

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA**

**Aprendiendo a escuchar en psicoterapia.
Reflexiones de un proceso de formación.**

**TRABAJO DE OBTENCIÓN DE GRADO
QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRO EN PSICOTERAPIA
PRESENTA**

LIC. GABRIELA MARÍA BAZDRESCH SIERRA

**ASESOR DE TRABAJO DE OBTENCIÓN DE GRADO
DR. SALVADOR MORENO LÓPEZ**

**COMITÉ LECTOR
Mtra. Tania Carina Zohn Muldoon
Mtra. Eugenia Catalina Casillas Arista**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 23 DE MARZO DE 2011.

ÍNDICE

Introducción	1
Capítulo 1. La importancia del escuchar en el proceso de formación del psicoterapeuta	5
1.1 ¿Cuál es el papel y la importancia del escuchar en psicoterapia?	5
1.2 El contexto de este trabajo	11
1.3 Algunas dificultades en relación a mi proceso de aprender a escuchar ...	24
Capítulo 2. Planteamiento del problema.....	36
2.1 Pregunta que guía este trabajo.....	36
2.2 Objetivos.....	37
Capítulo 3. El escuchar en psicoterapia: conceptos teóricos	39
3.1 Escuchar en la perspectiva de Carl Rogers	42
3.2 Escuchar en la perspectiva experiencial de Eugene T. Gendlin	49
Capítulo 4. Mi aprender a escuchar: el camino recorrido	61
4.1 Descripción del trabajo realizado	61
4.2 Historia de un caso a analizar	64
4.3 Análisis de las sesiones.....	72

4.4 Resultados: reflexiones y aprendizajes en relación con el análisis de las transcripciones.....	188
Capítulo 5. Discusión y Conclusiones	197
Referencias Bibliográficas	207

INTRODUCCIÓN

Escuchar es una palabra que puedo *sentirla* de muy diversos modos: como un encuentro, una unión; como comprensión, apoyo y descanso; como cercanía y apertura. También puedo *vivirla* con un propósito: dejar de lado por un momento mi voz, para darle un espacio a la voz de otro, de esta manera puedo percibir al otro desde su expresividad, es decir, desde los diferentes modos a partir de los cuales puede decir *algo*, como son sus silencios, sus gestos, sus diferentes tonos de voz, entre otros.

Desde mi experiencia, considero que todas las personas necesitamos de alguna manera ser escuchadas, que *un alguien* le dé espacio a la propia voz, a la propia expresión, para poder ser escuchados desde nuestra vivencia. Asimismo, observo que por lo general no es fácil escuchar, porque de alguna manera implica *dejar de hacer*, siendo que el ritmo de vida social actual está más enfocado al *hacer*.

Me atrevo a afirmar lo anterior, porque a partir de mi práctica profesional me he dado cuenta que, durante las primeras sesiones, las personas manifiestan la necesidad de *ser escuchadas*; de ser atendidas y comprendidas.

Para mí el escuchar requiere de una preparación, que consiste en guardar un silencio interior, acallar mis ruidos interiores, atender mi propia voz, darme un momento a mí misma, para así estar *en blanco* y poder estar dispuesta al otro para escucharlo.

Este trabajo aborda el tema del escuchar, el cual surgió por diferentes motivos: he tenido la experiencia de ser escuchada, y a partir de esto es que me he comprometido conmigo misma en saber escuchar, y ofrecer a otros esta experiencia de escucha dentro de mi práctica psicoterapéutica.

Este trabajo es un punto de partida, ya que inicio la reflexión en relación con mi aprendizaje de escuchar en el aspecto profesional y los resultados que he venido observando en mi práctica. Desde esta reflexión distingo que aprender a escuchar ha sido un proceso constante en mi práctica psicoterapéutica; recuerdo la ansiedad que sentía al estar por primera vez con un cliente, preguntándome: “Y ahora... ¿qué le digo?”, después de que éste hubiera hecho una narración de su situación, ansiedad que me ha acompañado por muchos años, pero que con el paso del tiempo ha disminuido; sin embargo, advierto que desde aquel primer momento, nació en mí la inquietud por aprender a escuchar, con lo cual ahora mi pregunta ya no es ¿qué le digo al cliente?, sino ¿cómo escucho al cliente?, y me doy cuenta de la diferencia que muestran estas dos preguntas, pues en éstas percibo un cambio en mi manera de comprender la psicoterapia.

Cuando me centro en mí, pierdo de vista a la otra persona —¿de veras necesitará que yo le diga algo?, ¿no será suficiente mi silencio acompañante y escuchador?— y desde mi propia exigencia de dar respuesta, mi objetivo se centra en dar una respuesta desde lo que yo considero pertinente o que interpreto como importante. Cuando me pregunto ¿cómo escucho?, me estoy preguntando por mi forma de estar presente, precisamente por mi capacidad de escuchar, de

comprender, y de expresar esta comprensión, es decir, en relación con mi forma de estar y escuchar al cliente, y no en función de mi exigencia.

En este trabajo de obtención de grado quiero mostrar el proceso que he seguido para encontrar las respuestas a mi pregunta sobre ¿cómo escuchar al cliente? Al ser un trabajo inicial, me ha costado mucho esfuerzo estructurar mis ideas, mis intuiciones y certezas, pero al mismo tiempo ha sido de gran utilidad en mi camino de construir mis propias respuestas y reflexiones, apoyándome en distintos autores y distintas personas que tienen inquietudes relacionadas a la psicoterapia y los distintos aspectos que la componen.

La maestría en psicoterapia fue muy importante para mí porque me llevó a replantearme mi trabajo profesional y encontrar nuevas maneras de formular y responderme mis dudas, así como de cuestionar mis certezas. La maestría significó, entre otras cosas, darme un tiempo y un espacio para revisar mi propia práctica profesional, comprender mis paradigmas, para así poder cambiarlos y moverme hacia la mejora de mi propia práctica. Uno de estos aspectos y paradigmas que he revisado es el de escuchar, tema de este trabajo, a partir del cual surge la pregunta que da vida al mismo: **¿Cómo ha sido mi proceso de aprender a escuchar en mi formación como psicoterapeuta?**

Esta pregunta orienta el contenido de este trabajo, ya que busco responderla desde mi propia práctica revisada desde algunos aspectos teóricos de autores como: Rogers, Gendlin, Moreno, Friedman, entre otros. Con la revisión de mi

práctica surgen reflexiones y aprendizajes en relación a la escucha en psicoterapia y a la comprensión del cliente que comparto más adelante.

La revisión y reflexión de estos registros para revisar y cuestionar mi propia práctica fue muy enriquecedora para mí, ya que me ha generado el interés por lograr una transformación en mi manera de trabajar, así como en la comprensión del proceso psicoterapéutico.

La experiencia de acercarme a mi práctica profesional con la propuesta de reflexionar sobre ella, me amenazaba; viví momentos de angustia y frustración, así como de vergüenza cuando revisaba mis registros, ya que fui consciente de mis errores. Sin embargo, ahora me doy cuenta que la ganancia de haber hecho este esfuerzo también se tradujo en la transformación y en la actualización de mi profesión. Espero continuar con este esfuerzo aún ahora, al haber concluido este trabajo.

Capítulo 1. La importancia del escuchar en el proceso de formación del psicoterapeuta

1.1 ¿Cuál es el papel y la importancia del escuchar en psicoterapia?

A pesar de que escuchar es posiblemente la herramienta más antigua y útil conocida para la sanación (Remen, 1996), la competencia de escuchar con sensibilidad las historias de las personas no es enfatizada durante el entrenamiento académico (Kaplan–Myrth, 2007). Los practicantes de las diversas áreas de la salud son evaluados en cuanto a sus habilidades para ser metódicos, sin embargo no se les evalúa en cuanto a ser empáticos (Tiffan, 2009), aunque el profundo efecto de ser escuchado puede ser una de las herramientas más productivas en cuanto a costo beneficio, en el sector salud.

Trabajar como psicoterapeuta implica, entre otras cosas, aprender y desarrollar la competencia de escuchar. Quiero subrayar que escuchar es una competencia, es decir no es un “don” o algo que se “tiene”, es una competencia que se aprende y que se adquiere, entre otros medios, en la práctica clínica y su reflexión. Por reflexión me refiero a la actividad de revisar los registros de las sesiones de psicoterapia, y preguntarse a sí mismo ¿qué escucho que expresa el cliente?, ¿responden mis intervenciones a la expresión del cliente?, ¿cómo me sentí en la sesión y ante la situación del cliente? Es decir, reflexionar implica, entre otras cosas, observar y pensar acerca de la situación desarrollada en la práctica clínica, con el fin de comprender la situación.

Según Perrenoud (2002) una competencia implica poner en acción los conocimientos, llevar a la práctica los aprendizajes, saber “movilizar” los recursos y relacionar los conocimientos previos con un problema o una situación actual. Es decir, una competencia no es sólo un aprendizaje cognitivo, sino que tiene la característica de poner en práctica, en una interacción, diversas dimensiones de los aprendizajes. Conversaciones con Salvador Moreno López, sostenidas en 2010, han sido fundamentales en mi comprensión de este concepto. En éstas, Moreno señala que, una competencia es un aprendizaje que puede utilizarse en diferentes situaciones; sin embargo, lo más importante de una competencia es que implica un conocimiento integrado e integral, el cual tiene distintas dimensiones que interactúan entre sí; es decir, el concepto de competencia reconoce que el conocimiento y los aprendizajes tienen varias dimensiones: cognitiva, afectiva, actitudinal, valoral, sociocultural y corporal.

Así pues, entiendo el escuchar como una competencia, ya que su práctica implica un proceso en el cual están implicados y se ponen en práctica, de manera integrada, diversas habilidades, conocimientos, actitudes e interacciones. En otras palabras, diversas dimensiones de los aprendizajes se ponen en práctica con un determinado fin, el de escuchar, como sería, por ejemplo, atender y comprender los diferentes modos de expresión del consultante; implica dar una respuesta que exprese comprensión, pero al mismo tiempo la capacidad de escucharse a sí mismo, es decir, de reconocer la propia vivencia en la interacción orientada a la escucha (atender y comprender que pasa con uno/a mismo/a).

Además de una competencia ¿qué es escuchar? Desde mi propia reflexión distingo que escuchar es *estar en contacto con el cliente*, es decir, permanecer con él o ella de un modo tal que exprese mi comprensión de su vivencia y su experiencia desde su propio marco de referencia. Brammer y MacDonald (2003) describen el escuchar (en psicoterapia) como un acto activo que implica el captar el mensaje completo del cliente, así como responder a éste.

Friedman (2005) describe el escuchar, desde la perspectiva experiencial, como una manera de comunicar al cliente lo que hemos percibido de su expresión. Esta forma de comunicar por parte del terapeuta es empática y no intrusiva, y tiene como finalidad que el cliente pueda reconocer sus procesos internos, y pueda clarificarlos. En palabras de Moreno (2009),

Cuando hablamos las palabras tienen música... Con la música de las palabras nuestro cuerpo se conmueve, reacciona, responde, recuerda, actúa. Pero no siempre nos damos cuenta de ello. La racionalidad de nuestras culturas nos invita a fijarnos casi exclusivamente en las palabras mismas que decimos, e incluso algunas creencias nos inducen a asumir que las palabras que usamos, si son las mismas, tienen significados más o menos comunes para todos... No prestamos atención a lo que la música del habla hace a nuestras palabras. (p.153)

Esta idea me invita a escuchar la música en la expresión del cliente, y para hacerlo me doy cuenta que mi cuerpo está abierto a percibir y recibir este canto.

Algunos indicadores que evidencian el escuchar son: poder reflejar lo que el cliente expresa, no sólo lo que oigo, sino lo que puedo percibir con mis otros sentidos (tema que desarrollaré en el capítulo 2); que mis intervenciones atiendan no sólo al contenido de lo expresado por el cliente, sino que también aborden lo implícito, lo sentido, lo corporalmente sentido. Escuchar la “música” del cliente (Moreno López, 2009); que el cliente exprese que se ha sentido comprendido en la sesión.

En mi proceso de formación como psicoterapeuta me di cuenta que tanto a mí como a mis compañeros nos costaba trabajo escuchar. Para esta reflexión identifico dos aspectos que fueron los más difíciles de aprender y desarrollar:

1. No “meter” a la persona dentro de un enfoque teórico: lo relaciono con la necesidad de entender qué le pasa a la persona y de explicarlo desde una teoría. Es decir, una vez que el psicoterapeuta ya tiene formulada su hipótesis y su explicación de lo que sucede, hay una sensación de serenidad; sin embargo, con esto puede perderse de vista a la persona y su experiencia. En la escucha terapéutica la intención es comprender al otro desde su propia perspectiva.
2. No escuchar lo que yo quiero escuchar sino lo que la persona expresa. Este aspecto tiene que ver con dos situaciones, como mínimo: la historia del psicoterapeuta y lo que le genera la persona en consulta. A esta situación le podemos llamar pre–juicios. Si el psicoterapeuta no tiene claridad con respecto a esta situación, la escucha será parcial y las intervenciones del terapeuta

podrán estar “empañadas” por su propia historia. Por otra parte, el psicoterapeuta no podrá captar el marco de referencia del otro, ya que escuchará y comprenderá al cliente desde su propio marco de referencia.

El interés por superar estas dificultades en la práctica clínica, me ha llevado a estudiar y reflexionar sobre la competencia de escuchar. Considero que en la medida en que los psicoterapeutas estemos más capacitados en escuchar, seremos mejores profesionistas, ya que conforme logremos escuchar al paciente–cliente–persona más allá del enfoque psicoterapéutico y de nuestros pre–juicios, la relación psicoterapéutica será más exitosa.

En este trabajo se entiende por psicoterapia la relación que se establece entre el profesional capacitado para ofrecer psicoterapia y su cliente–paciente–persona, en un determinado tiempo y espacio, con el propósito de crear condiciones que faciliten que el cliente genere nuevos significados emocionales (Greenberg, Rice, y Elliott, 1996); esta forma de describir la psicoterapia me parece muy clara y precisa. Por otra parte, en varios de los modelos teóricos psicoterapéuticos existe esta búsqueda de nuevos significados, por parte del cliente, hacia las situaciones que se le presentan. La escucha también está determinada por los distintos enfoques teóricos que intentan explicar la relación psicoterapéutica, cada uno pone atención en distintos aspectos de la persona para formular y dirigir su quehacer psicoterapéutico.

Un ejemplo de esto último lo encontramos en Chessick (1992), quien propone y describe las diferencias teóricas como formas o modos en que cada uno

construye la comunicación entre el cliente y el terapeuta en general, y la escucha en particular. Este autor identifica algunos modelos de referencia para la escucha, entre otros el modelo de Freud; este modelo en un primer momento se concentró en el complejo de Edipo, en el que la escucha atiende a comprender los conflictos y soluciones desde la infancia del cliente; tener claridad en estos aspectos permitirá comprender las defensas y el manejo del impulso por parte del cliente. Freud afirmaba, según Chessick (1992), que el adulto repetía una y otra vez, tanto en la conducta como en su psique, la vivencia del complejo de Edipo. Es en este sentido que la escucha está concentrada en identificar el derivado, ya sea en fantasías, que se reavivan en la transferencia, y escuchar qué está repitiendo el cliente y para qué. Según esta propuesta, el “desorden” tiene su origen en la falta de resolución del complejo de Edipo.

El siguiente modelo que describe Chessick (1992) se le denomina “relaciones de objeto”. Melanie Klein es quien lo desarrolla en el trabajo de su cliente Bion. Este modelo se concentra en las proyecciones, introyecciones y fantasías más tempranas del cliente, las cuales aparecen en la transferencia cliente y terapeuta. La propuesta es que cualquier cosa que reciba el terapeuta lo devuelve al cliente de una forma aceptable. El terapeuta escucha cuáles son las proyecciones e introyecciones del cliente.

Chessick (1992) describe también un tercer modelo al cual le ha llamado “el punto fenomenológico”, que se enfoca en el cliente siendo-en-el-mundo (ser-en-el-mundo); aquí se hace el intento de captar los hechos del paciente de una manera fenomenológica, es decir, sin concepción teórica para organizar los datos. Bajo

este modelo el terapeuta escucha la experiencia del cliente desde una postura de “observador”, dejando entre paréntesis toda teoría y todo prejuicio que pudiera tener de la situación. Escucha la experiencia del cliente —es decir, cómo relata el cliente la situación, cuál fue su “vivencia”— y también atiende la experiencia presente que se está desarrollando en el preciso instante en que ocurre la psicoterapia. Desde el punto de vista de la psicoterapia el terapeuta busca poner “entre paréntesis” los conocimientos previos, así como las posibles interpretaciones, lo cual demanda abstenerse de hacer juicios morales, de valor, buscar causas, o historial. El terapeuta es un observador del “fenómeno”, así como un participante de éste, por tanto, presta especial atención a cómo se siente ante la presencia del cliente, ya que esto forma parte de la experiencia presente, y puede recurrir a estas sensaciones y sentimientos para formular una intervención.

El último modelo referido por Chessick (1992), tiene que ver con escuchar el proceso y la interrelación entre el cliente y el psicoterapeuta, lo cual es importante dado que es una experiencia en la vida del paciente. Se observa y se espera que la interrelación sea un “modelaje” para las interacciones fuera del consultorio que mantiene el cliente. Autores representativos de este modelo son: Schwaber, Kohut y Modell (1976); Gill (1982); Sullivan (1947, 1953); Wolf (1985), y Blum (1983).

1.2 Contexto de este trabajo

Enfocarse en la psicoterapia como una profesión implica reflexionar sobre qué papel jugamos los psicoterapeutas en la sociedad actual. Al escribir esta reflexión,

las primeras palabras que se me vienen a la mente me dan una sensación de desaliento. Pienso en:

- **Violencia:** entendiéndola como algunas formas en que las personas se relacionan con su entorno y con los demás, una forma de relación que se caracteriza por el poco respeto y poca tolerancia hacia las diferencias, así como por utilizar la fuerza física como medio de obtener un fin.
- **Inseguridad pública:** lo observo en una fuerza de Estado rebasada y doblegada por la corrupción y la criminalidad, que genera un clima de miedo.
- **Pobreza:** personas que viven con carencias materiales; personas que viven sin el acceso a los derechos básicos de los ciudadanos como son: educación, alimentos, atención médica y medicinas, entre otros.
- **Contaminación:** convivimos con un ambiente contaminado, aire, tierra y agua están contaminados por agentes tóxicos provenientes de los desechos generados por la industria humana.
- **Crisis política:** partidos políticos en *guerra*, gobernantes que se ven rebasados en sus capacidades.
- **Desconfianza en el gobierno:** las personas no confiamos en nuestro gobierno, sólo queda la duda y la ruptura. La frase que se escucha es: Todos los partidos son la misma cosa.
- **Crisis económica:** no sólo nacional sino mundial, escasez de alimentos, precios a la alza.

- Calentamiento global: problema mundial que manifiesta la finitud de nuestro planeta o de la forma de vida que hasta ahora conocemos.
- Desempleo: no hay empleo para el número de personas que vivimos en este país; sólo queda la opción del subempleo o de dedicarse a actividades ilícitas.
- Las personas que aún tienen empleo se dedican a vivir por y para los ingresos, para mantener una familia y poder ofrecer “algo” a sus hijos.
- Cambio, transición: palabras que se usan en los discursos políticos para mitigar el caos.
- Medios de comunicación ultra–desarrollados: tecnologías de comunicación que replantean lo público y lo privado, y generan nuevas formas de interacción entre las personas.
- Algunos problemas de salud que se atienden también desde la psicoterapia: estrés, tensión, crisis familiares, obesidad tanto en adultos como en niños, suicidio, trastornos alimenticios, depresión, ansiedad, crisis nerviosa.
- Algunos problemas existenciales que se atienden también desde la psicoterapia: pérdida de identidad, ancianos abandonados y sin ocupación, pérdida del sentido de la vida.

Ante este panorama, me cuestiono: ¿cuál es mi función como psicoterapeuta en este contexto social? Algunas respuestas que me vienen a la mente son: facilitar el proceso de adquirir herramientas para enfrentar, comprender e interactuar con la situación cotidiana; ofrecer un escuchar y una experiencia que ayude a los

clientes a escucharse a sí mismos/as para encontrar, reconocer y simbolizar los significados propios, que les permitan lograr una interacción con el contexto a partir de reconocer las posibilidades de acción. En mi experiencia, los clientes que acuden a psicoterapia tienen poca conexión o interacción consigo mismos, les cuesta trabajo distinguir los sentimientos, pensamientos e incluso sensaciones que experimentan ante determinada situación, lo cual les acarrea tanto conflictos internos como externos, ya que no reconocen la propia experiencia y ésta queda sin simbolizar.

Por ejemplo, una joven de 18 años que acude regularmente a sus citas, me sorprendió su respuesta cuando la invité a que buscara en sí misma —emociones, pensamientos— para encontrar cuál era su postura ante cierta situación familiar. Después de un silencio contestó: “No sé qué siento... ¿tú sabes la respuesta?”. Este ejemplo me parece muy interesante, ya que la cliente no busca una respuesta “correcta”, y cree que yo la tengo. Mi objetivo particular es que ella pueda reconocer cuál es su propia respuesta, sin embargo esta situación ejemplifica algunos de los rasgos que observo en mis clientes y que considero que tienen relación con el contexto.

Browning y Waite (2010) narran un episodio que a mi parecer muestra con claridad los efectos benéficos de ser escuchado. Cuentan que un indigente fue al servicio de emergencias para ser atendido por una mordida de rata; una trabajadora social se sienta junto con él, y él le platica que es su primera mordida de rata en 20 años que lleva de vivir como indigente en las calles, fue mordido en esa casa abandonada que él llama hogar; le menciona que sólo acude a los

refugios en situaciones extremas como para no congelarse, y que en sus ocasionales visitas a la sala de urgencias han convencido al equipo médico de que él sufre de alguna enfermedad mental no diagnosticada, sin embargo él se resiste a todas las sugerencias de diagnóstico y tratamiento. Una semana más tarde vuelve al servicio de urgencias a revisión de la mordida y se sienta otra vez con la misma asistente social, esta vez sus historias se remontan 20 años atrás, cuando murió su madre con quien él vivía, su vida junto a ella hasta que falleció, mencionando que todavía le duele haberla perdido y que aún la extraña. Se despide, y al salir a hablar con la enfermera de recepción le dice “Por cierto, hablando con la señorita de arriba, me di cuenta de que mi madre me amaba —hace una pausa— creo que hay algo mal conmigo, quizá debiera ir a un hospital para que me chequen”; entonces fue referido a una clínica psiquiátrica donde fue diagnosticado y recibió tratamiento, desde entonces dejó las calles y se fue a vivir a un casa de asistencia social. ¿Qué fue lo que movió en esta persona que entonces decide cambiar, hacer algo diferente y buscar ayuda? Considero que la experiencia de haber sido escuchado y de haberse escuchado a sí mismo narrar su historia, jugó un papel determinante en este cambio. Este ejemplo me parece muy significativo para mostrar cómo el escuchar es una herramienta que nos permite acercarnos a las personas para acompañarlas en su relación tanto con el contexto sociocultural, como con el personal.

La psicoterapia, entre otros objetivos, ayuda a las personas a reconstruir modos de interactuar con el propio entorno y con uno mismo, cuando éstos han sido *rotos* por distintas circunstancias. La psicoterapia permite entonces que

desde el reconocimiento de las propias emociones, pensamientos y sentimientos el cliente logre relacionarse consigo mismo y con el entorno, reconociendo los propios significados, sentimientos y pensamientos ante determinadas situaciones. El entorno puede ser desde el contexto global, hasta las relaciones más cercanas a la persona.

Las relaciones humanas así como la relación con el contexto, están construidas a partir de distintos aspectos, por mencionar algunos: emocional, valoral, cognitivo, corporal, y cultural. Para profundizar sobre este punto recomiendo consultar a los siguientes autores: Greenberg, Rice y Elliott (1996); Greenberg (2000); Rogers (1987); Mearns y Thorne (2003); Gendlin (1999), y Yalom (1984), entre otros.

Desde mi perspectiva, el contexto social actual no favorece que las personas puedan reconocer su propia forma de relacionarse con el entorno, ni tampoco reconocer sus propios procesos emocionales, cognitivos, corporales, etcétera. A partir de lo anterior distingo un objetivo o un interés muy particular de mi práctica profesional: crear una relación en la cual las personas logren escucharse a sí mismas y reconozcan sus propios sentimientos, pensamientos, emociones y sensaciones para, a partir de este reconocimiento, ofrecer mejores respuestas al entorno. Este interés u objetivo en mi práctica psicoterapéutica lo construyo siguiendo a Greenberg, Rice y Elliott (1996), quienes proponen que las emociones son indicadores de nuestro sentido inmediato del mundo, y la terapia facilita a la persona en la generación de nuevos significados emocionales que le permitan reorganizar su experiencia y construir un sentido de sí mismos. Desde mi

experiencia, mayormente con adolescentes, me doy cuenta que los psicoterapeutas podemos proporcionar una relación de ayuda que permite la exploración y el descubrimiento de sí mismos; a partir de escuchar y acompañar a la persona para que pueda poner en palabras su mundo interior (dudas, dificultades, emociones, confusiones, sentimientos, etc.), se le abre la posibilidad de reconocerse a sí misma. Por otra parte, este mismo reconocimiento le permite reorganizar la experiencia, tomar decisiones y enfrentar los problemas, tomando en cuenta aspectos emocionales, cognitivos, relacionales y contextuales.

Mi interés por escuchar en psicoterapia surgió a partir de las clases de Supervisión en la maestría en psicoterapia. Estas clases estaban dirigidas a la comprensión de la práctica profesional, para lo cual los alumnos llevábamos un registro de nuestras consultas —de un paciente en particular— y exponíamos la situación. Pensaba que el maestro nos daría una guía de qué y cómo hacer, pero la primera sorpresa que me llevé en esta clase fue cuando, después de haber leído su registro, el maestro preguntó al alumno ¿qué escuchas?; se hizo el silencio en el salón, y el profesor volvió a preguntar ¿qué escuchas? El alumno empezó a hablar y presentó una serie de hipótesis de lo que podría estarle sucediendo al cliente, sin embargo, el maestro preguntó “¿En qué parte de tu registro escuchas esto?”. Otra vez, silencio... La enseñanza fue muy clara, debemos aprender a escuchar antes que a diagnosticar y hacer hipótesis teóricas. Esto me dejó muy marcada, ya que hasta ese momento, para mí había sido de vital importancia hacer un diagnóstico del cliente y tener una explicación teórica de lo que le sucedía, que reconozco que no me era de mucha utilidad, sin embargo

yo reunía datos de la vida del cliente para elaborar un diagnóstico y una hipótesis que buscaba corroborar. Sin darme cuenta, estuve borrando a la persona en la búsqueda de un objetivo y una teoría que, ahora dudo, comprendiera muy bien.

Fue entonces que empecé a tener interés por escuchar qué decían mis clientes, de qué me hablaban antes de realizar un diagnóstico o de elaborar unas hipótesis: ¿qué dice y cómo lo dice?, ¿qué quiere decir con lo que dice?

Otra de las preguntas (para mí muy importante) que nos hacía el maestro de Supervisión era ¿qué me pasa a mí con lo que escucho?, es decir, la supervisión también estaba dirigida a atender aquellas historias personales que salían a la luz en psicoterapia. La pregunta se dirigía a nosotros, los terapeutas: ¿qué escuchas de ti? Esta enseñanza fue muy valiosa para mi aprendizaje, ya que implicaba explorarme a mí misma, a través de primero escucharme. Este proceso lo enfoqué mucho a las emociones y a mi historia; me preguntaba ¿cómo me siento?, ¿qué me recuerda?, ¿cómo afecta esto que yo estoy sintiendo o recordando al escuchar al cliente? Estas experiencias fueron muy significativas en dos aspectos: por un lado, me permitieron iniciar un proceso de diferenciación entre el cliente y yo, y por otro, aprendí algunos aspectos del escuchar a otro, como fue el reconocer la importancia del silencio, así como la importancia de *poner palabras* a la experiencia.

En esta materia también aprendimos a entablar un diálogo entre los aspectos teóricos y la práctica, una vez comprendida la situación del cliente. La propuesta en sí no es restarle importancia a los aspectos teóricos, sino incorporarlos y

manejarlos de manera que no sean éstos más importantes que el cliente, ni que predominen en nuestra manera de establecer la relación con éste.

El espacio de supervisión fue tan importante en mi aprendizaje que pedí la oportunidad de poder ampliar mi experiencia en esta materia. La propuesta del programa de la maestría es llevar una materia optativa con alguna otra maestría, ante lo cual solicité cursar como optativa durante un semestre más la materia de Supervisión. La experiencia fue muy enriquecedora porque pude seguir aprendiendo nuevos aspectos relacionados con el escuchar, de los cuales dos fueron muy significativos:

1. Hacer un espacio interior, es decir, darme un tiempo para “acomodar” mis pensamientos, preocupaciones, mis emociones y ánimos antes de la consulta; esto con el objetivo de saber cómo estoy, y abrir un espacio interior entre tantas cosas personales, para poder ofrecer al cliente una escucha libre de mí. En mi propia práctica, he notado que este tiempo de *acomodar* ha marcado una diferencia muy significativa en el modo de escuchar e intervenir en la sesión; entre otras cosas, puedo escuchar con todo mi cuerpo, puedo expresar con más claridad lo que quiero decir, y estoy más dispuesta para estar con el cliente.
2. Aprender y ser capaz de ofrecer una escucha activa y empática, la cual tiene tres componentes: recibir, comprender —la vivencia y la experiencia—, y expresar la comprensión.

Asimismo, distingo dos momentos claves en el desarrollo de esta materia, uno de ellos relacionado conmigo misma como terapeuta, y el otro relacionado con la forma de escuchar al cliente, en el que la importancia está dirigida a la comprensión de la situación de éste. Estos dos momentos me ayudaron a conectar con un nuevo aprendizaje: en la sesión el terapeuta está y presta atención con todo su ser al cliente. El terapeuta no está fragmentado o dividido, sino que todo su ser es un canal de escucha y de percepción dirigido hacia el cliente.

Tanto los maestros como los alumnos de la maestría en psicoterapia teníamos, en aquel entonces y me imagino que así persiste hoy en día, una visión y comprensión distinta de cómo entender la psicoterapia y la profesión del psicoterapeuta. Los maestros *pertenecen* a distintos enfoques teóricos y prácticos de la profesión, mientras que los alumnos, a su vez, manifestábamos interés en distintos enfoques teóricos, y procurábamos estudiar y ejercer nuestra práctica desde el enfoque *favorito*. Dicha característica de la maestría, entre otras cosas, me ofreció la oportunidad de observar y conocer la diversidad y la pluralidad con la cual los psicoterapeutas podemos comprender las situaciones que se desarrollan en la persona. Por otro lado, mi visión de esta diversidad es que también pueden encontrarse *puntos de encuentro* entre los diferentes enfoques teóricos, y uno de ellos considero que es, precisamente, el escuchar. Saber escuchar, tiene que ver con aspectos básicos del proceso psicoterapéutico, como el poder plantear de manera clara cuál es el motivo de consulta; asimismo, tiene que ver con comprender aspectos de la interrelación que se establece entre cliente y

psicoterapeuta; con la forma en la cual el psicoterapeuta hace sus intervenciones, así como con la comprensión y la expresión de ésta al cliente, entre otros aspectos.

Así, la materia de Supervisión jugó un papel muy importante en el desarrollo de mi formación como psicoterapeuta. En este trabajo hago énfasis en el escuchar, sin embargo, hubo más aprendizajes significativos que, dado los objetivos de este trabajo, no abordo en el mismo. Por tanto, la materia de Supervisión fue el punto de unión entre la práctica, la teoría y la diversidad de maneras de comprender las situaciones terapéuticas a las cuales nos enfrentamos en el consultorio. Un punto de unión polémico y muchas veces frustrante, ya que nos enfrentábamos con nuestras propias limitaciones tanto en la práctica como en el uso de los recursos para expresar nuestras intuiciones y nuestras percepciones de la persona, más allá de las hipótesis e interpretaciones *diagnósticas*.

Por otra parte, esta materia también me ayudó a enfocarme en mi profesión de manera distinta a como lo venía haciendo. Hasta ese momento, mi presencia en el consultorio se regía bajo las preguntas de ¿qué le digo?, ¿qué personalidad será?; después de cursar la materia de Supervisión, mis preguntas estuvieron dirigidas a ¿cómo le escucho?, ¿cómo comprendo al cliente en su situación?

Identifico entonces que el escuchar es un proceso activo; escuchar no significa estar pasivo frente a la otra persona, y asentir con la cabeza, más bien escuchar tiene que ver con una interacción entre el cliente y el psicoterapeuta. Por otra parte, también he reconocido que cuando escucho dentro de la sesión

psicoterapéutica, se inicia en mi interior un proceso de percibir y sentir al cliente, desde su propio marco de referencia. Cuando mi escuchar está enfocado en comprender también preciso de un escuchar activo que

[...] requiere *seguir*, paso a paso, las expresiones de la persona *acompañada* para *captar* y *percibir* sus diversas expresiones, no sólo sus palabras. Intenta *reconocer* lo que la persona está tratando/queriendo decir, más allá del sentido literal y cultural de las palabras. Intenta *captar la red de relaciones* y *la complejidad* del tejido del *vivenciar* que la persona va contactando (Moreno, 2009: 96).

Identificar y reconocer el escuchar como un proceso activo es significativo en mi formación como psicoterapeuta, ya que me parece que anteriormente había confundido el escuchar con la pasividad, es decir, como si escuchar no “fuera suficiente”, y entonces el hacer algo “terapéutico” tuviera que ver sólo con acciones externas/técnicas para *sacar* las emociones del cliente. En otras palabras, hasta este momento me había sido casi imposible reconocer todo el proceso interior y de interacción que implica el acto de escuchar.

Por todo lo anterior, la importancia de este trabajo de grado radica en lo siguiente:

- Describo mi propio proceso de aprendizaje no sólo en el aula sino también en la práctica, haciendo referencia a mi proceso interno de “darme cuenta” cómo escucho, y cuáles aspectos de mi escuchar se han desarrollado y cuáles otros aún me falta por atender.

- Hago un análisis desde mi propia práctica para observar, describir y ejemplificar los aprendizajes obtenidos, así como lo que aún no he podido llevar a la práctica.
- Este trabajo puede contribuir al aprendizaje para los terapeutas en formación, dado que la descripción de mi proceso de aprendizaje, la reflexión sobre el escuchar y el análisis de las entrevistas, puede ser de utilidad para entender la importancia de escuchar y comprender dentro del contexto de la psicoterapia.
- Expongo las dificultades personales para lograr escuchar al cliente, lo cual puede ayudar a los terapeutas en formación a encontrar sus propias dificultades y buscar soluciones creativas, no sólo en la teoría sino desde su propia experiencia.
- En este trabajo también incluí elementos teóricos que considero importantes para entender el escuchar en psicoterapia. Estos elementos teóricos no están presentados de un modo exhaustivo ni excluyente a otros modelos teóricos, están presentados a modo de reflexión de algunos aspectos de escuchar.

El aspecto que considero más importante de este trabajo que he realizado es la descripción que hago de mi propio aprendizaje, lo considero así porque esta exposición puede ser de utilidad a otros terapeutas en formación para reconocer su propio aprendizaje y los distintos modos de escuchar que pueden usarse en un proceso psicoterapéutico. También lo considero importante porque me ha exigido un desarrollo de mi capacidad autocrítica y autorreflexiva de mi práctica psicoterapéutica.

1.3 Algunas dificultades en relación a mi proceso de aprender a escuchar

Las dificultades que he tenido en este proceso de desarrollo de mi capacidad de escuchar han sido muchas. Encontrar las soluciones no ha sido fácil, ya que me ha implicado no sólo pensar y reflexionar sobre mi práctica, sino el implementar acciones que en un principio parecían imposibles. Por otra parte, ciertas dificultades tienen su solución no sólo en el ámbito de lo profesional, sino que se permean con el ámbito del desarrollo personal. Compartiré algunas de las dificultades que experimenté y las soluciones que encontré, con la esperanza de que sirvan a otros psicoterapeutas que se inician en el desarrollo de su escucha.

- **Dificultad: Suponer que, para comprender al cliente, el punto de partida es la propia experiencia.**

Descripción y posible solución: Muchas veces me he topado con clientes que me recuerdan algún aspecto de mí misma o de mi experiencia de vida. Pienso que es muy posible que algunos terapeutas,elijamos alguna especialidad psicoterapéutica a partir de una vivencia y de ahí viene el impulso de *ayudar a otros*. Esto puede ser de ayuda, pero cuando el objetivo es escuchar al otro, no podemos sólo tomar como referente de comprensión nuestra propia experiencia, sino que es necesario abrirnos a percibir la experiencia del cliente tomándolo como referencia a él mismo. Cuando, como terapeutas, tomamos sólo un referente interno para comprender al otro, me parece que estamos suponiendo que el

cliente y el terapeuta son una misma persona, con lo cual se dejan de lado los aspectos de la vivencia que son propios del cliente.

En mi propia práctica, para solucionar esta dificultad y lograr abrirme a la experiencia del cliente, tuve que dejar de remitirme a mí misma ante cada situación que escuchaba en psicoterapia. Esta experiencia puede ser una de las más importantes en mi aprendizaje de escuchar. Dejar de lado la propia experiencia para escuchar al cliente, es abrirnos a captar la experiencia del éste con la conciencia de que ignoramos más de lo que sabemos. Pongo un ejemplo desde mi práctica profesional: cuando los clientes me narraban sus estados depresivos, sus enojos, sus tristezas o sus dificultades para relacionarse con los demás, procuraba comprenderlos desde mi propia vivencia de estas emociones o dificultades para relacionarme; me parecía que éste era un modo de acercarme y conectarme con su experiencia. Sin embargo, en estos casos yo no escuchaba al cliente desde su marco de referencia, sino desde el mío, y lo que creía yo que era empatía se trataba más bien de un modo de estar con el cliente como si sus experiencias y sus vivencias fueran iguales a las mías. En estos casos, la respuesta del terapeuta no responde a una *escucha comprensiva* del cliente, ya que se queda con su propia experiencia, y por tanto, no expresa comprensión al cliente ni le acompaña en los diversos aspectos de su vivencia.

- **Dificultad: Encasillar al cliente a partir de un diagnóstico.**

Descripción y solución: Esta dificultad tiene que ver con la necesidad del terapeuta de ofrecer respuestas, así como de tener un referente externo que le

ayude a entender qué está pasando con determinado cliente. No puedo negar la gran importancia que tiene la reflexión teórica, así como la necesidad de tener un conocimiento de lo que dicen los diversos autores acerca del desarrollo de la personalidad y de ciertas psicopatologías, sin embargo, es importante distinguir los momentos. Es decir, cuando estoy con el cliente en consulta, no puedo actuar en función de obtener respuestas que confirmen las teorías e hipótesis que me he planteado a partir de lo que he estudiado; de la misma manera, también es importante asumir que cuando estoy con alguien, esa persona es mucho más compleja de lo que yo soy capaz de entender y comprender. El obstáculo radicó en mi tendencia por ubicar al cliente dentro de una categoría diagnóstica, lo cual no me permitía ver ni tomar en cuenta otros aspectos y características del consultante que también eran importantes para comprenderlo.

Estar con el cliente buscando confirmar las hipótesis o teorías que nos hemos formulado, sólo nos alejará de la posibilidad de escuchar lo que tiene que decir, y por ende, comprenderle. Por ejemplo, en mi práctica he trabajado con jóvenes mujeres que viven con algún trastorno alimenticio, mujeres que comen y vomitan, mujeres que no comen e incluso mujeres que comen sin hambre hasta producirse dolor. A partir de observar la sintomatología puedo afirmar: "Sí, en efecto, padeces un trastorno alimenticio y según los síntomas manifiestos te encuentras en una fase avanzada", esto es una manera de entender lo que pasa y posiblemente de ayudar a la persona; sin embargo, lo que propongo en este trabajo, es precisamente escuchar y comprender al cliente no sólo desde el diagnóstico, sino desde la propia vivencia más amplia del consultante. El trabajo terapéutico, debe

contener el ingrediente de escuchar el experimentar para lograr un cambio en el cliente, pues a medida que éste pueda simbolizar su experiencia, podrá comprenderse mejor a sí mismo, y esto puede ser el inicio del cambio.

- **Dificultad: Adoptar una postura de “experto”.**

Descripción y solución: Esta dificultad tiene que ver con la postura de “experto”, es decir, cuando como terapeuta me esfuerzo por ofrecer respuestas, ofrecer un diagnóstico y explicaciones al cliente acerca de lo que le está pasando y cómo solucionarlo, sin comprender cabalmente a la persona y sin darle su lugar como agente del cambio, me veo como un terapeuta al que yo denomino con postura de “experto”. Desde mi experiencia esta postura *congela* la receptividad del terapeuta, con lo cual se limita su capacidad de escuchar; el término “congelar” hace referencia a ese estado en el cual el terapeuta observa y establece una relación en la cual el cliente no es un ser cognoscible, sino un ser conocido cuyas respuestas y soluciones responden a un estándar. Recuerdo como ejemplo un caso en mi práctica en el cual me sucedió esto que describo. A mi consulta acudió una señora con su hija de 18 años, quien quería que yo diagnosticara a la joven en relación a los trastornos alimenticios; una vez expresado su deseo, empezó a describir las conductas de su hija que le causaban alerta. Mientras ella describía estas conductas yo escuchaba con atención los detalles, para al final de la sesión poder ofrecer un diagnóstico. Al terminar la señora su relato, mi conclusión fue que la chica necesitaba tratamiento para bulimia y posiblemente medicación, y sin tomar en cuenta a la joven, quedamos de vernos para trabajar terapéuticamente.

Durante un tiempo yo traté a la joven desde la etiqueta de la “bulimia”, sin observar otros aspectos de su personalidad; la relación terapéutica se sentía como congelada, fría e incluso muerta. Sin embargo, al darme cuenta de mi modo de estar con la joven, hice un cambio para verla más allá de dicho diagnóstico que sólo reflejaba algunos aspectos de ella, más no todos; a partir de entonces, nuestra relación fue un poco más viva, la joven se atrevió a mostrar aspectos de sí misma tales como dudas en relación al noviazgo, así como dificultades con su hermana. Aún a pesar de nuestros intentos y del esfuerzo, la relación terapéutica no prosperó; las dos lo hablamos y ella pudo expresar su resentimiento hacia mí, guardado desde el inicio, por mi forma de establecer el primer acercamiento. Es muy posible que haya acertado en un aspecto del diagnóstico, pero ¿dónde quedó la persona?, pues si no reconozco a la persona antes que a los síntomas ¿realmente estoy escuchando a la persona o a los síntomas?

La propuesta de solución invita al terapeuta a complementar, a no quedarse sólo con su visión de experto, sino a fomentar una relación en la cual el terapeuta se esfuerza por acompañar y comprender al cliente, reconociendo que éste no es una etiqueta o un diagnóstico, ante todo es una persona. Gendlin (1999), sugiere dejar de lado los conocimientos previos, así como las teorías y procedimientos en relación a un cliente, para que nada se interponga entre él y el cliente, y así poder crear una relación en la cual el terapeuta es una persona que acompaña al cliente desde una posición igualitaria, lo escucha atentamente, e intenta comprenderle más que aconsejarle.

- **Dificultad: No comprender lo que está sucediendo en la relación terapéutica.**

Descripción y solución: Para describir esta dificultad escribo aquí algunas de las situaciones que pueden ilustrarla.

Identifico los recuerdos y sentimientos que experimento como psicoterapeuta en la sesión, sin embargo me siento confundida porque no sé si son de mi vida personal, del consultante o de lo que está ocurriendo en la interacción. Otra faceta de esta dificultad está en suponer que ya comprendo al cliente y a lo que está le está sucediendo, y dejo de verificar o reconocer nuevos elementos que puedan ampliar la visión/comprensión de la persona.

Para solucionar esta dificultad, la supervisión es un espacio, distinto a la sesión con el cliente, que nos permite comprender mejor qué está sucediendo en la sesión. Desde mi experiencia recomiendo a los psicoterapeutas contar con este espacio, ya que en éste podemos comprender la experiencia desde una perspectiva más completa. Existen diversas maneras de supervisar una sesión; en mi caso, me ha servido hacer conciencia de cómo me estoy sintiendo con el cliente durante la sesión, pues al expresar mi experiencia se hacen visibles aspectos de la relación que no había podido ver, aunque éstos estuvieran presentes. Por otra parte al escuchar cómo estoy yo en relación a determinado cliente, me permite estar de una manera más congruente y más completa con él, logrando estar y acompañarlo en su proceso de cambio.

- **Dificultad: Reconocer/aceptar todo lo que sentimos al estar en silencio con un consultante.**

Descripción y solución: Es de suma importancia que como psicoterapeutas sepamos respetar y comprender los silencios que muchas veces aparecen en las sesiones. El silencio puede traer muchos significados, sin embargo es común que el silencio sea interrumpido debido a una fuerte ansiedad por parte del terapeuta. Ante la dificultad de estar en silencio, conviene preguntarnos ¿qué me pasa con el silencio del cliente?, ¿qué me pasa con el silencio en general? Responder a estas preguntas puede ayudarnos no sólo a encontrar una manera de comprender la dificultad, sino también a *hacer el espacio* para comprender qué está expresando el cliente con el silencio. Al ser el silencio una expresión, es necesario poder comprenderlo y escucharlo de la misma manera en que lo hacemos con las palabras y los gestos, los tonos y los matices.

Al respecto, en el libro de Moreno, *Descubriendo mi sabiduría corporal* (2009), encontré reflexiones que me dieron claridad sobre cómo acompañar y cómo vivir el silencio. Comparto, a continuación, uno de los muchos comentarios de este libro que me orienta en mi práctica profesional:

Los silencios y las pausas al hablar, en las relaciones de acompañamiento y ayuda, y en los talleres que promueven el crecimiento personal y los aprendizajes significativos a través de las experiencias y el diálogo, son **una invitación para mirar adentro de uno mismo**, para escuchar las músicas que traemos por dentro. Nos invitan también a **darnos cuenta de nuestras**

sensaciones, sentimientos y pensamientos, a expresar los que ya están claros y a darles el tiempo que requieren a otros nuevos que se pueden formar y aparecer sobre la marcha (p.165).

- **Dificultad: Poca habilidad para escuchar más allá de los contenidos.**

Descripción y solución: Esta dificultad se refiere a centrarse sólo en las palabras y lo que ellas expresan como contenidos, y con ello dejar fuera de la comprensión lo insinuado, lo que se puede captar entre líneas, los significados expresados por los tonos, intensidades y ritmos del habla, entre otros.

Escuchar es tarea de todo nuestro cuerpo y nuestra percepción, para lograr captar la intensidad e intentar comprender lo más posible la experiencia del cliente. El escuchar del que estoy hablando es un escuchar en el cual el psicoterapeuta se involucra con todo su ser, es decir, su atención está puesta en escuchar, y sabe que las personas no sólo se expresan con las palabras, de la misma manera que no sólo perciben y sienten con los oídos. El escuchar se convierte así en un aspecto significativo del proceso de relación entre cliente y terapeuta, y por esta misma razón, es importante escuchar también los gestos, tonos, posturas, silencios, matices, etcétera, proceso en el cual interviene todo el cuerpo con su capacidad sensorial y perceptual.

Moreno (2009), sugiere que las palabras se expresan acompañadas por *música*, y es en esta *música* en la cual se expresan las emociones y sentimientos. Él encuentra que el psicoterapeuta debe poner atención a esta música con el fin

de captar la totalidad de la expresión del cliente y lograr así reconocer y nombrar lo que va captando de la expresión del cliente. “*Las palabras, cuando las decimos, tienen música*. Tienen tonos, intensidad, ritmo... y, casi sin darnos cuenta, esa música matiza el sentido de nuestras expresiones en la vida cotidiana.” (Moreno, 2009: 154).

- **Dificultad: Distinguir los distintos espacios del psicoterapeuta.**

Descripción y solución: El psicoterapeuta puede atender la situación de su consultante en el tiempo de las sesiones —donde tiene una presencia real del mismo—, o en otro momento donde reflexiona, investiga y trata de entender el caso del consultante —aquí el cliente está presente sólo en el recuerdo—. En cada uno de estos tiempos se realizan acciones diferentes y es importante distinguirlos, ya que uno y otro juegan un papel diferente en el proceso.

El escuchar está vinculado con el espacio del psicoterapeuta en relación con su paciente durante el proceso psicoterapéutico. Asimismo, existen otros espacios y momentos de reflexión y de estudio, en los cuales el terapeuta puede dar rienda suelta a sus hipótesis e interpretaciones; sin embargo, durante las sesiones es importante dejar de lado estos supuestos formulados en los ratos de estudio y reflexión, para estar completamente con el cliente. Cuando no hacemos distinción entre estos momentos, corremos el riesgo de convertir la consulta en un “laboratorio para confirmar hipótesis”, y dejamos de lado la experiencia de estar con el cliente y con lo que éste tiene por expresar. Los diferentes momentos son necesarios para comprender la complejidad de la situación del paciente. Pienso

que si aprendemos a separarlos será más fácil escuchar al paciente sin buscar explicarnos qué le está pasando cuando estamos con él, sino más bien escucharlo buscando la comprensión.

- **Dificultad: Ser repetitivo.**

Descripción y solución: Me he dado cuenta que en algunas ocasiones tiendo a usar con mucha frecuencia las mismas palabras o expresiones, con lo cual me vuelvo innecesariamente repetitiva; o bien, me faltan las palabras adecuadas para identificar matices y diferencias.

Para expresar mi comprensión al paciente he tenido que ampliar mi vocabulario y mi repertorio de formas de expresión. Muchas veces la gama de palabras que tenemos es muy limitada, y entonces nos referimos a sentir coraje sólo con esa palabra, cuando este mismo sentimiento tiene diferentes matices, a los cuales podemos aludir utilizando expresiones como molesto, enojado, fastidiado, hartó, etcétera. Es decir, aunque muchas veces sentimos que no es la mejor palabra para describir cierta situación, tampoco contamos con otras palabras que nos ofrezcan más claridad. Lo que he intentado y me ha resultado eficaz para ampliar mi vocabulario han sido las siguientes estrategias:

a) Leer poesía y novelas. La poesía y la prosa manejan una gama muy amplia de palabras que describen la experiencia humana no sólo desde el punto de vista estético, sino que a su vez reflejan estados anímicos que nos llevan a identificarnos y reconocer nuestra propia experiencia. Al leer poesía con la

intención de ampliar mi vocabulario, me encontré con una enriquecedora experiencia: leer un poema y luego captar cuáles son mis propias sensaciones en relación a lo que expresa el autor. Es un ejercicio que recomiendo. Como novela, recomiendo ampliamente *El infinito en la palma de la mano* de Gioconda Belli, dado que posee descripciones de suma intensidad en cuanto a las percepciones y sensaciones con respecto al entorno.

b) Observar pinturas. Acercarme a obras pictóricas con el propósito de captar mi experiencia, también me ha dado resultado en la ampliación de mi vocabulario y en el desarrollo de mi sensibilidad.

Otras situaciones de dificultad:

- Cuando no puedo o no tengo las herramientas para ayudar a la persona y su situación, y de todos modos lo recibo.
- Cuando me siento muy asustada en la relación y no me doy cuenta de ello.
- Cuando recibo a la persona más por un reto profesional/personal que por reconocer que tengo la capacidad de ayudar.

Estas últimas situaciones de dificultad tienen que ver con la aceptación de las propias limitaciones. En mi experiencia ha sido importante reconocerlas, ya que me ha abierto la posibilidad de identificar aquellos aspectos en los que puedo prepararme más, así como aquellos que no me *interesan* o escapan, por algún motivo, de mi campo de acción.

Ésta ha sido mi experiencia de cómo me he dado cuenta de la importancia de saber escuchar, así como de la forma en que empiezo a describir lo que es escuchar y cómo descubro mis modos de escuchar.

Capítulo 2. Planteamiento del problema

2.1 Pregunta que guía este trabajo

Establezco el planteamiento del problema a través de la siguiente pregunta:

¿Cómo ha sido mi proceso de aprender a escuchar en mi formación como psicoterapeuta?

Esta pregunta emerge cuando me doy cuenta de que la relación que se establece dentro de la psicoterapia va más allá de una serie de preguntas, respuestas y técnicas derivadas de algún enfoque, y más específicamente cuando capto que necesito *abrirme* para escuchar al cliente, e identifico que escuchar es diferente a interpretar, hacer hipótesis o buscar causas y soluciones. Estos *darme cuenta e identificar* situaciones están relacionados íntimamente con la materia de Supervisión que se imparte dentro de la maestría, ya que esta clase implicaba una revisión del trabajo psicoterapéutico realizado por los alumnos.

Como ya mencioné anteriormente, mi forma de escuchar en psicoterapia tiene un *antes* y un *después* a partir de cursar la maestría en psicoterapia. Así, en relación al escuchar he llevado (y llevo) un proceso que está construido, sobre todo, con base en la observación de mi propia práctica, en las conversaciones con maestros y colegas, así como en revisiones, lecturas, reflexiones, grabar las sesiones y registrarlas por escrito, en fin, acciones que se entretajan para pensar y hacer propuestas y sugerencias en relación a qué es escuchar y cómo se aprende

a escuchar en el contexto psicoterapéutico, para posteriormente llevarlo a la práctica.

Me parece que la formación como psicoterapeuta no es *algo* que termine, por el contrario, todos los días existen aspectos a revisar y reflexionar con el objetivo de *mejorar*. En el contexto de este trabajo entiendo por *formación* las diferentes acciones que he llevado a cabo para realizar mi práctica psicoterapéutica de una manera más precisa, en la búsqueda de establecer un modo de escuchar que ayude a generar cambios en la persona a partir de construir nuevos significados emocionales.

2.2 Objetivos

La elaboración de este trabajo tiene ciertas metas u objetivos generales, y otros más específicos. En general deseo compartir cómo ha sido mi búsqueda para encontrar un modo de escuchar que ayude y favorezca en los cambios psicoterapéuticos, es decir, un modo de escuchar comprensivo. De manera específica deseo reflexionar sobre mi propio proceso de aprender a escuchar: mostrar mis aprendizajes de escuchar desde el análisis de algunos fragmentos de sesiones de un proceso psicoterapéutico, así como señalar y describir los avances y obstáculos en este proceso, todo ello con el objetivo de compartir mi experiencia de aprender a escuchar que pueda ser de utilidad para otros estudiantes

Para este trabajo leí aspectos de las propuestas de Carl Rogers y Eugene Gendlin, dado que ambos autores me mostraron un camino claro en relación a cómo es el escuchar que favorece los cambios en la psicoterapia. Estas

propuestas hacen énfasis en el escuchar comprensivo que sigue el proceso del cliente, e intenta captar las complejidades de su experiencia.

Como mencioné anteriormente, este escrito muestra aspectos de este proceso de aprender a escuchar, a través del análisis de algunas sesiones de psicoterapia, el cual se delimita, hasta ahora, en el escuchar comprensivo.

Para dar cuenta del proceso que he vivido para desarrollar mi habilidad de escuchar, muestro tres registros escritos de sesiones que tuve con una cliente, las cuales fueron grabadas y posteriormente transcritas de manera textual. Estos registros me parecen interesantes para este trabajo, ya que dejan ver mi forma de escuchar antes de cuestionarme sobre este tema, ya que suponía que lo hacía *bien*.

Para el análisis, releí varias veces los registros para comprender en el momento actual lo que ocurría en aquel entonces; a su vez, planteo diferentes intervenciones de la forma en cómo lo haría hoy día, en que mis intentos están enfocados en escuchar desde y para la comprensión del cliente.

Capítulo 3. El escuchar en psicoterapia: conceptos teóricos

A lo largo de la historia, el escuchar ha sido definido de varias maneras, las cuales apuntan a algo más que al simple hecho de oír con el oído. Una de las más antiguas descripciones, que conozco hasta ahora, acerca de una forma *especial* de escuchar, denominada *escucha espiritual*, fue hecha por el filósofo chino Chuang-Tzu (Rosenberg, 2003) quien en el siglo IV a.C. dijo:

La escucha que está sólo en los oídos, es una cosa. La escucha de la comprensión es otra. Pero la escucha espiritual no está limitada a alguna facultad, ya sea del oído o de la mente. Por lo que entonces demanda que uno esté vacío de todas las facultades. Y cuando uno está vacío de las facultades, entonces la escucha total comienza. Existe ahí un agarre directo de lo que está enfrente de ti, que no puede ser escuchado con el oído, o comprendido con la mente (p.91).

En esta descripción, además de apuntar a un escuchar total, el autor hace referencia a algo que me parece muy importante: el estar vacío de todas las facultades; en otras palabras, hacer un espacio en el interior para recibir lo que emane del escuchado. Este espacio vacío ha sido descrito también por Gendlin (1999) y Friedman (2005). A partir de esta descripción puedo inferir algunas aspectos que pueden ser de utilidad en relación al escuchar en psicoterapia: Chuang-Tzu describe un escuchar, sin necesidad de responder, de considerar, aún de pensar, un escuchar que nos permita sólo atestiguar el fenómeno que está

frente a nosotros; por tanto, el escuchar una experiencia diferente a escuchar comparando, interpretando o pensando una respuesta.

En mi revisión de literatura he encontrado un aspecto del escuchar que me ha parecido muy interesante y muy emocionante. Este aspecto es nombrado por Rehling (2008) como *escucha compasiva*, quien relata que la escucha ofrecida por los profesionales de la salud no le daba el bienestar que ella necesitaba, ya que la persona enferma habla desde una posición que implica que tiene un problema que necesita ser corregido, lo cual, en su propia experiencia, la hacía sentir aislada y oprimida por su problema.

Rehling (2008) señala que la forma de escuchar que a ella le sirvió para disminuir su soledad, para sanar espiritualmente y tener un proceso de crecimiento, fue algo que ella denominó como *escucha compasiva*. Para definir esta compasión que sana emocionalmente, se apoyó en Gilbert (2005):

La compasión (que es un elemento del amor y la ternura) involucra estar abierto al sufrimiento de uno mismo y de otros, de una manera no defensiva y no crítica. La compasión también involucra un deseo de aliviar el sufrimiento, los procesos cognitivos relacionados con la comprensión de las causas del sufrimiento, y conductas concordantes con el actuar compasivo (p.1).

En esta definición encuentro, una vez más, la mención de escuchar a la persona —en este caso gravemente enferma— con apertura y aceptación del sufrimiento

humano, comprometidos con la comprensión de este sufrimiento y un deseo de aliviar el aislamiento y la soledad que reportan estas personas.

Esta forma de escuchar difiere del escuchar terapéutico, el cual está intencionado para ayudar a resolver un problema, así como también es diferente a la escucha empática, que está dirigida a comprender la experiencia. En la escucha compasiva el objetivo primario es el reconocimiento de la conexión cercana entre el otro y yo; este diálogo se “[...] caracteriza por apertura, confianza, presencia y comprensión del otro, que surgen no de una compatibilidad psicológica sino de una humanidad compartida” (Hyde y Bineham, 2000: 212).

Para describir otro aspecto del escuchar, que puede complementar la propuesta anterior, cito a Stewart y Logan (2002), quienes establecen que “[...] la escucha dialógica significa actuar en la convicción de que la comunicación realmente es el proceso de colaborativamente crear los significados que constituyen el mundo que habitamos” (p.217). Esto quiere decir que al escuchar desde una posición dialógica, partimos del supuesto de que el escuchante y el escuchado llegaremos a nuevas comprensiones, que no estaban ahí previamente, y que los significados que de ahí evolucionen son significativos para la construcción del mundo que habitamos. En esta forma colaborativa de construir significado, se requiere que ambos participantes lleguen a esta interacción con una mente abierta y una actitud aceptante.

Este modo de escuchar requiere de ciertas condiciones que Johannesen (2002) agrupa, y de las cuales distingue seis principales que se encuentran

relacionadas con la actitud que las personas deben de tener para mantener este tipo de diálogo: autenticidad, inclusión, confirmación, estar presente, el espíritu de mutua igualdad, y un ambiente de apoyo. Estas condiciones son requisito fundamental, ya que la actitud de los asistentes a este diálogo es de completa apertura, lo cual implica vulnerabilidad y el riesgo de cambiar.

A continuación describo algunos aspectos del escuchar desde las dos perspectivas que más han enriquecido mi práctica profesional. Estas perspectivas se complementan entre sí, y uno de los énfasis en los cuales se apoyan es en la importancia de la comprensión al cliente.

3.1 Escuchar en la perspectiva de Carl Rogers

Carl Rogers es el creador de una propuesta de acompañamiento terapéutico que, en mi opinión, rompe con los esquemas de su época que se encontraban orientados al psicoanálisis y al conductismo. Rogers (1957), desde una perspectiva humanista y fenomenológica, vive y describe el proceso psicoterapéutico como una relación potencialmente sanadora; postula que bajo ciertas condiciones la relación será sanadora, y el cliente en cuestión vivirá un proceso de cambio y de desarrollo de su personalidad. A lo largo de la obra de Rogers, es posible identificar algunas cuestiones que implican el escuchar como una tarea fundamental y básica del psicoterapeuta. Las *condiciones necesarias* y las *actitudes*, así como la técnica del *reflejo*, son algunos de los aspectos de su propuesta, en los cuales he encontrado una muestra del planteamiento de Rogers sobre la escucha.

Rogers (1957) plantea seis condiciones necesarias y suficientes para iniciar el proceso de cambio de la personalidad, las cuales describo a continuación:

1. Que existan 2 personas en contacto psicológico, es decir que exista una relación interpersonal. Desde esta perspectiva el cambio sólo sucede en una interacción, y en esta interacción las dos personas están en contacto y se perciben el uno al otro de una manera global.
2. Que el cliente esté en un estado de incongruencia ya sea vulnerable o ansioso. Según Rogers (1957) la incongruencia surge a partir de una discrepancia entre la experiencia real y la experiencia interna.
3. Que el terapeuta sea congruente e integrado en la relación. Dentro de la relación psicoterapéutica el terapeuta debe ser congruente, genuino e integrado.
4. El terapeuta experimenta una consideración positiva incondicional por el cliente. El terapeuta siente una cálida aceptación por el cliente y los distintos aspectos de éste. Lo acepta y valora sin evaluarlo ni juzgarlo, es decir, experimenta una aceptación total por el cliente
5. El terapeuta experimenta una comprensión empática del marco interno de referencia del cliente y asume el compromiso de comunicar esta comprensión. El terapeuta percibe el mundo privado del cliente *como si* fuera el propio, sin perder de vista el “como si”.

6. La comunicación de la comprensión empática y de la consideración positiva incondicional, se consigue por lo menos en un grado mínimo. Es necesario que el cliente se dé cuenta de que el terapeuta lo comprende y lo acepta, ya que si el cliente no percibe esto no se dará el cambio. (pp. 95-103)

Al respecto de estas condiciones suficientes y necesarias, Rogers (1957) afirma que éstas funcionan para generar cambios y desarrollo personal, aunque no sabe exactamente por qué. Sin embargo, afirma que si alguna de estas condiciones no se encuentra presente, principalmente la sexta, el cambio no ocurre. Asimismo, reconoce que el terapeuta no tiene que ser un experto en estas condiciones, con el sólo hecho de tener la intención de hacerlo y empezar a llevarlas a cabo, se empiezan a generar cambios en el cliente.

A partir de estas condiciones, según Rogers (1957), se desprenden las actitudes que el psicoterapeuta debe tener para crear una interacción favorable para el cambio, las cuales son: congruencia o autenticidad; aceptación positiva incondicional o consideración positiva incondicional; y comprensión empática o empatía.

Para Rogers (1961/1981) la relación es fundamental para generar cambios en la persona. Él se hace la pregunta “¿cómo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?” (p.40) y reconoce, desde su experiencia, que “[...] el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación”

(p.40). Para que surja esta relación el terapeuta necesita desarrollar y poner en juego las tres actitudes que son las que promueven el desarrollo del cliente:

1. La primera de estas actitudes es la *autenticidad*. En palabras de Rogers (1961/1981) “[...] cuanto más auténtico puedo ser en la relación tanto más útil resultará esta última” (p.41). Este ser auténtico tiene que ver con la capacidad de escucharme a mí misma y reconocer mis sentimientos, emociones y pensamientos en relación con el cliente y su situación; por otra parte, también tiene que ver con permitirme ser quien soy, “Ser auténtico implica también la voluntad de Ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí” (Rogers, 1981: 41); todo esto con el objetivo, entre otros, de que el cliente pueda ser él mismo y aceptar sus propias emociones, sentimientos, etc.
2. La *aceptación o consideración positiva incondicional* reside en aceptar cualquier sentimiento, emoción, y pensamiento del cliente; se trata de aceptarlo sin juzgarle, moralizarle o castigarle. El terapeuta, con respecto al cliente, acepta y respeta “[...] todas sus actitudes al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas, aún cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras actitudes que ha sostenido en el pasado” (Rogers, 1981: 41).
3. La *comprensión empática o empatía* permite al psicoterapeuta observar y sentir el mundo del cliente tal y como éste lo experimenta, “[...] la aceptación no significa nada sino implica comprensión” (Rogers, 1981: 41). Rogers (1981) afirma que comprender los sentimientos, emociones y pensamientos del

cliente, aún cuando a éste le parezcan horribles o vergonzosos, permite que el cliente pueda ser capaz de experimentarlos, e incluso continuar explorando su vivencia.

La respuesta del terapeuta, según Rogers (1942/1978; 1961/1981), debe de expresar estas tres actitudes necesarias para la relación.

Asimismo, Rogers (1981) plantea la dinámica del cambio a través de esta relación y sobresalen, en mi opinión, tres aspectos de esta dinámica:

1. El cliente *descubre* que alguien le *escucha* cuando se expresa; esto le lleva a escucharse a sí mismo, a advertirse a sí mismo, y reconocer sus emociones y su experiencia.
2. El cliente “[...] a medida que aprende a escucharse también comienza a aceptarse” (p.66).
3. El cliente capta con mayor claridad y aceptación su propia experiencia sin evaluarse, y se permite ser él mismo; podríamos decir que se establece una coherencia entre su sentir y su conducta, puede mostrarse como es.

Kinget (Rogers y Kinget, 1967) considera que “[...] la capacidad empática, la autenticidad y una concepción positiva y liberal del hombre” (p.115) son atributos del terapeuta rogeriano. Describe la empatía como “[...] la capacidad de sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia, en la medida en que la comunicación verbal y no verbal lo permita”

(p.115). Esta capacidad empática permite al psicoterapeuta poder comprender y responder a la significación personal de las palabras del cliente.

Kinget (Rogers y Kinget, 1967) explica que la autenticidad se refiere a un acuerdo entre la experiencia interna del individuo y su “representación en la conciencia” (p.116). Señala la importancia de comprender la autenticidad no como lo que creo de mí misma, sino en lo que experimento; es decir, el terapeuta rogeriano no va actuar “como si”, sino que va a experimentar aquello que manifieste.

Por otro lado, el *reflejo* es uno de los nombres que se le da a la respuesta del terapeuta rogeriano, sobre todo en la primera época, conforme se señala en la obra de Rogers y Kinget (1967); esta respuesta surge del intento por “participar en la experiencia inmediata del cliente” (p.62). Estos autores mencionan que “[...] reflejar consiste en resumir, interpretar o acentuar la comunicación, manifiesta o implícita del cliente” (p.62). De esta manera, cuando el cliente se siente que no es juzgado, valorado o criticado, se permite “[...] sumergirse por completo en su mundo personal, subjetivo” (p.63).

Ann Weiser (2001), en su conferencia “El poder del escuchar”, define escuchar como “[...] expresarse de una manera que le devuelva a la persona focalizada, lo que ha dicho, exactamente o parafraseando, sin intención de cambiar o agregar nada esencial, ni de hacer cambios en su experiencia” (p.1). Esta autora señala que Rogers fue el primero en plantear una técnica consistente en devolver las palabras al cliente, técnica que fue llamada *reflejo de sentimientos*,

si bien señala que ésta fue usada sin ser comprendida, con lo cual se creó una gran confusión con respecto a lo que Rogers quería decir con el término de *reflejar*. Weiser (2001) cita a Rogers:

He llegado a dos conclusiones. Desde mi punto de vista como terapeuta, no estoy tratando de “reflejar sentimientos”. Estoy tratando de determinar si mi comprensión del mundo interno del cliente es correcta —si lo estoy viendo tal como él está vivenciando, en ese momento—. Cada respuesta mía contiene una pregunta implícita, ¿Es ésta la manera en que esto es para ti? ¿Estoy percibiendo el color, la textura y el sabor del significado personal de lo que estás sintiendo ahora? Si no fuera así, me gustaría alinear mi percepción con la tuya. Por otro lado, me he dado cuenta, que desde el punto de vista del cliente estamos sosteniendo un espejo en el que se ve reflejada su propia experiencia. Los sentimientos y los significados personales se van ajustando con el significado interno cuando son reflejados y se ven a través de los ojos de otra persona (Rogers en Weiser, 2001: 1).

Escuchar tiene que ver, desde Rogers, con el comprender la vivencia del cliente, y la relación se construye a partir del deseo de comprenderle; el terapeuta no busca cambiar o aconsejar, sino comprenderle, y sus intervenciones están dirigidas a corroborar esta comprensión.

Como veremos, esta propuesta de Rogers es diferente a la propuesta de Gendlin —escucha experiencial—, sin embargo encuentro que ambas propuestas pueden ser complementarias. La diferencia básica estriba en que la escucha

experiencial se enfoca en comprender desde sensación sentida del cliente, no tanto en comprender exclusivamente los sentimientos del cliente.

3.2 Escuchar en la perspectiva experiencial de Eugene T. Gendlin

Escribir y reflexionar acerca de la escucha es como ver una película, en la cual observo un proceso o una experiencia que está integrada por diferentes aspectos; así como las escenas de cualquier película están construidas a partir de muchos y distintos aspectos, lo mismo sucede con el escuchar. Existen diferentes teorías que describen y explican el escuchar. Para este trabajo investigué también la propuesta de Gendlin (1968), quien postula la importancia de escuchar el “experienciar” del paciente, entendiendo *experienciar* como lo corporalmente sentido —sensación sentida— en relación con cada una de las situaciones y momentos de nuestra vida. Según Weiser (2001), para Gendlin la intención de escuchar es apoyar al cliente para que éste pueda corroborar adentro, con ese “algo” interno.

Desde esta perspectiva, el escuchar tiene que ver no sólo con oír a una persona hablar de sí misma o de ciertas circunstancias, sino que también se trata de captar y comprender lo que el cliente está viviendo y experimentando en determinada situación de su vida y, al mismo tiempo, expresar y comunicar esta comprensión a fin de que esta expresión permita al cliente observar y percibir los aspectos que componen la experiencia de lo vivido y pueda, entonces, corroborar consigo mismo cómo siente esta experiencia. El escuchar no se reserva a los contenidos explícitos que se comunican, es decir, a los contenidos verbales, sino

que también se escucha lo implícito: tonos, formas, ritmos, gestos, maneras, silencios que se presentan en la comunicación del cliente. Es decir, el terapeuta escucha todo un relato que se compone de expresiones habladas y no habladas, escucha la forma de expresar lo vivido, la forma en que se simboliza o no la vivencia.

En este modo de escuchar, se intenta captar la complejidad de la experiencia del cliente, con el fin de lograr comprenderla. Desde esta óptica, los terapeutas no sólo escuchamos lo que el cliente dice, también escuchamos su proceso, es decir, su contacto y claridad en lo que está experimentando. Al respecto Gendlin (1999) señala

[...] si por muy mal que estén las cosas nos dedicamos a expresar sólo qué es lo que estamos entendiendo exactamente, esta respuesta se suma a nuestra presencia y ayuda a los clientes a ponerse en contacto y profundizar en lo que están sintiendo en ese momento (p.30).

Friedman (2005), en su artículo “Escuchar experiencial”, afirma que la atención está dirigida a percibir lo que todavía no está dicho con palabras, pero sin embargo está presente y es sentido afectiva y corporalmente por el paciente. Desde las observaciones que realiza Gendlin, sugiere dirigir la escucha al experimentar de la persona, es decir, a aquello corporalmente sentido en relación a una situación. El escuchar no debe quedarse sólo en contenidos e hipótesis que expliquen lo que ha sucedido, más bien la sugerencia es dirigirla a comprender la

vivencia del cliente y su experienciar, en otras palabras, a comprender el proceso que lleva a cabo el paciente. Friedman (2005) lo explica de la siguiente manera:

El *escuchar experiencial* es una forma empática, apoyadora y no–interfiriente para decirle a una persona la **esencia sentida** de su mensaje y verificar con ella para estar seguro de que se explicó de vuelta en la forma correcta. El escuchar experiencial ayuda a las personas a clarificar y articular sus procesos internos, explorar asuntos, dejar atrás lugares obstructivos y llevar adelante su experienciar (p.1).

Por su parte, Summerville (1999) describe este modo de escuchar de la siguiente manera:

Para que la escucha reflejante sea efectiva, yo interiorizo mi darme cuenta dentro de mi propio cuerpo y escucho desde mi sensación sentida y no sólo desde mi intelecto racional. Esto es lo que me posibilita “estar con” el cliente, que él o ella se sienta acompañado y para que mis respuestas se sientan genuinas y no rígidas, forzadas (p.44).

En su artículo “La respuesta experiencial”, Gendlin (1968) señala que

Los problemas personales y las dificultades del vivir nunca son simplemente cognoscitivas, nunca son solamente una cuestión de cómo algo se interpreta o se entiende. Allí hay siempre una dificultad afectiva, emocional, sentida, concreta y experiencial. Los pensamientos y las interpretaciones del individuo fluyen desde, y están principalmente influenciados por sus maneras afectivas de vivir en sus situaciones (p.1).

Es decir, se señala que la experiencia es compleja, conformada por distintas dificultades y aspectos que son necesarios comprender.

En este mismo artículo, Gendlin (1968) explica su observación, y establece que no siempre tenemos claridad en lo que sentimos, es decir, no podemos distinguir claramente un sentimiento como amor, odio, tristeza, sino que estamos experimentando algo mucho más complejo; por ejemplo, “me siento desvalido” es una expresión del experimentar de cierta situación. Es importante señalar que, la mayoría de las veces, no existe ningún sentimiento o emoción que podamos distinguir claramente. La apuesta es lograr escuchar precisamente el experimentar del cliente y, a partir de esta escucha, ofrecerle una respuesta que le permita comprenderse —proceso que posteriormente describo con más detalle—. Partiendo de estas observaciones Gendlin (1968) llega a las siguientes conclusiones:

- A. La escucha está dirigida no sólo a los sentimientos nítidos y claros, sino también a todo un experimentar mucho más complejo y poco claro.
- B. Los sentimientos no son sólo una cosa interna, sino que en éstos se involucra también todo un contexto y la forma en cómo nos sentimos ante determinada situación (sensación sentida).
- C. Están involucrados no sólo los sentimientos, también los aprendizajes, las interpretaciones y los pensamientos.

Con base en lo visto hasta el momento, considero que la escucha debe estar dirigida al experimentar de la persona, para lo cual es necesario que el terapeuta

expresé la comprensión de lo que escucha; a esta expresión le llamaremos *respuesta*. Cuando se escucha el experienciar, el terapeuta puede también darse cuenta de cómo vive esta persona el mundo y las situaciones que acontecen, lo que ayuda a comprenderle. Y cuando el terapeuta expresa la comprensión, uno de los fines de esta expresión (*respuesta*), tiene que ver con ayudar al cliente a sentir y a simbolizar su experienciar, con el propósito de que esta *respuesta* sea una posibilidad para el cliente de generar significados nuevos desde el experienciar. Esto responde a que, muchas veces, lo sentido todavía no puede expresarse en palabras, sin embargo, cuando un tercero nos ofrece palabras en las que el experienciar se reconoce, podemos lograr simbolizar una situación (Gendlin, 1968). Friedman (2005) propone que el escuchar es una manera de acompañar al cliente “con lo que sea que esté dentro de éste” (p.3), de ayudarlo a contactar con la sensación sentida.

Dentro de esta propuesta del *escuchar experiencial*, un elemento esencial del proceso es escuchar la “sensación sentida”, término que resulta un poco difícil de describir, y que trato de explicar a continuación. Este término se refiere a una sensación corporalmente sentida que puede pasar desapercibida con suma facilidad, pero que al prestarle atención nos ofrece una “verdad” o un significado en relación con la situación. Por ejemplo, cuando prestamos atención a dicha sensación corporalmente sentida con respecto a un suceso, podemos sentir “una opresión en el pecho” o “un dolor en la garganta” o “como un hueco en el pecho”; cuando hacemos caso a estas sensaciones y nos permitimos sentir las, por lo general nos ofrecerán una comprensión más amplia de nuestra experiencia. Por

tanto, cuando los terapeutas atendemos a estas sensaciones e invitamos y acompañamos al cliente a sentirlas, lo estamos acompañando y escuchando no sólo desde la comprensión, sino también lo escuchamos con nuestra atención en la sensación sentida.

En referencia a la “sensación sentida” y a mi propia experiencia, puedo decir que también escuchamos con el cuerpo a nuestros pacientes, con lo cual al prestar atención a mi sensación sentida, puedo acompañar a mi paciente a que preste atención a la suya. Por ejemplo, una joven que hace un voluntariado con niños abandonados por sus padres, relataba todo lo que sentía con estos niños; mientras la escuchaba, empecé a sentir una sensación intensa de opresión en mi pecho, poco a poco esta sensación se fue a mis ojos y sentí que éstos se ponían “rojos”... Dejé que esto sucediera y miré a la joven, ella me observó y dejó salir las lágrimas, al tiempo que expresó “Siento aquí [tocando su pecho] algo... tanta... tristeza...”. De este ejemplo, cabe destacar lo siguiente: por un lado, la importancia de escuchar con el cuerpo (la presencia de la sensación sentida), y por otro lado, resaltar que la respuesta del terapeuta no siempre es con palabras, pues en este caso la respuesta se generó en una sensación corporalmente sentida que expresé corporalmente.

La propuesta de Gendlin (1999), hace énfasis en “seguir el proceso del cliente”; con esto busca llamar la atención del terapeuta en cuanto a que debe escuchar y entender aquello que el cliente quiere decir y/o expresar. Antes de interpretar o de explicarle al cliente, desde alguna teoría, lo que le está sucediendo, los terapeutas debemos de comprenderle, entenderle y acompañarle,

ya que será más útil si logramos comprender y expresar nuestra comprensión, que hacer alguna interpretación fallida. Incluso para interpretar, primero hay que escuchar, para poder construir una interpretación que señale a la experiencia del cliente. Así pues, Gendlin (1999) observa que “[...] se consigue mucho simplemente acompañando al cliente, captando el sentido exacto de lo que está expresando” (p.30), lo cual no significa que los terapeutas nos limitamos a repetir las palabras del cliente, más bien tratamos de ajustar nuestras palabras a la experiencia y el proceso del cliente (Friedman, 2005: 6).

Para Friedman (2005), este modo de escuchar es “[...] un producto de la unión entre la respuesta terapéutica del ‘reflejo del sentimiento’ de Carl Rogers y ‘el método experiencial’ de Eugene Gendlin” (p.6). Según señala este autor, la teoría del escuchar de Rogers no refleja lo que éste hacía, podría decirse que Rogers no supo explicar bien a bien su propuesta de escuchar; Gendlin es quien se da cuenta que el escuchar de Rogers no estaba propiamente focalizado a los sentimientos sino más bien a una “experiencia poco clara pero sentida” (Friedman, 2005: 8), y es esta experiencia a la que los clientes intentan prestar atención, y la que el terapeuta escucha y acompaña al cliente a ir fluyendo junto con ésta.

Las personas tendemos a “expresar reiteradamente lo que no es escuchado” (Gendlin, 1999: 86), por ello es necesario comprender y escuchar lo que el cliente está intentando expresar, desde la sensación sentida.

No somos terapeutas para imponer nuestras interpretaciones o darle explicaciones al cliente acerca de lo que le está pasando, por más cómodo que

esto sea para nosotros, sino que debemos asumir que lo más importante es comprender a la persona, y a partir de esto expresar nuestra comprensión. La esencia de escuchar es lograr captar lo que el cliente está experimentando en ese proceso.

McGuire (1985), en su manual “Focusing en comunidad. Cómo empezar un grupo de apoyo, de escucha y focusing”, describe la escucha como una ayuda al cliente para que encuentre palabras que le permitan expresar su vivencia:

El escuchar está basado en la filosofía que dice que, cuando para una persona no está claro qué es lo que tiene que hacer o que necesita ayuda, la mejor cosa que puede hacer usted es ayudarle a encontrar palabras para los sentimientos que está teniendo – que el ser capaz de simbolizar en forma total esta experiencia interna de confusión o problema, conduce a un cambio en esa confusión y a la posibilidad de nuevas acciones y decisiones (p.2).

Como parte del proceso de escuchar, se ha señalado la importancia de comprender y expresar esta comprensión —el terapeuta expresa que comprende al paciente— y esta expresión es la que conocemos como “respuesta”; por tanto, es evidente que para formular una respuesta es necesario primero escuchar. Sin embargo, las respuestas no sólo van dirigidas a repetir lo que el paciente nos ha compartido, van dirigidas también a comunicar empatía y fomentar la relación cliente–terapeuta (Greenberg, Rice y Elliott, 1996). Al respecto McGuire (1985) señala que

No es suficiente el simplemente regresar el contenido de lo que está siendo dicho. Es también esencial devolver los sentimientos que la persona trasmite por su tono de voz (ella puede sonar molesta, deprimida, emocionada, nerviosa), su postura corporal, expresiones faciales y gestos (ella puede verse furiosa, deprimida o nerviosa) y vuestras propias conjeturas sobre qué puede estar sintiendo la persona [...] (p.5)

Esto significa que expresar las conjeturas o intuiciones es importante para el proceso, siempre y cuando se expresen a manera de pregunta o sugerencia; si éstas son acertadas, el paciente logrará poner en palabras ese “algo” que experimenta, pero si no lo son, el paciente puede decirlo y buscar una palabra más adecuada para expresar aquello que experimenta. En este proceso escuchamos con todo nuestro cuerpo: podemos experimentar sensaciones y/o pensamientos que surgen en el momento, y es necesario reconocerlos porque posiblemente están relacionados con el paciente y pueden aportarnos pistas que nos ayuden a la comprensión.

Por otro lado, escuchar nos permite empatizar con el paciente. La empatía nos permite acercarnos lo más posible a la experiencia del otro, e implica comprender cómo se está sintiendo y cómo está viviendo determinada situación. Desde mi propia experiencia, entiendo la empatía como una presencia que acompaña y comprende al paciente, no juzga, no intenta cambiar la experiencia del cliente, sino que sólo procura comprender y entender la vivencia de éste desde su propio marco de referencia, con el fin último de que el paciente se sienta comprendido. Es importante señalar que este concepto de empatía tiene muchos

significados y no se ha llegado a un acuerdo unánime. Coloquialmente decimos que empatizar es “ponernos en los zapatos del otro”, “sentir como si fueras el otro”, pero estas descripciones me parecen muy confusas y considero más ilustrativo describirla como lo señalé anteriormente. Asimismo, la descripción que hace Rosenberg (2003) me ha ayudado mucho a aclarar mis ideas en relación a este concepto: “[...] empatía es una comprensión respetuosa de lo que otros están experimentando” (p.91) y señala también que “[...] la empatía con otros sucede sólo cuando nos hemos despojado exitosamente de toda idea preconcebida y juicios acerca de ellos” (p.91).

Una descripción que resulta de suma utilidad es la que hacen los autores Greenberg, Rice y Elliott (1996), quienes proponen dos expresiones que giran en torno a la empatía: una es la *armonía empática* y la otra es la *comprensión empática*. La *armonía empática* hace referencia al proceso de escucha y comprensión en psicoterapia; estos autores la describen como el intento del terapeuta por “[...] tomar contacto y mantener una comprensión auténtica de la experiencia interna o marco de referencia del cliente” (p.131), y afirman que “[...] la relación terapéutica comienza con el intento del terapeuta de entrar en el marco de referencia del cliente” (p.131), procurando un contacto con la experiencia subjetiva de éste. Por otra parte, distinguen un orden de acontecimientos en el desarrollo del proceso de armonía empática: “En primer lugar, el terapeuta renuncia o pone de lado sus ideas o formulaciones concebidas previamente sobre el cliente” (p.131), lo cual le permite tomar contacto con el mundo de éste, y de

esta manera “[...] el terapeuta armoniza con la experiencia del cliente, experimentándola por sí mismo” (pp. 131-132).

En cuanto a la *comprensión empática*, Greenberg, Rice y Elliott (1996) señalan que ésta “[...] es llevada a cabo por las respuestas del terapeuta que simplemente intentan comunicar la comprensión del mensaje del cliente.” (p.149). La comprensión empática se compone por “[...] respuestas cuya intención principal es comunicar la comprensión de los sentimientos inmediatos del cliente y los significados emocionalmente teñidos” (p.147). Según estos autores, una manera de expresar la comprensión empática es el *reflejo*, el cual definen “[...] como respuestas que tratan de comunicar comprensión de la experiencia inmediata del cliente” (p.151); este reflejo empático es una respuesta que “[...] transmite comprensión y aprecio de una manera óptima cuando se centra en los sentimientos, significados subjetivos y reacciones internas más esenciales, intensos o vívidos por el cliente” (p.151). Es decir, el terapeuta no sólo refleja una emoción o sentimiento, sino que pretende abarcar toda la experiencia.

Así pues, algunas de las ideas que me van quedando más claras con relación al escuchar y que quedan como referentes en este trabajo son las siguientes:

- El escuchar está dirigido a comprender a la persona desde su vivencia, así como a comprender su propio experimentar.
- El psicoterapeuta debe ser capaz de expresar esta comprensión.
- Escuchamos también la “música” en la expresión del cliente (Moreno, 2009).

- Comprender tiene que ver con captar los diferentes matices en la expresión del cliente, los cuales comunican la totalidad y complejidad de la experiencia.
- La empatía es un aspecto esencial para lograr escuchar comprensivamente, ya que nos permite adentrarnos en la experiencia del cliente y escuchar desde su marco de referencia.
- Es esencial que exista una relación en la cual se dé el contacto profundo entre cliente y el psicoterapeuta.

Capítulo 4. Mi aprender a escuchar: el camino recorrido

4.1 Descripción del trabajo realizado

El proceso de reflexión del que da cuenta este trabajo se desarrolló con la siguiente metodología.

Para el presente trabajo de obtención grado formulé la siguiente pregunta guía de investigación ¿Cómo ha sido mi proceso de aprender a escuchar en mi formación como psicoterapeuta?

Formulada y justificada la pregunta, inicié un proceso de indagación documental. Realicé una búsqueda y consulta en diversos autores: Rogers, Friedman, Gendlin y otros. Identifico sus aportes en conceptos, ideas y reflexiones sobre el proceso terapéutico y en concreto sobre la escucha al paciente.

Recuperé lo que dicen y proponen y para realizar una síntesis sobre las condiciones, los aspectos necesarios, los modos y los aprendizajes desde su experiencia expresada por ellos. Esta revisión de autores me permitió disponer de un referente teórico y práctico válido para proceder al siguiente paso.

Seleccioné y revisé tres transcripciones (60 minutos c/u) de mis propias sesiones de psicoterapia. En esta revisión busqué identificar y describir cómo era la escucha practicada, para analizarla y contrastarla con el referente teórico construido con anterioridad.

Partí de una pregunta inicial para hacer el análisis: ¿Cómo escuché a la paciente? Esto lo respondí con base en lo propuesto por los autores y mi propia experiencia.

El siguiente momento fue la propuesta de alternativas: ¿Cual hubiera sido una mejor manera de escuchar y cómo podría haber expresado a la paciente de mejor manera mi comprensión de sus palabras y experiencias? Para esta segunda parte fue necesario haber identificado con anterioridad a través del análisis de las transcripciones, cuáles fueron las intervenciones que me parecieron inadecuadas para ese momento. Los criterios para determinar si una intervención fue inadecuada fueron dos preguntas: 1) ¿Mi intervención demuestra eficazmente mi comprensión de lo expresado por el cliente? Y 2) ¿Mi intervención fue de utilidad para que el cliente reconozca los diferentes aspectos de su experiencia? Los criterios para seleccionar las respuestas alternativas por parte del terapeuta se basan en estos dos aspectos mencionados anteriormente; encontrar la manera de que mi respuesta sea eficaz en cuanto a demostrar mi comprensión de lo hablado y que mi respuesta sea de utilidad para la exploración y autodescubrimiento de la vivencia del cliente.

En un último momento expongo mis observaciones, reflexiones sobre la revisión y conclusiones.

El trabajo que muestro más adelante es el análisis y la reflexión resultante de la revisión de tres sesiones de psicoterapia, que se llevaron a cabo con una cliente en particular, y las cuales fueron elegidas porque me parecen una muestra significativa de cómo era mi escucha; también fueron elegidas ya que las dos primeras transcripciones son las primeras sesiones psicoterapéuticas que grabé.

La tercera sesión transcrita se grabó para usarla en este trabajo. Lo que pretendo mostrar en este análisis, son los siguientes dos aspectos:

1. Mi comprensión y la expresión de mi comprensión, es decir, ¿de qué forma mis intervenciones fueron expresando —o no— mi comprensión de la cliente? Estas reflexiones las señalo con color **Azul** en los registros de transcripciones que presento.
2. ¿Qué tipo de intervención haría ahora y por qué?, y ¿cuál sería una mejor forma de expresar mi comprensión y por qué? Estas intervenciones están señaladas en color **Morado**.

Respecto a lo anterior, identifico tres criterios orientadores para mis propuestas de nuevas o diferentes intervenciones, los cuales son:

1. Comprender no sólo lo que fue narrando la cliente, sino también lo que estaba implicado en su narración, aunque tal vez aún no estuviera reconocido por ella.
2. Intervenir de manera que ayude a la cliente a contactar con su propia vivencia de la situación —sensaciones, emociones, pensamientos, etc.—, con el fin hacer explícitos algunos aspectos que no están reconocidos aún.
3. Intervenir de modo que ayude a hacer explícito lo que no está dicho expresamente y que de algún modo está presente en la comunicación.

Para realizar este análisis fue necesario grabar y transcribir las sesiones de psicoterapia; analizar y reflexionar sobre las mismas; plantearme nuevas propuestas; leer y dialogar con los autores; dialogar con mi asesor y con diversos

colegas; así como releer las sesiones y formular nuevos modos de intervención desde la comprensión y el modo de escuchar que describo en este trabajo.

Elegí tres sesiones para transcribirlas textualmente en su totalidad, que corresponden a las sesiones número 15 y 16 del año 2006, y una más que realicé dos años después en 2008. Cada sesión tuvo una duración de 60 minutos, las cuales se realizaban dos veces por semana durante 2006 y 2007, mientras que en 2008 las sesiones se realizaban cada 8 días.

Inicio con la sesión del lunes 25 de septiembre de 2006, porque es la primera que tengo en registro escrito y me parece una clara muestra de cómo mi escuchar se encontraba enfocado, la mayor parte del tiempo, en los contenidos explícitos. La siguiente sesión analizada es la del jueves 27 de septiembre del mismo año, ya que me pareció interesante que en la revisión de la misma, fue evidente cómo mi escuchar no estaba conectado con la cliente, sino que respondía a una *idea* que yo tenía de lo que debía de expresar a la cliente. Finalmente presento la sesión del 8 de septiembre de 2008, la cual grabé y transcribí específicamente para este trabajo.

Cabe señalar que las anotaciones que están en las dos primeras transcripciones textuales, están tomadas del registro que en aquel entonces llevaba sobre el proceso psicoterapéutico de la cliente.

4.2 Historia de un caso a analizar

Lorena,¹ al inicio del proceso terapéutico, era una joven de 19 años, estudiante de arquitectura, que acudió a mi consultorio acompañada por su mamá. En la primera entrevista (agosto de 2006) se puso de manifiesto que Lorena tenía un trastorno de alimentación: ella era bulímica —así se definió la cliente a sí misma—. Su petición en la consulta fue que quería dejar de vomitar; según narró, lo que le sucedía era que comía mucho para después vomitar, describió su comer como compulsivo. En esta primera entrevista la madre expresó que ella —la mamá— también comía compulsivamente, y que fue alcohólica durante la infancia de Lorena, sin embargo, en ese momento ya no bebía, pero sí comía compulsivamente y no podía controlarse cuando se enojaba. Al preguntarle por el padre, la madre respondió que vivían juntos pero estaban separados, tenían una relación más bien como de “socios”. Lorena es hija única y, según narró ella misma, había sido colmada de atenciones por parte de sus padres, sobre todo de la madre, quien todo su sueldo lo gastaba en ella.

Según la historia relatada por Lorena, fue ella quien les dijo a sus papás lo que le estaba sucediendo. La primera vez que vivió un episodio² de bulimia fue a los 16 años; su padre fue quien la escuchó en el baño mientras vomitaba, hecho que desembocó en un encuentro familiar entre los tres, en el cual Lorena prometió no volverlo a hacer (vomitar). En el momento en que acudieron a consulta,

¹ Se cambió el nombre real de la cliente, para mantener su identidad en el anonimato.

² Por episodio me refiero a un periodo de tiempo (puede ser de semanas, meses o años) en el cual la persona vive determinados síntomas, para después “controlarlos”. Para más información, se puede consultar el libro *Manual de psicopatología clínica*, de Adolfo Jarne y Antoni Talarn (2000).

Cuando se presentó el segundo episodio bulímico, fue cuando decidieron acudir a consulta, pues esta vez Lorena le dijo a sus papás, según relató ella misma, que tenía mucho miedo, ya que no quería morir de esta manera.

Un dato significativo para la familia es que el padre tenía una enfermedad muscular, la cual le impedía moverse libremente y no podía hacer su vida con independencia. De esta relación la mamá comentó lo siguiente:

Él es un hombre mayor que yo, cuando nos casamos él me dijo que sólo quería un hijo, y pues tuvimos a Lorena, pero yo volví a quedar embarazada cuando Lorena tenía 6 años... Discutimos y dijo que quería el divorcio... Al final de cuentas tuve un aborto natural y pues ya no nos divorciamos, pero desde entonces nada volvió a ser igual y nos dedicamos a ser amigos–socios, pero no más pareja. Hace unos años él tuvo una enfermedad, olvidé el nombre, que destruye la mielina de las conexiones nerviosas... Y pues ha salido adelante solo, camina y hace todo... Pero claro, nos hicimos unos compañeros, que nos queremos mucho, pero nada de pareja. (Mamá, sesión 8, 2006)

Mientras la madre describía esto, Lorena se mostraba nerviosa y ansiosa, y dijo que ella amaba a su papá y su papá a ella. Más adelante en el proceso terapéutico, Lorena relató su propia experiencia y su propia vivencia de esta relación.

En cuanto al ámbito de las relaciones sociales, Lorena relató que tenía tres amigas, las cuales pensaba que también tenían problemas de alimentación, ya

que “casi no comen y están muy flaquitas”. Por otra parte, en lo que se refiere a las relaciones de pareja, no tenía novio en ese momento, pero desde hacía tres años —es decir, desde los 16 años—, había estado muy enamorada de un amigo: Paco “[...] es casi una obsesión... tal vez una obsesión”, expresó. Lorena consideraba que esa había sido la razón por la que empezó con la bulimia hacía tres años, ya que él era un chavo que le encantaba, pero que no sentía lo mismo por ella, sólo eran amigos, y él era un chavo que se fijaba mucho en el físico; Lorena, durante la preparatoria, había estado un poco gordita, y por eso empezó a querer estar delgada.

Me pareció que sus relaciones con los hombres estaban llenas de ambigüedades y situaciones confusas, es decir, Lorena creía que se sentían atraídos por ella, aunque éstos tuvieran novia o no fueran claros, en este sentido, con ella; no había tenido relaciones sexuales, aunque había estado en situaciones de acercamiento y caricias con hombres, las cuales no habían llegado a la penetración ya que Lorena se asustaba y “huía”. La descripción que ella hizo de estas situaciones fue confusa, ya que no expresaba con claridad sus propias percepciones y sensaciones.

Como se mencionó anteriormente, la primera petición de Lorena fue “quiero dejar de vomitar”. Al principio esta petición se convirtió en un objetivo que estaba presente en todas las sesiones, sin embargo, conforme avanzamos en el proceso, para mí fue evidente que no se lograría éste, sin trabajar primero en otras áreas de su persona y su personalidad, como la autopercepción y el autoconocimiento.

Lorena no sabía qué quería, qué le gustaba, y tampoco podía distinguir cómo se sentía, entre otras cosas.

Para lograr trabajar de una manera efectiva, es decir, terapéuticamente a partir de lo cual se generaran cambios, para mí fue necesario el espacio de la supervisión en el cual se me permitía expresar cómo me sentía yo frente a Lorena, además de estudiar diferentes elementos teóricos y técnicos que me permitieran comprender mejor el caso, plantear alternativas y objetivos concretos que se pudieran observar como cambios en Lorena.

Desde la primera entrevista sentí la petición de ella como una carga, es decir, como si fuera algo que yo debía de lograr, como si el éxito del proceso se midiera en función de este logro. Fue entonces que diseñé un modo de actuar que me permitiera no ser la única responsable de la “curación” de Lorena, lo cual concreticé en tres elementos o rumbos de acción: 1) Lorena debía consultar a un médico psiquiatra, en un periodo no mayor a seis meses, para la prescripción de medicamentos. 2) La necesidad de que la madre siguiera un proceso psicoterapéutico; en estos primeros momentos no me pareció indicado un proceso psicoterapéutico familiar, pues percibía a la familia demasiado fragmentada y congelada para cumplir con este elemento, y 3) Estar con Lorena dos veces por semana en el proceso psicoterapéutico.

Al despedirnos de esta primera entrevista, Lorena me preguntó si para venir conmigo era necesario que ella dejara de vomitar; después de pensarlo por unos segundos, respondí “No, esto es el objetivo que buscamos, pero aquí en este

espacio, se te acepta como eres...”. Me parece que esta respuesta que di, marcó de alguna manera las sesiones posteriores, pues aunque pudiera parecer que contiene aspectos negativos, considero que abrió un espacio de autenticidad en la relación, además de que fue un paso adelante hacia la confianza que ella necesitaba sentir para reducir la ansiedad que le ocasionaba esta expectativa, conforme lo que pude observar.

A los seis meses de iniciado el proceso terapéutico, Lorena acudió con un médico psiquiatra. Para mí eran importantes tres aspectos de este proceso: primero, respetar el encuadre, es decir, los acuerdos pactados para que las sesiones se llevaran a cabo —horarios, que recibiera ayuda de un psiquiatra, y que la mamá tuviera atención psicológica—; en segundo término, tenía la impresión de que Lorena empezaba a manifestar síntomas de una depresión, como eran, por ejemplo: el aislamiento de sus amigos, el aislamiento de su familia por medio del dormir, una sensación de derrota y de fracaso, además de que cada vez se encontraba más encerrada en el ciclo de “comer–vomitar”; y, por último, el observar que Lorena seguía haciéndose daño con su manera compulsiva de comer y vomitar. Este último aspecto hacía muy difícil que pudiera desviar mi atención del síntoma, ya que tenía la sensación de no estaba avanzando en el proceso psicoterapéutico.

Lorena empezó con un tratamiento médico, mismo que le ayudó a disminuir su ansiedad, y su compulsión por comer y vomitar, así como a que se redujera su depresión.

A partir del primer mes bajo tratamiento médico, Lorena empezó a mostrar cambios: comenzó a tener una mayor estabilidad en su estado de ánimo y “pudo” dejar de comer compulsivamente, así como dejar de provocarse el vómito. En un principio ella tenía mucho miedo al medicamento, ante lo cual en psicoterapia trabajé como un apoyo para que continuara con éste tal como se lo habían prescrito; por otro lado, estuve en comunicación con la terapeuta de la mamá, para tener un acuerdo de en qué situaciones era necesario un cambio por parte de la madre. Poco a poco Lorena empezó a estar de un modo diferente: sin ansiedad, sin depresión, empezó a fijarse metas concretas en sus estudios, y a reactivar su vida social, tiempo en el que tuvo su primera relación de noviazgo. Todo esto me ofreció material para la psicoterapia, material que ya no sólo tenía que ver con el ciclo comer–vomitar, sino con muchos aspectos más dinámicos del diario vivir.

En sí, el trabajo terapéutico con Lorena estuvo relacionado con el aprender a distinguir sus emociones, sentimientos, pensamientos, intuiciones, percepciones y sensaciones, los cuales por lo general aparecen como un aglomerado que necesita de diferenciación uno de otro.

En relación a mi contexto personal, cuando Lorena acudió a su primera entrevista, yo me encontraba cursando el 4º semestre de la maestría en psicoterapia, es decir, el último. Muchas de las certezas que yo tenía antes de iniciar la maestría, en este último semestre ya estaban rotas, y me vivía a mí misma como una novata; sin embargo, al mismo tiempo me sentía segura, pues contaba con un espacio para reflexionar y para preguntar sobre las distintas situaciones que escuchaba en la práctica de la psicoterapia. En parte por esto fue

que tomé la decisión de atender a Lorena, ya que estar en un grupo de Supervisión para psicoterapeutas en formación me ofrecía mucha seguridad.

Además del trabajo de supervisión realizado en la maestría, también acudí a asesoría personal, ya que me sentía muy confundida con respecto a los objetivos de la psicoterapia, así como de la forma en cómo debía llevar el proceso. Esta asesoría personal me fue de mucha utilidad, pues fue un apoyo para poder ver a la persona antes que a los síntomas, así como para replantear y ampliar los objetivos de la psicoterapia, es decir, no limitar la psicoterapia a “dejar de vomitar” sino abrirla a más objetivos. Estos objetivos los elaboramos juntas —Lorena y yo— en la sesión del 30 de octubre de 2006, aunque en realidad yo participé más como una oyente de lo que ella quería; escribí en un papel estos objetivos para después leerlo las dos, los cuales fueron los siguientes:

- a) Falta tanto poder decir todo lo que siento: quiero poder decir todo lo que siento.
- b) Quiero descubrir si hay algo dentro de mí que falla o no funcione, que si pudiera aliviar ya no tendría que buscar la comida para sentirme bien.
- c) Quiero saber qué siento, lo que quiero. Lo que quiero y lo que hago sean congruentes.
- d) Quiero querer tener la fuerza de voluntad para dejar de vomitar (porque no quiero dejar, me da flojera).
- e) No tengo muy claro que quiera dejar de vomitar, lo hago por mis papás porque sufren, pero no por mí: ¿quiero dejar de vomitar?

- f) Quiero valorarme más: cuando veo a una mujer me da envidia, las odio, por eso no puedo relacionarme con las chicas. Me veo por debajo de todas, aunque demuestre lo contrario; como un autoconocimiento.
- g) Entender mis etapas de depresión y felicidad (manía).

Éste es un panorama global de cómo eran las circunstancias de este proceso psicoterapéutico.

4.3 Análisis de las sesiones.

A continuación muestro las transcripciones de las tres sesiones que se analizaron. Como introducción a cada una de ellas, presento las notas que elaboré después de cada sesión.; posteriormente, expongo el cuadro con la transcripción de la sesión: en la columna de la izquierda está transcrita la sesión tal como fue, y en la columna de la derecha escribo las reflexiones de los aspectos mencionados al inicio de este capítulo —mi comprensión y la expresión de mi comprensión; y el tipo de intervención que haría ahora y por qué—, en sus respectivos colores.

Lunes 25 de septiembre, 2006. (2º mes de iniciar el proceso, 15ª sesión)

Desde el inicio de la sesión escucho el tono de su voz que es alto y con una velocidad muy rápida, lo cual interpreto como cierta ansiedad. En general y por la experiencia previa, sé que lo mejor es dejarla hablar y que ella se sienta escuchada y atendida. En el transcurso de las sesiones anteriores me ha quedado claro que ella interpreta el mundo de una manera muy particular, por así decirlo, con sus propias reglas, mismas que yo desconozco, por lo cual no quiero suponer

nada, porque incluso sé que mis preguntas pueden ser entendidas de otra manera muy distinta a cómo yo las planteo. Cuido mucho mi manera de expresarme y procuro que sea con palabras que ella misma ha dicho y cuyo significado (supongo) está comprendido para ella, pero no del todo para mí. Escucho sintiendo una confusión muy grande, así como una gran ansiedad y hasta desesperación. Voy escuchando las dudas que ella tiene, y la revoltura de sus sentimientos y emociones ocasionada por la relación que mantiene con dos jóvenes, me parece que la ansiedad está relacionada con no saber cuál es la mejor decisión.

Sesión	Análisis
<p>P1: Bueno, para empezar no he dejado de vomitar, pero ahora ya no estoy tan depresiva, estoy más tranquila... ahora una vez y ayer también... no, o sea es raro porque nomás vomito una vez y ya, pero no sé, pero ya no me deprimó como antes; ahora pues, no sé, salí el viernes con mis... mis amigos, pero</p>	<p>T1– [suspiro] Vomitas menos y estás</p>

<p>T1: Con Paco y...</p> <p>P2: [asiente] pero Leo me había invitado también, me dijo “háblame, no va a estar mi novia”.</p> <p>T2: Mhm</p> <p>P3: [Se ríe] Como que no sé por qué me dice eso... No sé.</p> <p>T3: ¿Qué te imaginas tú?</p> <p>P4: Pues no sé, pero se me hizo así como gracias por el dato y me dijo “háblame”, y después me dijo a mi Alex “ah, si quieres ir en la noche me hablas”; entonces en la noche le hable a Alex y no me contestó, entonces</p>	<p>más tranquila...</p> <p>T1– En sesiones anteriores me había descrito a cada uno de sus amigos; con esta intervención sólo seguí su conversación a nivel del contenido y provoqué que continuara con la narración de lo que parecía más importante para ella en aquel momento.</p> <p>Con la intervención sugerida pretendo hacer una pausa, no limitarme a una narración del evento, sino en favorecer un contacto con su experiencia.</p> <p>T3– “No sé por qué me dice eso...”, ¿cómo se siente adentro de ti?</p> <p>T3– La intervención hecha no favoreció el contacto con su experiencia, ya que continuó con una narración de los eventos exteriores. Pienso que la intervención sugerida es más adecuada porque ayuda a la paciente a explorar lo que le sucedía en su interior en relación a la situación; también con esta</p>
--	---

<p>como no me contestó, yo me fui con mis amigos, pero estaba pensando ayyyy yo debería estar con Leo ahorita, entonces Paco me vio y como tenía, para mí, mucho tiempo sin verlo, pero era una semana, entonces yo estaba como deprimida y empecé a llorar, a deprimirme, pero no... ya me confundí porque no sé por qué lo hice.* No sé si era por Paco o porque quería estar con Leo, porque Paco me vio y me vio así triste, y me empezó a agarrar la mano y me dio besitos en la mano, y pus yo no sabía en realidad qué era lo que más me dolía: que no fui con Leo, que estaba perdiendo mi tiempo, estaba...** sólo pensando en Leo Leo Leo Leo Leo y esteee puro Leo, pero no sé si lo hacía para llamar su atención o estaba dividida por Leo... o las dos. Entonces él como que sí se preocupó, no se preocupó pero me empezó a agarrar la mano, me abrazó y me dio besitos,</p>	<p>intervención procuro apuntar y acompañar la vivencia de esta experiencia.</p> <p>*T- Vamos haciendo una pausa... ¿cómo se siente adentro de ti esta situación?</p> <p>Esta intervención pudiera ayudar a detener un poco la narración y enfocarnos en los aspectos de su experiencia que estuvieron presentes esa noche, y tal vez hubiéramos logrado más claridad con respecto a sus emociones. Es muy importante señalar las pausas para que ella reconociera qué estaba sintiendo en relación a la experiencia que estaba viviendo, desde la invitación de Leo hasta el llorar con Paco. Lo que sucedió en la sesión es que sólo relató los</p>
---	---

<p>pero ahora sí lo noté raro***... me abrazó y me dijo “¿nos vamos a ver mañana?”, y le dije “¡sí!” pero no me hablaron al día siguiente... Me hablaron como a las nueve de la noche, entonces ya no fui, me fui a otra fiesta de unos amigos ahí por la casa, como a las once vinieron y me fui. Eso fue el sábado. El domingo me invitaron a un café y se vino conmigo en el carro y me empezó a decir cosas... Venía como que nervioso, me decía que era una mujer muy inteligente [lo dice riendo] y yo pues luego, luego, noto que él lo hace para quedar bien**** y entonces dije ay pues está raro y empezó a decir que yo era... que era un orgullo tener una amiga linda y guapa e inteligente, y luego le digo “no Paco, cómo voy a ir al Manhattan si estoy en pijama”, estaba en pants, es que las mujeres hermosas [riendo] este...</p>	<p>eventos y no existieron intervenciones que favorecieran un contacto con su experiencia, ni que expresaran mi comprensión de la situación.</p> <p>**T- Yo no sabía lo que más me dolía... [suspiro]</p> <p>La idea es la misma: detener la narración y aprovechar las pausas para atender, identificar y reconocer aquello de lo que la persona estaba hablando, sin embargo aquí ella hablaba de un aspecto concreto de su experiencia: me dolía. Este aspecto lo pasé por alto en la entrevista.</p> <p>***T- ¿A qué te refieres con raro?</p> <p>Esta intervención tiene dos aspectos: ayuda a ampliar la información, y con ella tiene que referirse a su propia experiencia para describir qué quería decir con raro en este caso en particular.</p>
---	---

<p>T4: ¿Qué pasa, de qué te ríes, te das cuenta?</p> <p>P5: Sí, es que se me hace un comentario para quedar bien...</p> <p>T5: ¿Qué sientes cuando te dice eso, que eres guapa?</p> <p>P6: Siento que no es... que lo hace para quedar bien, y que tiene alguna</p>	<p>****T- “Algo” en tu interior te dice que él no es del todo sincero.</p> <p>Con esta intervención quiero apuntar a ese “algo” que percibía o sentía en esa situación con respecto al amigo, para que ella lo pudiera identificar y aclarar.</p> <p>T4- Algo en la manera en como él te lo dice te hace sentir que no es sincero...</p> <p>T4- La intervención que hice apuntó al contenido, y partió además de una “hipótesis” mía de que “algo pasaba”; esta intervención no invita a contactar con “eso” que ella estaba sintiendo. Lo que genera este tipo de intervención es que la cliente continúe observando y relatando los eventos exteriores.</p> <p>La intervención sugerida reconoce que “algo” sentía en el modo en cómo se expresaba su amigo, y abre el camino para que resonara el significado de estas palabras en ella.</p>
---	--

intención, porque yo lo conozco.

T6: ¿Una intención? ¿Cómo?

P7: No sé... pues no sé, pero yo sé cuando no es él, es hipócrita, lo hace para quedar bien, pero no sé porqué está raro, estaba muy raro,* luego me dijo “voy al CUAD el lunes, a mi escuela, estoy convenciendo a un amiga que vayamos a buscar a una chava”... no tenía ninguna motivo, pero fue y me dijo “llega temprano”, le digo “yo entro a las diez” y como que yo entendí que ellos iban a llegar hasta las

T6– Algo te dice que él tiene una intención.

T6– El “cómo” en la intervención que hice puede llevar a que la persona haga una descripción de los hechos más que a una introspección de lo que ella sentía como “intención”. En la sesión sucedió que continuamos en el relato de los eventos exteriores.

En la intervención sugerida hago énfasis en “algo” para apuntar a “eso” que ella estaba sintiendo, con el fin de que lo pudiera explicitar y ratificar.

***T–** ¿Cómo es eso?

La intención es hacer una pausa antes de que volvamos a desviarnos a los hechos; una pausa para que pudiera volver a encadenar con la experiencia.

<p>diez, y llegue y ya tenían dos horas esperándome**.</p> <p>A Leo lo vi y me dijo “me hubieras hablado a mí” y me invitó el viernes al mar, dice que quiere que vaya... que me dice con tiempo...</p> <p>T7: ¿Qué te pasa a ti con todo esto? Yo al final de cuentas escucho... escucho que Leo te invita a estar con él cuando no está su novia.</p> <p>P8: Sí, ¿por qué hace eso? [golpea] no entiendo por qué, por qué.</p>	<p>**T- ¿Cómo te sentiste?</p> <p>Quiero atender a aquello que me comunicaba, antes de sumergirme nuevamente en la narración.</p> <p>T7- ¿Cómo te sientes con la invitación de Leo?, tengo la impresión de que él te invita a estar con él cuando no está su novia.</p> <p>T7- En esta intervención continué sin acompañarla a contactar con la experiencia de la “intención”, me fui hacia lo último que expresó. Con esta intervención se genera una expresión verbal y no verbal que apunta en dirección a cómo estaba viviendo la situación.</p> <p>La intervención que sugiero apunta a algo concreto “la invitación de Leo”, no a lo general de “todo esto”, y comunico mi impresión no como un hecho.</p>
--	---

<p>T8: ¿Qué te pasa a ti con eso?</p> <p>P9: Pues no entiendo nada, nada.</p> <p>T9: [Intervengo y me interrumpo]</p> <p>P10: Ah y luego me dijo “ahorita hay como diez chavas que me gustan”, y yo me quede [gesto]</p> <p>T10: ¿Qué es lo que no entiendes?</p> <p>P11: No entiendo nada, no sé por qué hace eso, él provoca esa situación.</p>	<p>T8– [golpeando y entonando con emoción] ¿Por qué, por qué?</p> <p>T8– La intervención que hice apunta al gesto, me di cuenta que “algo” le pasaba, mas no expresé comprensión; mis preguntas se mantuvieron sin expresar lo que capté en el tono y en el modo de decir este “por qué”. Por otra parte, al no atender lo que estaba expresando, la cliente volvió al relato de los eventos exteriores. La intervención sugerida permite explicitar y observar desde afuera ese sentimiento que estaba en ella, que quizá no sólo tuviera relación con lo sucedido con Leo.</p> <p>T10– Vamos a detenernos tantito... no entiendes nada... volvamos a la situación y busquemos cuáles son las cosas que te confunden. Te dice que “me hubieras hablado”, te invita al mar sin su novia, te dice que “hay diez</p>
---	---

<p>T11: ¿Qué situación?</p> <p>P12: Pues no sé, él provoca que a mí me guste más.</p>	<p>chavas que me gustan”...</p> <p>T10– La pregunta a partir de “qué es” exige de algún modo una respuesta lógica y así sucedió. La intervención sugerida permite hacer una pausa que ayude a clarificar y a sentir la situación; por otro lado, la intervención centrada en “nosotras” puede proporcionar apoyo en esta búsqueda, y hacer un resumen ayuda a recapitular y a ponerle un orden a las cosas para identificar y reconocer cómo se sentía con la situación.</p> <p>T11– Leo te ha dicho que tiene novia, te ha contado que es fiel; sin embargo, algunas de las cosas que él te dice parecen insinuaciones; por ejemplo, invitarte si no está su novia, me da la impresión que te sientes confundida, ¿me quiere Leo? ¿Cómo y para qué me quiere?</p> <p>T11– Preguntar “qué situación” volvió a</p>
---	--

<p>T12: Él provoca que a ti te guste más</p> <p>P13: No, no tanto; bueno sí... él provoca las oportunidades, a lo mejor no... me gusta por cómo es él... pero si no conviviéramos tanto me gustaría menos... como ahora estamos conviviendo más fuera de la escuela y fuera de lo que es el trabajo, y convivimos más afuera, entonces me gusta más.</p>	<p>apuntar a los hechos y fue redundante, lo cual generó que siguiéramos en la misma tónica, sin que ella pudiera ver en su interior.</p> <p>La intervención que sugiero es descriptiva para señalar algunos aspectos que capté en su comunicación. En caso de que ella no se hubiera reconocido en estos aspectos, ella podía haber clarificado cómo sí eran dichos aspectos.</p> <p>T12– Esta intervención genera que la cliente pueda hacer una distinción que era importante para clarificar la situación. Lorena hizo una separación: él provocaba las oportunidades y a ella le iba gustando más cuando convivía más con él. Aquí sería efectiva una intervención que ayudara a distinguir lo que él quería de lo que ella quería, por ejemplo, ¿qué le gustaba de él?, así como informarle: que quiera estar</p>
--	---

<p>T13: ¿Qué te pasa cuando te gusta más?</p> <p>P14: Pues que siento que estoy perdiendo mi tiempo...</p> <p>T14: Sientes que estás perdiendo tu tiempo.</p>	<p>contigo no significa que quiera ser tu novio.</p> <p>T13– Me gusta más...</p> <p>T13– Ésta fue una pregunta muy concreta, relacionada con lo último que me dijo; no estoy segura que haya sido una intervención que la invitara a explorar en su experiencia, sino mas bien, fue una pregunta lógica que devolvió una respuesta lógica; por otro lado, la intervención sí logró ayudar a que Lorena pudiera referir una sensación interior.</p> <p>La intervención sugerida pretende ayudar a que la cliente contactara con “me gusta más”, para que la reconociera y expresara en esta situación.</p> <p>T14– Siento que estoy perdiendo mi tiempo [con un tono que exprese la emoción que haya captado: tristeza,</p>
--	--

<p>P15: Siento y no siento a la vez... bueno, siento con la razón pero con el corazón digo Nooo y ahí sigo, estoy toda ilusionada y ahí sigo, no me van a quitar de ahí... porque así soy de... no sé... como con Paco.</p> <p>T15: Así soy dee...</p>	<p>enojo]</p> <p>T14– En la intervención devolví las palabras; quise hacer un reflejo para que, al escuchar sus propias palabras envueltas con un tono emocional, pudiera favorecer a que ella expresara de manera más completa su experiencia. Esta intervención genera un razonamiento, y Lorena volvió a hacer una separación que pudo ayudarla a clarificar.</p> <p>Sin embargo, me parece que la intervención sugerida es más completa, ya que el reflejo es más claro con el manejo de los tonos y el uso de la primera persona.</p> <p>T15– Descubres que ante la situación aparece algo aparentemente contradictorio: siento y no siento a la vez... Si prestas atención a sentir y no sentir, ¿cómo es?</p> <p>T15– En la entrevista mi objetivo era</p>
--	--

<p>P16: Caprichosa, no sé cómo llamarle, pero así me pasó con Paco, y yo sé que a lo mejor, no sé cuándo va a terminar lo de Paco... a lo mejor siento que hasta que pase algo.</p> <p>T16: ¿Qué?</p> <p>P17: Pues no sé Gaby... no sé, pero</p>	<p>que completara la frase y no se fuera para otro lado con la narración; aunque sí completó la frase tal como pretendí, no logré detener el relato y prestar atención a los demás ingredientes de esta situación. La intervención sugerida es más comprensiva y procuro seguir su experiencia, con el objetivo de ir clarificando cómo fue la experiencia interna más allá de Leo o Paco, con el propósito de que la cliente pudiera describir la sensación interna en relación a la situación.</p> <p>T16– Descubres que lo que te pasa con Leo es parecido a lo que vives con Paco...</p> <p>T16– La intervención hecha fue una pregunta lineal, y me da la impresión de que “la saqué” del mismo canal desde dónde ella estaba hablando, bajo el supuesto de que ella tenía una respuesta clara. En la intervención</p>
---	---

<p>siempre así... no he salido de lo mismo desde hace no sé cuánto tiempo, seguimos igual Paco y yo, igual...</p> <p>T17: Yo siento, yo intuyo que tú sientes algo, que con esa propuesta de Leo tú sientes algo, veo tu cara, veo tus gestos [risas] cuando hablas de Paco que dice que eres muy inteligente, también veo que te pasa algo... pero tú dices que no sabes.</p> <p>P18: Es diferente lo que siento por los dos, lo de Paco fue extraño porque, él no podía ser él mismo, y yo lo noto cuando empieza a decir una palabra, yo ya lo noto, que está nervioso o tenso... eso pasaba, estábamos en el carro y a mí se me olvidaban las palabras... había una tensión.</p> <p>T18: Una tensión como si quisieran</p>	<p>sugerida pretendo seguir con ella el desenvolvimiento de su “historia”, mostrando una intervención más comprensiva y acompañadora.</p> <p>T17– No he salido de lo mismo... seguimos igual [reflejando el tono triste que capto]</p> <p>T17– En la entrevista, esta intervención me parece que apuntó a asuntos “prácticos” y no acompañó o expresó comprensión a la experiencia de una manera más completa, y generó que la cliente quisiera explicar de algún modo la situación, sin hablar de cómo estaba ella misma.</p> <p>En la intervención sugerida hago uso de otros recursos, como el tono de la voz, para seguir acompañando “eso” que fue apareciendo desde “lo sentido” en relación con Paco o Leo.</p>
---	--

<p>decir algo que no se dice.</p> <p>P19: No sé pero era incómodo, porque yo no podía hablar, ni él... [ríe]</p> <p>T19: Esa risa...</p> <p>P20: Es risa nerviosa</p>	<p>T18– Percibiste que él estaba nervioso o tenso, y percibiste una tensión [esto último con un tono que invite a que la cliente describa más a qué se refiere]</p> <p>T18– En la entrevista la intervención se dirigió a lo explícito y no apuntó a lo que no se decía, pero que estaba ahí, que en este caso parecía más importante.</p> <p>La intervención sugerida plantea que ella percibía algo en relación a ciertas actitudes de su amigo, con lo cual busco que ella hiciera una pausa para contactar con “ese lugar” donde sentía las cosas, y que lograra clarificar cada vez más aspectos.</p> <p>T19– Ni tú ni él podían hablar.</p> <p>T19– Señalé la risa con el fin de que tomara conciencia de este gesto, lo que sucedió fue que parecía que quería justificar la risa y no una toma de conciencia del gesto. Sin embargo, la</p>
--	---

<p>T20: A mí me suena como una risa de que no le crees.</p> <p>P21: Sí, puede ser, se me hace raro porque nunca me ha dicho cosas, nunca... es que nunca me ha dicho cosas bonitas.</p> <p>T21: Y ¿qué te pasa...?</p> <p>P22: Pues no me la creo, porque a mí nunca me dijeron ellos cosas bonitas.</p>	<p>intervención sugerida describe lo que sucede, y puede ayudar a que reconociera las distintas emociones y pensamientos en relación a dicha situación.</p> <p>T20– Silencio</p> <p>T20– Quise ampliar la visión de la experiencia, sin embargo me parece que esta intervención fue poco comprensiva y volví a situar la atención afuera de ella, lo cual se confirma con la respuesta de ella, ya que volvimos al tema de lo que él nunca había hecho y no entramos a cómo vivía ella dicha situación.</p> <p>T21– Nunca me ha dicho cosas bonitas... que me las digan ahora lo siento raro...</p> <p>T21– La intervención hecha fue una pregunta exploratoria y no acompañó el proceso, aún así la cliente empezó a abrirse un poco con respecto a ella.</p>
--	--

<p>Ni mis amigos, ni nadie...</p> <p>T22: Entonces no te la puedes creer.</p> <p>P23: Las únicas veces que me han dicho “te quiero” son dos, y me dicen “se le quiere”, no “te quiero”, como que no se atreven... sí siento como que a veces necesitas que te digan tus amigos que te quieren.</p> <p>T23: Tú necesitas que te digan</p> <p>P24: Yo necesito... entonces, ya cuando me dicen cosas, no me la creo.</p>	<p>Con la intervención sugerida espero que la cliente preste atención a lo que pudiera sentir con esta afirmación.</p> <p>T22– Nunca nadie me ha dicho cosas bonitas...</p> <p>T22– Me parece que la intervención realizada no partió de escuchar a la cliente, sino como de una “idea” personal, que incluso puede ser un poco “agresiva”. Con esta intervención la cliente volvió a relatar hechos exteriores y salimos de la posibilidad de entrar en su vivencia.</p> <p>Con la intervención sugerida quiero acompañar, expresar mi comprensión y hacer una pausa para contactar con lo que se sentía y refería en esta afirmación.</p> <p>T23– No estás segura de que tus amigos te quieran.</p> <p>T23– Con esta intervención la “corregí”</p>
--	--

<p>T24: Tú no puedes creer que seas inteligente, guapa.</p> <p>P25: Sí lo creo, pero de ellos... bueno es que... de ellos ya lo siento hipócrita, no sé porqué [inaudible] ...</p> <p>Siguió la conversación sobre Paco y narra que ella no ha podido andar con él porque se siente menos que él...</p> <p>Continuamos hablando de Leo, con la pregunta de “¿Tú qué te imaginas cuando te invita a su casa, diciendo que no está su novia?”.</p> <p>P26: No sé, pero me la paso con él cotorreando, diciendo chistes.</p>	<p>para que hablara en primera persona, y se apropiara de lo que decía.</p> <p>La intervención sugerida muestra una posibilidad de comprensión acerca de lo que estaba expresando.</p> <p>T24– ¿Y si ellos mienten?</p> <p>T24– Me parece que la intervención continuó sin apuntar a lo que realmente le pasaba a la cliente, ya que no se trataba tanto de que no pudiera creer como una cuestión de voluntad, sino de que no sabía cómo “descifrar” si la querían o no.</p> <p>Con la intervención sugerida quiero apuntar a “eso” sentido y que puede ayudar a clarificar.</p> <p>T25– Tal vez aquí haya aquí dos aspectos: sí crees que eres inteligente y guapa, ese es uno; al mismo tiempo, hay una duda respecto a la intención que ellos tienen al decirte esto...</p>
--	---

<p>T26: Y tú, ¿qué vas sintiendo?</p> <p>P27: De repente siento como que me está dando entrada.</p> <p>T27: Cómo que te está dando entrada, ¿para qué?</p> <p>P28: Es que no sé, yo no entiendo lo que está haciendo, [T: Para qué te da entrada] como para decirle que me gusta...</p>	<p>T25– No hay registro.</p> <p>T26– ¿Cómo te sientes con él?</p> <p>T26– La intervención hecha pretendió ayudar a que Lorena expresara una vivencia en relación con Leo. La intervención sugerida es también exploratoria para conocer más la vivencia de estar con Leo.</p> <p>T27– ¿Te está dando entrada?</p> <p>T27– Me parece que la intervención estaba muy dirigida hacia lo lógico, lo intelectual, y no respetó las confusiones de la cliente, sólo evidencia. La cliente expresó que no sabía ni entendía qué estaba pasando, tal vez un poco presionada por la pregunta del “para qué”.</p> <p>La intervención sugerida es más abierta y busca explorar más, en busca de una mayor comprensión de lo que le sucedía a la cliente, y ofrece la</p>
---	---

<p>T28: ¿Para qué?</p> <p>P29: Siento que se ha de sentir halagado él... No sé para qué dice que es muy fiel, pero yo no le creo.</p> <p>T29: Entonces tú no le crees que sea fiel.</p> <p>P30: ... No sé...</p>	<p>alternativa de que ella pudiera afirmar o corregir.</p> <p>T28– Yo no sé... no entiendo lo que está haciendo...</p> <p>T28– La intervención realizada volvió a estar dirigida a lo lógico, y ahora me parece que fue muy presionadora y poco comprensiva. La cliente buscó responder a la intervención, hablando de lo que percibía acerca de Leo. La intervención sugerida busca crear una pausa en lo que la cliente estaba diciendo, para crear la posibilidad de que sintiera “eso” que estaba ahí.</p> <p>T29– No sabes qué hacer, qué sentir... te sientes insegura, respecto a cómo entender lo que hace y lo que te dice Leo, y a “eso” que sientes en estos casos.</p> <p>T29– Con la intervención realizada me salí del tema y perdí contacto con ella, pues siguió presente la confusión en</p>
--	---

<p>T32: ¿Para qué lo quieres entender...? Hay que entenderte a ti.</p> <p>P33: Pues es que sí me gusta muchísimo.</p> <p>T33: ¿Sí te gusta?</p>	<p>quedó claro que la confusión partía de ella, no de Leo, y ella aún estaba ocupada en tratar de entenderle a él, como si esto fuera a darle claridad.</p> <p>Con la sugerencia me voy más despacio a explorar aspectos relacionados.</p> <p>T32– ¿Podríamos decir que no tienes claro el tipo de relación que estás teniendo con él?</p> <p>T32– Detecté que parte de la confusión era que Lorena quería entender qué era lo que él quería, sin embargo la intervención no ayudó o sugirió un camino hacia ella misma, sólo se hizo una pregunta, y Lorena expresó su única claridad.</p> <p>La intervención sugerida es un intento de comprenderla y caminar hacia ella, para que pudiera clarificar desde sí misma.</p>
--	---

<p>P34: No me gusta pensar en el futuro... pienso que vamos a volver a salir, y no va a ser nada otra vez... va a ser lo mismo... acercamientos donde... todo pueda terminar... ni siquiera sé dónde... ni siquiera sé a dónde voy, ni dónde quiero que termine, ni como quiero que termine.</p> <p>T34: Tú no tienes claro...</p> <p>P35: Sólo que me gusta y que disfruto estar con él.</p> <p>T35: Pero no vas teniendo claro...</p>	<p>T33– Te propongo buscar dentro de ti: ¿cuáles cosas te gustan?, ¿cuáles no te gustan?</p> <p>T33– ¿Qué te gusta de él?</p> <p>T33– Esta intervención no siguió a Lorena. Lo que ella alcanzó a percibir de ella misma fue que Leo que le gustaba muchísimo. Las intervenciones sugeridas son dos caminos distintos por los cuáles pudiéramos seguir para tratar de comprenderla en esta situación.</p> <p>T34– Silencio</p> <p>T34– Quise intervenir para apuntar a algo, aunque la cliente no me escucha. Sin embargo, en este caso creo que el silencio es más favorecedor, ya que la cliente estaba contactando con algo sentido y considero importante dejarla terminar.</p> <p>T35– [suspiro] Por ahora sólo tienes</p>
---	---

<p>P36: Y Paco...</p> <p>T36: Pero tú no vas teniendo nada claro...</p> <p>P37: No.</p> <p>T37: Tienes claro que te gusta, que te emociona, pero no tienes claro, ni a dónde, ni para qué... ni qué final va a tener, o sea, todo está como...</p> <p>P38: Como un desorden en los archivos de mi cerebro; Paco está por aquí mezclado, como las fotografías de computadora, todos mezclados sin organizar, o sea así me siento...</p> <p>T38: Toda mezclada...</p>	<p>claro que te gusta y disfrutas estar con él...</p> <p>T35– En la entrevista hay una insistencia en apuntar a algo y no estoy muy segura de que este apuntar haya sido para acompañar, tengo la impresión de que la cliente estaba hablando sin escucharme.</p> <p>La intervención sugerida acompaña y propone una exploración hacia un sentir en relación a todo esto que ella estaba viviendo.</p> <p>T37– En esta intervención la acompañé más cerca de sí misma y su experiencia, la cliente completó la frase poniendo una expresión que describe, reconoce y refiere el modo en que estaba vivenciando la situación.</p>
---	--

<p>P39: Por ejemplo iba en el carro con Paco...*</p> <p>Narra que en ese momento sintió que todavía quería a Paco...</p> <p>T39: Tú tampoco tienes claro a quién quieres, quién te gusta, o que te gustan los dos.</p> <p>P40: Con Paco ya es diferente, mucha confianza, a Leo no lo conozco nada...</p> <p>T40: Yo voy escuchando en este desorden... Hay como un cierto cariño por Paco...</p> <p>P41: Sí...</p>	<p>T38– Silencio. [Procuro provocar el silencio en ella]</p> <p>T38– Me parece más oportuno el silencio para poderla acompañar en hacer pausas y no brincar a otro tema.</p> <p>*T– Lorena, quedémonos un rato aquí, sintiendo este desorden en los archivos de tu cabeza...</p> <p>T39– En esta intervención no sé exactamente qué dijo la cliente. Sin embargo la intervención sí apuntó a ella, a su propio no saber, a partir de lo cual la cliente estableció una diferencia entre ambos hombres.</p> <p>T40– Te sientes diferente con cada uno...</p> <p>T40– La intervención hecha se quedó en los contenidos, y también expresé algo que percibí en la comunicación de la cliente, que ella confirmó.</p>
--	--

<p>T41: Cómo si la pregunta fuera ¿qué sientes...?, junto con la pregunta “Si eres querible, ¿a quién quiero?...”</p> <p>P42: ¿Y qué quiero?...</p>	<p>Con la intervención sugerida quiero acompañarla a explorar, reconocer y explicitar este aspecto de la diferencia sobre cómo se sentía con cada uno, ya que esta diferenciación puede ayudarla a distinguir qué siente.</p> <p>T41– Cómo si la pregunta fuera ¿cómo te sientes con cada uno?, y ¿qué quieres con cada uno?</p> <p>T41– Con esta intervención logré acercarme a su propia experiencia y a su no saber, y comunicarme con ella no sólo a nivel de los contenidos, me parece que fue una intervención que acompañó y ayudó a la cliente a reconocerse a sí misma en la situación; asimismo, me parece importante lo que ella señaló como una pregunta importante en ese momento de su vida. La sugerencia es una intervención que puede ayudar a la cliente a clarificar y a reconocer de un modo más concreto</p>
---	--

<p>T42: Y cómo lo quiero y cuando lo quiero.</p> <p>P43: Esas preguntas son muy difíciles... Son tan difíciles... muchísimo, tanto que pensarlo... digo "ay no"... No quiero pensarlo... y prefiero mejor pasar ese momento bien...</p> <p>T43: Como cuando comes...</p> <p>P44: Sí, puede ser... porque a veces sólo quiero comer y vomitar, y como y vomito, y ya se me olvidó todo mi dilema, hago tarea, vivo lo rutinario...</p>	<p>las diferencias que existían en cada relación y cómo vivía ella cada una de éstas.</p> <p>T42– Silencio... [esperar a ver qué surge]</p> <p>T43– Prefiero no pensar; son preguntas muy difíciles...</p> <p>T43– Quise relacionarlo con su problema de bulimia y con sesiones anteriores para ver qué descubría; en cierto modo esta interpretación la aceptó y relacionó ambas situaciones... Sin embargo, no seguí su experiencia "difícil". La intervención sugerida es para quedarnos ahí y ayudarla y acompañarla a reconocer y clarificar cómo se sentía "eso" tan difícil.</p>
---	--

<p>T44: La vez pasada me decías que te tranquilizaba, que era una droga para ti... que te hacía sentir bien...</p>	<p>T44– Comer y vomitar es un alivio para ti.</p> <p>T44– Recurrí a sesiones anteriores, e hice una analogía de éstas, en las cuales escuché cómo necesitaba evadir las situaciones estresantes y confusas, lo cual ella confirmó, y volvimos a salirnos al relato; sin embargo, no me quedé con ella en ese momento actual de la sesión.</p> <p>La intervención sugerida es para acompañar y reconocer cómo se sentía ella en la situación en ese momento, con “eso” que estaba contactando.</p>
<p>P45: Todo se me olvida... Viernes, sábado y domingo, y vomité una vez cada día. Cualquier cosa...</p> <p>Narra lo que come y vomita... Señalo que ahora su “ritual” es diferente, ya que no compró cosas para comer y vomitar, sino que sólo comió de su</p>	<p>T45– Todo se te olvida... y te sientes más tranquila.</p>

casa... “poquito para que su mamá no sospechara”.

Relata cómo ha perfeccionado su técnica de vómito, con refresco, sin refresco... “sin refresco se me atoraba horrible...”.

T46: ¿Qué se te atora?

P46: La comida

Cada vez se volvió más fácil.

La diferencia entre el pasado y el presente es que ahora no sólo vomita... sino que hace otras cosas...

Su mamá no se da cuenta, relata que su mamá ya hizo la cita con la psicóloga... habla de su relación con la mamá, que se pelean, que su mamá no soporta que alguien le diga algo... que ella no puede hablar con su mamá... que se pelea con todos... se estresa con su mamá. Su mamá no puede controlar su enojo, y para ella (la

T46– Me siento un poco desesperada cuando te escucho, me pregunto si tú te sentirás desesperada también...

T46– Con esta pregunta yo quise que ella respondiera no desde las palabras, sin embargo mi pregunta apuntó a lo concreto, al contenido y no tenía el ritmo, por lo cual fue ineficaz.

La intervención sugerida parte de lo que yo sentía en relación a lo que ella relataba, y espero con esto poder poner atención a otros aspectos de su experiencia que pudieran estar ahí y que no estaban siendo tomados en cuenta.

mamá) ha sido demasiado que le digan que vaya con un psicólogo...

Con su papá la relación tampoco es muy buena, ya que ella percibe que éste se evade en “su propia vida”, aunque tampoco tolera mucho a la mamá. Relata que cuando su papá siente que ella (Lorena) está de su lado, se hace la víctima y empieza a pelear... “mejor ya no digo nada”.

Relata que su mamá cambia de humor muy rápido, de estar enojadísima se pone de buenas, se le pasa y actúa como si nada... “yo no puedo como ella”...

Quejas de la mamá....

Le señalo que me llama la atención que estábamos hablando del vómito y salió el tema de la mamá.

P47: Pues sí... de repente pienso que sí está relacionado, dice mi mamá que

de niña nunca perdonaba que no me llevaran dulces a la guardería... Me acuerdo que todos los momentos de tristeza se me quitaban con una paleta o algo se me quitaba.

Relata un encuentro con un niño, con quien ella se sentía identificada, ya que éste sólo esperaba que su mamá pagara su paleta para comérsela... No le importaba el mundo sólo su paleta...

T47: ¿Así te pasa, se te olvida el mundo cuando comes?

P48: Síiii... En esos momentos sólo quiero eso. [...] Sí, sólo quiero comer. Porque no hay nada que me importe más. [...] pues no... Sí, otros momentos no.

Inaudible: Vuelve a hablar del vómito, de su forma compulsiva de comer... Lo describe como algo desagradable, que no le gusta y de lo que se arrepiente...

T47– Se te olvida el mundo cuando comes

T47– La intervención realizada me parece que expresó comprensión y acompañó a la cliente en la expresión de su vivencia.

La intervención sugerida es una invitación no tanto una pregunta, con el propósito de acompañarla y ayudarla a que pudiera clarificar y reconocer algún aspecto de la vivencia.

<p>T49: Llenas para después vaciar... eres feliz para luego ser infeliz...</p> <p>P49: Lo de ser feliz para ser infeliz, no entiendo.</p> <p>T50: Eres feliz al comer, no piensas en nada más, y luego...</p> <p>P50: Es más grande la satisfacción de comer que el desagrado de vomitar... Sí lo hago con tal de comer. Pero es desagradable, no es sano... Después de vomitar me veo fea, como con paño en la cara... el pelo... y cuando no, cuando no vomito me siento súper bien...</p> <p>Me siento mal pero sé que estoy en el momento que puedo corregirlo... sólo tengo que averiguar.</p> <p>T51: ¿Qué quieres averiguar?</p> <p>P51: ¿Cómo?...</p>	<p>T49– Silencio...</p> <p>T49– La intervención realizada me parece intelectualizada y creo que no respondió al tono emocional de la cliente. El silencio permitiría hacer una pausa para contactar con lo sentido en esta narración.</p> <p>T51– No me gusta vomitar, me siento mal, pero “vale la pena” hacerlo para volver a comer... con ello me siento</p>
---	---

<p>Relato de la mamá...</p> <p>Esta parte no está grabada, es el final y no recuerdo porqué confié en la grabación...</p>	<p>satisfecha.</p> <p>T51– Tengo la impresión de que en estas últimas intervenciones el deseo de interpretar no me permitió hacer intervenciones más precisas y claras para la cliente.</p> <p>La intervención sugerida expresa la situación de un modo preciso y tal como lo expresa la cliente, me parece que puede ayudar a la cliente para que pudiera reconocer y clarificar cómo experiencia su situación</p>
---	---

Jueves 27 de septiembre, 2006 (2º mes de iniciar el proceso, 16ª sesión)

Inicio: Me muestra unas fotos de Paco, Leo y sus amigos...

Lo que hago es recibir lo que me está mostrando, “ponerle cara a sus amigos”; a mí me pareció que Paco se veía enfermo, demasiado delgado. Ella me pregunta si me parece guapo, le digo que sí, que parece modelo; dice que a ella le parece hermoso, que cuando está borracho tiene ojos de violador. Percibo diversos tonos de voz en ella, como de niña chiquita.

En esta sesión yo tenía como propósito que ella tuviera contacto con sus sensaciones corporales, a partir de lo que me sugirió el maestro en Supervisión: que pudiera describir lo que siente ante la comida, etcétera. Me parece que en la sesión estoy buscando tomar el control de la misma, es decir hacer la sugerencia, que me dieron en Supervisión, de una manera literal, y no escucho lo que está expresando la cliente.

Sesión	Análisis
<p>T1: ¿Y cómo estás con... con tus cosas?</p> <p>P1: Bien... estoy más tranquila... estresada porque se adelantó el proyecto de la escuela... eso me estresa... de lo otro pos ya. Hoy hablé con una amiga y vamos a salir con unos chavos que ella conoció de la UP, y ya me dijo que no le cambié de planes... [me dice que esta amiga ve a Paco en la universidad, pero que a ella se le hace feo... comenta que se ha vuelto a ilusionar con Paco]</p> <p>T2: ¿Tú sí sientes a nivel, vamos a</p>	<p>T2- Así que andas tranquila y</p>

<p>decirlo como corporal, qué te pasa cuando te ilusionas con Paco?</p> <p>P2: ¿Cómo corporal?</p> <p>T3: Sí, así como sentir en tu cuerpo mariposas...</p> <p>P3: Ahhh... pues sí, pero como ya estoy acostumbrada a verlo, ya no tanto.</p> <p>T4: ¿Y qué sí sientes?</p> <p>P4: Lo sentía antes mucho, pero sí lo veo y digo ¡ahhh!</p> <p>T5: ¿Y qué sientes?</p> <p>P5: Muy bonito, pero no mariposas... mariposas como más con Leo*... y luego, pero ayer era cumpleaños de un amigo... y se me hizo extraño porque me volvió a pasar lo mismo que me pasaba con Sergio**... Fernando me</p>	<p>estresada.</p> <p>T2– La intervención mostró mi interés, pero en ésta no se manifestó un seguimiento, comprensión o interés a lo que ella abrió. La intervención generó una pregunta para que la clienta pudiera entender a qué me estaba refiriendo. En la sugerencia acompañé lo que la cliente expresó, para permitir que sea ella la que marque la dirección.</p> <p>*T– Sientes muy bonito cuando ves a Leo.</p> <p>Sugiero esta intervención para detener la rapidez con la que ella hablaba, y</p>
---	--

<p>empezó a dar besos en el cuello y yo no quería, pero no le dije que no... me dice “mi amor”, yo pienso que es broma... en serio, pero bromita... me abrazó y me dio besos en el cuello, y yo así cómo que ayyy.</p> <p>T6: ¿Cómo que ayyy?</p>	<p>poderla invitar a contactar con lo sentido en esa experiencia.</p> <p>**T- Lo mismo que te pasó con Sergio...</p> <p>Propongo esta intervención como una invitación a que ella pudiera abrir qué fue lo que pasó con Sergio, o en qué se parecía lo que le sucedió con Sergio y lo que le sucedió con Fernando.</p> <p>T6- ¡¡¡Ayyy!!!</p> <p>T6- La intervención fue hecha sin tonos que invitaran a la cliente a que contactara con “lo sentido” del “ayyyy”, y por tanto no ayudó a que Lorena contactara con lo sentido de su expresión, con lo cual regresamos a la narración de los hechos.</p> <p>En la intervención sugerida empleo el tono y el gesto como una invitación a escucharse, para que pudiera reconocer, describir y clarificar lo</p>
--	--

<p>P6: Sí, no me lo pude quitar, me dio pena*... como era su cumpleaños y le llevamos unos dulces... y luego entramos en el salón y era audiovisual, todo oscuro... Leo se sentó junto a mí... Yo estaba a un lado de él, y [a] un lado estaba Fernando... y que me pone la mano en la pierna cuando todo estaba oscuro y yo aaaahhhaa y dije “quítate”... bueno, lo pensé, y Leo vio... y dije “¡no! ya vio”... y empezó a acariciarme, me levantaba el pantalón y yo no sabía qué hacer...</p> <p>T7: Y ¿qué sentías?</p>	<p>sentido de la expresión.</p> <p>*T- ¿Tú no querías que te besara?, ¿te dio pena decirle que no?</p> <p>La intención de esta intervención es clarificarme y que ella se clarificara sobre cómo estaba viviendo esa situación.</p> <p>T7- Entonces... Estabas en clase con la luz apagada, sentada entre Leo y Fernando... Fernando empieza a acariciarte...No quieres que Leo se dé cuenta... No sabes qué hacer...</p> <p>T7- La intervención fue una pregunta cerrada, en la cual estaba suponiendo que la cliente sabía lo que sentía, y por</p>
---	---

<p>P7: Pues incomodidad, muchísimo.</p> <p>T8: ¿Pero en tu cuerpo?</p> <p>P8: O sea, como si te hicieran una caricia, pero de alguien quien no quieres que te haga una caricia...</p>	<p>tanto ignoré lo último dicho por ella. Ahora me doy cuenta, en retrospectiva, que no era tan fácil para la cliente reconocer lo que sentía, y estas preguntas no le eran sencillas de responder. La intervención sugerida es como un pequeño resumen de los datos, en el que señalo el “no saber” y la caricia, con el objetivo de seguir ampliando, describiendo y reconociendo los distintos aspectos de la situación. Aún así, Lorena dio una respuesta de lo que alcanzaba a percibir y a darse cuenta.</p> <p>T8– Te sentías muy incómoda.</p> <p>T8– En esta intervención ignoré el nombre que ella le dio al sentimiento o sensación. Pregunté desde mi interés personal —de hacer la “tarea” como yo la entendí, y que me describiera la sensación— y no escuché lo que ella sí pudo decir con su respuesta. Lorena</p>
--	---

<p>T9: ¿Y cómo sensación?, por ejemplo, pues que te besen el cuello me imagino que hay muchas sensaciones, ¿no?</p> <p>P9: Síiii, pero Fernando no me gusta.</p>	<p>amplió su respuesta y ofreció una descripción de la situación.</p> <p>La intervención sugerida es una invitación a que ella pudiera describir y reconocer más esta incomodidad.</p> <p>T9– Te sientes incómoda de sentir que te está haciendo una caricia y no quieres...</p> <p>T9– Sucedió lo mismo, no escuché a la cliente; como no hizo una referencia explícita a una sensación, consideré que tampoco había una referencia implícita a algo sentido en su cuerpo. Como mi “tarea” era que ella se fijara y hablara de las sensaciones, entonces yo le pregunté por una sensación y mi intervención estuvo dirigida hacia mi propio interés. Lorena hizo un señalamiento en relación a la situación que vivió en aquel momento. La intervención sugerida procura estar con ella, no en la “tarea”, y acompañarla a</p>
--	--

<p>parte que dices que no te gusta, te gusta Leo y Paco, pero quiero orientar mi pregunta como a sensaciones; si tú pudieras describirme las sensaciones en tu cuerpo cuando Fernando te da un beso en el cuello...</p> <p>P13: Pues sí me gusta*... pero Paco sólo me abraza... muy respetuoso, pero cuando se entera... luego quiere hacer lo mismo... cuando se enteró del masaje de Sergio, luego, luego quiso subir de nivel.</p> <p>T14: ¿Cómo subir de nivel?</p> <p>P14: O sea... fue cuando me besó, me</p>	<p>podría empezar a aparecer.</p> <p>T13– Sí te gustan los besos, pero no te gusta que Fernando te bese.</p> <p>T13– Posiblemente mi intervención resultó poco clara para Lorena. Yo estaba centrada en una idea y un objetivo, y no escuchaba las respuestas de la cliente, con lo cual ella nuevamente volvió al relato.</p> <p>La intervención sugerida es una invitación para ayudarla a describir de un modo preciso su vivencia y, de esta manera, que pudiera reconocer y clarificar cómo se sentía en la situación.</p> <p>*T– ¿En un sentido sí te gusta que Fernando te bese?</p> <p>Mi interés con esta intervención es el de clarificar o descubrir diferentes aspectos de la misma situación.</p>
---	--

<p>abrazó y cuando me agarró la pompa, como diciendo porqué alguien desconocido... luego se enojaron.</p> <p>T15: Alguien desconocido, ¿qué?</p> <p>P15: Alguien desconocido me había tocado... pues no sé, se molestó...</p> <p>T16: Pero tú, ¿por qué dejaste?</p> <p>P16: ¡Ahh! Sergio... no sé, sí me gustaba mucho... cuando empezó a darme un masaje... pues empezó a hacerme el corazón así [mueve la mano señalando que latía rápido] muchísimo, toda estaba temblando, toda yo... no sabía si de miedo o qué, no podía ni respirar bien, no podía ni pensar... y dije ¿qué hago, oh por Dios,</p>	<p>T14– Cuando Paco se entera que alguien te toca de una manera ¿erótica?, él ¿también quiere hacerlo?..</p> <p>T14– La intervención se quedó en el dato y ya no se pudo explorar más a fondo, dado que volvimos a la narración de hechos pasados y no a la exploración de la situación concreta. La intervención sugerida ayuda a clarificar y describir aquello sentido que la cliente estaba queriendo decir.</p> <p>T15– Paco te beso, te abrazo y te agarro la pompa, tengo la impresión que no fue una experiencia muy agradable.</p> <p>T15 y T16– No seguí a Lorena y parece que la estaba regañando. Aunque quise orientar las preguntas a que hablara de sí misma en esta situación, no lo logré, ya que mis preguntas estuvieron más orientadas a los datos y contenidos — ella estaba hablando de sí, pero no lo</p>
--	--

<p>qué hago? No sabía qué hacer, no estaba bien, porque él decía que le gustaba mi amiga.</p> <p>T17: Pero tú estabas temblando y tu corazón así como...</p> <p>P17: Me estaba haciendo un masaje y yo sentía aquí asschhh... que me quería tocar las bubis... ya no era normal.</p> <p>T18: Tú cómo... si tu corazón latía tanto</p>	<p>capté—, que a la comprensión de todo lo que estaba implicado en esta experiencia.</p> <p>La sugerencia apunta a volver a ella y no quedarnos en los datos externos, volver a explorar desde ella.</p> <p>T17– Sergio te acariciaba la espalda y empezaste a temblar y a sentir “algo” que no sabías qué era... posiblemente miedo, a la vez bonito... excitada...</p> <p>T17– Le repetí lo que ella dijo con respecto a los latidos de su corazón, buscando que se enfocara en esa sensación. Mi intervención ignoró que ella “no sabía que sentía, ni qué debía hacer”, con lo que Lorena continuó con su narración. La intervención sugerida da la apertura para que ella pudiera seguir describiendo, clarificando la experiencia, y poco a poco ir identificando, reconociendo y</p>
--	---

<p>y tú temblando, ¿tú cómo interpretas esta... sensación?</p> <p>P18: Me daba miedo, mucho miedo, yo jamás me habría pasado antes... había llegado a un punto al que jamás había llegado...</p> <p>T19: Cuando te da miedo, ¿qué haces?</p> <p>P19: Pues agarré el carro y me fui, no me acuerdo si compré comida, se me hace que sí...</p>	<p>simbolizando cómo se sentía con eso.</p> <p>T18– Ya no era un masaje normal, parecía que expresaba algo más, otros sentimientos al tocarte las bubis, y entonces te empezaste a sentir...</p> <p>T18– Mi intervención estuvo dirigida para que se enfocara en lo que a mí me importaba y no en lo que ella expresaba, así como tampoco exploré qué más estaba siendo expresado. Aún a pesar de mi intervención, Lorena distinguió y expresó un sentimiento.</p> <p>La intervención sugerida apunta a reconocer y describir más lo que no estaba diciendo y, sin embargo, estaba presente.</p> <p>T19– Habías llegado a un punto al que jamás habías llegado, y tenías mucho miedo y no tenías claro qué hacer...</p> <p>T19– La intervención fue muy vaga,</p>
---	---

<p>T20: A ti, ¿qué te paso?</p> <p>P20: ... dije ya no... Es un canijo, tenía su novia... estaba quedando con una amiga....</p> <p>T21: Era como si quisiera burlarte....</p> <p>P21: Yo creo que sí le gustaba mi amiga...</p> <p><i>Aquí hay un corte en el registro y se retoma desde otro punto. Posiblemente</i></p>	<p>una pregunta general que no estuvo dirigida a ese momento particular; sin embargo, Lorena respondió la pregunta en relación a lo que hizo. Con la intervención sugerida quiero clarificar, expresar y corroborar mi comprensión.</p> <p>T20– Estabas asustada, tal vez confundida un poco entre el miedo y lo “bonito”... y lo nuevo/desconocido.</p> <p>T20– Con mi intervención, todavía suponía que la cliente podía referir su sentir desde una pregunta sumamente vaga, y no le permití que viera la situación de un modo global. La intervención sugerida la planteo así, con la esperanza de que pudiéramos reconocer y simbolizar algunos otros aspectos que estuvieron presentes en esta situación.</p> <p>T21– ¿Tenía su novia, y quería quedar con tu amiga?... ¿y quiso tener relaciones sexuales contigo? ...</p>
---	--

<p><i>el cassette se acabó.</i></p> <p>T22: Volviendo a esto de las sensaciones corporales, cuando Fernando te besa, ¿qué sientes?</p> <p>P22: Como miedito... sí me gusta.</p> <p>T23: Intenta revivir el momento.</p> <p>P23: Como nerviosa, lo mismo de Sergio.</p> <p>T24: ¿Temblando?</p> <p>P24: No, pos fingí que no, fingí que X pero, como que todo se conectó aquí, aquí y acá [señalando el estómago, el corazón y la cabeza] como cosquillas... o sea cosquillas, pero no en la rodilla exactamente ¡¡¡ay no!!! Es qué, ¿cómo lo hace???...</p>	<p>T22– Nuevamente, continué con mi tema de las sensaciones corporales, y no seguí con su tema. La cliente colaboró conmigo y respondió a la pregunta explícita.</p> <p>T24– Es decir ¿con miedo y con nervios, a la vez que te gusta?</p> <p>T24– En esta intervención me fui a los datos y a lo explícito, y no a lo relacionado con la experiencia desde lo interior. Me da la impresión de que la cliente quería ir más allá del contenido y empezó a describir las sensaciones.</p> <p>En la intervención sugerida quiero</p>
---	---

<p>T25: ¿Qué te pasó?</p> <p>P25: Nerviosa, o sea es que Leo estaba a un lado de mí.</p> <p>T26: Y a ti, ¿qué te pasó?</p> <p>P26: Que estuviera Leo...</p>	<p>continuar en el tenor de expresar mi comprensión y corroborarla, para que la cliente pudiera verificar y así reconocer algunos sentimientos.</p> <p>T25– ¿Cómo lo hace... que yo sienta cosquillas?, ¿para qué yo sienta todo esto que siento? [imitando su tono de voz, que prácticamente era grito]</p> <p>T25– La intervención muestra que no estaba captando la experiencia de la cliente, además de que no se entiende muy bien cuál era el objetivo de la pregunta; la cliente respondió a la pregunta y dejamos de atender a eso que ella estaba describiendo y que posiblemente era más importante. La intervención sugerida implica un reflejo para que la cliente pudiera escucharse, e ir identificando, reconociendo y clarificando qué sentimientos, pensamientos y sensaciones estaban envueltos en la situación.</p>
---	--

<p>T27: No, que te tocara.</p> <p>P27: No... no me gusta que lo haga... y está buscando cualquier cosita para darme un beso...</p> <p>T28: Me da la sensación como... a ver si te entiendo bien: lo que tú vas sintiendo no es agradable cuando</p>	<p>T26– Te sentías nerviosa con lo que estabas sintiendo, y que Leo estuviera a tu lado, y se diera cuenta...</p> <p>T26– Una vez más la intervención fue ambigua, no queda claro a qué aspecto estaba dirigida, y pareciera que la cliente y yo estábamos en diferentes canales: ella intentaba describir su experiencia y yo quería datos.</p> <p>La intervención sugerida acompaña a la cliente y abre camino para que ella continuara con la narración y pudiera seguir explorando la experiencia.</p> <p>T27– Me enfoqué en ella misma, pero no la escuché, yo quería centrarme en el hecho de que Fernando la tocó, mientras que ella quería hablar de Leo; mis intervenciones fueron poco precisas y tengo la impresión de que interrumpí el flujo de la cliente.</p>
--	---

<p>Fernando te da un beso, te toca la pierna, es algo que más bien tú no quieres... y algo que no capto es como... ¿por qué no lo detienes?</p> <p>P28: Es que sí lo detengo, pero en bromita.</p> <p>T29: Y ¿por qué en bromita?</p> <p>P29: Porque no quiero, o sea, no sé... no quiero que se sienta ofendido porque le diga que no me toque... sí quisiera, pero no quiero que él se aleje</p>	<p>T28– No te gusta que lo haga, quiero que nos detengamos aquí un poco, me da la impresión de que a la vez te gusta y a la vez no te gusta que te toque...</p> <p>T28– Quise clarificar, y mostré lo que iba entendiendo y la parte que aún no entendía, sin embargo no alcancé a formular ni a comprender la totalidad y la complejidad de la situación de la cliente, por lo que terminé con una pregunta intelectualizada, ya no tuve la capacidad de expresar lo que quería. Esta intervención se quedó en lo literal y generó que continuáramos en lo literal. La intervención sugerida es mucho más sencilla y concreta, por lo tanto es más fácil de entender y evita que me confunda; plantea la situación desde la complejidad de experimentar dos sentimientos al mismo tiempo.</p> <p>T29– Sí lo detengo y a la vez no lo detengo...</p>
---	---

<p>de mí como amigo... o que sienta que lo ofendí...</p> <p>T30: Entonces para que no se aleje de ti como amigo, ¿tú dejas que él haga cosas que no quieres?</p> <p>P30: Puede ser... a veces pienso que es por mi propio miedo que tenía a ser rechazada, por el niño que yo quería en su momento, a veces digo era tanto mi horror de lo feo que se ha de sentir y que ya sentí alguna vez con Paco, que digo no... Que no quisiera hacer eso a nadie....</p>	<p>T29– La intervención continuó en lo literal, y no alcancé a reflejar aspectos de esta situación que estaban implícitos; por otra parte, la pregunta pudo sonar como un regaño. Con esta intervención Lorena expresó su situación y logró diferenciar dos aspectos de la misma. La intervención sugerida plantea un aspecto más de la situación, en cuanto a que no sabía qué sentía en relación a la situación.</p> <p>T30– Creo que si le pido que no me toque se alejará de mí... No sé cómo lograr que no me toque y mantenerlo como amigo.</p> <p>T30– Me parece que la forma en que me expresé sonó como a un regaño o “acusación”, y como causa y efecto, lo cual no permitió la comprensión de los múltiples aspectos que estaban presentes en la situación. Aunque la intervención tuvo este tenor, Lorena</p>
---	--

<p>T31: De alguna manera lo que entiendo es que tú callas lo que realmente sientes...</p> <p>Relata algunas situaciones similares con otros chavos, en las cuales ella hace algo que no quiere... sobre todo besos, caricias, etc.</p> <p>T32: Voy notando que hablas muy poco de lo que te pasa a ti, me dices lo que le pasa a Paco...</p>	<p>planteó nuevos aspectos interiores que estaban relacionados con la situación. Con la intervención sugerida quiero acompañarla a reconocer y clarificar “eso” que le estaba pasando en esa relación.</p> <p>T31– No quiero rechazar a nadie, como me han rechazado a mí... Aunque a veces ello implica aceptar algo que no quiero.</p> <p>T31– La intervención quedó aislada y a nivel del contenido explícito, por lo tanto dejó de lado algunos aspectos importantes que pudieron haber estado en ese momento; Lorena continuó con su relato sin que pudiéramos elaborar o referirnos a los aspectos relacionados con ella misma en este tipo de relaciones.</p> <p>La intervención sugerida tiene el</p>
--	---

<p>P33: Yo sólo quería estar con Paco...</p> <p>T33: Hace rato dijiste, con otras palabras, “se siente feo que te digan que no te quieren”, y mi pregunta es... noto en ti que cuando le vas a decir a alguien que no te detienes porque no quieres rechazarlo... ¿te ha pasado que alguna vez te digan que no?... ¿te han rechazado?</p> <p>P34: Sí...</p> <p>T34: ¿Qué se siente?</p> <p>P35: Horrible... Paco no me rechazó porque nunca le dije directamente.</p>	<p>objetivo de ampliar este aspecto del rechazo que parece formar parte importante en la totalidad de la experiencia.</p> <p>T33– Yo sólo quería estar con Paco [usando un tono triste]</p> <p>T33– Simplemente, no escuché, y pregunté sobre algo que ya había expresado. A pesar de ser repetitiva, Lorena respondió a mis preguntas, y dio la impresión de estar dando vueltas sobre lo mismo.</p> <p>En la intervención sugerida hago énfasis en una emoción que me pareció percibir en su comunicación</p> <p>T34– ¿Recuerdas alguna situación, puedes describir cómo te sentiste?</p> <p>T34– La pregunta fue muy concreta y asumí que la cliente sabía cómo se sentía ante dicha situación.</p>
--	--

<p>T35: Y ¿qué se siente ser rechazada así?</p> <p>P36: Yo creo que sentí muy feo, no me acuerdo de los momentos, si hubiera escrito en mi diario, podría leerlo.</p> <p>T36: ¿De qué te acuerdas?</p> <p>P37: Que cuando empezó con Marisol fue cuando supe que no me quería...</p>	<p>La intervención sugerida es una pregunta que invita a que ella pudiera ampliar y compartir su experiencia en relación al rechazo.</p> <p>T35– Horrible...</p> <p>T35– Aunque la pregunta fue más concreta, me parece que no acompañó a la cliente, es decir, volví a preguntar sobre lo mismo y no nos detuvimos en lo que ya estaba ahí dicho; además, la cliente ya había comunicado que se sentía horrible. Me da la impresión de que la comunicación se fue cerrando, y se empezó a dar un patrón de preguntas y respuestas. Muchos datos y mucha información sin elaboración.</p> <p>En la intervención sugerida procuro hacer una pausa en este “horrible”, para acompañarla a que fuera develando este horror del rechazo.</p> <p>T36– Sentiste muy feo; horrible.</p>
--	---

<p>lloraba mucho... Corrí, no quería ver a nadie... cuando me cayó el veinte de que no me quiere...</p> <p>T37: ¿Cómo te sentías?</p> <p>P38: En ese momento... fea, gorda, me sentía inteligente pero sabía que no me veía así*... para él era una ñoña... dijo que estaba muy estúpida [inaudible] sí porque, o sea conmigo no decían eso, eran muy hipócritas...</p>	<p>T36– Esta intervención volvió a hacer énfasis en aquello de lo que no quería hablar, por lo que se fue nuevamente a los actos, a la narración, y no al contacto con su experiencia. Lorena describió lo que le sucedió en ese entonces, mientras que en lo implícito comunicó sentimientos y emociones.</p> <p>En la intervención sugerida busco que nos quedemos en lo que fue diciendo de “feo”, “horrible”, lo cual puede ampliar el significado sentido de estas palabras.</p> <p>T37– Silencio.</p> <p>T37– Me parece que esta intervención interrumpió lo que estaba pasando en su interior, y no ofrecí una comprensión de lo que había expresado implícitamente; Lorena pudo recordar la situación y comunicar sensaciones. Tal vez el silencio hubiera permitido que contactara un poco más.</p>
---	---

<p>T38: Y ¿qué sentías con su hipocresía?</p> <p>P39: Horrible, por eso no les creo nada.</p> <p>T39: ¿Qué es horrible?</p> <p>P40: Que siento que estoy ahí, pero no estoy ahí... como que no sé... no sé cómo describirlo.</p> <p>T40: Es cómo si tú le creyeras algo que no es cierto con respecto de ti, que no fuera cierto.</p>	<p>*T- Fea, gorda [esta intervención tiene la intención de hacer una pausa y poder quedarnos más tiempo en esta sensación]</p> <p>T38- Ñoña, estúpida... ¿estabas enojada, dolida?</p> <p>T38- Pasé por alto su dolor y su enojo que, vuelto a leer ahora, me parece que estaban implícitos en su comunicación.</p> <p>En la intervención sugerida pregunto por posibles emociones que la cliente podría haber estado experimentado.</p> <p>T39- Me cuesta trabajo creerles, creo que son unos hipócritas...</p> <p>T40- Siento que estoy ahí, pero no estoy. ¿Cómo se siente estar, pero no estar?...</p> <p>T40- Perdí la oportunidad de ampliar y</p>
--	--

<p>P41: Por eso ya después no les creí...</p> <p>T41: Estabas enojada.</p> <p>P42: Yo creo que sí tenía el deseo de vengarme... por eso me seguí juntando con ellos...</p> <p>T42: Estabas enojada.</p> <p>P43: Quería fingir...</p> <p>T43: ¿Cuál era tu venganza?</p>	<p>de contactar con esta sensación que muy probablemente estaba refiriendo desde una sensación corporalmente sentida. Lorena empezó a contactar con <i>algo</i> que no sabía cómo describir. En la intervención sugerida invito a quedarnos ahí un rato para ir develando a qué se refería.</p> <p>T41– Silencio</p> <p>T41– Me parece que el silencio es más adecuado, ya que la cliente estaba en un proceso interior de contactar con un significado, y con mi intervención ella cambió su atención hacia lo que yo le estaba diciendo, y dejó de prestarse atención a sí misma.</p> <p>T42– Silencio</p> <p>T42– Una vez más el silencio me parece más adecuado para escuchar la dirección que ella iba tomando, sin embargo, mi insistencia la distrajo de</p>
---	---

<p>P44: No sé, no tenía nada planeado... todo era provocado para molestar... una vez, todos borrachos, me habló Paco... cuando terminó con Marisol... le llevé un chocolate y él me dijo que yo era muy inteligente, y yo pensaba “cómo puedes ser tan hipócrita”.</p> <p>T44: A mí la pregunta que me está emergiendo es cómo puedes, después de tanto daño, llevarle un chocolate....</p> <p>P45: Era un chocolatote porque sabía que iba a estar triste.</p>	<p>su propia dirección.</p> <p>T43– Engañarlos... así como tú te sentías engañada, que no te decían la verdad... de alguna manera, desquitarte.</p> <p>T43– Me parece que no era el momento para preguntar sobre la venganza, pues nuevamente distrajo su atención de la vivencia. Me parece que de algún modo perdió el contacto con su sensación y ante la insistencia de mis preguntas, ella atinó a relatar algunos aspectos de sus recuerdos. La intervención sugerida es para ampliar y aclarar a qué se refería ella con fingir, en relación a qué y con quién.</p> <p>T44– Pensabas cómo puede ser tan hipócrita, al mismo tiempo que le llevabas un chocolate.</p> <p>T44– Esta intervención, como tantas otras, fue desatinada, ya que apuntó a un interés personal y me salí del</p>
--	---

<p>T45: Y tú... [inaudible]</p> <p>T46: Era como si tú fueras una persona lastimada, defraudada, y aún así sintieras como, me imagino, como si... [inaudible]</p> <p>P46: Era una fijación horrible, sabíamos que no éramos aceptadas por ellos, pero seguíamos ahí.</p> <p>T47: ¿Sabes para qué seguían ahí?</p> <p>P47: No sé, me encapriché.</p>	<p>proceso. Nos quedamos en el relato y desatendí los aspectos interiores de dicha experiencia.</p> <p>La intervención sugerida me parece más adecuada ya que apunta a que ella pudiera tomar contacto con los distintos sentimientos que estaban completando la situación.</p> <p>T45– Pobrecito Paco, se ha de sentir muy triste, déjame llevarle un chocolatote aunque sea un cabrón hipócrita.</p> <p>T45– El objetivo de esta intervención es el de aclarar y, a la vez, que ella pudiera reconocer sus propias expectativas.</p> <p>T47– Seguías ahí, suplicando ser aceptada.</p> <p>T47– Esta intervención nuevamente</p>
--	---

<p>T48: ¿Te encaprichaste? ¿Qué quiere decir?</p> <p>P48: Pues, ¿por qué no me quiere???? [en tono desesperado]</p>	<p>nos dirigió a los datos de los hechos, y me alejó de la experiencia de la cliente. Lorena buscó responder desde los aspectos que más o menos alcanzaba a distinguir y nombrar. La intervención sugerida es con el fin de que se pudiera escuchar a sí misma y que le ayudara a aclararse y clarificar “algo” con relación a sí misma.</p> <p>T48– Quiero ser lo suficientemente buena para ser aceptada...</p> <p>T48– Con esta intervención volví a los conceptos y a los significados, y me alejé de la experiencia. Lorena contactó con una pregunta muy clara y cargada de significado en relación a su pasado con Paco. La intervención sugerida es una frase con la cual busco referirme a lo que estaba de fondo en esta situación; expresarla puede abrir diferentes posibilidades en el proceso terapéutico de la cliente, ya que en este</p>
---	---

<p>T49: A costa de ti, que te usaran, etc.</p> <p>P49: Ante ellos no me gustaba llorar.... porque me sentía muy triste....</p> <p>Hago una intervención en la que señalo cómo en diferentes ocasiones sucede lo mismo: ella se calla lo que siente y finge, a lo que me responde que es medio masoquista; la invito a que me clarifique qué significa ser medio masoquista.</p> <p>P50: Pos no sé, siempre tiendo a buscar situaciones que me hacen daño, y ahí me quedo, como lo de Leo, lo de Paco, cosas que no me hacen del todo feliz, pero las busco, y no entiendo</p>	<p>esfuerzo por comprenderla, ella pudo haberse movido hacia la comprensión de sí misma.</p> <p>T49– ¿Por qué no me quiere, si yo lo quiero tanto?... ¿cómo necesito ser para que me quiera?... ¿qué necesito hacer para que me quiera?</p> <p>T49– En la intervención que realicé no hubo un contacto con la cliente, sino con mi propia interpretación de lo que le sucedía, es decir, no expresé que la había escuchado. Las palabras que elegí, hoy me parecen muy fuertes. Lorena comunicó implícitamente una situación muy triste y dolorosa. La intervención sugerida busca dar espacio a esta pregunta de la cliente, la cual va cargada con muchos significados implícitos, para que ella pudiera contactar y expresar su vivencia.</p>
--	--

<p>bien, yo pienso que uno mismo es el que busca las situaciones.</p> <p>T50: Tú andas buscando situaciones que te hacen daño.</p> <p>P51: Bueno, no así, no tan consciente, de hecho nada consciente, siempre termino en algo que no se puede, o yo lo hago imposible... Lo de Paco fue demasiado...</p> <p>T51: Me acuerdo de la sesión pasada que mencionamos lo de felicidad, dolor... y ahora dices “busco situaciones que me hacen daño”.</p> <p>P52: Es que siempre termino en situaciones... [inaudible]</p>	<p>T50– ¿Buscas situaciones que te hagan daño?</p> <p>T50– La intervención fue afirmativa y no una sugerencia que permitiera a la cliente “revisar” si yo había entendido bien y, por otro lado, que le hubiera permitido escucharse a sí misma y entenderse, que es lo que intento hacer con la intervención sugerida. Lorena contrasta mi afirmación consigo misma e intenta describir a qué se refiere con lo que ha dicho.</p> <p>T51– Silencio</p> <p>T51– Interrumpí sus ideas, y empecé a relacionar las sesiones, con lo cual la</p>
--	--

<p>T52: Yo me imagino mucho dolor....</p> <p>P53: Es que yo sé.... cómo actúo corporalmente, que ellos creen que me gustan.</p> <p>T53: Y te gusta.</p>	<p>intervención sonó forzada. Con el silencio procuro darle espacio a lo que sea que estuviera apareciendo en la experiencia de la cliente...</p> <p>T52– Muy jodidas y dolorosas para ti.</p> <p>T52– La intervención fue muy “intelectual”, como si no me hubiera querido acercar demasiado a lo que ella estaba experimentando. Lorena también se alejó de su experiencia. En la sugerencia le comunico mi percepción para que la cliente pudiera expresar y poderla acompañar en esta expresión y en este “algo” (dolor, fragilidad) que estaba siendo expresado.</p> <p>T53– ¿Cómo actúas, cómo lo haces?</p> <p>T53– La intervención parece un regaño o una acusación y esto no ayudó al proceso, a partir de lo cual quizá ella se</p>
--	---

<p>P54: [inaudible] Pos con cara de felicidad y que lindo eres*... pero les digo “yo tengo mi novio”**... [inaudible] no les pongo límite, pero me siento mal porque tengo que actuar, porque en realidad no me gusta, quisiera estar con Leo, no con él... pero parece que estoy disfrutando el momento, pero no***... va a llegar un momento en que va a pasar lo mismo que con Sergio, y va a estallar la bomba, y se va a dar cuenta de que no es cierto...</p> <p>T54: Y a todo esto tú... ¿cómo te vas sintiendo?</p>	<p>defendió un poco.</p> <p>Con la intervención sugerida quiero clarificar a que se refería con “actuar corporalmente”.</p> <p>*T- ¿Con eso ya les dices que te gustan? ¿Qué más haces para comunicar que te gustan? [esta intervención tiene como fin aclarar cuál es su manera de comunicar que le gusta alguien, como se ha visto en la entrevista no es sólo diciendo “que lindo eres”]</p> <p>**T- ¿Para qué? [busco aclarar qué expectativas tiene al decir este comentario]</p> <p>***T- Quisiera disfrutar el momento con Leo, no con él. [esto es una claridad y la intención es que pueda escuchar lo que acaba de decir, para asumirlo como claridad]</p>
---	--

P55: Pues mal, porque yo desde el principio sé que no va a pasar nada*, o sea, quien más que yo va a saber lo que va a suceder conmigo, yo, sé perfectamente que no voy a llegar a nada, estoy provocando que las cosas estén avanzando, y van avanzando, y yo sé que va a llegar un momento en el que ellos tienen un objetivo y yo sé que no.

T55: Entonces lo que tú buscas es esto, lo que tú buscas es engañarlos...

T54– No es cierto que me gusta él, no es cierto que disfrute con él...

T54– Supuse, una vez más, que ella sabía cómo se sentía. Lorena refirió que se sentía muy mal, y amplió más su relato, más palabras, sin que nos enfocáramos en su experiencia. Con la intervención sugerida le devuelvo sus palabras para mostrarle una claridad que sí tiene.

***T–** ¿Con “nada” quieres decir “relaciones sexuales”? [para aclarar a que se refiere con *nada*]

T55– Los dejas avanzar y que piensen que pueden tener un buen faje contigo,

<p>premeditados, como que yo lo voy controlando.</p> <p>T57: Lo que yo entiendo es que hay dos partes: una parte que va provocando que pase, y luego dices al final nunca pasa nada...</p> <p>P58: Y vuelvo a lo mismo, a lo mismo... porque no tengo un objetivo fijo.</p> <p>T58: Es un poquito como estar en círculos.</p> <p>P59: Sí... y siempre va a pasar algo porque yo provoqué que pase... a veces lo hacía para comprobar yo misma qué puedo hacer...</p>	<p>*T- Lo disfruto y lo siento... [propongo esta intervención para generar una pausa y permitir que sienta estas palabras, para escuchar qué significan en esta situación]</p> <p>T57- Disfrutas lo que sientes y disfrutas controlar la situación, controlarlos a ellos... Aunque al mismo tiempo sientes miedo o incomodidad de dejarte tocar.</p> <p>T57- Fue una intervención que me parece en tono acusativo, además de poco clara en relación a las "partes".</p> <p>En la intervención sugerida, me parece importante aclarar para ella y para mí, a qué se refería con controlar, ya que la cliente ha narrado en la sesión situaciones que escapan de su control. Para eso contraste los dos aspectos</p>
--	---

<p>T59: Lo sufres y lo gozas...</p> <p>P60: Se me va aclarando la mente, pero todavía no sé cómo solucionarlo.</p>	<p>que han estado presentes: el miedo y lo que ella llama control.</p> <p>T59– Mostrarte el control que puedes tener... como sentir tu poder sobre ellos y la situación.</p> <p>T59– Hice una interpretación haciendo referencia a dos aspectos que contrastan; sin embargo, me parece que no reflejó toda la complejidad de la situación, así como tampoco lo que ella estaba queriendo expresar. Esto queda más explícito en la intervención sugerida, con la cual quiero expresar lo que alcanzo a comprender de los distintos aspectos que componían su vivencia y que se expresaban de distintos modos. Lorena expresó que se le aclaró su mente, y su deseo de solucionar esta situación, aunque aún no sabía cómo hacerlo. Me parece que para cerrar la sesión pudiera incluir una</p>
--	---

	mención de los diferentes aspectos interiores que reconoció en la sesión.
--	---

Lunes 8 de septiembre, 2008 (A 2 años de haber iniciado el proceso)

Al releer esta sesión y recordar todo el proceso que hemos vivido Lorena y yo, me descubro un poco cansada y distraída; con una relación ya establecida entre la terapeuta y la paciente que se está volviendo rutinaria y cansada (para mí). Quisiera hacer algo para cambiar el modo de relacionarnos, sin embargo parece que esta relación ha servido y sirve para que Lorena pueda hacer una pausa para estar consigo misma y aclarar algunas situaciones que son confusas para ella. Con relación a su problemática con la comida, ella ya no padece bulimia. Por otra parte, inició una relación de noviazgo con Fernando y en esta sesión tratamos el tema de la despedida de éste, ya que se va de intercambio estudiantil.

Aunque he notado diferencias en mi modo de escuchar, ya que mi intención es enfocarme más en el escuchar comprensivo, me doy cuenta de que me cuesta mucho trabajo comprender a Lorena. Como mencioné anteriormente, parece ser que la relación terapéutica le sirve a Lorena, ya que no ha dejado de asistir a sus citas en todo este tiempo; sin embargo, de mi parte sé que aún no comprendo a Lorena. Me pregunto a mí misma si debo cambiar la manera de relacionarme con ella y, en caso de hacerlo, ¿cómo pudiera hacerlo?, ¿para qué? En otro aspecto, relacionado con el escuchar, me pregunto ¿por qué me cuesta trabajo expresar mi comprensión a Lorena?, ¿por qué mis intervenciones se quedan en el contenido verbal?, ¿por qué no logro comprender los aspectos significativos de lo que comunica en la misma sesión?

Sesión	Análisis
<p>T1: Y... ¿qué onda?, ¿cómo estás?</p> <p>P1: Pues bien... por una cosa bien y por la otra no tan bien.</p> <p>T2: A ver.</p> <p>P2: Bien porque ya hace como... la semana pasada que hablé con Roberto y le dije que ya, esteee... que ya, o sea, que ya iba a venir medio tiempo nada más, y me dijo que está muy contento con mis maquetas y que, que, que me veía que le había puesto mucho empeño, y que, que ¡quién sabe!, es que yo soy muy... insegura, porque ya no sé pues si es sincero o no, porque la verdad ni hemos tratado mucho, ni nada, pero me dijo que se había enamorado de mis maquetas.</p> <p>T3: ¡Felicidades!</p> <p>P3: Que ya tenía muchísima actitud.</p>	<p>T2– Esta intervención fue como una invitación para que ella diera comienzo a su relato, pero no encuentro claramente cómo esta intervención pudo incidir en el desarrollo del mismo. Sin embargo, me parece importante hacer notar que Lorena distinguió dos situaciones diferentes en su vida, en las que cada una conlleva emociones distintas</p> <p>T3– Mhm.</p> <p>T3– Fue una intervención que sólo apuntó en la dirección del</p>

<p>T4: Ahá.</p>	<p>reconocimiento por su trabajo, aunque en la expresión total de la cliente existieron más aspectos que eran importantes, como el que no sabía cuándo creer y cuándo no creer en una comunicación, así como la comprensión de su sentir hacia dicha comunicación. Con la intervención sugerida me doy un tiempo para captar y organizar la comunicación de la cliente.</p> <p>T4– “Ahá” es una expresión con la cual quise decir <i>Continúa, te estoy escuchando</i>. En mi caso, es muy importante que cuide el uso excesivo de esta expresión, ya que en algunos casos parece más una muletilla que un acompañamiento.</p> <p>Hasta el momento, las tres intervenciones que realicé invitaron a la cliente a hablar, sin embargo en</p>
------------------------	---

<p>P4: Y que casi nunca ve a nadie así y bla bla, y empezó muy, muy... yo lo sentí raro* para ser el mero mero... y me lo dijo así, porque fuimos al banco, teníamos que ir... que me iba a pagar lo mismo aunque fuera medio tiempo...</p> <p>T5: Pues está muy bien... a ver.</p> <p>P5: Y yo así ¡aah!</p>	<p>ninguna de ellas dirigí mi atención a algún aspecto en particular, no mostré comprensión, ni hice propuesta alguna. Esto generó que se abundara en el relato y en la información, los cuales posteriormente no supe cómo manejar, en función de la psicoterapia.</p> <p>*T- ¿Lo sentiste raro? [esta intervención tiene dos aspectos: primero clarificar qué quiere decir con “raro”, y en segundo término, apuntar a que ella tiene una sensación en relación al jefe, que traduce como “raro”]</p> <p>T5- ¿Te sientes sorprendida?</p> <p>T5- Percibo que la intervención fue lenta y no captó la comunicación de la cliente. Me parece mejor esta intervención porque hace referencia a una emoción que pudiera estar presente en la cliente. De hecho, en la sesión la cliente ignoró que yo estaba</p>
--	---

<p>T8: Qué bueno [imitando su tono] ¿como que no te la creíste?</p> <p>P8: Nooo, mmm, ese es un problema, como no hemos tenido tanta oportunidad, ni me ha visto trabajar, ni ni así*... pero ni modo que no sea sincero, si no por qué me deja el sueldo; a lo mejor sí lo vio, pero como yo nunca lo veo, así, nadie lo ve, o sea, llega, cierra su oficina y ya.</p> <p>T9: No le creíste.</p>	<p>al haber señalado aspectos que no le eran tan importantes y no haber resaltado aquellos que sí eran importantes para ella.</p> <p>T8– Qué bueno [dicho en su propio tono]</p> <p>T8– No le permití “sentir” su propia expresión, ya que incluí una pregunta que le dio un nuevo significado “creer o no creer”, la cual tampoco respondió a lo que ella estaba comunicando. Con la intervención sugerida pretendo ampliar y apuntar a la emoción que estaba expresando en el tono.</p> <p>*T– ¿Por qué fue tan amable si no me ha visto trabajar? ¿Por qué me deja el sueldo? [Con esta intervención quiero hacer explícito lo que parece estarse preguntando de manera implícita]</p> <p>T9– No sabías si creerle o no... ¿o qué creerle?</p>
--	---

<p>P9: ... No, o sea no le creí a él, yo sé quién soy y sé que me he esforzado y que me lo merezco.</p> <p>T10: ... Esa diferenciación que haces cómo que no la acabo de entender... dices “yo sé quien soy”.</p> <p>P10: Pero siento que él no... él nunca ve nada.</p>	<p>T9- Ignoré aspectos de su comunicación que eran más complejos y que iban más allá del creer o no creer, los cuales estaban vinculados a su relación con Roberto, es decir, como si ella no supiera cómo manejar o interpretar las acciones de éste. Con la intervención sugerida la atención está puesta en ella y en lo que le estaba sucediendo con la situación. En la sesión, Lorena delimitó lo que pasaba, para diferenciar dos aspectos: ella misma y su jefe.</p> <p>T10- Mhm, la duda o confusión es en relación a si Roberto ve tu trabajo, si él sabe lo que haces [si él realmente lo valora del modo como lo dijo]</p> <p>T10- Esta intervención, aunque confusa, sí ayudó a la cliente a seguir desarrollando su experiencia; sin embargo, de algún modo me estaba señalando que yo no comprendía del</p>
---	---

<p>T11: Es cómo decir “yo sé quien soy, pero no confío en que él me conozca”.</p> <p>P11: Nunca sabe qué estoy haciendo, así... o sea, me pregunta... él deja que haga y me da mi sueldo y ya... no sé si sabe, nunca... no sé si así son los jefes, pero nunca... así súper ausente de lo que yo estoy haciendo.</p>	<p>todo lo que ella estaba viviendo. La intervención sugerida es una expresión de que voy comprendiendo su duda y espero que ella pueda completarlo, lo cual le puede servir a la cliente para poner de forma explícita aquello que estaba implícito, y que entonces esto le permitiera también irse comprendiendo a ella misma.</p> <p>T11– Él nunca ve nada... ¿cómo puede valorar mi trabajo?</p> <p>T11– Aunque me parece que esta intervención no estorbó, considero que estuvo un poco fuera de tono, ya que introduje el término “confianza”, el cual no se había dicho ni explícita ni implícitamente. Me parece que lo sentido en esta expresión de la cliente fue “él nunca ve nada” con referencia a su trabajo. En la sesión, Lorena continuó describiendo la situación y sus <i>no sé</i> en relación a su jefe, en su</p>
---	--

<p>T12: Mhm... pues lo que me parece importante es que te reconoces a ti misma que haces un buen trabajo... arquitecta.</p> <p>P12: [Risas]...</p>	<p>intento por describir eso que sentía.</p> <p>En la intervención sugerida, el objetivo es que ella pudiera describir más a qué se refería con esto.</p> <p>T12– Realmente no creo que él sepa lo que estoy haciendo... No sé si sabe lo que yo estoy haciendo, no sé si me ve, no sé si sabe...</p> <p>T12– Para mí fue muy importante resaltar el aspecto de auto reconocimiento, con lo cual hice caso omiso de lo que ella expresó; estaba contactando con “algo” y la intervención desvió ese contacto. La intervención hace parecer que di por cerrado el tema, ante lo cual la cliente sólo rió, tal vez aún con la confusión pero distraída por mis intervenciones.</p> <p>En la intervención sugerida, la intención es acompañarla para que describa más aquello que estaba experimentando.</p>
--	---

<p>T13: Y lo que te tiene no tan bien.</p> <p>P13: Pues que ya se va mi novio, ya compró su boleto y estoy así hipermegamegasensible cualquier cosita y lloro, así súper fácil.</p> <p>T14: Mhm... el 28... en 15 días.</p> <p>P14: Pero te juro que estoy así... no sé por qué tanto, cualquier cosita y empiezo a llorar.</p> <p>T15: Mhm.</p> <p>P15: Ve, ya estoy hablando y ya casi voy a llorar.</p> <p>T16: A ver, date un poquito de espacio [15 segundos]... ¿te da tristeza que se vaya?</p>	<p>T13– Cambié el tema, y no le di su espacio a la cliente.</p> <p>T14– Silencio.</p> <p>T14– Guardar silencio hubiera sido más apropiado en este caso. La intervención apuntó al tiempo y no a lo que ella estaba comunicando. Lorena continuó expresando cómo se encontraba en relación al viaje de su novio.</p> <p>T15– El “mhm” tiene como fin el expresar “te estoy escuchando”. Aunque a veces es repetitivo, me parece que en ciertos momentos, como en éste, si logra ese objetivo</p> <p>T16– A ver... date un poquito de espacio...</p> <p>T16– La intervención propició un</p>
---	--

<p>P16: Sí, te digo estoy así supermegasensible, no puedo creerlo, qué chistoso, así así ni puedo hablar de eso con nadie porque lloro.</p>	<p>silencio que permitió que ella siguiera en contacto con la sensación y la experiencia. Esta intervención (como en la sugerencia) hubiera sido mejor sin la pregunta, pues hubiera permitido que Lorena decidiera en qué momento hablar. Sin embargo, la pregunta que hice después del silencio, pudo haberla forzado a hablar antes de que ella lo hubiera decidido.</p>
<p>T17: Mhm... contacta con esto que estás sintiendo.</p>	<p>T17– ... Contacta... con estas ganas de llorar...</p> <p>T17– Seguí en la línea de T15, sin embargo “esto que estás sintiendo” fue vago y no reflejó la emoción que estaba siendo expresada por la cliente. La intervención no propició que Lorena pudiera contactar ni con las ganas de llorar ni con algún sentimiento. La intervención que sugiero hace alusión a las ganas de llorar, con el objetivo de que las reconociera, y si quería llorar</p>
<p>P17: No, pero ya no quiero llorar, así... la gente me pregunta qué me pasa y empiezo a llorar... es exagerado...</p>	

<p>T18: Por eso te invito a que contactes... ¿qué se siente con que Fernando ya no esté?</p> <p>P18: No sé, no entiendo, no entiendo por qué, y con Fernando así, cuando</p>	<p>que lo hiciera.</p> <p>T18– Es exagerado llorar tanto... No sé qué me pasa...</p> <p>T18– Nuevamente hice una pregunta que le fue difícil responder a la cliente, y que no expresó comprensión a lo que ella estaba expresando. Sin embargo, esta vez la intervención fue un poco más completa, ya que incluí la situación que estaba provocando la emoción; empero, ahora cambiaría el “qué” por “cómo”, y el “se” con “te” (¿Cómo te sientes con que Fernando ya no esté?). En la sesión, Lorena continuó hablando acerca de su imposibilidad de dejar de llorar. La intervención que sugiero tiene el objetivo de que ella pudiera seguir en contacto con eso y, si es posible después, que expresara y describiera lo que estaba sintiendo, a través de reflejar lo que yo estaba percibiendo.</p>
--	---

<p>estoy con él no puedo dejar de llorar*... me la aguanto así muchísimo, pero al final termino llorando por cualquier cosita... de hecho ya el sábado le dije que ya quería cortar, pero me arrepentí, porque me sentí muy cobarde, él lloró y me dijo que no quería lastimarme, que respetaba lo que yo quisiera, no quiero cortar, no quiero.</p> <p>T19: ¿Te cuesta trabajo que se vaya?</p> <p>P19: Síii, no sé... pero como antes, sí dije que quería cortar, se va a ir un año...</p>	<p>*T- No sé ni entiendo por qué no puedo dejar de llorar [esta intervención tiene el objetivo de acompañarla en este no saber, en este desconocimiento]</p> <p>T19- No quiero cortar; no quiero que se vaya... Me duele.</p> <p>T19- La intervención mostró uno de los aspectos de la situación, sin embargo no reflejó los otros elementos que estaban presentes en la expresión de la paciente, como el hecho de que no quería que se fuera, así como el que no quería cortar con él, pero a la vez sí quería. Me parece que la intervención llevó la atención hacia otro tema, que no era del que ella estaba hablando. Me parece que la intervención que</p>
--	--

<p>T20: Me parece que es muy importante que contactes con cómo te sientes ahorita.</p> <p>P20: ... ñññ... no sé, bien feo....</p> <p>T21: ... No sé... cómo se siente... no saber... lo feo de que Fernando se va.</p> <p>P21: ... [suspiro] ... no... has de cuenta como muy triste, no es algo horroroso... así como mucha tristeza,</p>	<p>sugiero puede promover que la cliente pueda seguir desarrollando los distintos aspectos de su experiencia.</p> <p>T20– Antes dije que sí quería cortar y ahora no quiero cortar... No sé si quiero o no.</p> <p>T20– Esta intervención invitó, pero no dio pistas o reflejos que ayudaran a la paciente a clarificar. Lorena hizo un esfuerzo por contactar con el sentimiento y alcanzó a percibir que sentía “bien feo”. La intervención sugerida propone algunos aspectos de la situación, con el fin de que la cliente pudiera verlos y sentirlos.</p> <p>T21– ... No sé... cómo se siente... no sé... feo... sola...</p> <p>T21– En la intervención, el haber incluido a Fernando pudo ser un error, porque la pudo haber distraído de lo que estábamos elaborando, que es con</p>
--	--

<p>ganas de llorar, como tristeza, no algo feo ni de enojo ni de coraje...</p> <p>T22: Tristeza.</p> <p>P22: Aha... puro así como muchas ganas de llorar... y como estar sola.</p> <p>T23: Mhm.</p> <p>P23: Como que lo último que quiero es ir al cine, salir con mis amigos, si me da mucha tristeza.</p>	<p>respecto a ella en relación a Fernando. Lorena empezó a distinguir matices de lo que estaba sintiendo. La intervención sugerida acompaña a la paciente y le ayuda a abrir más aspectos de la experiencia.</p> <p>T22– Te sientes triste de pensar que se va a ir...</p> <p>T22– Me parece importante el cambio de “tristeza” a “triste” que hago en la sugerencia, ya que “tristeza” parece que hace referencia a algo exterior, mientras que “triste” se refiere a un sentir y a un estar. En la sesión Lorena volvió a referir sus ganas de llorar.</p> <p>T23– Considero que este “mhm” fue para acompañar a la cliente a que expresara lo que estaba contactando, y me parece adecuado ya que continuamos estando con ella misma.</p>
---	---

<p>T24: Es como una tristeza... que te lleva... a querer estar sola.</p> <p>P24: ... Sí, pero también me da miedo que me vaya a dar depresión, por eso, por eso es que no quiero, y quiero saberlo, pasar bien yyy sí sufrir, si digo que no estoy sufriendo pos no...</p> <p>T25: Mhm.</p> <p>P25: Silencio...</p>	<p>T24– Quiero estar sola... Estoy muy triste... A ratos no quiero estar con nadie.</p> <p>T24– Me da la impresión de que la cliente estaba expresando aspectos de su <i>estar</i> y la intervención la <i>apartó</i> de esta expresión, ya que a continuación se refirió a aspectos más intelectualizados de su situación.</p> <p>Me parece que las intervenciones en primera persona, como en la sugerencia, pueden expresar más comprensión que cuando se le devuelve al cliente en segunda persona.</p> <p>T25– No sé cómo vivir este sentimiento tan intenso... Me da miedo sentirlo...</p> <p>T25– La cliente había expresado otros aspectos de su experiencia, como el miedo a la depresión y el deseo de pasarla bien a pesar de la tristeza, sin embargo la intervención no ayudó a</p>
---	--

<p>T26: Puedes ahorita contactar con esa tristeza, con un pedacito... igual no con toda.</p> <p>P26: ... Pues ahorita como que se me pasó, al principio ahí sí...</p> <p>T27: Mhm... bueno, puedes decirme, por ejemplo, ¿cuáles son las cosas que vas a extrañar de Fernando?</p> <p>P27: ... Pues te juro, que hasta cuando me habla, su voz, es así, todo... y digo ¡ay no!...</p> <p>T28: Mhm.</p>	<p>observar también estos aspectos, pero sí permitió el silencio.</p> <p>T26– Silencio, esperar para escuchar qué surge de ella.</p> <p>T26– Después del silencio yo tuve la sensación de que el sentimiento había desaparecido, por eso hice esta intervención en el intento de que pudiera recuperarlo; sin embargo, me parece que fue precipitada. El silencio de mi parte hubiera permitido que ella abriera con lo que quisiera abrir, así como atender a lo que yo capté en el silencio.</p> <p>T27– Silencio, esperar a escuchar qué surge y cómo.</p> <p>T27– Me da la impresión de que me adelanté, pues me enfrenté ante el “movimiento” o cambio que hubo un poco antes y lo quise “traer” otra vez, sin esperar con paciencia a que emergiera aquello que estaba ahí. En</p>
---	--

<p>P28: ... Es como que para mí... para mí es, este, un despido más grande; como que él no lo siente así, pero para mí sí.</p> <p>T29: Mhm.</p> <p>P29: ... Porque yo... yo presiento que ya se va a acabar, o sea, lo presiento muchísimo*, y ya, o sea ya como que perdí mi novio y ya, o sea totalmente, porque yo no lo quiero esperar.</p> <p>T30: Mhm.</p>	<p>la sugerencia, el silencio también me permite atender lo que yo iba captando.</p> <p>*T- Presientes que ya se va a acabar la relación con él y así... la despedida es muy grande... [acompañar]</p> <p>T30- Perdí a mi novio... no lo quiero esperar.</p> <p>T30- La intervención no ayudó a que ella pudiera hacer una pausa, sino que permitió que se dijera todo de corrido y, por consiguiente, que se pasaran por alto muchos aspectos.</p> <p>Considero que lo importante en esta situación es generar pausas que permitan y ayuden a contactar con la experiencia y la vivencia de esta</p>
--	--

<p>P30: Ni creo que él me espere, ni creo que quiera*... porque la verdad un año es mucho, digo, se pasa rápido pero pasan muchas cosas y el corazón es medio raro, porque yo así decía cuando estaba enamorada de Paco, duré cuatro años enamorada; nomás entré a la universidad y lo dejé de ver, nomás entré a la universidad, conocí a otros chavos y luego luego aquí en mente Leeeeo [risas] pos no**... Digo que ahora es diferente por lo que he vivido con Fernando... es diferente... No sé qué va a pasar ahora.</p> <p>T31: Por un lado está la parte en que piensas y reconoces, “un año es mucho tiempo, igual nos conviene a los dos terminar, que cada quien haga su vida este año”, ¿no?...</p>	<p>situación. La intervención sugerida es para propiciar una pausa, y poner atención a su experimentar y sus sentimientos.</p> <p>*T– No creo que me espere... No creo que quiera [busco acompañar y también que se escuche y pueda sentir lo que está diciendo]</p> <p>**T– En un año Fernando puede enamorarse de otra chava... y tú también puedes enamorarte de otro chavo [hacer explícito lo implícito]</p> <p>T31– Lo que he vivido con Fernando es diferente a lo que había vivido antes... No sé si pueda olvidarlo... no sé qué va a pasar ahora...</p> <p>T31– Esta intervención fue informativa,</p>
--	--

<p>P31: Sí.</p> <p>T32: Y escucho una parte muy triste: te vas a quedar sin novio...</p> <p>P32: ... Siento como que me voy a quedar sola.</p> <p>T33: ... Como si otra vez te fueras a quedar sola.</p> <p>P33: ...Sí, sí, sí... por eso ya, o sea mis papás no son algo que yo... pues</p>	<p>ya que apuntó a los aspectos externos de la situación y no a los aspectos relacionados con la propia vivencia, ante lo cual la cliente sólo respondió a la pregunta implícita. La intervención sugerida quiere apuntar a los diferentes aspectos relacionados con esta situación.</p> <p>T32– Si Fernando se va me quedo sola...</p> <p>T32– La intervención apuntó a “quedar sin novio” y ella lo corrigió a “me quedo sola”; me parece que se dio lo que esperaba obtener, que la cliente pudiera tener contacto con su experiencia y verificar mi intervención para corregir y expresarse.</p> <p>T33– Me quedo sola... otra vez.</p> <p>T33– Expresé lo que estaba captando, en cuanto no era solamente que se quedaba sola, sino también era “otra</p>
---	--

<p>sí los quiero muchísimo como mis papás, pero yo ya me siento súper despegada...</p> <p>T34: Mhm.</p> <p>P34: Digo, los quiero pero no los veo como parte de mi futuro... de mi vida, o sea ya los despegué totalmente... a mi mamá sobre todo... o sea, yo me despegué así, casi casi cortado con cuchillo, crck.</p>	<p>vez me quedo sola”; no sé si fue preciso el término “otra vez”, la intervención apuntó a que ella ya conocía la soledad y ya había estado sola, sin embargo, la experiencia estaba en el presente, su expresión fue “siento que me voy a quedar sola” y me parece que había que respetarla. El propósito de la intervención sugerida es acompañarla en lo que estaba vivenciando en relación con la partida de su novio. En la sesión la cliente relacionó esta experiencia de <i>quedarse sola</i> con sus papás.</p> <p>T34– Me quedo sola y no sé qué hacer.</p> <p>T34– La dejé hablar porque percibí que ella estaba en un proceso de poner palabras a lo que estaba viviendo, sin embargo corrí el riesgo de que una vez más abundara en su relato con más información y que tuviera poco contacto con su propia experiencia. Con la</p>
--	---

<p>T35: Mhm.</p> <p>P35: Yo me siento ya tan independiente, lo único que todavía no logro vencer es su control con los permisos y todo eso, sí me da pavor, pero yo sé que son sus reglas y las voy a cumplir, pero fuera de eso... y me da miedo gritarle y todas esas cosas... yo sí siento una notoria diferencia, o sea, es notoria la diferencia...</p> <p>T36: ... Fernando se va y te quedas muy sola, ni siquiera ya con tus papás está esta sensación de compañía que posiblemente antes tenías.</p>	<p>intervención sugerida quiero decir de manera explícita lo que me pareció que estaba implícito.</p> <p>T35– Silencio, para acompañar la dirección que toma la sesión.</p> <p>T36– Mi impresión es que aunque empezó a hablar de la relación con su mamá, no quise dejar el tema anterior para prestarle atención a este nuevo tema, por esto mismo la intervención no apuntó en dirección a la relación con la mamá. Sin embargo, me parece muy importante lo que ella estaba expresando, porque señaló aspectos</p>
--	--

<p>P36: Como de pertenencia.</p> <p>T37: Como de pertenencia...</p> <p>P37: Con Fernando sí sentía.</p> <p>T38: ¿Pertenencia?</p> <p>P38: Sí...</p>	<p>de su vida y de la forma de relacionarse con su mamá, y cómo podía vivirlos de manera contradictoria: se sentía despegada, y por otro lado, aún “no logra vencer su control” y le tenía miedo. Se me ocurre que podría hacer una intervención orientada a la manera en la cual se relacionaba, cuáles eran las semejanzas entre sus relaciones. Sin embargo, a final de cuentas, creo que Lorena apuntó a que la soledad que estaba viviendo era muy grande. En ese sentido, la intervención que hice en la entrevista fue correcta, ya que fue un intento por explicitar este sentimiento.</p> <p>T38– Con Fernando siento una pertenencia...</p> <p>T38– Me parece que esta intervención no ayudó a que Lorena pudiera seguir contactando, ya que más bien parece que estaba expresando una duda que</p>
--	---

<p>T39: Ahora con quién, qué voy a hacer...</p> <p>P39: ... Sí, sí, sí, como realmente un cambio de todo.</p> <p>T40: Parece muy triste... este sentimiento de “ahora qué”.</p> <p>P40: ... Sí, es muy difícil para mí porque nunca lo había vivido, o sea, sí lo había vivido pero de diferentes maneras.</p>	<p>yo tengo, en lugar del intento de seguir con ella en su experiencia. La intervención sugerida es una afirmación que podría permitir que ella continuara contactando con esta sensación de pertenencia. En la sesión la cliente sólo respondió para aclarar mi <i>duda</i>.</p> <p>T39– Con esta intervención lo que busqué fue ir poniendo palabras a lo que estaba ahí, con el fin de que ella escuchara y pudiera ir ampliando esa vivencia de no saber qué hacer sin él. La intervención sí acompañó el proceso de la cliente.</p> <p>T40– Un cambio de todo... ya no está Fernando, no está claro cómo llevarte con tu mamá...</p> <p>T40– En esta intervención me parece que me distancié, “parece muy triste” fue una expresión muy reflexiva que no acompañó... Sin embargo, la cliente continuó expresándose desde su</p>
--	---

<p>T41: Mhm.</p> <p>P41: No así como ahorita, porque nunca había tenido una pareja así como él, y no sé enfrentarme a mi edad a estar sola, así como que me da miedo no saber qué hacer.</p> <p>T42: Difícil.</p> <p>P42: No sé cómo voy a buscar a alguien o no sé si lo que quiero es buscar a alguien, o sea, no sé cómo estar sola sin sentirme sola, ¿me explico? Salir con Diego o Javier...</p> <p>T43: No sé cómo hacerlo para estar sola sin sentirme sola... ahora que se va Fernando no sé cómo hacerle para</p>	<p>vivencia. La intervención que sugiero permite seguir explorando qué quería decir con “todo”, con “cambio”...</p> <p>T42– Tengo miedo de enfrentarme a estar sola, de no saber qué hacer...</p> <p>T42– La intervención además de parca fue poco acompañadora y expresó poca comprensión; a pesar de esto, Lorena siguió conectada con su experiencia y fue captando y expresando diferentes matices de ésta. La intervención sugerida permite ir reconociendo aspectos que estaban en la situación, de una manera comprensiva, acompañadora.</p> <p>T43– ¿Cómo estar sola sin que ello sea doloroso, difícil?</p> <p>T43– Aunque la intervención realizada</p>
--	---

<p>estar sola sin sentirme sola.</p> <p>P43: ... Es que es muy diferente... yo puedo estar en mi cuarto sola y Fernando en su casa, y yo sentirme súper bien, no sola; pero ahora voy a estar en mi cuarto y él en Alemania, y sentirme... pfff [gesto]*... no sé, es que me cuesta mucho trabajo confiar en las personas, porque te digo que siempre estoy... bueno, ya menos, pero no me siento a gusto, como que hay algo, una barrerita en la que no puedo totalmente, sólo con algunos puedo confiar, eso es con Fernando, me acepta y me quiere, y no sé como que ¡ayy! Ahora sin él qué voy a hacer...</p> <p>T44: Sin él que me acepta, me quiere y me acompaña, ¿qué voy a hacer?</p>	<p>me parece adecuada, esta sugerencia es otra manera de intervenir que abarca más elementos que formaban parte de esa experiencia. En la sesión Lorena continuó ampliando y describiendo aspectos de la situación.</p> <p>*T- Súper sola... [reflejo del gesto]</p> <p>T44- Me siento tan sola; me es tan difícil confiar en los demás, ¿cómo le hago para confiar en otras personas?; no sé qué hacer.</p>
--	--

<p>P44: ... Sí, digo, yo sé que hay más gente, que me quiere y todo, pero sí al principio se me va hacer súper difícil.</p> <p>T45: Ahorita está siendo difícil...</p> <p>P45: Sí... porque él ya está allá, su mente ya está más que nunca allá, está esperando su beca.</p>	<p>T44– Me da miedo estar sola, me cuesta trabajo confiar en los demás... sin él me voy a sentir más sola, ¿qué voy a hacer?</p> <p>T44– Me parece que hice énfasis en él y su ausencia, y no en la vivencia de ella, a partir de lo cual, en la sesión Lorena continuó hablando intelectualmente y dejó de estar conectada con su vivencia. Con las intervenciones sugeridas quiero hacer énfasis en la vivencia de ella.</p> <p>T45– Creo que al principio voy a sentir mucho su ausencia, un vacío, a sentirme sola.</p> <p>T45– Comprendí que la vivencia no estaba en el futuro, sino que estaba teniendo lugar en ese momento, sin embargo la intervención no ayudó a que ella se viera a sí misma, pues siguió viendo a Fernando. La intervención que sugiero tiene como</p>
--	---

<p>T46: ¿¿Eso te...??</p> <p>P46: Sí, porque yo ya pasé como a séptimo plano, y lo veo ilusionadísimo y yo estoy triste, pero le he dicho que estoy triste y llorado así muchísimo.</p> <p>T47: Le has dicho que estás triste porque se va.</p> <p>P47: Sí, antes no, me hacía emocionadísima de “¡ay!, ¡qué padre que te vas!”, pero ya no, me voy a hacer mucho daño si sigo así...</p>	<p>objetivo que podamos ir conversando de lo que estaba viviendo ella en relación a la situación.</p> <p>T46– Ya empiezas a sentirte sola.</p> <p>T46– Lorena me interrumpió con desesperación y ansiedad. Supongo ahora que la vivencia estaba siendo demasiado fuerte. Posiblemente estas intervenciones no la ayudaron a comprender más su vivencia.</p> <p>T47– Me siento muy triste, me siento sola...</p> <p>T47– Me salí de la experiencia para intervenir, e hice énfasis en este hecho de hablar con Fernando. Con estas intervenciones da la impresión de que seguíamos dando vueltas sobre lo mismo y no se llegaba a nada. Con la intervención sugerida quiero seguir en contacto con su experiencia.</p>
---	---

<p>T48: Te escucho como en un sentimiento de mucha tristeza... no se va, qué voy a hacer... además él ya está en otra parte, es como si ya estuvieras sola.</p> <p>P48: Sí.</p> <p>T49: Aún estando él, estás sola.</p> <p>P49: ... Sí, se le va el avión... los pocos ratos que tiene para mí, ni siquiera me los puede entregar, su mente está allá... y yo pensando qué le voy a regalar en su cumpleaños... pero él ya está allá... de repente se le salen comentarios de ¡ya quisiera estar allá! Y yo así de... pues sí está padre pues,</p>	<p>T48– ¿Me voy a hacer daño si sigo así?</p> <p>T48– Resumí lo que estaba comprendiendo de su experiencia, aunque me da la impresión de que no reflejé los sentimientos que estaban presentes en la misma. Me parece que me <i>quedé afuera</i> sin quererme involucrar mucho.</p> <p>La intervención sugerida atiende a su última expresión para que pueda desarrollar y describir qué quería decir con esto.</p> <p>T49– Me siento sola...</p> <p>T49– Me parece que la intervención realizada fue adecuada, porque reflejé aspectos de la vivencia de Lorena, sin embargo ocasionó que la cliente llevara nuevamente su atención al novio y no a ella misma.</p>
--	--

<p>pero ya no me entregas tiempo...</p> <p>T50: Él ya no está contigo.</p> <p>P50: Sí.</p> <p>T51: Ya te estás sintiendo sola.</p> <p>P51: Síiii... y no sé qué sigue, a lo mejor igual, no sé... me da un poco de miedo estar tan enclaustrada en el trabajo, nomás así, salgo con los del trabajo, sólo con ellos...</p> <p>T52: Me parece que algo te está asustando... cuando dices “estoy tan enclaustrada en el trabajo”... ¿qué te está asustando?</p> <p>P52: ... que yo a Fernando lo conocí en el ambiente escolar... me asusta un</p>	<p>T50– Te duele sentir que ya no está completamente contigo.</p> <p>T50– Lo que observo en esta intervención es que hice énfasis en él y no en ella, y Lorena sólo respondió con un <i>sí</i>. Con la intervención sugerida quiero hacer el énfasis en ella.</p> <p>T51– En esta intervención sí me referí a ella y, de esta manera, pudo continuar describiendo y ampliando aspectos de su vivencia.</p> <p>T52– ¿Cómo quedarte encerrada en el trabajo?</p> <p>T52– Esta intervención la hice desde “algo” que capté en su comunicación, sin embargo, no quedó claro a qué me estaba refiriendo y la intervención</p>
---	---

<p>poco no conocer gente, no darme la oportunidad de ver más allá de lo que es [...] porque me quedo así, todos en la oficina son solteros, todos, y tienen entre 25 y 30, por qué, porque están ahí todo el tiempo... y digo de tanto que están ahí, tanto, tanto... yo no quiero terminar de novia de Roberto.</p> <p>T53: Te asusta no tener la oportunidad de hacer más cosas...</p> <p>P53: Tengo más ganas de, quiero meterme a clases de guitarra, a estudiar francés, hacer ejercicio... todo ese tiempo que tenía para hacer mis cosas ya no, cada vez es más difícil, pero no sé, me desespera un poco eso...</p>	<p>parece “adivinanza”. En la intervención que sugiero es claro que entiendo que había “algo” que la inquietaba y lo hago explícito con el propósito de que también ella lo pudiera ver con más claridad.</p> <p>T53– Te asusta no conocer más gente; quedarte “atrapada” en el trabajo y no conocer a “alguien” con quien salir.</p> <p>T53– Faltó un aspecto en esta intervención, no sólo le daba miedo el no tener la oportunidad de hacer más cosas, sino también el no conocer a “alguien”. Asimismo, noto que mencionó la posibilidad de ser “novia de Roberto”, ¿qué mensaje estaba captando que pensaba que esto podía ser posible? En la sesión, la intervención tan ambigua la llevó a responder lo que alcanzó a percibir y a</p>
---	---

<p>T54: Ahora que estás sola sin Fernando, el panorama es la escuela y el trabajo, y es un panorama que no te gusta...</p> <p>P54: Ya no me quiero salir de ahí porque no quiero perder mi lugar, pero también digo “asshh, quiero hacer más cosas”, me quedé con ganas de hacer más cosas*... la vida... es corta pero es larga... no por fuerza a los 20 años tienes que hacer todo o a los 15 o 18... todavía tienes más y puedes seguir, lo que me asusta es estar tan... a lo mejor por la carrera, eso es lo que enclaustra.</p>	<p>captar del mensaje que le envié.</p> <p>T54- Te gustaría hacer otras actividades como guitarra, francés, y esto parece difícil por ahora...</p> <p>T54- Ella había dejado de hablar de Fernando y yo lo introduje de nuevo, no sé con qué fin.</p> <p>Con la intervención sugerida me muevo un poco al sitio al que ella se movió para hablar de lo que quería hacer, y concretar.</p> <p>*T- La situación tiene muchos aspectos, uno de ellos es que no quieres perder tu lugar, también reconoces que tienes ganas de hacer más cosas, ¿reconoces otros aspectos? [aclarar y reconocer más aspectos que están ahí]</p>
--	--

<p>T55: Te sientes enclaustrada.</p> <p>P55: Sí... y digo, me encanta la arquitectura, estoy segura que escogí bien, pero quiero hacer más cosas, conocer más gente, divertirme... poder sacar a mi perro... extraño eso... esto es lo que quiero hacer ahora que no está Fernando.</p> <p>T56: Como poder tener tu tiempo.</p> <p>P56: Sí...</p>	<p>T55– ¿Y qué es lo quieres hacer?</p> <p>T55– Aunque estaba presente esta sensación de enclaustrada, la comunicación se dirigió a que quería hacer más cosas, a lo creativo y productivo de lo que podía hacer con su tiempo. Con la intervención sugerida pongo el foco en estos aspectos nuevos de su situación actual. De hecho, aunque la intervención estuvo dirigida a la sensación de “enclaustrada”, Lorena retomó los aspectos nuevos y creativos.</p> <p>T56– Me encanta la arquitectura y me gustaría tener más tiempo para hacer estas otras actividades que me gustan.</p> <p>T56– Hice énfasis en el tiempo y no en las actividades creativas y en las nuevas posibilidades que estaban surgiendo.</p>
---	--

<p>T57: Fernando se va... te sientes sola... el panorama es trabajar y estudiar... y ahorita te conectas con [...] tengo ganas de hacer otras cosas: pasear, divertirme...</p> <p>P57: Pues sí, lo que puedo hacer es dejar el fin de semana libre... no usarlo para hacer tarea...</p> <p>Tengo muchas actividades... llego y me duermo.</p> <p>T58: ¿Estás cansada?, ¿te ubicas cansada?</p> <p>P58: Mhm, no sé por qué, porque ya no me desvelo, pero estoy súper cansada.</p>	<p>T57– Reconoces que por ahora existen actividades extra a la arquitectura, que te gustaría realizar...</p> <p>T57– La intervención estuvo un poco desviada, ya que volví a mencionar que Fernando se iba, así como el hecho de que se sentía sola, aún cuando ella ya no estaba hablando de eso.</p> <p>Con la intervención que sugiero, tengo el objetivo de ir reconociendo los distintos aspectos que estaban presentes, en ese momento, en la experiencia.</p> <p>T58– Tienes muchas actividades, dices que quieres tener más tiempo, cuando llegas a tu casa te duermes, ¿qué te estará pasando?</p> <p>T58– La intervención que hice ofreció una respuesta que no permitió a la cliente explorar los aspectos de la experiencia que estaba narrando, y la comunicación se cerró. En la</p>
---	--

<p>T59: ¿Puede ser el trabajo?... entonces esto se te va conectando con cierta soledad.</p> <p>P59: Sí, y luego así ya de cuidarme así, ahora como puras porquerías, eso es horrible, a veces tengo que comer así, un lonche en el mercado y ya le digo al señor “¡SIN GRASA!!!! ¡NADA!!”, y queda un lonche horrible... y llego al trabajo caminando y comiendo... salgo a las tres de la escuela y a las cuatro entro a trabajar... apenas alcanzo.</p> <p>T60: A ver, todo esto ¿cómo te hace sentir?... regresar de la escuela, comer un lonche, el trabajo, dormir...</p> <p>P60: Un cambio súper radical, yo me acuerdo en la prepa... ¿vengo aquí desde la prepa?</p>	<p>intervención sugerida procuro integrar lo que ella estaba haciendo con lo que decía querer, e invita a buscar una respuesta personal.</p> <p>T59– No te desvelas... ¿Qué pasará que te sientes súper cansada?</p> <p>T59– Otra vez ofrecí una respuesta y no sé por qué conecté la situación con la “soledad”; esta intervención desvió la atención de la cliente y no ofrecí una expresión de comprensión.</p> <p>T60– ¿Cómo te sientes con esto que describes?</p> <p>T60– La intervención tenía como objetivo que ella expresara cómo se sentía, sin embargo, posiblemente por la manera de formular la intervención,</p>
--	---

<p>T61: No.</p> <p>P61: Llegué aquí en primero, y en primero no trabajaba y me preparaba mis ensaladas, también eso era extremista.</p> <p>T62: Mhm... ¿cómo te hace sentir?, un novio que se va... llena de trabajo, mañana escuela, no alcanzar a comer, nomás llegar a dormir... el día siguiente igual.</p> <p>P62: También tengo mucho trabajo, una terraza, mi tía con una casa.</p> <p>T63: A ver, no te me vayas, ¿cómo te hace sentir?</p>	<p>colocó a la cliente en un estado pasivo.</p> <p>Por esta razón me parece importante cambiar la manera de formular la pregunta.</p> <p>T62– ¿Extremista?</p> <p>T62– La intervención fue muy larga e intenté acomodar muchas cosas en un solo evento; por otro lado, “un novio que se va” ya no era tema desde hacía rato, y me parece que la intervención no permitió que la cliente pudiera ver cuál era su parte en lo que sucedía. La intervención que sugiero tiene la intención de clarificar a qué se estaba refiriendo.</p> <p>T63– Son muchas actividades, ¿cómo te sientes con todas estas actividades?</p> <p>T63– Con esta intervención pretendí centrarla sin que empezara a narrar hechos. Sin embargo, la manera de</p>
--	--

<p>P63: Pues así, pfff [gesto]... sin espacio...</p> <p>T64: Sin espacio...</p> <p>P64: Sí, o sea es que sí es padre tener mucho trabajo, pero sí quisiera así como [suspiro] ¡ahh!... vacaciones. En todas las vacaciones yo estoy acostumbrada a ir al mar, no salí ni un día...</p> <p>T65: Como si necesitaras un respiro, unas vacaciones.</p> <p>P65: Sí, sí, sí... rindo bien, pero estoy cansada...</p>	<p>preguntar continuó siendo pasiva. La intervención sugerida tiene por objetivo retomar la pregunta de una manera más activa.</p> <p>T64– Sin tiempo...</p> <p>T65– Me hace falta un respiro... unas vacaciones.</p> <p>T65– Me parece que el “como si” generó que la intervención fuera “débil”, además no era “como si”, ya que ella acababa de decir que esto era lo que necesitaba. La intervención sugerida afirma lo que ella estaba expresando, con el fin de que se pudiera escuchar a sí misma.</p>
--	---

<p>T66: Yo creo que todo esto se conecta con sentirte sola y con la pregunta qué voy a hacer, qué voy a hacer conmigo.</p> <p>P66: ... Sí, porque ahorita el “migo” para mí es Fernando... ese tiempo era para mí, era mi tiempo, era el tiempo que disfrutaba.</p> <p>T67: Estar con Fernando era como estar contigo.</p> <p>P67: Sí, o sea era como... el tiempo que yo elegía hacer con mi tiempo, era ir con él... así, y dejaba otras cosas porque yo lo quería, era eso.</p> <p>T68: Mhm...</p> <p>P68: Entonces ahorita siento ¡chin!</p> <p>T69: Chin... algo que se va, algo perdido... algo que murió... qué hago.</p>	<p>T66– Silencio.</p> <p>T66– Me parece que fue una intervención poco clara, ¿cómo se conecta?, yo misma no lo entiendo.</p> <p>T67– ¿Estar con Fernando, era como estar contigo?</p> <p>T67– La intervención como pregunta es más como una corroboración de que estoy entendiendo bien, y si no es así que ella pudiera verificar qué es lo que quería decir.</p> <p>T68– No me es muy claro qué es lo que quieres decir.</p> <p>T69– ¿Qué voy a hacer con mi tiempo? ¿Qué voy a hacer para mí?</p> <p>T69– La intervención que hice apuntó a la despedida de Fernando, sin embargo</p>
---	---

<p>P69: Mhm... o sea qué no sé por qué, donde llevarlo, o qué hacer o...</p> <p>T70: Esta parte “no sé qué hacer” es muy importante, nos vamos a quedar un ratito en este no sé... yo lo entiendo como “no sé qué hacer para tener tiempo para mí...”</p> <p>P70: ... Es que siento como que algo perdí, digo perdí porque ya se va Fernando... y quiero recuperarlo.</p> <p>T71: No sé qué hacer para recuperarlo.</p> <p>P71: Aha...</p>	<p>la cliente ya estaba hablando de otra cosa: su tiempo. La intervención sugerida se refiere a la pregunta que parece estar entre líneas en relación al tiempo y a sí misma</p> <p>T70– No sé qué hacer conmigo; no sé qué hacer con mi tiempo libre...</p> <p>T70– Me parece ahora que, el sentido de lo que estaba expresando, estaba más inclinado hacia el “qué hacer conmigo”; en la sesión lo entendí como “tiempo para mí”, lo cual es distinto.</p> <p>T71– Y ¿qué es lo que quieres recuperar?</p> <p>T71– Considero muy importante verificar si las dos estábamos entendiendo lo mismo, ya que me parece que no. La cliente se estaba expresando en relación a su tiempo y su espacio, y yo seguía con la ausencia</p>
---	---

<p>T72: ¿Sería por ahí?</p> <p>P72: Sí [inaudible] no puedo evitar sentir como que yo deposité un “algo” en mí y... no sé, no estoy segura que lo que me causa tristeza exactamente es que él se vaya y ya no lo voy a ver... ooo que yo me voy a sentir diferente, ¿me explico? Así como que fuera “algo”, un sentimiento mío que voy a perder con que él se vaya, y que no sé qué hacer con ese sentimiento así, como que me llenaba mucho y de repente ya no lo voy a tener, y no sé cómo me voy a sentir...</p> <p>T73: No sé si estoy triste de que él se vaya como Otro o por perder todo lo que me hacía sentir.</p> <p>P73: Haz de cuenta que de repente me llega la imagen de “ojalá llegara otro</p>	<p>del novio.</p> <p>T72– Silencio.</p> <p>T73– Reconoces que no es tanto Fernando, sino “algo” que sientes que te falta cuando Fernando no está.</p> <p>T73– La intervención mostró lo que creí comprender de su vivencia, sin embargo me parece que la manera de decirlo volvió a colocar a la cliente en</p>
--	--

<p>hombre que me llenara de felicidad igual”, o sea, de repente me llega como esa analogía, no lo pienso tal cual, pero sí digo: “algo” me daba él, “algo” que me hacía sentir bien...</p> <p>T74: Estoy recordando las veces que aquí hemos platicado de ese vacío que se llenaba con Fernando, te hacía sentir amada... querida... importante...</p> <p>P74: Aha...y por lo difícil que creo que es encontrar a alguien, de no experimentar lo que es, tal vez no es Fernando, pero como a mí me costó mucho, andar con Fernando fue como un accidente, y ahora no sé cómo se hace, o sea no sé pues...</p>	<p>una posición pasiva. En la intervención sugerida le muestro su parte activa de “reconocer” esto que le estaba pasando a ella como persona activa. En la sesión la cliente expresó y amplió aquello que estaba vivenciando.</p> <p>T74– ¿Cómo se siente ese “algo”?...</p> <p>T74– Al revisar esta intervención observo que le di importancia a Fernando y no a la vivencia de Lorena; por otro lado, ella le otorgó a Fernando el “poder” de hacerle sentir todo esto, y no tomó conciencia de que esto es cuestión de ella misma. Sin embargo, no sé cómo abordaría este tema o si esa era la ocasión para hacerlo. En la sesión la cliente abrió un nuevo aspecto de su experiencia.</p> <p>La intervención sugerida apunta a ese “algo” que estaba ahí —lo cual no era muy claro qué ni cómo era—, para invitar a la cliente a que pudiera seguir</p>
---	---

<p>T75: Cómo se hace para conseguir otro hombre, para tener otra relación.</p> <p>P75: O para encontrar a la persona.</p> <p>T76: Encontrar a la persona.</p> <p>P76: Que te va a llenar de “eso”, de él...</p> <p>T77: Te va a llenar de compañía, pertenencia.</p> <p>P77: ... Sí, me va a llenar... Aunque claro, me duele muchísimo que se vaya, que sea él... pero por qué mi respuesta no fue como muchas chavas: “ah, pos lo espero”, no, mi reacción no fue así.</p>	<p>descubriendo cómo era ese “algo”.</p> <p>T75– No sé cómo se hace para andar con un hombre, para conseguirme un novio.</p> <p>T75– Me parece más indicado usar sus propias palabras de “andar con”, que era más de ella, que “conseguir a”, como lo expresé en la intervención, ya que ambas pueden tener un sentido o significado distinto. La intervención realizada permitió que Lorena continuara desarrollando su expresión.</p> <p>T77– Que te va a llenar de “eso”.</p> <p>T77– En la intervención que hice deduje que “eso” se refería a compañía, pertenencia, y puede ser que no fuera así.</p> <p>En la intervención sugerida el énfasis está en “eso”, para dar puente a que Lorena pudiera ir explicitando a qué se refería con “eso”.</p>
--	---

<p>T78: ¿Por qué?</p> <p>P78: No sé, ni siquiera lo pensé, dije no.</p> <p>T79: No.</p> <p>P79: No sé, no sé, fue algo así rápido y... instantáneo... no quería esperarlo.</p> <p>T80: Además distingo una diferencia: no quieres esperarlo o no quieres seguir siendo su novia de lejos.</p> <p>P80: Aha...</p> <p>T81: Porque puede volver y vuelven como novios, y ser novios de lejos implica un peso.</p> <p>P81: ... Sí, es más bien eso, en eso quedamos, que si volvía y queríamos, pos volvíamos.</p> <p>T82: Recuerdo esta parte tuya, hace</p>	<p>T78– Tu reacción fue diferente.</p> <p>T78– Preguntar “por qué” puede llevar a dar una explicación y una justificación, y no tanto a un reconocimiento de cómo estaba vivenciando la situación.</p> <p>La intervención sugerida es una invitación a describir y reconocer cómo fue su reacción.</p> <p>T80– Fue una reacción rápida de “no quiero esperarlo”.</p> <p>T80– Me parece que esta intervención se apartó del tema y más bien hice referencia a algo que no tenía que ver con su vivencia; me parece que faltó la intervención que le permitiera explorar cómo se sentía ella con respecto a la decisión que tomó él.</p> <p>T82– Silencio.</p>
--	---

<p>como un mes me dijiste: “yo quiero experimentar”, la semana, hace 15 días, tenías el pendiente de Diego que le habías dicho que tu novio no estaba aquí... esto que te digo te sirve para [inaudible] o te frena.</p> <p>P82: Pues sí... pero no me quita lo triste.</p> <p>T83: No, lo triste no... esto surge por la pregunta que hiciste... lo triste es lo que estás sintiendo.</p> <p>P83: Sí...y también me aligeró mucho podersele decir a Fernando.</p> <p>T84: Mhm.</p> <p>P84: Porque para mí era muy difícil.</p> <p>T85: Me da mucho gusto que le hayas dicho...</p> <p>P85: Sí, y también se me salió decirle que quería cortar, fue así como patadas de ahogado.</p>	<p>T82– La intervención me parece hecha sin ritmo, tal vez en otro momento hubiera tenido más sentido, sin embargo la hice desatinadamente y la respuesta de Lorena lo confirma.</p> <p>T83– Da la impresión de que necesité explicar el por qué de mi intervención. Lorena no estaba dispuesta para hablar de eso y posiblemente no era el momento ni el tema.</p> <p>T85– Era muy difícil decirle que estás triste.</p> <p>T85– La intervención realizada me parece que fue una apreciación personal, que no ayudó a que ella pudiera ampliar y contactar con la</p>
--	--

<p>T86: A ver, ¿qué estabas sintiendo cuando le dijiste?</p> <p>P86: Me estaba doliendo mucho*... sí tuvimos una discusioncita y me agarré llorando, se me hacía tonto ya pelear... mejor cortar... y ya lloré. Él lloró... y nos abrazamos, y...</p> <p>T87: ¿Entonces te estaba doliendo tanto que preferías cortar?</p> <p>P87: Sí... no, pero estaba sintiendo muchísima tr... cuando dije mejor cortamos sentí así ¡¡¡GUAAAA!!!!... llorar así, y dije no, mejor no, mejor</p>	<p>vivencia de la situación.</p> <p>La intervención sugerida es para seguir a la cliente en lo que estaba tratando de comunicar.</p> <p>T86– ¿Cómo patadas de ahogado?, ¿cómo es esto?</p> <p>T86– La intervención permitió que Lorena ampliara el contenido, sin embargo la expresión “patadas de ahogado” era fuerte y la ignoré.</p> <p>*T– ¿Qué te dolía mucho?</p> <p>T87– Silencio.</p> <p>T87– La intervención dio una respuesta y una interpretación que pudieron cerrar la comunicación. De hecho, la cliente no le dio mucha importancia. Me parece que el silencio es una mejor</p>
---	---

<p>enfrento lo que viene, o sea... ni modo, es lo que va a pasar y cortarlo es por mi decisión, sería forzarlo...</p> <p>T88: Como haciendo algo por el dolor, no porque realmente sea...</p> <p>P88: Al final de cuentas me dolería más.</p> <p>T89: Sí... bueno, lo que está pasando ahorita contigo es: no sé qué hacer ahora que Fernando ya no va a estar para no sentirme sola, no sé qué voy a hacer para recuperar mi tiempo, el amor, la compañía, estar feliz.</p> <p>P89: Son sentimientos muy fuertes...</p> <p>T90: Te invito a que sientas este “no sé qué hacer”... lo sientas para ponerle palabras.</p> <p>P90: ... Me siento más tranquila...</p>	<p>opción, ya que estaría respetando su ritmo y esperando a escuchar lo que surgiera de ella.</p> <p>T88– Silencio.</p> <p>T88– Tengo la impresión de que no había terminado de hablar, y necesitaba completar su propia idea.</p> <p>T89– ... Tenemos que ir acabando esta sesión; estás en un momento de cambio, de dudas y de descubrir cómo vivir esta siguiente etapa de tu vida. ... ¿cuáles aspectos de la sesión te llevas?</p> <p>T89– La intervención fue apresurada al momento del cierre de la sesión, me suena como “cortante” y demasiado resumida para abarcar toda la complejidad que expresó Lorena en esta sesión.</p>
---	--

4.4 Resultados: reflexiones y aprendizajes en relación con el análisis de las transcripciones

En este capítulo expongo las reflexiones y los aprendizajes que tuve después de haber leído y analizado las transcripciones, y haber encontrado modos distintos de intervención desde esta perspectiva de escuchar. Estas reflexiones y aprendizajes están relacionados con la pregunta y los objetivos que guían este trabajo: ¿Cómo ha sido mi proceso de aprender a escuchar en mi formación como psicoterapeuta? Expongo nuevamente los objetivos: mostrar mi proceso de aprender a escuchar a través de la reflexión de algunos fragmentos de sesiones psicoterapéuticas; reflexionar sobre este proceso, así como describir avances y obstáculos.

En algunas ocasiones mis intervenciones parece que surgieron de mis propias teorías y no desde el escuchar a la cliente. Me da la impresión de que, conforme ella iba hablando, yo iba elaborando mis propias conclusiones, en lugar de tener previamente algunas hipótesis provisionales en relación a lo que le ocurría a la cliente, lo que generó que no escuchara completamente lo que ella decía de sí misma, por ejemplo:

P19: No sé pero era incómodo, porque yo no podía hablar, ni él... [ríe]

T19: Esa risa...

P20: Es risa nerviosa

T20: A mí me suena como una risa de que no le crees.

P21: Sí, puede ser, se me hace raro porque nunca me ha dicho cosas, nunca... es que nunca me ha dicho cosas bonitas.

T21: Y ¿qué te pasa...?

Esta misma situación queda ejemplificada en lo que sucedió en la primera parte de la sesión 3, ya que me quedé con la idea de que la situación con su jefe era un reconocimiento a su labor como arquitecta, y no atendí a la perspectiva de la complejidad de la misma, pues la cliente estaba hablando de algo diferente: la relación con su jefe y el que no sabía cómo interpretarle. Por ejemplo:

P4: Y que casi nunca ve a nadie así y bla bla, y empezó muy, muy... yo lo sentí raro* para ser el mero mero... y me lo dijo así, porque fuimos al banco, teníamos que ir... que me iba a pagar lo mismo aunque fuera medio tiempo...

T5: Pues está muy bien... a ver.

P5: Y yo así ¡aah!

T6: ¿Qué se siente ese reconocimiento?

P6: Al princip... no, pues es que no sé.

Observo que en las entrevistas hubo momentos en los cuales la cliente habló sin interrupción por un largo espacio de tiempo. Ahora reconozco que en esos momentos crecía en mí una cierta sensación de caos, y no sabía por dónde empezar; no contacté con mi propia sensación y su significado. Permití que se dieran estos periodos largos de que la cliente hablara, ya que esta manera de escuchar y estar con la cliente estaban partiendo de la idea de que “hable para que sane”, pues consideraba que el simple hecho de hablara le ayudaría a generar un cambio. Ahora que hago la reflexión de estas sesiones, me queda claro que no se estaba generando un cambio, ante lo cual resurge la pregunta de si *siempre* “el hablar” genera cambios que se pueden interpretar como “sanar”, y entonces ¿cómo es el hablar que sana? De algún modo el que hablara y hablara

permitió el “desahogo” de la cliente, sin embargo me pregunto si en este modo de hablar, las palabras de la cliente simbolizaban su experiencia. En el caso concreto del análisis, para “sanar” y generar un cambio las palabras deben simbolizar la experiencia (Gendlin, 1968); por tanto, “dejar hablar” no siempre es una herramienta para el cambio y el “sanar”. Junto con esta observación también me pregunto si en este modo de escuchar —en el cual me quedaba callada por espacios muy largos de tiempo, para permitir que la cliente se expresara—, yo podía comprenderla. Ahora me parece claro que no la estaba comprendiendo, pues al revisar la sesiones me doy cuenta que en estas interacciones me quedaba muy confundida, con muchos datos, con mucha información, y con muy poca claridad de cuál era el “hilo” que unía todo esto; observo que no expresaba mi comprensión (Rogers, 1957) porque no tenía comprensión. Por ejemplo:

P57: Es que no lo entiendo... Lo disfruto y lo siento*... es que yo controlo la situación, yo provoco que suceda eso... mis comentarios son premeditados, como que yo lo voy controlando.

T57: Lo que yo entiendo es que hay dos partes: una parte que va provocando que pase, y luego dices al final nunca pasa nada...

Considero que toda esta situación me provocó, a final de cuentas, que focalizara mi atención en el diagnóstico para sentirme con dirección; es decir, la etiqueta de “bulimia” fue como una tabla de salvación para no ahogarme después del desahogo de la cliente, pero a la vez no me permitió comprenderla más allá de

este diagnóstico. De esta manera, el aspecto de la comprensión quedaba fuera, y sólo estaba presente una serie de datos e información que yo no podía ni sabía cómo “acomodar”. En algunas sesiones, de las cuales no tengo transcripción, la cliente me comunicaba que al salir de la terapia se sentía más desahogada y tranquila, pero al día siguiente volvía a sentirse como siempre —ansiosa, inquieta, etc.—; considero que esto sucedió debido a que el desahogo no estaba simbolizando su experiencia.

Otra situación que se dio fue el estar buscando “algo” y no escuchar lo que sí estaba, lo cual es muy claro en la segunda entrevista, en la que, casi en su totalidad, quise que la cliente se refiriera a sensaciones corporales de un modo que yo pudiera entender dicha comunicación. Como mostré en esta transcripción, mi interés consistía en seguir literalmente y tal como entendí una sugerencia del maestro, sin embargo esto no me permitió quedarme con la cliente y escucharla. La sugerencia del maestro fue que ayudara a la cliente a percibir y sentir lo corporalmente sentido en relación a la comida y a las diversas situaciones que vivía, y lo que hice fue buscar referencias lineales y concretas al cuerpo. Reconozco que en ese entonces yo no tenía herramientas para comprender lo que el maestro quería comunicarme, e interpreté lo que él me dijo con mis propias herramientas.

Algunas veces mis intervenciones fueron muy presionadoras y no permitieron que la cliente pudiera fluir con ella misma y con la psicoterapia, ya que interrumpían su proceso en el afán que tenía por encontrar una respuesta lógica o lineal, por ejemplo:

T22: Volviendo a esto de las sensaciones corporales, cuando Fernando te besa, ¿qué sientes?

P22: Como miedito... sí me gusta.

T23: Intenta revivir el momento.

P23: Como nerviosa, lo mismo de Sergio.

T24: ¿Temblando?

P24: No, pos fingí que no, fingí que X pero, como que todo se conectó aquí, aquí y acá [señalando el estómago, el corazón y la cabeza] como cosquillas... o sea cosquillas, pero no en la rodilla exactamente ¡¡¡ay no!!! Es qué, ¿cómo lo hace???...

T25: ¿Qué te pasó?

P25: Nerviosa, o sea es que Leo estaba a un lado de mí.

T26: Y a ti, ¿qué te pasó?

P26: Que estuviera Leo...

T27: No, que te tocara.

Al revisar las sesiones me doy cuenta que muchas veces mis intervenciones fueron más indagatorias que acompañantes y comprensivas; mi modo de escuchar no estuvo dirigido a comprender a la cliente, sino a la obtención de datos. Pienso que en ese momento no tenía muy claro cómo *usar* las herramientas de interacción, ni cómo usar los elementos teóricos, para que me facilitaran el trabajo psicoterapéutico.

Percibo también que mis intervenciones estuvieron hechas a manera de pregunta y me parece que esto afecta al proceso, ya que la pregunta implica una respuesta y muchas veces puede interrumpir el flujo de emociones, pensamientos, sentimientos, etcétera que la persona está experimentando. Por otro lado, fueron

preguntas cerradas, es decir, que podían responderse con un sí o un no, y no fueron preguntas abiertas que permitieran iniciar o sugerir la autoexploración; existen muchas interacciones de este tipo en las sesiones 1 y 2. Así también, observé que las preguntas estuvieron enfocadas hacia el exterior y no hacia sí misma, lo cual no favorece el cambio, pues en este caso en particular, en muchas ocasiones la atención de la cliente siguió enfocada en lo que hacían los demás y no en lo que ella misma hacía, pensaba y sentía. De igual manera, me da la impresión de que las intervenciones realizadas en estas sesiones no ayudaron a la cliente a reconocer, describir, clarificar y simbolizar lo que le estaba pasando. Por ejemplo:

T8: ¿Qué te pasa a ti con eso?

P9: Pues no entiendo nada, nada.

T9: [Intervengo y me interrumpo]

P10: Ah y luego me dijo “ahorita hay como diez chavas que me gustan”, y yo me quede [gesto]

T10: ¿Qué es lo que no entiendes?

P11: No entiendo nada

Estas reflexiones surgieron a partir del análisis que hice de las transcripciones en relación a mi modo de escuchar. A modo de aprendizaje distingo que ha sido esencial aprender a dejar a un lado, durante las sesiones, las deducciones teóricas que explican qué le está pasando al cliente. Esto es un proceso de aprender a distinguir tiempos y espacios; es decir, hay un tiempo y un espacio para la revisión teórica, y otro tiempo y espacio para la práctica y la

relación con el cliente. Por otro lado, en relación al aspecto de comprender, aprendí lo importante que es tanto comprender como expresar mi comprensión; esto último no me es nada fácil, ya que reconozco que tardo tiempo en comprender, así como en encontrar las palabras que puedan expresar mi comprensión (Moreno, 2009; Rogers, 1957), y muchas veces me apresuro antes de que las palabras surjan por sí mismas. Lo que quiero conseguir en mi práctica es escuchar a los clientes y comprenderles desde ellos mismos, no desde un libro o una explicación ajena a éstos.

Cuando volví a leer las entrevistas me quedé sorprendida, en el sentido de lo poco que escuché a esta joven. Sin ganas de justificarme, y con ganas de comprender mejor la situación, me he preguntado ¿qué me sucedía?, ¿cuáles pensamientos pasaban por mi mente, cuáles emociones y sensaciones no me dejaban estar con ella? Distingo algunas posibles respuestas, primero, el diagnóstico de bulimia de la joven me producía ansiedad, miedo y una exigencia interna —que deje de vomitar—, el cual consideré que era el parámetro para poder medir el éxito de la psicoterapia. Otro aspecto fue que me documenté en lecturas sobre trastornos alimenticios y trastornos de la personalidad, así como en posibles tratamientos y el pronóstico de curación; mis propias emociones, junto con las lecturas y la ansiedad que la joven manifestaba, provocaron un caos en mi interior, del cual fui muy poco consciente hasta que decidí entrar en un proceso de supervisión. Por último, distingo que no tenía un marco teórico de referencia para escucharla, me revolvía entre distintas propuestas, lo cual generaba que no tuviera una postura clara frente a la cliente.

El hacer este trabajo me permitió conocer esta propuesta de escuchar, cuya base es sencilla: escuchar, comprender y expresar la comprensión de los distintos matices de la comunicación del cliente; lo que a su vez me permitió profundizar en distintos aspectos del escuchar, del comprender y de la expresión. Me parece que el tener este marco de referencia sobre el escuchar me ha ayudado a empezar a desarrollar esta competencia de una manera más madura y más profesional. Gendlin (1968), Rogers (1957), Moreno (2009) y Friedman (2005) son las referencias que me resultaron más claras y precisas en relación a cómo es el escuchar para comprender. Distingo los siguientes aprendizajes que he tenido a partir de la lectura y reflexión de los conceptos de estos autores:

- Escuchar al cliente e intentar comprenderle desde su marco de referencia.
- Atender lo implícito y atender la sensación sentida.
- Comprender y expresar la comprensión con la intención de ayudar al cliente a reconocer, expresar, describir y simbolizar su vivencia.
- Estar en la relación de la manera más congruente posible.
- Preparación para escuchar.

Por otro lado, también identifico la falta de diferenciación entre cuáles procesos eran de la cliente y cuáles procesos eran míos. Por ejemplo, la ansiedad y la angustia que sentía y percibía en la cliente, también eran emociones propias, aunque con distintos referentes, mismas que no me permitieron escuchar a la cliente y recibir su comunicación. Esto lo percibo en las tres sesiones, aunque de

manera más repetitiva en las dos primeras, sin embargo en la tercera tampoco alcanzo a comprender la totalidad de lo que la cliente expresó.

Ahora me pregunto, ¿cuántas cosas tengo que dejar atrás o de lado para poder comprender y estar realmente con una persona?, y en este caso en concreto, ¿cuáles aspectos de mí misma intervinieron en la psicoterapia sin que tuviera “control” sobre éstos?; ¿cómo podría haber generado un espacio que estuviera caracterizado por un escuchar comprensivo hacia la cliente?; ¿a cuáles aspectos personales necesito poner atención y revisar para poder ofrecer un escuchar comprensivo?

En su libro *Descubriendo mi sabiduría personal. Focusing*, Moreno (2009) propone algunos ejercicios de *Focusing* que nos ayudan a tener claridad sobre cómo estamos en relación a distintas situaciones, los cuales nos invitan a despejar un espacio en nosotros y a hacer un silencio para escucharnos. Estos ejercicios me han ayudado a dejar atrás o de lado aquellos aspectos que me obstaculizan para estar con el cliente y comprenderle. También Friedman (2005), en referencia al modo de escuchar, es de mucha utilidad como una guía sugerida para comenzar a escuchar.

Capítulo 5. Discusión y Conclusiones

1. Es recomendable que el terapeuta en formación lleve un proceso de aprendizaje enfocado a desarrollar y comprender la competencia de escuchar desde la comprensión al cliente. Me parece que la tendencia de algunos de los terapeutas en formación, así como la tendencia en los maestros de dichos terapeutas, está más orientada a escuchar los síntomas y diagnosticar, sin darle un espacio a la comprensión del cliente (Kaplan–Myrth, 2007; Tiffan, 2009). Como describí en este trabajo, para desarrollar esta habilidad de escuchar desde la comprensión no sólo viví un proceso de estudio teórico, también viví el proceso desde la práctica y su supervisión, lo que me permitió integrar y comprender la situación desde una perspectiva más completa. Considero que mientras más pronto se inicie el psicoterapeuta en el aprendizaje del escuchar comprensivo, más fácil le será desarrollar esta competencia, ya que, desde mi experiencia, aprender este modo de escuchar comprensivo y llevarlo a la práctica supone también un compromiso personal con uno mismo, que en mi caso personal fue “vencer” los obstáculos (miedos, angustias, enfoques teóricos), que me implicó comprometerme a escuchar al cliente. Considero que es importante desarrollar esta competencia para que, como psicoterapeutas, podamos reconocer cómo es nuestra escucha y, entre otras cosas, cuáles son los aspectos que escuchamos y cuáles los que dejamos de lado. A modo personal creo que ofrecer comprensión a otro (en este caso el cliente), es decir el acto de comprender, tiene un alto “poder”

sanador. La experiencia de ser escuchado y comprendido puede cambiar la forma en que cada uno vive su propia historia (Rehling, 2008; Rogers, 1957 y 1961). La experiencia de comprender nos convierte en personas más humildes y compasivas con los demás, por lo menos eso sucedió conmigo. Por ejemplo, comprender que alguna de mis pacientes vive en un perpetuo “No sé” con respecto a sí misma, y cómo al darse cuenta de esto le sobreviene un sentir que no sabe explicar, es una experiencia que como terapeuta y como persona me transforma, ya que me abre a la experiencia de lo no preestablecido en relación a nosotros mismos. Este modo de escuchar comprensivo y empático lo describe Moreno (2009):

[...] el propósito es comprender a la otra persona desde su propia perspectiva, desde su vivenciar las situaciones en las que se encuentra. Y comprender requiere una escucha atenta, silenciosa, des-prejuiciada, acogedora. Requiere *seguir* paso a paso, las expresiones de la persona *acompañada* para captar y recibir sus diversas expresiones, no sólo sus palabras. (p.96)

2. En relación a cómo escuchaba antes de la maestría y antes del Trabajo de Obtención de Grado (TOG), y la forma en que lo hago ahora, noto que anteriormente mi escuchar estaba más enfocado a los síntomas, además de que se encontraba empañado por mis suposiciones, mi manera de entender algunos enfoques teóricos y mis ansiedades, así como por mi idea de éxito en lo que respecta al proceso terapéutico. Concretamente en el caso que mostré en el capítulo anterior, mi idea de éxito era “superar” la bulimia, es decir, la idea

de fondo era que aun aceptando la bulimia había que desterrarla, lo que suponía, por un lado, una paradoja que ahora la recuerdo como tirante, y por el otro, implicaba no escuchar desde la comprensión a la cliente, sino escucharla buscando una puerta o una señal que me indicara el camino para lograr mi objetivo.

Ahora mi escuchar está enfocado a comprender la vivencia y la experiencia del cliente (Gendlin, 1968 y 1999); de la misma manera, mi concepto de proceso psicoterapéutico es diferente, ya que ahora lo vivo y lo pienso como una manera de acompañar al cliente para que pueda simbolizar su experiencia y que esto le permita reconocer la complejidad y los distintos aspectos que le conforman (Gendlin, 1968 y 1999; Friedman, 2005). Hoy día, mi idea de éxito no tiene que ver con resolver un problema, sino con lograr un acompañamiento empático, honesto, congruente y comprensivo que acompañe y potencialice cambios en el cliente (Rogers, 1957).

3. En relación a la revisión teórica, puedo decir que a pesar de que sólo revise una pequeña parte de la teoría experiencial y la teoría centrada en la persona, empiezo a reconocer en mí misma y en mi práctica, una orientación con matices humanistas y fenomenológicos. Este reconocimiento me parece muy importante porque me permite empezar a comprender y conformar mi visión antropológica del ser humano y las situaciones que le rodean. Aunque nunca pensé que esto fuera importante para mi práctica, ahora me doy cuenta de que sí lo es, ya que esta visión impregna mi desempeño y mi práctica profesional. En una meta a mediano plazo quiero tener más clara esta visión antropológica

e incluso formular y elaborar mis propios fundamentos, sobre todo para tener la claridad de cuál y cómo es mi propia visión, y cómo se “pone en juego” en mi práctica psicoterapéutica.

4. La importancia de que nada se interponga entre el cliente y yo (Gendlin, 1968). Con esto me refiero al descubrimiento de reconocer la necesidad de “vaciarne”, de estar en silencio interior, para poder escuchar. Darme un espacio para reconocer cuáles son mis pensamientos y mis emociones actuales, así como cuáles son mis preocupaciones, es decir, todo aquello que pueda ser un distractor en mi escuchar (Friedman, 2005). Una vez hecho este reconocimiento puedo pasar a escuchar, sin que nada se interponga entre el cliente y yo, es decir, no interpreto su experiencia desde mi experiencia, sino que le puedo escuchar y atender con mi totalidad. También me ayuda mucho reconocer mis prejuicios y mis supuestos en relación a un cliente en particular, ya que si no tengo claridad en esto, puedo estar escuchando al cliente desde una postura que me aleja o le juzga, aún sin darme cuenta; por esta razón, considero importante lograr dejar de lado estos prejuicios. He notado que a mí me sucede en relación a la ideología religiosa; cuando un cliente ciñe su vida a los principios religiosos, algo en mí se enoja y se rebela, y muchas veces he notado que estoy queriendo convencer al cliente de que es un absurdo vivir y perseguir objetivos basados en estas reglas religiosas. Para mis relaciones psicoterapéuticas es vital que yo aprenda a dejar de lado mi postura religiosa, y logre escuchar al cliente y comprenderle incluso en esto.

5. En relación a lo anterior, he notado que desde que nació mi hija me ha costado trabajo lograr este aspecto —de que nada se interponga entre el cliente y yo—, por ahora, me ha sido mucho más difícil. Para dar las terapias he necesitado dejar a mi hija al cuidado de alguien más, lo cual me provoca preocupación, y aún reconociendo que estoy preocupada, ésta no se va; muchas veces en sesión me sorprende que NO escuché nada de lo que expresó el cliente por estar pensando en mi hija y en cómo estará. Al principio fingía que estaba al tanto de cada palabra dicha por el cliente, pero lo que he ido haciendo ahora, arriesgándome, es que le comunico que estoy un poco preocupada por mi hija y que me distraje pensando en ella, le pido disculpas y le comunico que de nuevo estoy lista para escuchar. Esta acción la hago desde la confianza de que ser honesta y congruente (Rogers, 1957) con el cliente, va a ayudar más a la relación psicoterapéutica que el fingir.

Por otra parte, mi esfuerzo está en reconocer que en este momento de mi vida así es como puedo estar con el cliente, y que muy posiblemente mi escuchar no puede ser a como era antes de tener a mi hija; en este momento no puedo entregarme por completo a estar ahí en el consultorio con el cliente, sin embargo estoy ahí: escuchante y acompañante de la manera en que puedo hacerlo ahora. Asimismo, también puedo hacer los ejercicios propuestos por Moreno (2009) y Friedman (2005) para reconocer nuestro espacio interior. Considero que reconocer y aceptar esta situación personal es un primer paso para lograr que “no nada se interponga entre el cliente y yo”.

6. A modo de conclusión y en relación a las sesiones revisadas (revisitadas) en este trabajo, percibo que yo estaba más ocupada en el síntoma, intentando comprenderle desde diversos marcos teóricos, y debido a esto me distraje de atender a la cliente. Distingo la confusión práctica de creer que al atender el síntoma estaba atendiendo al cliente; sin embargo, me parece que en muchos casos borré a la cliente y no escuchaba lo que ella comunicaba y expresaba, así como tampoco “escuché al síntoma”, más bien estaba intentando delimitarle y ajustarlo a las hipótesis y teorías diversas. También me he dado cuenta que en las sesiones “metí” mucho de mi persona y mis prejuicios en relación al síntoma, lo cual no me permitió escuchar con claridad la comunicación de la cliente. Por otra parte, observo también que hubo momentos en los cuales sí existía una comprensión de mi parte, pero no encontré un modo de expresarla.

A partir de estas dos observaciones se forman en mi interior algunos pensamientos y cuestiones que me parecen interesantes en relación a la psicoterapia y al escuchar, y aunque no les doy seguimiento en este trabajo, son asuntos en los cuales reflexionar, y que muestro a continuación; algunos los pongo a modo de pregunta y otros a modo de conclusión:

- ¿Cómo y cuándo usar las teorías en relación al proceso psicoterapéutico?
- El silencio y la pausa pueden ser un aspecto en el escuchar psicoterapéutico para que se generen movimientos interiores en relación a la percepción de la situación. Con respecto al silencio en las relaciones de

ayuda, Moreno (2009) escribe: “En el silencio, sobre todo si es acompañado con respeto y comprensión, puedo escucharme mejor a mí mismo, puedo buscar, explorar, divagar y descubrir algo nuevo: una idea, un sentimiento, un recuerdo, una ocurrencia, una relación, una alternativa, una sensación...” (p.165).

- ¿Cómo construir el diálogo entre la comprensión al cliente y la revisión teórica, sin que una postura anule a la otra? En relación a esta pregunta recomiendo la lectura del artículo “Un diálogo entre la práctica y la teoría” de Moreno (2004).
- La revisión teórica puede hacerse sobre distintos aspectos del proceso psicoterapéutico, por ejemplo: sobre los síntomas, sobre la relación entre el cliente y el terapeuta, sobre las relaciones del cliente pasadas y presentes, sobre el modo de hacer las intervenciones.

7. Otra conclusión que considero importante señalar es: dejar hablar al cliente no es sinónimo de escuchar al cliente.

Distingo en mi aprendizaje un aspecto que toca tanto el ámbito profesional como el personal, el cual he nombrado: humildad. Para aprender a escuchar y permitir que mi trabajo de obtención de grado sea algo más que simples datos o teorías, necesité reflexionar a fondo sobre mi práctica y reconocer diferentes aspectos de ésta en relación a mi escuchar, que aún necesito pulir y afinar. Reconocer dichos aspectos no ha sido fácil, ya que he tenido que superar mi propia y dura autocrítica, así como la actitud que a veces tomo para defenderme, de “no me

importa”, en relación a algo que necesito mejorar. Una vez superadas éstas, me he tenido que preguntar, en un diálogo interior íntimo y pleno de confianza, ¿cómo me siento al reconocer que necesito aprender a escuchar? ¿Cómo me siento con toda la situación: quiero trabajar como psicoterapeuta y aún me faltan tantos aspectos por aprender? ¿Quiero aprender? ¿Hasta dónde quiero llegar? Las respuestas emergieron de mi interior: me siento frustrada, con vergüenza, con miedo... Siento un pesar en mi espalda y un bloqueo en mi pecho... Tengo la sensación de nubes en mi cerebro... Se forma en mí una frase, “no sé cómo hacerle”. Es entonces que la humildad pasa a ser una constante en mi proceso de aprendizaje: dejarme guiar por mi asesor de TOG, dejarme guiar por los autores que estoy leyendo y, tal vez lo más importante, dejarme guiar por mi cliente. Este “dejarme guiar” implica que no sé de antemano nada y necesito escuchar lo que se me dice. En situación de terapia estoy ahí, entre otras cosas, para escuchar la expresión y comunicación del cliente. No sé de antemano *nada* de éste. Estoy ahí con el cliente para aprender a escuchar y reconocer la sensación sentida, y poderle acompañar con respeto y comprensión con aquello que emerja de su interior y con aquello que emerja en la relación terapéutica.

Al revisar las sesiones para analizarlas y hacer la reflexión, me di cuenta de que muchas de mis intervenciones muestran conjeturas e hipótesis mías, sin embargo no responden al cliente desde la comprensión, ni ofrecen una alternativa para la autoexploración de los sentimientos, emociones, pensamientos y actitudes. A partir de esta reflexión y con el propósito de seguir avanzando en mi aprendizaje, he implementado algunas acciones que me permitan escuchar:

- Antes de la sesión darme un tiempo para estar conmigo y hacerme un “espacio interior” para recibir al cliente.
- En la sesión estar con el cliente sin necesitar “decir algo”, “aconsejar”, “pensar qué hubiera hecho tal persona”, sólo escuchar y comprender al cliente.
- Necesito recordarme que no comprendo al cliente de antemano, por lo tanto, corroboro con él o ella si estoy comprendiendo su comunicación.

Me parece que el tercer punto, principalmente, señala la diferencia más significativa que encuentro en mi modo de escuchar entre antes de hacer el trabajo y ahora. He notado que cuando “todo va bien” este modo de escuchar pareciera fluir como un “vaivén”, un fluir del cliente al terapeuta para volver al cliente. Es casi como acompañar un dialogo interior... La sensación que queda en el cliente después de una sesión así, es de estar consigo mismo. En mí queda una sensación como de “liberada”, sensación que me lleva al siguiente aprendizaje: escuchar al cliente sin que el diagnóstico sea un obstáculo.

En mi práctica he notado que el diagnóstico tenía un peso muy fuerte, sobre todo en el caso que muestro en este trabajo, pues durante mucho tiempo interpose el diagnóstico entre la cliente y yo. En la reflexión de las sesiones, advertí que este modo de realizar la psicoterapia me ponía muy tensa y muy poco receptiva a la cliente. La diferencia que noto ahora con respecto a esto, la puedo observar de distintas maneras:

- He logrado establecer una relación con el cliente sin interponer el diagnóstico. Cuando he tenido clientes que, según mi opinión, requieren atención

psiquiátrica debido a que algunos aspectos de su comportamiento me llevan a pensar en alguna sintomatología específica, les pido que acudan con a consulta con el psiquiatra, mismo que evaluará y decidirá qué medicamento suministrar, si es que lo considera necesario. Esto me ayuda a dejarle a otro el diagnóstico y a poder confiar en que el cliente está atendido, por lo tanto mi atención puede estar en el escuchar y comprender al cliente.

- Otra manera es que, cuando no logro escuchar al cliente sin hacer un diagnóstico, opto por remitirlo con otro psicoterapeuta. He notado que cuando esto sucede en psicoterapia, existe en mí una sensación muy grande de incomodidad, de ansiedad, a veces incluso de temor, ante lo cual remito al cliente. Podría parecer que esta forma de actuar es poco exitosa, sin embargo para mí resulta muy significativa, ya que también implica el reconocer cuándo estoy capacitada para recibir al cliente.

Estas son algunas de las diferencias que encuentro en mi modo de escuchar ahora en comparación con antes de realizar este trabajo.

Referencias Bibliográficas

Brammer, Lawrence y Ginger MacDonald (2003) *The helping relationship. Process and skills*, Allen and Bacon, Boston.

Browning, Sharon y Roberta Waite (2010) "The gift of listening: JUST listening strategies", en *Nursing Forum. An independent voice for nursing*, vol.45, núm.3, julio-septiembre, pp. 150-158.

Chessick, Richard (1992). *The technique & practice of listening in intensive psychotherapy*, Jason Aronson, Northvale.

Friedman, Neil (2005) "Experiential listening", en *Journal of Humanistic Psychology*, vol.45, núm.2, primavera, pp. 217-238. Versión en español: *Escuchar experiencial*, extraído el 21 de abril de 2009 en: <http://www.focusing.org/spanish.html>

Greenberg, Leslie S., Laura N. Rice, y Robert Elliott (1996) *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto*, Paidós, Barcelona.

Greenberg, Leslie (2000) *Emociones: una guía interna*, 14ª. reimpr., Desclée de Brouwer, Bilbao.

Gendlin, Eugene (1968) "The experiential response", en Hammer, E. (ed.), *Use of interpretation in treatment*, capítulo 26, Grune & Stratton, Nueva York, pp.

208-227. Versión en español extraída el 13 de febrero de 2008 en:
<http://www.focusing.org/spanish.html>

Gendlin, Eugene (1999) *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Paidós, Barcelona.

Gilbert, Paul (2005) "Introduction and outline", en Gilbert, Paul (ed.), *Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Routledge, Nueva York, pp. 1-6.

Hyde, Bruce y Jeffery Bineham (2000) "From debate to dialogue: toward a pedagogy of nonpolarized public discourse", en *Southern Communication Journal*, vol.65, pp. 208-223.

Jarne, Adolfo y Antoni Talarn (2000) *Manual de psicopatología clínica*, Paidós, Buenos Aires.

Johannesen, Richard L. (2002) *Ethics in human communication*, 5a ed., Waveland, Prospect Heights.

Kaplan-Myrth, Nili (2007) "Interpreting people as they interpret themselves. Narrative in medical anthropology and family medicine", en *Canadian Family Physician*, vol.53, núm.8, agosto, pp. 1268-1269.

McGuire, Kathy (1985) "El intercambio de escucha", en McGuire, Kathy, *Focusing en comunidad. Cómo empezar un grupo de apoyo, de escucha y focusing* (trad. Agnes Rodrigues Halay), manual, Creative Edge Focusing.

- Mearns, Dave y Brian Thorne (2003) *La terapia centrada en la persona hoy*, Desclée de Brouwer, España.
- Moreno, Salvador (2004) "Un diálogo entre la práctica y la teoría", en *Sinéctica*, núm.25, ITESO, Guadalajara, pp. 89-97.
- Moreno, Salvador (2009) *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*, edición de autor, Guadalajara: Focusing México.
- Perrenoud, Phillipe (2002) *Construir competencias en la escuela*, 2ª. ed., Dolmen, Santiago de Chile.
- Rehling, Diana (2008) "Compassionate listening: a framework for listening to the seriously ill", en *The International Journal of Listening*, vol.22, Taylor & Francis, pp. 83-89.
- Remen, Rachel Naomi (1996) *Kitchen table wisdom: stories that heal*, Penguin Books, Nueva York.
- Rogers, Carl (1942/1978) *Orientación psicológica y psicoterapia*, Narcea, Madrid.
- Rogers, Carl (1957) "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change", en *Journal of Consulting Psychology*, vol.21, núm.2, pp. 95-103.
- Rogers, Carl (1961/1981) *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona.
- Rogers, Carl (1987) *El camino del ser*, Kairós, Barcelona.

Rogers, Carl y Marian Kinget (1967) *Psicoterapia y relaciones humanas*, tomos I y II, Alfaguara, Madrid.

Rosenberg, Marshall (2003) *Nonviolent communication. A language of life*, 2a ed., Puddledancer Press, Encinitas.

Stewart, John y Carole Logan (2002) "Empathic and dialogic listening", en Stewart, John (ed.), *Bridges not walls. A book about interpersonal communication*, McGraw-Hill, Nueva York, pp. 208-226.

Summerville, Mary Ellen (1999) "Listening from the heart to people living with cancer", en *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, vol.18, núm.1, pp. 42-46.

Tiffan, Bill (2009) "Dealing with difficult people", en *Physician Executive*, vol.35, núm.5, septiembre-octubre, pp. 86-90.

Yalom, Irving (1984) *Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona.

Weiser, Ann (2001) "El poder del escuchar", trabajo presentado en la Conferencia Internacional de Focusing, mayo, Shannon, Irlanda. Versión en español extraída el 21 de abril de 2009 en: <http://www.focusing.org/spanish.html>