

GUÍA DE BOLSILLO PARA CONSULTA

20 preguntas para encallamientos terapéuticos

Del atasco a la necesidad social

Elaborada desde la **Terapia Basada en Necesidades Sociales**

Leonardo Prieto

Director Académico · Centro Europeo de Formación en Psicología
Masterclass «El Guion del Psicoterapeuta»

Cómo usar esta guía

Esto no es un cuestionario. Es un repertorio verbal para los momentos en que la sesión se detiene: el consultante calla, habla sin avanzar, dice que no sabe qué le pasa, o hace contigo exactamente lo que hace afuera.

Cada pregunta viene con tres cosas: **cuándo** usarla, **qué hace** funcionalmente, y **qué no decir** en su lugar. Esa tercera parte suele ser la más útil, porque el error rara vez consiste en callar: consiste en decir algo que suena empático y saca al consultante de donde estaba.

Imprímela y tenla al lado. No se aprende leyéndola. Se aprende usándola, equivocándose, y corrigiendo.

EL SUPUESTO DE FONDO

El sufrimiento emocional es, la mayoría de las veces, la expresión de **necesidades sociales insatisfechas**. Por eso todas estas preguntas descienden en la misma dirección: de la etiqueta al cuerpo, del cuerpo al impulso, y del impulso a la necesidad que no fue cubierta. Una sesión que termina en una etiqueta («tengo ansiedad») no dejó material de trabajo. Una que termina en una necesidad, sí.

Las cuatro necesidades sociales

NECESIDAD	QUÉ SE BUSCA CUANDO FALTA
Afecto	Ser querido, importarle a alguien, ser sostenido sin tener que merecerlo.
Respeto	Ser tratado como un igual, que la propia voluntad y los propios límites cuenten.
Protección	Que alguien responda cuando hay amenaza; tener un lugar donde estar en calma.
Reconocimiento	Que lo que uno hace y es sea visto y nombrado por otro.

Se dice **Protección**, no «seguridad»: lo que un niño necesita no es un entorno seguro en abstracto, sino que alguien lo proteja.

BLOQUE I · CUANDO EL CONSULTANTE CALLA

Antes de intervenir, siete segundos. Pies en el piso, exhalación larga, mirada a su cara. Primero lee de qué silencio se trata.

01 · SILENCIO DE ELABORACIÓN

«Tómate el tiempo que necesites. Estoy aquí.»

Cuándo: la mirada baja pero enfocada hacia adentro, el cuerpo quieto y no rígido, la respiración se hace más lenta. Está trabajando.
Qué hace: señala acompañamiento sin exigir producción verbal. Después de decirlo, te callas.
No digas: nada más. Este silencio se arruina llenándolo.

02 · SILENCIO DE EVITACIÓN

«Ibas a decir algo y te frenaste. ¿Qué pasó justo ahí?»

Cuándo: el corte es abrupto, a mitad de frase; hay cambio postural, risa nerviosa, «nada, nada».
Qué hace: señala la conducta de evitación en el momento en que ocurre, sin interpretar su contenido.
No digas: «¿qué ibas a decir?» — le entrega la salida perfecta: «nada importante».

03 · REORIENTACIÓN AL PRESENTE

«¿Qué está pasando dentro de ti justo ahora, mientras callas?»

Cuándo: después de marcar el silencio y de legitimarlo («no hace falta que lo llenes rápido»).

Qué hace: cambia el canal, de contenido a experiencia. Apunta al ahora y al adentro.

No digas: «¿en qué estás pensando?» — pide reporte cognitivo e invita a intelectualizar. Tampoco «¿por qué te callaste?»: el porqué produce justificación.

04 · SILENCIO RELACIONAL

«Desde que dije eso, algo cambió entre nosotros. ¿Qué te pasó conmigo?»

Cuándo: el silencio aparece inmediatamente después de algo que ocurrió entre ustedes dos.

Qué hace: trae a la sesión la conducta que el consultante repite afuera, en el único lugar donde puedes intervenir sobre ella en vivo.

No digas: «te noto molesto» — es una atribución, y va a negarla.

BLOQUE II · CUANDO HABLA Y NO PASA NADA

A los tres minutos de relato continuo, tres preguntas en silencio: ¿sé algo nuevo? ¿hay afecto presente? ¿se conecta con el foco? Si las tres son no, interrumpes ya. El daño a la alianza no lo hace el corte: lo hace la demora.

05 · VALIDAR ANTES DE CORTAR

«Espera un momento. Esto que me cuentas no es un detalle: es lo que te tiene agotado hace meses.»

Cuándo: primer movimiento de toda interrupción. Interrumpe en la coma, no en el punto — el punto no llega nunca.

Qué hace: demuestra que escuchaste, y por eso puedes cortar sin costo relacional. La validación debe ser específica.

No digas: «perdón que te interrumpa» — enseña que interrumpir es una agresión. Ni «te entiendo, pero...»: el «pero» borra todo lo anterior. Usa «y».

06 · NOMBRAR EL PROCESO

«Llevamos diez minutos en la historia, y mientras la cuentas te veo tranquilo.»

Cuándo: segundo movimiento. Relato descriptivo, queja sobre terceros o rumiación.

Qué hace: metacomunica. Describe lo que ocurre en la sesión, en plural, sin diagnosticar al consultante.

No digas: «estás evadiendo» o «estás racionalizando» — es acusación con vocabulario técnico, y activa defensa.

07 · REDIRIGIR A LA FUNCIÓN

«¿Qué es lo que quieres que yo entienda de todo esto?»

Cuándo: tercer movimiento, inmediatamente después de nombrar el proceso. Y luego te callas.

Qué hace: no devalúa el relato: lo jerarquiza. Obliga al consultante a seleccionar, priorizar y aparecer él en la frase.

No digas: «¿podemos volver a lo de la vez pasada?» — devuelve el control y va a seguir seis minutos más.

08 · RUMIACIÓN

«Si hoy no lográramos entender por qué pasó, ¿qué sentirías?»

Cuándo: la misma idea vuelve por tercera vez con otras palabras. «Es que yo no entiendo por qué...».

Qué hace: va contra la función de la rumiación, que es evitar el afecto por vía cognitiva. Quita la promesa de solución y deja lo que había debajo.

No digas: nada que ayude a buscar la explicación. Dejar rumiar cuarenta minutos no es neutral: es entrenar rumiación.

BLOQUE III · CUANDO DICE «NO SÉ QUÉ ME PASA»

«No sé» casi siempre es una respuesta honesta a una pregunta demasiado abstracta. Deja de pedir el nombre y pide la sensación. Baja el ritmo de tu voz: tu velocidad de habla regula la profundidad del consultante.

09 · LOCALIZAR

«No hace falta que le pongas nombre. ¿En qué parte del cuerpo lo notas?»

Cuándo: ante «no sé», «raro», «nada», o ante una palabra-contenedor («ansiedad», «estrés», «mal»).

Qué hace: retira la demanda que lo dejó en blanco. Localizar es una habilidad perceptiva, no verbal: está disponible aunque no tenga repertorio emocional.

No digas: «pero tú qué crees que sientes» — es pedirle a alguien que no sabe leer que lea más despacio.

10 • DESCRIBIR

«*Quédate ahí un momento, no lo expliques todavía. ¿Cómo es eso que sientes ahí?*»

Cuándo: apenas localiza. «No lo expliques todavía» es la mitad de la intervención: sin eso, en un segundo se va a la historia.

Qué hace: pide cualidad sensorial, no significado. Si necesita ayuda, ofrece pares — ¿pesa o aprieta?, ¿quieto o se mueve?, ¿caliente o frío?

No digas: su palabra traducida. Si dijo «nudo», dices «nudo», no «tensión». Al cambiarla, la experiencia pasa a ser tuya.

11 • EL IMPULSO

«*Si eso pudiera hacer algo, ¿qué haría? ¿Qué te pide el cuerpo?*»

Cuándo: ya localizó y describió. Es la bisagra del descenso.

Qué hace: te entrega la tendencia de acción — empujar es ira, replegarse es miedo, esconderse es vergüenza — sin que el consultante tenga que nombrar nada. Muchos encuentran ahí la palabra, y esa sí es de verdad.

No digas: «¿será tristeza?» — muchos consultantes te dirán que sí solo por complacerte, y esa complacencia suele ser parte de lo que los trae.

12 • CUANDO NO SIENTE NADA

«*¿Y cómo es esa nada? ¿Dónde está esa nada?*»

Cuándo: responde «no siento nada en el cuerpo».

Qué hace: la ausencia también se percibe; el entumecimiento tiene ubicación. Y si de verdad no hay acceso, eso no es un fracaso de la sesión: es el objetivo de tratamiento.

No descuidas si ves mirada fija o vacía, respiración alta, congelamiento o respuestas desconectadas. Ahí primero se regula: orientación al presente externo, exhalación larga, y esperar.

BLOQUE IV • CUANDO LA CONDUCTA OCURRE CONTIGO

Lo que el consultante hace afuera lo hace también aquí. Cuando ocurre en sesión deja de ser un relato y pasa a ser conducta observable, en tiempo real, sobre la que sí puedes intervenir.

13 • PARALELO FUNCIONAL

«*Lo que acaba de pasar entre nosotros, ¿se parece a algo que te pasa afuera?*»

Cuándo: el consultante se retira, complace, se justifica, ataca o se calla en respuesta a ti.

Qué hace: conecta la conducta en sesión con su clase funcional fuera de ella, y convierte un incidente en material de trabajo.

No digas: «esto es lo que haces siempre» — la generalización la pones tú; deja que la haga él.

14 • LA NECESIDAD EN LA RELACIÓN

«*¿Qué necesitabas de mí en este momento y no me lo pediste?*»

Cuándo: después de una tensión, un silencio incómodo o una respuesta que sonó cortante.

Qué hace: lleva la interacción directamente a la necesidad social, en vivo. Pedir es la conducta que casi siempre está en déficit.

No lo satisfagas de inmediato. Tu trabajo no es dar el afecto o el reconocimiento que falta: es ser puente para que aprenda a pedirlo y a conseguirlo afuera.

15 • REFORZAR LO NUEVO

«*Eso que acabas de hacer es nuevo. ¿Te diste cuenta?*»

Cuándo: aparece una conducta de mejoría — se calla en vez de llenar, pide algo, dice que no, muestra emoción sin justificarse.

Qué hace: refuerza en el momento exacto. Si pasa sin ser nombrada, se extingue.

No lo elogies en abstracto («muy bien, qué avance»). Nombra la conducta concreta y lo que te produjo a ti.

16 • LA AMENAZA ANTICIPADA

«*¿Qué temiste que yo pensara cuando me dijiste eso?*»

Cuándo: se disculpa por lo que dijo, se ríe después de algo íntimo, o suaviza una queja hacia ti.

Qué hace: expone la contingencia social anticipada — el juicio esperado del otro — que sostiene la vergüenza y la inhibición.

No tranquilices primero. «No, tranquilo, yo no pienso eso» cierra la exploración y refuerza la búsqueda de reaseguro.

BLOQUE V • DE LA EMOCIÓN A LA NECESIDAD

Debajo de la sensación hay un impulso, y debajo del impulso hay, la mayoría de las veces, una necesidad social que no fue cubierta. Aquí termina el descenso y empieza el tratamiento.

17 • LO NO DICHO

«*¿Qué es lo que se quedó sin decir?*»

Cuándo: ya hay contacto emocional o una sensación corporal clara.

Qué hace: convierte la sensación en un mensaje dirigido a alguien. Casi siempre revela a quién le faltó algo y qué era.

No preguntes «por qué» en ningún punto del descenso: el porqué es un ascensor a la cabeza.

18 • LA FIGURA QUE FALTÓ

«*Si en ese momento hubiera aparecido alguien, ¿qué habrías querido que hiciera?*»

Cuándo: el relato es de una escena concreta, presente o de la infancia.

Qué hace: identifica la necesidad y también la figura. La respuesta discrimina cuál falta: que me abraze (afecto), que me defienda (protección), que me tome en serio (respeto), que note lo que hice (reconocimiento).

No la adivines tú. Si la nombras primero, va a asentir y no vas a saber si era cierto.

19 · LA NECESIDAD CRÓNICA

«*Cuando te sientes así, ¿qué es lo que estás esperando de los demás y no llega?*»

Cuándo: el mismo malestar reaparece en situaciones distintas y con personas distintas.

Qué hace: pasa del episodio al patrón. Lo que se repite no es la situación: es el déficit.

No cierres con la interpretación. La conciencia de la necesidad es la primera fase del tratamiento, no su final.

20 · SENSACIÓN DE FONDO

«*Completa la frase sin pensarla: en el fondo, siempre me siento...*»

Y después: «desde que recuerdo, siempre me he sentido...»

Cuándo: en fases tempranas del proceso, o cuando necesitas orientar el foco de todo el tratamiento.

Qué hace: saltea la narrativa elaborada y entrega, en una palabra, el estado de fondo desde el que el consultante vive. Suele nombrar directamente la necesidad crónica.

No lo interpretes en voz alta apenas responda. Anótalo, y vuelve a ello cuando haya material que lo sostenga.

Mapa rápido: de la emoción a la necesidad

Orientación de trabajo, no clasificación diagnóstica. Confírmalo siempre con el consultante antes de operar sobre ello.

EMOCIÓN	NECESIDAD	LECTURA
Tristeza	Afecto	Se perdió o no llegó un vínculo que importaba.
Ira	Respeto	Algo propio fue pasado por alto, invadido o tratado como si no contara.
Miedo	Protección	Hay amenaza y no hay nadie que responda.
Apatía, desmotivación	Reconocimiento	La motivación no se genera sola: es consecuencia del reconocimiento. En la infancia lo dan las figuras de autoridad; en la adultez, el autorreconocimiento.
Culpa	Afecto	Tristeza vicaria: duele lo que le ocurrió al otro, no lo que me ocurrió a mí.
Vergüenza	Respeto + Protección	Desprecio y miedo ante un otro generalizado internalizado. No hay un juez presente: el juez está adentro.
Envidia	Respeto o Afecto	Emoción de la inequidad. Con trasfondo de ira apunta a respeto; con trasfondo de tristeza, a afecto.
Resentimiento	Respeto	No es una emoción sino un sentimiento: ira sostenida en la cognición. Señala un déficit crónico, no un episodio.

LA REGLA QUE SOSTIENE TODO LO ANTERIOR

El terapeuta no da la necesidad. **Es un puente, no un destino.** Cuando cubres tú el afecto, el respeto o el reconocimiento que faltan, produces alivio en sesión y heterodependencia fuera de ella. Tu trabajo es que el consultante reconozca la necesidad, la juzgue con justicia, aprenda a satisfacerla y reconstruya los vínculos donde conseguirla.

Hacia dónde sigue

Estas veinte preguntas pertenecen, casi todas, a la primera fase del tratamiento. El proceso completo tiene cinco:

1. Conciencia y valoración de la necesidad
2. Juicio emocional justo
3. Autosatisfacción
4. Reconstrucción vincular
5. Consolidación y cierre