

COMPETENCIAS VERBALES

Algunas de las competencias verbales que todo el que quisiera ser terapeuta debería de aprender, manejar mentalmente y practicar en ambientes simulados (como rol playing) son:

- **Tanteo:**

Es una pregunta que realiza el terapeuta para obtener mayor información. Se debe emplear con cautela para no convertir la terapia en una sesión de preguntas-respuestas. Podemos utilizar esta técnica sin preguntar de la siguiente forma: "con lo que me cuentas, me pregunto cómo reaccionaste y cómo te sentiste en esa situación".

- **Clarificación:**

Se realiza una pregunta para esclarecer lo que el paciente nos está queriendo decir sin lugar a dudas y que no podamos caer en la interpretación propia. Por ejemplo: "¿lo que me estás queriendo decir es que no lloraste por que no querías que pensarán que eres débil?".

- **Reflejo:**

Es una reformulación de un sentimiento, emoción o afecto que puede contener la frase de un paciente. Servirían para que este sienta que su terapeuta lo está comprendiendo a nivel emocional. Es una forma estupenda de mostrar empatía a un paciente, así como la aceptación de sus sentimientos. Se realiza tanto a nivel verbal, como sobretodo, no verbal o gestual. Por ejemplo: "es normal que te sientas enfadado con lo que estás contando".

- **Ofrecer información:**

Lo más habitual no es ofrecer información al paciente, ya que de lo que se trata es de hacerlo pensar por si mismo y desarrollar su independencia, pero está claro que existen momentos, en que la falta de datos o desinformación de este, pueden estar impidiendo su capacidad para tomar una decisión. Por ejemplo, explicando a una paciente que, aunque no le estén pegando, puede estar sufriendo un maltrato emocional.

- **Confrontación:**

Normalmente se emplean para llamar la atención en mensajes confusos del paciente y para explorar maneras alternativas de percibir o interpretar una situación conflictiva. También se usan en pacientes que están estancados o experimentan dificultad para llegar a sus objetivos en terapia.

Dejar claro que esta confrontación no puede provenir de la rabia o frustración del terapeuta hacia el paciente, sino que deben realizarse desde un tono cálido y de apoyo.

La confrontación se dirige hacia la situación, no hacia la persona.

Hay que tener mucha confianza con el paciente y tiempo de terapia para confrontarlo, por que si lo hacemos de manera prematura o muy directa, el paciente puede actuar de una forma defensiva y puede comportarse de diversas formas negativas, que pueden ir desde desacreditar al terapeuta, hasta marcharse de terapia o buscar ayuda para ese problema en otra persona. Un ejemplo puede ser: "ya vuelves a ayudar a los otros aunque tú te sientas mal, ¿otra vez interpones las necesidades de los otros a las tuyas?"

- **Recapitulación:**

Utilizan esta técnica para identificar temas comunes de la terapia del paciente o para proporcionar un encuadre cuando estos se muestran inconexos, también para revisar los progresos del paciente. Por ejemplo: "Recuerdas que en la última sesión hablamos de tu jefe, la anterior de tu profesor de la facultad y en esta de tu padre?"

- **Preguntas:**

Se utilizan con varios propósitos pero generalmente, para obtener más hechos.

Las que se encuadran dentro de: el qué, el porqué, el aquí, el ahora, están se denominan *lineales*. Ejemplo: "¿qué problema quieres trabajar hoy?"

Las del segundo tipo buscan cómo se relacionan los problemas del paciente con el resto de su vida, se las denomina *circulares*. Ejemplo: "¿Cómo reaccionan los demás cuando muestras abiertamente tu enfado?"

Las preguntas *estratégicas* son las del tercer tipo y van destinadas a corregir o influir al paciente en algún sentido. Ejemplos: "¿porqué no le ha contado a su mujer que le es infiel?" o "¿qué te impide poner límites aún sabiendo que no es bueno para ti seguir haciendo lo que haces?"

Y el último tipo de preguntas, intentan capacitar al paciente para encontrar nuevos caminos a sus problemas y considerar otras posibilidades. A estas se les llama *reflexivas*. Ejemplo: "Supongamos que decides poner límites a las personas que te piden cosas tan poco razonables, ¿cómo reaccionarían? Y tú, ¿qué harías entonces?"

Como hemos comentado, conocer a la perfección cada una de estas competencias verbales y saber cuándo se pueden emplear es fundamental en esta profesión de terapeuta.