Revista Espacio ECP, 2024, Vol. 5, N°1, 24-39
ISSN: 2452-5383 (en línea)

PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA EN EL PROCESO FRÁGIL: UN RELATO DE EXPERIENCIA

PERSON-CENTRED PSYCHOTHERAPY IN THE FRAGILE PROCESS: A NARRATIVE OF EXPERIENCE

Mónica Quitón[1]
Espacio Focusing Bolivia
La Paz, Bolivia

RESUMEN

Este trabajo trata sobre la psicoterapia en el proceso frágil, se explican sus características, su origen y la forma de acompañar a los clientes con este estilo de procesamiento de la experiencia. El objetivo es describir los elementos necesarios para comprender la experiencia de estas personas y su acompañamiento terapéutico. Para lo anterior, se realizó una revisión teórica basada en el punto de vista de Margaret Warner posteriormente describo algunas de mis vivencias como terapeuta acompañando a consultantes con este tipo de proceso, incorporando en esta parte ideas de Rogers, Gendlin y Vanaerschot. Concluyendo que los clientes con procesos frágiles responden muy bien al estilo de terapia centrada en la persona porque les permite tener el control sobre el contenido, la forma y el ritmo del proceso terapéutico, así como por la conexión personal y no jerárquica de la relación terapéutica.

Palabras claves: terapia centrada en la persona, proceso frágil, psicoterapia humanista, psicología clínica, salud mental.

[1] Correspondencia al correo electrónico: moquiba@gmail.com

ABSTRACT

This work is about psychotherapy in the fragile process; its characteristics, origins, and how to support clients with this style of experiential processing are explained. The goal is to describe the necessary elements to understand the experience of these individuals and their therapeutic support. To achieve this, a theoretical review was conducted based on Warner's perspective. Subsequently, I describe some of my experiences as a therapist accompanying clients with this type of process, incorporating ideas from Rogers, Gendlin, and Vanaerschot in this section. In conclusion, clients with fragile processes respond well to person-centered therapy because it allows them to have control over the content, form, and pace of the therapeutic process, as well as the personal and non-hierarchical connection in the therapeutic relationship.

Keywords: person-centered therapy, fragile process, humanistic psychotherapy, clinical psychology, mental health.

INTRODUCCIÓN

En terapia, podemos encontrarnos con personas que tienen un estilo difícil para procesar su experiencia y con ellos el terapeuta puede sentir que, a pesar de los esfuerzos por entender sus experiencias, no está pudiendo conseguir ningún avance en el proceso terapéutico. Según Warner (1991), el estilo de terapia eficaz con estos clientes es el centrado en la persona, por lo tanto, el terapeuta que tenga este enfoque podrá acompañar y comprender las experiencias que ellos manifiestan siempre y cuando pueda entender lo que es un proceso frágil. El presente trabajo pretende condensar las características de esta clase de proceso, el tipo de interacciones terapéuticas más efectivas y relacionarlas con procesos terapéuticos de clientes que presentan procesos frágiles.

La revisión teórica realizada me ha permitido comprender, validar y acompañar con más delicadeza la experiencia de las personas cuando atraviesan procesos frágiles y sentirme más segura de mi accionar como terapeuta. El relato de experiencia plasma las vivencias de algunas de mis clientas justo cuando están

pasando por un proceso frágil, ya sea de alta o baja intensidad, permitiendo reconocer varias de las particularidades que se describen teóricamente. Considero de vital importancia que los terapeutas tengan referencias sobre la forma de acompañar a estas personas y ese es el aporte que pretendo realizar.

Estoy convencida de que quienes trabajamos con el enfoque centrado en la persona tenemos una ventaja en comparación con otros enfoques, que es estar constantemente presentes de forma empática, respetuosa y con mucho interés, acompañando cada momento del proceso, siguiendo el camino que toma nuestro cliente, aceptando su forma para procesar las experiencias. Estas actitudes y el clima de seguridad y confianza que se logra en terapia son vitales para ayudar a enfrentar, atravesar y superar un proceso frágil. Por lo tanto, conocer las características de este tipo de proceso no sólo nos ayuda a identificarlo en nuestros clientes, también a comprenderlo, a tener un cuidado especial en nuestro acompañamiento y a no frustrarnos como terapeutas ante los avances lentos o retrocesos que puedan presentar nuestros clientes.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA

Warner (1991) plantea que para algunos clientes la experiencia de psicoterapia es muy difícil y puede serlo también para sus terapeutas, esta dificultad puede radicar en la capacidad de los clientes para procesar la experiencia inmediata, en mantener un sentido de sí mismos y de tomar decisiones de vida congruentes. La mencionada autora también afirma que los clientes pueden experimentar más de una forma de proceso o formas difíciles en diferentes grados e incluso atravesar por un proceso complejo sólo en algunos aspectos de su experiencia.

Ha identificado tres formas de proceso difícil: 1) proceso frágil, 2) proceso disociado y 3) proceso psicótico. En este trabajo se hará referencia al proceso frágil.

¿Qué es un proceso frágil?

Según Warner (1991; 2013) es aquel en el que el cliente no puede mantener su atención en la experiencia sin sentirse extremadamente vulnerable o avergonzado. Le resulta complicado modular la intensidad de su experiencia por lo tanto tiende a experimentar asuntos importantes a muy altos o muy bajos niveles de intensidad. Generalmente es un problema empezar y detener experiencias que son personalmente significativas o emocionalmente conectadas, existe la probabilidad de que tenga dificultad en tomar el punto de vista de otra persona, mientras está en contacto con esas vivencias. Le cuesta nombrar los fenómenos de manera que coincidan con la totalidad de su experiencia y se expresa de manera poco clara y de forma indirecta acerca de aspectos de su vida que son delicados. Es justamente esta falta de concreción que, a menudo, lo hace sentirse incomprendido, teme que su experiencia no tenga ningún derecho a existir en el mundo y con frecuencia siente que su vida es vacía y caótica.

La mayoría de las personas viven un proceso frágil en los momentos más vulnerables de la experiencia, aunque algunas personas lo hacen en relación con un gran número de experiencias por lo que gran parte de su vida está afectada.

Un cliente con proceso frágil de baja intensidad tiende a sentir su experiencia de una forma muy tenue, tanto que es muy fácil que se desvanezca. Esta forma tan sutil de experienciar puede ser percibida como un sentimiento de vacío, vago, desvitalizante. Es posible que le sea difícil darse cuenta de sus reacciones personales o tomarlas en serio. Puede considerar que su vivencia no tiene importancia, cuando siente que no es comprendido de manera precisa o su experiencia es negada. Es probable que se desconecte de lo que está experimentando si recibe, por parte del terapeuta, algún intento de consejo o de lograr mayor profundidad. Tiende a expresar sus reacciones de forma sutil e indirecta. Es posible que interrumpa sus conexiones personales y se sienta desatendido, antes de que las personas que están con él noten que existe un problema serio entre ellos y prefiere permanecer apartado la mayor parte del tiempo fingiendo tener una vida funcional pero que en realidad no tiene vitalidad.

El cliente con proceso frágil de alta intensidad siente su experiencia de una forma muy intensa, abrumadora e incluso potencialmente interminable, desea ser entendido con total exactitud y que su vivencia sea validada. Si el terapeuta realiza comentarios interpretativos o intenta dar algún consejo, el cliente puede sentir que se invalida toda su experiencia. Si decide estar conectado con lo que le sucede cuando está interactuando con personas, puede que se sienta incomprendido y hasta violado ya que, cuando expresa sus sentimientos, es posible que lo vean como susceptible, terco e irracionalmente enfadado y por eso reacciona con molestia y rechazo. Siente que hay algo realmente mal acerca de su existencia. Es propenso a tener relaciones inestables y si las demás personas pierden el interés por conectarse con sus experiencias o expresarlas, puede sentirse inmovilizado o interiormente muerto (Warner, 2013).

Desarrollo del proceso frágil

Es durante la niñez temprana, como afirma Warner (1991; 2013), donde se manifiesta una tendencia a desarrollar una serie de habilidades intra-psíquicas necesarias para procesar la experiencia personal y entablar relaciones mutuamente satisfactorias. Estas capacidades son: mantener la atención en la experiencia, modular la intensidad de ésta y darle un nombre que refiera a la totalidad de la vivencia de la persona. Si todas éstas han tenido un desarrollo suficientemente bueno, puede desplegarse la capacidad de asimilar la experiencia de otra persona sin sentir que la propia ha sido aniquilada. Warner (2013) afirma que debido a la tendencia actualizante del organismo, estas capacidades continuarán intentando desarrollarse a lo largo de la vida incluso en situaciones adversas. Enfatiza que el procesamiento más complejo requiere de la habilidad para mantener la atención en las experiencias personales relevantes de forma aceptante. Los niños desarrollan la capacidad para contener y modular sus experiencias por sí solos a través de adultos o padres capaces de conectarse con las experiencias de sus hijos, empatizar y mediante juegos no verbales, ayudarlos a evitar los extremos de experiencias intensas de baja o alta intensidad.

Lo anterior se relaciona con el hecho de que los bebés que establecen un apego seguro con su madre y/o padre o cuidadores aprenden que las experiencias corporalmente sentidas son, en general, algo bueno, y que las interacciones con los demás ayudan a que la experiencia sea más manejable y placentera. Por otra parte, cuando los adultos comentan frecuentemente sobre las reacciones de los niños ante sus diversas experiencias, éstos al escucharlos logran poner nombre a lo que están sintiendo y llegan a reconocer si hay una relación de correspondencia entre las palabras y la experiencia sentida. Cuando aprenden a contener sus experiencias, los niños empiezan a internalizar esta capacidad y a ser aceptantes con ellas. A medida que crecen se vuelven capaces de regular sus reacciones emocionales y de cambiar sus estados de ánimo de acuerdo con la situación, no sólo logran darse cuenta de sus propias experiencias sino también de empatizar con las de otros y usar esta información para cotejar con su propia vivencia. En cambio, cuando los adultos significativos están preocupados por sus propias necesidades, no pueden contener de una forma suficientemente empática, las experiencias de los niños. Si estos adultos estuvieran evitando hacerse cargo de sus propios problemas, pueden distorsionar constantemente las explicaciones de las experiencias que tienen sus pequeños, aquellas que no se han contenido, que no han sido recibidas con empatía, los niños las sentirán como irreales, fuera de control, malas o dañinas y empezarán a suprimirlas o habrá sobre reacciones ante ellas sin entender qué los lleva a hacerlo.

En el caso de tener un apego inseguro, los niños aprenden que es difícil mantener la atención en sus emociones de forma que puedan llegar a tener experiencias positivas de larga duración, que es probable que situaciones de alta excitación resulten en una sobrecarga y desorganización y que las personas que los cuidan no son muy efectivos para calmarlos cuando están angustiados. A medida que crecen es posible que desarrollen un sentimiento global de vacío o desvalorización, como no han desarrollado la capacidad de mantener la atención en su experiencia y tampoco la de moderar su intensidad o nombrarla, seguramente

será muy difícil para estas personas cambiar su foco de atención a las experiencias de otros individuos sin sentir que se está aniquilando su propia vivencia.

¿Cómo puede el terapeuta acompañar al cliente mientras atraviesa por un proceso frágil?

De acuerdo con la experiencia de Warner (1991; 2013; 2014), para que el cliente pueda desarrollar la habilidad de permanecer conectado a su experiencia sin sentirse abrumado es necesario un alto nivel de habilidades de escucha, demostrar que se está presente en todo momento, brindar contención y empatía a las experiencias significativas y proporcionar respuestas de comprensión empática. El cliente necesita saber que el terapeuta realmente ha captado lo que está sintiendo e intentando expresar, que valida su experiencia y presta mucha atención a las experiencias que aún no pueden ser expresadas en palabras. Ayudará crear un espacio que facilite al cliente encontrar la manera de expresar verbalmente lo que ha vivido, intentar entender qué sentimientos está comunicando que se sienten como si no tuvieran derecho a existir y tener mucho cuidado de no realizar un comentario inadecuado sobre su experiencia, completar un significado o cualquier sugerencia que cuestione su forma de sentir.

Claramente, este estilo de psicoterapia es desarrollado por la terapia centrada en la persona que deja el control del contenido, la estructuración y el ritmo del proceso terapéutico en el cliente, además de ofrecer un ambiente de contención sensible y seguro para el desarrollo continuo del procesamiento de la experiencia y la relación (Warner, 2013).

Resultados de este tipo de acompañamiento para el cliente

Desde la perspectiva de Warner (1991; 2013), el cliente recibe la contención empática que no recibió en su niñez temprana, a menudo se siente menos solo y menos estresado, tiene cada vez más capacidad de mantenerse conectado con sus experiencias por sí mismo y tiende a no sentirse completamente avergonzado o abrumado ante una experiencia de malestar. Puede llegar a sentir satisfacción de

ser aceptante con sus vivencias, poco a poco encuentra sentido a sus reacciones y se da cuenta que sus sentimientos pasan por cambios positivos y soluciones. Cuando ya se siente interiorizado en la experiencia de determinada situación, es capaz de adoptar una posición de equilibrio de sus necesidades en las interacciones con los demás y de ser más asertivo. Va sintiéndose más seguro en la habilidad de contener sus experiencias, lo que permite que sea capaz de integrar aspectos tanto positivos como negativos, de sí mismo y de los demás. Tiende a estar más interesado en comprender las experiencias de los otros y es capaz de utilizar esas experiencias para tener una nueva comprensión de sus propias situaciones. A medida que es capaz de contener sus reacciones, deja de sentirse desechado y violado por las reacciones de otras personas hacia él y puede participar en sus relaciones personales y en el trabajo de manera productiva y satisfactoria.

RELATO DE EXPERIENCIA

A continuación, se relacionará el contenido teórico desarrollado no sólo por Warner (1991; 2013; 2014), sino también por otras personas como Vanaerschot (2004), Rogers (1959) y Gendlin (1968), con mi propia experiencia acompañando terapéuticamente a clientes que se encuentran atravesando por un proceso frágil. La descripción que se realiza es con base en los casos de clientas de sexo femenino, de entre 24 a 28 años, solteras, algunas cursando estudios universitarios, otras trabajando, casi todas viviendo aún en la casa de sus padres, cuyo proceso ha sido acompañado desde la terapia centrada en la persona.

Warner (1991) hace notar que esta dificultad en la manera de experienciar puede ser diagnosticada como parte de un desorden de personalidad limítrofe, narcisista o esquizoide y Vanaerschot (2004) se refiere a esta dificultad como maneras de experienciar limítrofe o narcisista. Justamente, psiquiatras han diagnosticado a algunas de mis clientas con desorden de personalidad limítrofe. El hecho de no poder mantener su atención en la experiencia sin sentirse extremadamente vulnerables o avergonzadas, se refleja en estas clientas al momento de estar empezando a conectarse con la experiencia y renegar de ella e

incluso pedir disculpas por estar sintiendo “eso”, que puede ser tristeza o miedo, culpa o frustración. Algunas de ellas se sienten tontas por sufrir por algo por mucho tiempo.

He podido darme cuenta de que una misma persona puede experimentar situaciones importantes en algunas ocasiones con intensidad muy alta y en otras con nivel bajo. Cuando algunas clientas están atravesando por un proceso frágil de alta intensidad, sienten mucho dolor y/o mucho enojo o tristeza y no saben qué hacer con ello, les cuesta trabajo modularlo, es tan abrumadora la sensación que pareciera que todo su organismo está invadido por ella.

En un caso, estando la clienta en su casa y luego de haber comido más de lo que planeó (tiene un trastorno de la conducta alimentaria) la furia hacia sí misma fue tan grande que se golpeó la cara con una lata hasta provocarse un moretón. Otra clienta siente un cansancio tan profundo por todos los intentos que realizó por dar sentido a su vida que ahora siente que ya no tiene fuerzas para seguir adelante. No poder modular esta intensidad de experiencia les provoca temor de que eso que sienten no termine nunca.

He notado que hay temas específicos que las hacen reaccionar con alta intensidad, para algunas es el estar flacas, no se sienten bien con el cuerpo que tienen, para otras es la desconfianza hacia ciertas personas que les provoca mucho enojo y hay otras que tienen una gran necesidad de amor y pertenencia.

Hay personas que, como afirma Vanaerschot (2004), sienten miedo de permitirse sentir rabia porque saben que reaccionarían con conductas tan destructivas que rechazan este sentimiento y lo reemplazan por ansiedad, desesperación y confusión. En cuanto al proceso frágil de baja intensidad, una cliente lo describió como estar en un color gris, atravesando un momento en que nada la motiva, donde no hay nada que disfrutar, sólo un gran vacío y poca vitalidad. Varias de estas clientas fingen tener una vida relativamente funcional cuando en realidad no encuentran gusto en lo que hacen, e incluso a veces ni siquiera buscan sentirse mejor. Sobre todo, cuando interactúan con sus amistades, algunas veces tratan de encajar en las actividades que realizan, sin embargo, se sienten muy

incómodas y molestas consigo mismas porque verdaderamente no desearía estar ahí, hay quien prefiere estar con gente muy extrovertida para pasar desapercibida.

Algunas clientas, se consideran incomprendidas por las personas con las cuales tienen más interacción, porque cuando manifiestan sus sentimientos, son percibidas como enfadadas sin un motivo razonable y como muy susceptibles lo que provoca en ellas mucha molestia y un rechazo tan grande que hace que se alejen de estas personas, prefieren aislarse y pierden el interés por expresar sus sentimientos. Este sentirse tan poco comprendidas es experienciado como una demostración de que hay algo muy malo en ellas y de que su existencia no tiene razón de ser. Sobre todo, dos de mis clientas tienen la sensación desde muy chicas, que su vida no tiene sentido y que sería mejor morir.

Tanto Warner (1991; 2013) como Vanaerschot (2004) consideran que estas personas son sumamente dependientes de otros para que les regulen y les afirmen su experiencia. La mayoría de las clientas a las que hago referencia, necesitan escuchar opiniones sobre sus experiencias, para validarlas. Es interesante que una de ellas escoge bien a quién preguntar para obtener la respuesta que desea escuchar y recién puede aceptar sus sentimientos, aunque en el fondo sabe que no ayuda del todo a regular su experiencia y menos aún a darle significado. Esta forma de actuar la relaciono con la característica sobre el temor a la negación y la destrucción de su experiencia, por parte de los otros. Tal como sostiene Swildens (1988 en Vanaerschot, 2004) se puede notar que estas clientas tienen un frágil concepto de sí mismas y se perciben incoherentes, con varias contradicciones, torpes, con poca capacidad para poner límites e inútiles.

Warner (1991) considera que los clientes que experimentan un proceso frágil a menudo viven con una barrera considerable entre su vida diaria y sus respuestas a asuntos emocionales centrales. Esta característica se refleja por ejemplo cuando algunas clientas tratan de vivir el día a día como si realmente nada les afectara, cuando en realidad en la sesión terapéutica reconocen que han sentido rabia, tristeza, culpa, vergüenza, miedo, dolor. Es como si fuera de la sesión tuvieran miedo a prestar atención a sus experiencias porque no saben cómo reaccionar ante

ellas, entonces es mejor hacer todo lo posible por no sentir o no aceptar lo que están experienciando. En su mayoría, estas clientas se encuentran experimentando un proceso frágil en relación con un gran número de experiencias personales, de modo que afecta gran parte de sus vidas. Durante las sesiones puede abrirse un abanico de experiencias personales que las hace sentirse vulnerables y muy confundidas.

Sobre el origen del proceso frágil, tal como lo menciona Warner (1991; 2013; 2014), parece que las clientas a las que hago referencia no han tenido cuidadores aceptantes, cuidadosos ni empáticos con sus experiencias en su infancia temprana. Algunas refieren que sus padres estaban viviendo problemas conyugales, otras que sus madres eran muy drásticas y poco sensibles. Se da el caso que menciona Warner en que la niña "deja de lado sus propias reacciones para ayudar a evitar la fragmentación en sus padres" (2014, p. 134). Por lo tanto, no han sido acompañadas en momentos de inseguridad, miedo, confusión, soledad.

Una vez mencionadas las características del proceso frágil de mis clientas, describiré a continuación cuál ha sido la forma de acompañar su proceso y cómo han respondido. Considero que quienes somos terapeutas centrados en la persona tenemos la ventaja de practicar constantemente atendiendo cada acontecimiento del proceso de nuestros clientes y de tener una actitud respetuosa hacia la dignidad y la significación de las personas (Rogers y Kinget, 1962). En mi caso, he acompañado de forma empática, aceptante y congruente cada parte del experienciar de mis clientes.

Vanaerschot (2004) considera que el entender de una manera empática el mundo fenomenológico interno de la persona es esencial tanto para potenciar su experienciar como para implementar las actitudes terapéuticas básicas necesarias. Hay un efecto dinamizador de las respuestas empáticas que ayuda en la manera de estar con el terapeuta, éstas realmente permiten a las clientes continuar conectadas con su experiencia porque se dan cuenta que su sentir está siendo validado y esto parece significar que ellas también lo están siendo. Por otra parte, darse cuenta de que hay un ambiente de seguridad donde la terapeuta es una persona en la que pueden confiar y que realmente está interesada en entender su vivencia con

consideración y empatía, las ayuda a acercarse poco a poco a sus experiencias, sentirlas, expresarlas y poder resistir la intensidad de su sentir e incluso en algunas ocasiones a modularlas. Valoran y les reconforta una relación libre de juicios cuando se enfrentan a experiencias dolorosas y complicadas.

Esta forma de relación segura que ocurre en las sesiones terapéuticas ha permitido, en algunas ocasiones, que se vaya desvaneciendo el miedo y/o rechazo al contacto físico cercano como el saludo con un beso en la mejilla, darse la mano o un abrazo. Al contrario de lo que dice la teoría revisada, las clientas no han mostrado ninguna molestia o reacción ante algún comentario inadecuado o sugerencia mía de tratar de ver su experiencia desde otro ángulo. Tengo la impresión de que algunas veces, cuando brindo aceptación y contención a experiencias significativas que hacen que las clientas se sientan desmotivadas o como un estorbo, inútiles, sin poder ser queridas o con una vida sin sentido, en los siguientes días a la sesión estas personas experimentan cierto tipo de vitalidad. Algo parecido ocurre con las clientas que están largo tiempo en terapia, hay momentos en los que sienten que pueden realizar algunas cosas que hasta ese momento habían creído imposibles de hacer. Con la intención de ayudarlas a encontrar palabras para expresar su experiencia, es funcional responder casi repitiendo las mismas palabras que usaron, utilizar expresiones como “algo”, “de cierta forma”, “algunas veces… y otras…” sobre todo cuando está tratando de atender a algo que aún no está claro. Muestran una expresión de sorpresa y tranquilidad de no tener que encontrar la palabra o descripción precisa en ese momento y entienden que se les da la apertura necesaria para encontrar por sí mismas las palabras que describan la totalidad de su experiencia.

Gendlin (1968) respecto a cómo responder a los clientes, plantea que las respuestas del terapeuta deben guiarse por la reacción del cliente en todo momento, no sólo para averiguar si lo que reflejo es válido, sino para abrir un espacio donde el cliente pueda moverse y juntos encuentren los pasos experienciales que guíen a una eventual resolución. Estos pasos son sentidos concretamente por el cliente cuando ocurren, en los casos que menciono en este trabajo, los pasos se dan muy

lentamente, por lo tanto, es necesario mucha paciencia y confianza en el proceso de cada cliente. A medida que van avanzando las sesiones, se puede notar que hay ocasiones en las cuales las clientas desarrollan nuevas comprensiones y se puede observar cambios en su forma de experienciar, en algunas de ellas pueden mantenerse por poco tiempo, en otras el tiempo es más prolongado. En estas últimas se puede notar el desarrollo de un yo más sólido e integrado.

Aunque sus procesos son difíciles, el sólo hecho de continuar con la terapia me demuestra el esfuerzo que realizan por procesar su experiencia, comprenderla e integrarla. Es la tendencia actualizante que Rogers (1959) considera como la capacidad del organismo para desarrollar la autoregulación y la autodirección. En los casos más difíciles esta tendencia se expresa de forma tal que conserva al organismo, por ejemplo, en las personas que tienen pensamientos suicidas y que a pesar de eso siguen buscando formas de conectarse con sus experiencias, modularlas y expresarlas, siempre y cuando perciban que se encuentran en un ambiente seguro.

Finalmente deseo compartir algunas de mis propias vivencias como terapeuta acompañando personas con procesos frágiles. Estoy muy de acuerdo con Eckert y Biermann-Ratjen (en Vanaerschot, 2004), que dicen que como terapeuta es necesario aferrarse a la consideración positiva incondicional con fuerza para poder acompañar a la persona con su inestabilidad emocional, cognitiva, relacional y conductual. En algunas ocasiones, he sentido que necesito poner tanta atención en todo lo que está sucediendo con estas clientas, tanto a nivel verbal como en el no verbal, que necesito realizar alguna actividad para activar de nuevo mi presencia con el siguiente cliente. En otras ocasiones me he sentido frustrada y apenada de que alguna de las clientas perdiera la capacidad para retener su experiencia a pesar de mi respuesta empática, esto me ha llevado a repasar lo sucedido en la sesión y hacer constantemente automonitoreo. Comprender cómo es un proceso frágil me ha ayudado a ser aún más paciente, reforzar mi atención y mejorar mis habilidades de escucha.

CONCLUSIONES

Para Warner el concepto de proceso frágil encaja mejor dentro del enfoque centrado en la persona, así como el tipo de abordaje en la relación terapéutica que tiene este enfoque. Los clientes se sienten más seguros y menos estigmatizados porque tienen niveles más altos de control sobre el contenido, la estructuración y el ritmo de la terapia, además de la conexión personal y no jerárquica presente en la relación terapéutica que permite proporcionar un ambiente de contención sensible y seguro para el desarrollo continuo del procesamiento de la experiencia.

Se evidencia el esfuerzo que realizan las clientes en desarrollar o reestablecer su capacidad de procesamiento y de relación, de una forma menos difícil; lo que demuestra que está en funcionamiento la tendencia natural y espontánea cuando se les ofrece un ambiente aceptante, empático y congruente. Mantener su atención en una experiencia a pesar de sentirse vulnerables o avergonzadas es muy complicado al principio de la terapia, a pesar de eso, estas clientas lo intentan constantemente porque sienten que no serán juzgadas, que están seguras porque se les comprende.

Esta comprensión empática, que además valida, les va demostrando que no hay nada malo en ellas, que son personas valiosas, poco a poco se dan cuenta que las experiencias que viven con intensidad pueden ser moduladas por ellas mismas. Así como van desarrollando la capacidad de procesar sus experiencias, se va fortaleciendo su concepto de sí mismas, encuentran mayor coherencia entre su experiencia y su sentir, lo que hace que puedan ser más aceptantes consigo mismas, cuando logran esto también van reestableciendo su capacidad de relacionarse y desarrollan su asertividad.

Conocer las características de un proceso frágil nos ayuda a los terapeutas a estar más conectados con nuestra comprensión empática y ser más genuinos en las relaciones con estas personas. Es necesario desarrollar la escucha y la atención a los mínimos detalles de lo que manifiestan los clientes, tanto de manera no verbal como verbalmente, así como brindar contención a las experiencias significativas. Considero que conocer lo que es un proceso frágil nos invita a darnos cuenta de la

importancia de ser congruentes en la relación terapéutica ya que estas personas fácilmente podrían perder la confianza y la seguridad en nosotros. Es por eso que la respuesta empática también permite minimizar la ruptura en la relación terapéutica. Las respuestas del terapeuta ayudan al cliente a quedarse en esta relación donde pueden conectarse con su experiencia, como sea que se presente, sabiendo que será comprendida y aceptada, sintiendo que si bien es él quien guía el proceso, no está solo, y que se respetará su propio ritmo.

Es importante tener en cuenta cuán debilitante y potencialmente mortal puede ser un proceso difícil en la vida de las personas. Hemos visto cuánta energía les demanda a los clientes el no poder reconocer, entender, nombrar y dar significado a sus experiencias y/o al no poder modularlas; cuánto sufrimiento les causa no poder relacionarse, sentir que no es entendido ni aceptado por su entorno, vivir así cansa. Finalmente, necesitamos estar conscientes que los cambios profundos en este tipo de proceso se obtienen en una relación terapéutica relativamente larga, por lo tanto, necesitamos como terapeutas prestar atención tanto al proceso de la persona como a nuestro propio proceso con ésta.

REFERENCIAS

Gendlin, E. (1968). The experiential response (pp. 208-227). In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. Grune & Stratton**.** Traducción de Luis Robles C.

Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships. In S. Koch (Ed.), Psychology: *A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill

Rogers, C. y Kinget, M. (1962). *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Alfagura. Tomo I.

Vanaerschot, G. (2004). It Takes Two to Tango: On empathy with fragile processes. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(2): 112–124. Traducción: Luis Robles Campos.

Warner, M. (1991). Fragile Process. In New Directions en Client-Centered Therapy: Practice with Difficult Client Populations. Ed. Lois Fusek. *Monograph Series 1, Chicago Counseling and Psychotherapy Center*. Traducción: Luis Robles Campos.

Warner, M. (2014). El proceso frágil. En Segrera, A. y otros (Eds.). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales; Fundamentos, perspectivas y aplicaciones* (pp. 129-140). Gran Aldea Editores.

Warner, M. (2013). Difficult Client Process (pp. 343–358). En M. Mick Cooper, et al. (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling*. Second Edition Basingstoke: Palgrave Macmillan. Traducción: Luis Robles Campos.