

## **LA SESION UNICA**

### **Desde un modelo holístico-relacional-integrativo**

Por Lic. Andrés Sánchez Bodas

El concepto de sesión única es relativamente nuevo en las relaciones terapéuticas. Si bien toda sesión, aún en el marco de un proceso terapéutico prolongado, es única, en lo que implica lo que acontece en cada una, la idea que plantearé, alude a una propuesta de un micro proceso con sentido en sí mismo, es decir que abre y cierra esa sola vez.

La sesión única, entonces se dirige a poder escuchar un planteo, problema, conflicto, que por determinadas circunstancias y contextos, conllevan a que el profesional deba estructurar su encuadre y metodología con el objetivo de facilitar algún nivel de resolución del tema planteado en esa sola consulta.

Decimos que esto está ligado a ciertas circunstancias y contextos, a saber:

- La imposibilidad de la persona de realizar un proceso, sea por razones económicas, culturales, sociales, de distancia, de estructura del lugar asistencial donde se atiende.
- Una temática o motivo de consulta que no resiste la espera, en tanto debe resolverse con prontitud y/o urgencia.
- Una temática o motivo de consulta que, por lo menos, desde el planteo de la demanda de ayuda, remita a la idea de una orientación puntual y por ello así se la encare.
- Un ámbito de índole organizacional (empresas, institutos de enseñanza) donde el consultante debe salir de esa entrevista con, como dijimos, con algún nivel de resolución y/o con ideas que promuevan la misma.

Para los que sostenemos un modelo centrado en la persona y la relación, basado en la no directividad, hacia la autodirección, parece una contradicción esta idea, da la impresión que un modelo cognitivo conductual podría ser más adecuado; no es como nosotros lo consideramos, se puede seguir la idea que sostenemos y resultar ser eficaces en esta propuesta.

Cuando digo eficaces, no solo remito a la idea de solución en sí misma, sino también y más aún, puede ser un espacio, de hecho le es, de inspirar con las acciones profesionales que poseemos, al que consulta, a darse cuenta de sus

propios potenciales de resolución de aquello que siente y percibe que le pasa y que por ello nos viene a ver.

Ante la entrevista programada en una sola sesión, partimos entonces, con la idea de que tenemos, por el momento, de esa única oportunidad de ayudar y eso nos posiciona de una manera diferente a que si sabemos que esa primera entrevista será parte de una posible serie de ellas hacia un proceso de un tiempo que se vería a posteriori de ella.

Es increíble observar que cuando nos instalamos profundamente en esa perspectiva, nuestra escucha y los recursos de intervención profesional que poseemos se hacen presentes en ese hoy de una manera activamente íntegra.

Debo decir aquí que para poder estar disponible para ello es muy necesario tener bastante experiencia, en este: nuestro modelo, holístico, relacional, integrativo, habiéndose entrenado en una práctica de este modo de conducir una sesión.

En este caso la integración que refiero es la que suma dos modelos, el centrado en la relación y el centrado en la solución, es por ello necesario sumar la idea que no refiero a un descentrarse de la persona y abordar el problema, tampoco a un hacer figura en el problema, sino al instalarse en un estar presente centrados en la relación personal y desde ese marco abrirse a la búsqueda compartida de soluciones.

Esta última aclaración es fundamental dado que se podría confundir con un modelo centrado en el problema, no es así, es si abrirse a entamar un modo de solución centrados en la persona y el vínculo.

Esta entrama metodológica busca lo más apto de ambas posiciones y lo posible para cada consultante en la instancia de la consulta.

Sabemos que lo nodal del centrarse en la relación, aplica un marco actitudinal humanístico, que hace eje en la noción de empatía vincular y desde allí la posición de búsqueda de soluciones, emerge en forma fluida sin violar la autonomía de decisiones del consultante, en tanto se basa en confiar en los recursos potenciales que este posee.

Por ello, es a mi juicio necesario, poder disponer de una serie de métodos que complementen los verbales, me refiero que si bien a veces con las intervenciones verbales se facilita muy bien este tipo de entrevistas, en la mayoría de los casos es muy facilitador poder ofrecer breves trabajos

imaginarios, de focalización y de dramatización, que promuevan la confrontación, la conexión emocional, la apertura perceptual y el encuentro de los propios modos de comprender más profundamente lo que le pasa y proponerse hacer algo con ello. En esta idea es donde se centra esta propuesta, en la conexión, la comprensión y el planteo de respuestas concretas, obviamente si es eso posible. Cuando digo esto último refiero a que algunas veces lo que surge como “solución” es el inicio de un proceso más prolongado de ayuda, porque así lo amerita el acontecer, sin embargo eso no anula la entrevista/sesión única, sino que, entonces, ha servido, para la toma de conciencia de una ayuda mas sostenida en el tiempo. Debo aclarar que esto no debe estar en la intención, ni en “la mente” del profesional sino estaríamos violando el concepto y sin duda no seguiríamos “el protocolo” de este modo de entrevistar. Más sencillamente dicho, si eso es lo que se define, debe ser el resultado del modelo único en sí mismo y tan válido como si la decisión es que lo que sucedió ha sido suficiente para el consultante, aunque no lo sea para el Terapeuta. Ante esto último es también clave observar que esta situación no debe anular el hecho que si el problema planteado deviene en un darse cuenta de una problemática muy compleja, quizás patológica, nos sea éticamente aconsejable dar una indicación profesional independientemente que el que consulta no lo quiera ver. Estamos aquí en una situación donde claramente lo que se ha demandado como motivo supera la posibilidad de una sola entrevista.

Veamos como planteo su coordinación:

Primero ambas partes debemos saber que es una única entrevista y cuanto tiempo disponemos. En mi experiencia proponerse entre una hora y media más si es necesario, ha sido adecuado. Sin embargo en algunos casos a la media hora promedio hemos llegado al eje y muchas veces allí he detenido la entrevista, he preguntado si está bien lo que hemos visto y aclarado, si le ha sido útil, y de ser así hasta aquí hemos llegado y está bien. En otras oportunidades ha sido necesario la hora y media. No puedo aquí dar una regla, si la de estar claro para ambos un máximo de tiempo, dado que esto, como he dicho, encuadra a ambas partes y ayuda mucho a ambos a enfocar lo que deba ser enfocado.

Parto de la idea de base de una escucha atenta, centrada en la persona y la relación, con la confianza en el otro, sostenida, repito, por el marco actitudinal donde prime la empatía vincular, la autenticidad y la incondicionalidad.

Es así que toda sesión única que conduzco comienza con breves intervenciones haciendo eco, parafraseando, con chequeos perceptuales sencillos, preguntas abiertas que favorezcan que la persona ( que sabe que será una sola entrevista) disponga su relato lo más activamente posible y brinde “material” para sostenerse en él en algún momento donde debe surgir lo que denomino “intervención clave”.

Intervención clave es un concepto que “descubrí” en mi experiencia y es aquella que permite, un “darse cuenta” basal de lo que estamos conversando, digo basal porque se trata de una “epoje” perceptual, desde donde se abre a la persona la posibilidad de ver qué hacer con lo que ha traído a consulta. Puede ser una emoción, un sentimiento, una conducta o serie de ellas, un pensamiento, una creencia, un modo de vincularse, que allí conmigo “descubrimos” (le sacamos la cobertura) y nos hace ver más a fondo lo que estamos intentando destrabar. Es ahí donde hacemos eje de acción profesional, pudiendo haber acontecido desde el relato verbal o luego de haber sugerido un pequeño ejercicio/juego/dramatización que abrió la percepción.

Cuando menciono lo anterior, me remito a lo que a mí me sale mejor además de los chequeos verbales, el ensueño despierto, las visualizaciones y recursos psicodramáticos .

Una sugerencia de un cerrar los ojos y conectarse con una vivencia e imaginar, una idea de convocar el problema y verlo allí, un invitar imaginariamente en una silla vacía a un alguien con quien se está en conflicto, un hacer un cambio de roles, un sugerir alternativas y explorarlas desde el sentido común, un enseñar a visualizar y practicarlo en su caso, están entre algunas alternativas que usualmente me salen solas en estas instancias. Es aquí sugiero que cada profesional, si así lo considera, integre aquello que lo tiene incorporado en su modo de ser un profesional de la ayuda.

Entonces espero estar siendo claro que esta modalidad nos obliga, por un lado, estar a fondo instalados en la experiencia que compartimos y por otro, paradójicamente atentos a la aparición de algún indicador que nos lleve a alguna intervención verbal o con otros modos, que allí focalice.

Como se ve la situación conlleva un doble juego de parte nuestro, el de poder estar allí presentes y entrar y salir hacia la búsqueda de algún tipo de intervención que conlleve ir al foco que creemos descubrir.

Sabemos allí que tenemos un tiempo limitado por ello, a mi me sirve y como me sirve lo comparto, las fases que ha planteado Carkhuff para un proceso y que pueden relevarse en una sola sesión. Hablamos de la personalización que he referido en varios de mis textos:

- Personalización del problema/ conflicto
- Personalización del sentimiento basal implícito en el problema
- Personalización de conductas que vayan a su solución

En los tres momentos vamos hacia que la persona que es nuestro eje intencional, pueda sentir que es lo que le pasa, se haga cargo de que le pasa con lo que le pasa y busque lo nodal para salir hacia algún espacio interno/externo de entrama con la solución.

Debo aclarar que si bien parece que hay un orden de momentos y algunas sesiones así se ha dado, la mayoría de las veces se va y viene de los tres, lo importante que en ese mini proceso puedan darse.

¿Como sabemos que se ha cumplido lo esperable en estas sesiones?

Cuando la o las personas que nos han consultado logran:

- Plantear claramente, para ellas misma, el problema/conflicto.
- Explorarlo desde varias perspectivas.
- Revisar que constructos perceptuales o sistemas de creencias son las que traban, producen confusión, dudas, ansiedad, angustia y el que hacer para salir del atolladero.
- “Des-cubrir” el eje problemático.
- Contactar el/los sentimientos implicados.
- Encontrar acciones posibles de apertura o solución.

De darse todo esto estaremos sumamente satisfechos y si se dan en parte y sirven para que se reabran nuevas preguntas también, esto último lo aclaro porque en mi transito profesional varias veces he quedado instalado en una incógnita, aquella que conlleva al pensar si uno ha sido útil.

Ante esto, me he respondido que si confío en que llevé a cabo una tarea que ha hecho eje en una posición centrada en la confianza, que cuando algo nuevo se abre en el otro, la sabiduría de su organismo buscara desde allí una manera de enfrentar aquello que se había hecho conflicto, síntoma.

Esto último me lo ha confirmado la experiencia en la mayoría de las veces.

Lic. Andrés Sánchez Bodas- 2014