

FRASEOLOGÍA GÜERA EN PSICOTERAPIA.

Resumen.

Se plantea una reflexión sobre el sentido de una serie de muletillas lingüísticas que se cuelan, queriendo o sin querer, en el lenguaje de terapeutas. Expresiones como “de alguna manera”, “te entiendo”, “¿qué sientes?”, “tranquilo” ... son muy habituales en el lenguaje de políticos, periodistas, profesoras, profesionales de muy diversa índole y, por supuesto, también de terapeutas. ¿Cuál es el efecto pragmático de tales expresiones?, ¿consiguen o no el propósito del hablante?, ¿cómo son recibidas por quien las escucha?, ¿transmiten información u ocultan ignorancia? Estas son las principales cuestiones que se plantean de forma crítica, irónica y con sentido del humor en este texto. Los autores se centran más en el contexto de la psicoterapia, pero la lectora puede ampliar el marco. Y... perdone las molestias.



Emilio Gutierrez.

Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico. Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología, Director de la Unidad Venres Clínicos, Facultad de Psicología, Universidad de Santiago de Compostela.

emilio.gutierrez@usc.es

Jose Luis Rodriguez-Arias.

Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico. Servicio de Salud Mental. Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (C.H.U.A.C.).

rodarias2@gmail.com

Palabras clave.

Psicoterapia, comunicación, lenguaje.

Abstract.

The paper reflects on the meaning of formulaic expressions that involuntarily or not, slip into the therapists' language. Expressions such as “somehow”, “I understand you”, “what do you feel?”, “Relax” ... are extremely common in the language of politicians, journalists, teachers, professionals and, of course, also therapists. In this paper we explore a range of issues such as what are the pragmatic effects of such expressions? Do they really accomplish the speaker's communicative purpose? How does the listener interpret them? Do they transmit information or rather serve to veil ignorance? These questions are critically approached with a touch of irony and wit. Although the authors focus their analysis primarily on psychotherapy, readers may broaden their scope. And... sorry for the inconvenience.

Key words.

Psychotherapy, communication, language.

Huero. Vano, vacío, sin sustancia.

'Vive Dios, señor Caballero de la Triste Figura, que no puedo sufrir ni llevar en paciencia algunas cosas que vuestra merced dice, y que por ellas vengo a imaginar que todo cuanto me dice de caballerías y de alcanzar reinos e imperios, de dar ínsulas y de hacer otras mercedes y grandezas, como es uso de caballeros andantes, que todo debe de ser cosa de viento y mentira, y todo pastraña, o patraña, o como lo llamáremos. Porque quien oyere decir a vuestra merced que una bacía de barbero es el yelmo de Mambrino, y que no salga de este error en más de cuatro días, ¿qué ha de pensar sino que quien tal dice y afirma debe de tener güero el juicio? La bacía yo la llevo en el costal, toda abollada, y llévola para aderezarla en mi casa y hacerme la barba en ella, si Dios me diere tanta gracia que algún día me vea con mi mujer y hijos'.

Estas son las palabras que Miguel de Cervantes pone en boca de Sancho Panza (Capítulo XXV que trata de las extrañas cosas que en Sierra Morena sucedieron al valiente caballero de la Mancha, y de la imitación que hizo a la penitencia de Beltenebros). *Güero, ra* es forma etimológica y clásica del actual huero, ra, que el Diccionario de la RAE lo define como 'Vano, vacío y sin sustancia'.

Baste esta introducción para traer a colación una serie de muletillas que cualquier supervisora podrá identificar y que son de uso frecuente en el ámbito de la terapia familiar (TF). Dicho sea de paso, es razonable sospechar que su utilización no se restringe únicamente a la TF. Se pueden escuchar a terapeutas con formación en cualquier escuela de psicoterapia. Aún más, estas muletillas son el inevitable resultado de la función normalizadora de los medios de comunicación y, fundamentalmente, de las políticas que los engrasan cotidianamente.

Dice a este respecto la denostada Wikipedia: *'La muletilla también conocida como coletilla, latiguillo, bordón, bordoncillo o ripio, no está dirigida específicamente al oyente ya que, al no tener contenido informativo directo, el oyente solo percibe que el interlocutor no tiene claro lo que quiere decir y que necesita apoyarse en palabras o expresiones repetitivas para poder continuar hablando, por eso una muletilla representa un tic verbal en la conversación'*. (<https://es.wikipedia.org/wiki/Muletilla>). Una muletilla puede ser una palabra, o una frase hecha si la muletilla se compone de más de una palabra, que se instala en nuestro repertorio discursivo y que asoma una y otra vez, como en el caso de la expresión *'¿Vale?'* colocada férreamente después de cada frase.

Así, en aras a contribuir a que nuestra potencial interlocutora no se dé cuenta de que no tenemos claro lo que queremos decir y que necesitamos apoyarnos en palabras o expresiones repetitivas para poder continuar hablando¹, repasaremos algunas de ellas sin ánimo de ser exhaustivos y de disponer a la avezada lectora a una búsqueda más completa. Así que empecemos.

¹. De ahí, la influencia de las políticas que han descubierto en la fraseología güera la posibilidad de facturar minutos de audiencia, coloquialmente, chupar cámara.

1. De alguna manera.

¿Recuerdan la canción de Luis Eduardo Aute, en su álbum Rito (Aute, 1973)? Sí, esa que comienza: *'De alguna manera tendré que olvidarte, por mucho que quiera no es fácil, ya sabes,...'* Quizás esa dificultad reconocida por el cantautor para llegar a un objetivo ha calado en muchas de nosotras que soltamos la frasecita antes, después, o en medio de cualquier bla,bla, bla; por ejemplo, *'Quizás, de alguna manera, tu padre, bla bla, bla'*, o *'Bla, bla, bla, de alguna manera'*, o aún, *'De alguna manera, bla, bla bla'*.

Esta muletilla *'De alguna manera'* navega sin rumbo aquí y allá por el día a día de la terapia. Es cierto que casi nunca nos piden aclaración del posible ramillete de posibilidades que esa expresión parece ofrecer para ponernos en un brete. Aunque, bien pensado, siempre podremos rebotar con un *'¿Y cuál crees tú que sería la más apropiada en tu caso?'* Aunque una puede jugar a provocar un trance hipnótico respondiendo: *'Porque aquí no se trata de que te digan lo que tienes que hacer, sino que, de alguna manera, tú tienes que coger las riendas de tu vida'*. ¿Qué? El rebote interhemisférico en la otra probablemente solo pueda ser respondido con un *'No sé'*, ante lo cual podemos lindamente zanjar la cuestión con una frase lapidaria del tipo: *'Por eso estamos aquí'*, y en este punto podría volver a incluirse el consabido guiño final *'de alguna manera'*, pero en este caso quizás hasta el Marqués de Sade se retorcería de placer... si pudiera.

2. De acuerdo, pero..

'De acuerdo, pero' es otra expresión sin significado. Cuando se está de acuerdo no hay ningún pero y cuando hay peros no se está de acuerdo. Es una manera de callar a la interlocutora; una forma de decirle *'deja ya tus argumentos que no me valen'*. Una especie de mentira.

Durante la sesión de psicoterapia es común que clientes y terapeutas tengan que llegar a acuerdos sobre temas muy diversos: desde la situación-problema que hay que tratar, hasta quienes acuden a la consulta, pasando por la frecuencia de las sesiones, los objetivos terapéuticos y los diversos caminos para conseguirlos. Y estos acuerdos se consiguen presumiendo de tolerancia y flexibilidad. Técnicamente se llama *'no-directividad'*. En terapia se suele pensar que las personas que consultan tienen experiencia en *'soluciones ineficaces'* (Fisch, Weakland y Segal, 1982), frente a las que las terapeutas proponen otras soluciones, que llaman terapéuticas y que saben o esperan que sí vayan a ser eficaces. ¿Cómo hacer para que la cliente llegue por sí misma y sin presión a estas soluciones? Muy fácil: con palabras güeras. *'De acuerdo, pero... es mejor si cedes y cambias de idea -por ejemplo-'*. Como la terapeuta ha dicho que está de acuerdo, la cliente más fácilmente va a estar también de acuerdo con lo que

viene a continuación del “pero”, que en realidad es una idea bien diferente de la que ha planteado.

Sería maravilloso si este tipo de maniobras basadas en la ambigüedad, en la generalidad de las expresiones y en ‘palabras güeras’ fueran capaces de producir cambios estables. No es demasiado probable. Las personas -las ‘locas’ también- tienen capacidad de reflexionar y, cuando la ausencia de la terapeuta debilita su autoridad, piensan y se replantean la falacia del supuesto acuerdo. Ni siquiera es preciso que sean conscientes de la estafa comunicativa que las palabras güeras suponen.

3. ‘Te comprendo’, ‘te entiendo’.

Querida lectora, prueba a hacer una reclamación telefónica de cualquier servicio con el que hayas quedado insatisfecha. Lo primero que te vas a encontrar como interlocutora es una grabación dispuesta a recoger tu queja evitando, en la medida de lo posible, poner a ser humano al otro lado del hilo. Si respondes adecuadamente, finalmente la grabación dice: ‘*Le pasamos con un agente*’. Tras una espera amenizada con música, escuchas por fin la voz de la agente que muestra su buena disposición para escuchar tu queja. La expones con paciencia, claridad y disimulando el cabreo incipiente derivado de tanto prolegómeno. Y, ¡horror! si cuando terminas tu relato lo primero que oyes es un ‘*te comprendo*’, puedes estar seguro de que no te van a resolver nada. Puedes conformarte con esta comprensión de pacotilla porque es lo más que vas a sacar.

Cuando una persona dice a otra ‘*te comprendo*’ significa que no le comprende o que no está de acuerdo o ‘*calla ya*’, ‘*déjate de rollos*’ y otras cosas por el estilo. Lamentablemente es una expresión que utilizan muchas terapeutas bajo la suposición de que la cliente se lo va a creer y se va a relajar. Y no; la cliente solo se va a sentir comprendida cuando la terapeuta le demuestre con preguntas respetuosas e intervenciones pertinentes que de hecho comprende lo que la cliente expone.

La comprensión se comunica con el lenguaje analógico (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1967), se transmite con hechos, no con palabras... güeras.

3.1. ‘Entiendo cómo te sientes’ y otras andanadas empáticas.

Cuando la supuesta comprensión apunta más abajo, por debajo de la línea de flotación de lo racional, hacia lo emocional y al ámbito de los sentimientos la precipitación es doblemente absurda. La empatía no es una carrera, ni un cliché para soltar tan pronto alguien nos refiere alguna experiencia dolorosa o traumática. En esas ocasiones un respetuoso silencio muestra más empatía y conexión que un atolondrado ‘*Entiendo cómo te sientes*’. La empatía es más una capacidad que un deseo y tiene que ver más con la capacidad de sentir que con cual-

quier otra cosa. Sólo se puede sentir la lluvia si no llevas impermeable y como terapeutas no podemos entrar con katiuskas, paraguas e impermeable para conectar con las personas a las que *'les llueve dentro'*.

La intensidad, singularidad y sufrimiento que acarrear algunas experiencias humanas que las que las sufren no son siquiera capaces de entenderlo, por lo que merecen algo más piadoso que un precipitado *'Entiendo cómo te sientes'*. Parafraseando el último aforismo de algo tan lejano al mundo de la psicoterapia como el *Tractatus logico philosophicus* de Ludwig Wittgenstein: *'Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen'*. En traducción libre, *De lo que no podemos hablar, es mejor guardar silencio*.

4. ¿Qué sientes?

La mayoría de las terapeutas piensan que preguntar a la cliente por sus sentimientos es una forma de dar profundidad y sentido a la entrevista. Hablar de los hechos es superficial; hablar de los pensamientos, de los razonamientos es frío, distante... pero hablar de los sentimientos, de las emociones, es una forma de entrar en contacto con la intimidad de la otra, acercarse al núcleo, a la esencia, al quid de la cuestión.

Hablar de emociones durante la conversación terapéutica tiene muchas ventajas. Tal vez la más importante sea que como no se ven, se pueden tratar sin hacer ningún tipo de verificación. Con las emociones no hay que temer dejar al descubierto la propia ignorancia. Los hechos requieren comprobación, los pensamientos una lógica que los organice. Los sentimientos no, las emociones son libres. Por ejemplo, 'nerviosa'² es un calificativo que se utiliza en tantas y tan diferentes situaciones... -'Es que estoy nerviosa' o 'Me puse nerviosa', para justificar cualquier error o metedura de pata; 'Es muy nerviosa', 'Como es tan nerviosa...' para explicar casi cualquier comportamiento inapropiado; 'Está mal de los nervios', ejemplo fácil de diagnóstico indefinido. Sería una casualidad improbable que dos interlocutoras asignen el mismo significado a 'nerviosa', pero como utilizan el mismo vocablo quedarán convencidas de haber hablado de lo mismo³.

Este es un buen truco: si la terapeuta utiliza las mismas palabras con las que la cliente nombra sus sentimientos es seguro que conseguirá que se sienta comprendida, aunque ambas estén sumidas en la incompreensión más absoluta. Esta técnica es conocida con el nombre de 'utilizar el lenguaje del cliente'; muy recomendada por terapeutas que se precian de no-directivas y una forma

² También vale 'deprimida', 'feliz', 'asustada', 'sorprendida'...

³ Miguel Induráin a menudo calificaba de 'nerviosa' la etapa del día siguiente. Es lógico, él cada día se jugaba la victoria final. Habría que preguntar a cualquier gregario para saber si desde el medio del pelotón las etapas también se perciben como 'nerviosas'.

fácil de crear una relación empática para aquellas que no tengan mejores herramientas a mano.

Desde la Teoría de la Comunicación Humana (Watzlawick et al., 1967) se sabe que las emociones se transmiten bien a través del lenguaje analógico y mal en el lenguaje digital. Un *'te quiero'* puede significar amor o *'¡calla pesada y déjame en paz!'*. Su significado se especifica en el lenguaje analógico, que es por naturaleza impreciso, pero, paradójicamente, más seguro para expresar los sentimientos.

Hablar de sentimientos es una pérdida, pero la mayoría de terapeutas no lo saben. Cuando una pareja ante un conflicto de cualquier naturaleza decide *'sentarse a hablar de lo nuestro'* es garantía de que no van a entenderse, ni van a conseguir resolver nada de nada. De igual manera, cuando una terapeuta incita a su cliente para que hable o exprese sus sentimientos es garantía de que van a tener una charla tan interesante como estéril. Pero se van a sentir a gusto juntas; eso sí.

Las palabras que designan emociones pueden tener tantos significados diferentes que se convierten en palabras güeras. Con la ventaja adicional de que no lo parecen. El común de las mortales suele pensar que se habla como se siente, es decir que al narrar un acontecimiento desgraciado los términos expresivos que se emplean *'sentí un desgarró por dentro', 'es como si un puñal al rojo vivo me abrasara las entrañas'* son un reflejo de cómo sentimos. Pero, para desgracia de la literatura, más bien ocurre al revés, es decir, nos sentimos como hablamos, con lo que a toda exponenciación de la experiencia, debería serle aplicado un logaritmo terapéutico del estilo... *'Por favor, a partir de este momento quiero que divida por la mitad la intensidad de los adjetivos y adverbios que va emplear'*. Por ejemplo, importante en vez de tremendo, decepcionante en vez de brutal, mucho por muchísimo, bastante en lugar de excesivamente, nada por absolutamente...⁴.

5. 'Tranquila', 'No se preocupe', 'Es normal', 'Vd. relájese' y otras variantes de la paradoja 'Se espontáneo'.

La profesión de psicoterapeuta se ejerce básicamente frente a personas que al menos se perciben a sí mismas, o a algún otro miembro de su familia, co-

⁴ Esta versión dramática tiene su imagen especular en las expresiones que denotan experiencias positivas en las que los adjetivos bueno y malo, o los adverbios bien y mal han sido expulsados del vocabulario y sustituidos por prefijos como super-, mega-, hiper-, ultra- (*"¡Me lo pasé Mega-Guay!!, Hiper-Bien!!"*...).

mo parcial o totalmente fuera de la normalidad⁵. La percepción de ausencia de normalidad⁶ acarrea una sensación de alienación en la que una se considera de pronto extrañada y ajena al grupo del común de los mortales (de ahí la expresión alienada). En algunas ocasiones la sensación de alienación es tan agobiante que testigo de ese extrañamiento una desearía subrayar, como describió Watzlawick (1983/2010), que, aunque la situación es desesperada, no es seria.

Sin embargo, ante estas situaciones cuando se trata, de forma cuasi-maníaca, de transmitir normalidad con afirmaciones del tipo: *'no se preocupe'*, o *'es normal'*, conducirse de tal manera no es sólo inútil, sino que produce el efecto contrario, como bien estudio Dan Wegner (1994). Esas instrucciones crean procesos irónicos donde la preocupación, lejos de remitir, aumenta, ya que se encuadran dentro de la categoría de instrucciones paradójicas del tipo ¡*Sé espontáneo!* descritas por Watzlawick, Beavin y Jackson (1967/1981).

Espetar un *'Tranquila'* es una prescripción paradójica -cuanto más se esfuerza una en tranquilizarse menos lo consigue- y *'no pasa nada'* es la confirmación de una sospecha -cuando efectivamente no pasa nada, simplemente no se dice porque lo que no pasa, no se nombra-. Las dos juntas conforman una contradicción manifiesta: 'si no pasa nada por qué tengo que hacer un esfuerzo en tranquilizarme y si tengo que tranquilizarme será porque pasa o va a pasar algo'.

En definitiva, esta expresión o no comunica nada o lo que trasmite es contradictorio. Coloca a la interlocutora en una posición incierta. No dispone de ninguna respuesta eficaz como no sea la de metacomunicarse. Pero eso está al alcance del hablante en muy pocas situaciones y no deja de ser una salida del marco comunicativo actual, que suele ser mal recibida por la otra.

Cuando una persona dice *'tranquila, no pasa nada'* es una señal inequívoca de que no tiene a su disposición nada mejor que decir.

'No te preocupes' es otra prescripción paradójica como la arriba comentada, con el añadido de un matiz crítico tan imperceptible como contundente. Implica que te percibo preocupada y que no deberías estarlo. Si te esfuerzas en no preocuparte, te preocuparás más. Y como no debes estar preocupada empez-

⁵ Acudimos de nuevo a la Wikipedia (https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental) para no enzarzarnos en autoridades, Dice a este respecto:

'Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, entre otras cuestiones. En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que "salud mental" y "enfermedad mental" no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un *desorden mental* reconocido no indica necesariamente que se goce de *salud mental* y viceversa, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena'. ¡Da gusto cuando los conceptos quedan tan claros!!

⁶ A falta de una definición imposible de normalidad, las personas dejamos de sentirnos ¿normales? cuando una se cree que no es capaz de sentir, pensar, o hacer, bien con respecto a sí misma, o bien a los demás, tanto si se refiere a una situación pasada, a una expectativa incumplida en el presente o al temor que no se cumpla en el futuro.

rás a percibir algunos matices de estupidez en ti misma. Nuevo motivo de preocupación.

Y para rematar ‘...es normal’. ¿Para quién?, ¿desde qué punto de vista?, ¿siguiendo qué criterios? La normalidad puede ser una autopista de cuatro carriles por sentido o un sendero costero estrecho. De nuevo, es improbable que dos interlocutoras tengan similares criterios de normalidad.

La expresión completa contribuye a crear una falsa sensación de empatía y comprensión que solo se basa en la imprecisión, la ambigüedad y en definitiva el vacío de las palabras... güeras.

Todas tenemos la experiencia de visitar las urgencias hospitalarias ante una emergencia sobrevenida. En esos casos, la conducta de la médica examinando, valorando la herida, o palpando la zona dolorida mientras hace preguntas con tranquilidad (quizás con la resignación propia de una guardia de 24 horas) transmite que la emergencia se encuentra dentro de su competencia. Su comportamiento, incluso tranquilo, mientras nos corta la ropa sin preguntar por nuestro aprecio de la prenda, nos indica que ya estamos en manos de una profesional. Así pues, volviendo a nuestra consulta, ante el explícito o implícito ‘¿Es grave doctora?’, sin necesidad de entrar en revelaciones personales, un tranquilo y convincente ‘*Bienvenida al club*’, es suficiente. Con esta frase, u otra por el estilo, se trata de transmitir que, o bien aún no ha salido del club de la normalidad, o bien que una maneja una anchura de normalidad en la que avanzar no significa hacerlo siempre y únicamente en línea recta y en posición de firmes. Se puede avanzar a gatas, o dando tumbos o incluso momentáneamente una puede retroceder (y no precisamente para impulsarse hacia adelante). Todo pasa por cualquier cosa menos decir que lo que le están contando es normal.

6. ‘Estoy tonta hoy’, ‘No me haga caso que estoy espesa’, etc., y demás brindis al sol.

Era conmovedor presenciar como John Weakland trataba de disimular su temblor esencial que le dificultaba mantener la mirada mientras decía ‘*No se crea que no quiero mirarle y que no me interesa lo que dice, es que me gusta hablarle a mi rodilla izquierda*’. Un venerable anciano como Weakland era creíble cuando se apoyaba en sus limitaciones reales para tratar de conducir la sesión. Sin embargo, no es creíble ni aconsejable que, para apartarse de la peste directiva, bien bajo la apariencia de una *deshazerita* tardía o una conversa de las narrativas, ponerse ese disfraz de desvalida. ¿Qué problema hay en requerir la información de forma explícita, por ejemplo, con un: ‘*Por favor, necesito que sea más precisa*’?

En épocas pretéritas se acostumbraba a sortear las dificultades y las limitaciones propias contando historias, anécdotas, a la manera Ericksoniana, con el objeto de adormecer los controles conscientes. Sin embargo, hoy en día no es raro

ver a terapeutas, que necesitan más detalles, ampararse en una supuesta limitación de discernimiento. Sacrificar la autenticidad ante el altar de una flaqueza impostada es mala política y en psicoterapia la honestidad es la mejor política (Cade, y Southgate, 1979).

7. Eso hay que trabajarlo...⁷

Si las personas que han sido usuarias de la psicoterapia fueran llamadas a capítulo estarían de acuerdo con la frecuencia que han escuchado frases de tipo 'Eso hay que trabajarlo más', '¿Eso tenemos que trabajarlo?', 'Hay que trabajar eso', y demás variantes donde aparece el verbo trabajar. Y si preguntáramos en que consistió la mencionada tarea probablemente nos dijeran que el asunto consistía en seguir hablando más tiempo de ciertos temas, quizás con más detalle, quizás explorando diferentes explicaciones y puntos de vista, incluso con experiencias de *role playing* o de esculturas familiares, etc. (solo un etcétera).

Probablemente, el empleo de ese verbo sea un residuo psicoanalítico del término *translaborar* (*working through*), que designa la labor analítica que posibilita que después de obtener un *insight*, éste quede reflejado finalmente en un cambio. ¿Por qué pues no invitar a hablar, explorar, profundizar, examinar con más detalle, dramatizar, en vez de 'a trabajar más' ese algo?

8. Emita 'Mmmh', o 'Aaah' y parecerá más profundo⁸.

Al igual que existe el 'etcétera' de la informada (lista) que puede considerarse una opción piadosa hacia su interlocutora para no abrumarle con más información que la precisa, también algunas personas antes de responder se quedan pensativas mientras emiten una vocalización onomatopéyica del tipo: 'Aaah', 'Ummm', 'mmmh', o 'hummm'. En este último caso, como si el motor de un po-

⁷ Uno de los autores (EG) debe confesar cómo su pasado le predispuso desde sus tiempos de estudiante en Salamanca contra esta utilización del término 'taller' para describir a estudiantes y profesoras ociosas que se juntaban para charlar despreocupadamente de las cosas de la 'psyché' (se lee 'psijé'). La niñez y adolescencia de EG discurría entre planchas de hierro de los pequeños talleres que abastecían a los Astilleros de Santander (ASTANDER) y al que todo el mundo en la comarca El Astillero-Guarnizo se refería como 'Talleres'. Así pues, la palabra 'taller' estaba fuertemente asociada a sonidos de porras y otros de la calderería, soldadura, etc. Esta profanación del término "taller", propia de hombres enfundados en monos de azul-mahón fue propuesta por el Prof. Luis Fierro, recién aterrizado desde la exégesis teológica. Ante tal propuesta EG quedó estupefacto con una mezcla de sentimientos que iban desde la rabia ante tamaño impostura terminológica, hasta la curiosidad de las herramientas que iban a utilizar.

⁸ Como la misma RAE indica, no hay ninguna pauta explícita que establezca el número de letras que pueden repetirse en onomatopeyas y alargamientos expresivos, aunque lo más habitual es hacerlo tres veces. Hay personas que insertan la palabra 'h' (*uhmm*, o *aaah*) pero la RAE no recomienda su uso ya que la 'h' es el único grafema de la lengua española que no representa en la actualidad a ningún fonema, es decir, es «muda» y por lo tanto no aporta más al resto de las consonantes de la onomatopeya. Está claro que no nos estamos refiriendo a la expresión ¡Mmmh! Cuando queremos decir que algo agrada a nuestro paladar (como en la expresión: ¡Mmmm, que rico!).

zo de barrena extrajera de lo más recóndito de su poblada biblioteca de conocimientos la más cuidada reflexión, también nuestra interlocutora se permite unos segundos para seleccionar la información que va a brindar como respuesta ante una pregunta, o al iniciar una exposición. En ambos casos, esas expresiones nos indican que estamos frente a alguien leída, informada, cultivada, es decir con opiniones bien fundadas.

Desafortunadamente, con mucha frecuencia estas exhalaciones onomatopéyicas son utilizadas bien como impostura, o como moda (caso de 'Aaah', 'Ummm', 'mmmh', o 'hummm') y suelen ser adoptadas después de asistir a algún seminario donde una conferenciante (probablemente proveniente de USA) empaquetaba sus sesudas reflexiones con tales gorjeos. En esta variante, al igual que aquellas que no teniendo argumentos intentan alargar su perorata, con la reiteración de los 'etcétera' ('etcétera', 'etcétera', 'etcétera') son un recurso para rellenar la ausencia de una línea argumental sólida. De la misma manera, las onomatopeyas 'Aaah', 'Ummm', 'mmmh', o 'hummm' se convierten en pantallas de la nada, o posturo que trata de producir en la interlocutora ingenua la impresión de encontrarse frente a alguien realmente culta⁹.

8.1. 'Humm, Humm'.

Aún una categoría diferente que no queremos dejar de revisar y que presenta una diferencia con respecto a las ristas de haches y emes anteriores. La diferencia radica en que estas vocalizaciones las emite el terapeuta mientras está oyendo a su interlocutor.

Durante la conversación terapéutica es muy frecuente que la terapeuta emita unos sonidos inarticulados -las clientes no-, que se podrían transcribir como 'Humm, Humm'. Su significado es incierto¹⁰. La terapeuta puede querer decir que está de acuerdo con lo que la cliente le cuenta, o que la está escuchando

⁹ No debe despreciarse el efecto taxímetro de esta estrategia al responder ante un aforo en una conferencia, seminario o taller, ya que de usarse de forma contumaz esos segundos acumulados consumen un tiempo que puede ser de ayuda para agotar el tiempo de preguntas. De todas formas en estos contextos se debe ladear ligeramente la cabeza y NO girar los ojos hacia la derecha ya que algún experto en PNL (<https://programacionneurolinguisticahoy.com/claves-de-acceso-ocular>) podría pensar que esa pose (arriba/derecha) es propia cuando estamos inventando una respuesta imaginaria, es decir algo de lo cual no tenemos una experiencia directa. De ahí que, si pretendiéramos contar algo supuestamente real, mirando arriba/derecha nuestro experto en PNL puede presuponer que se está mintiendo, salvo que una sea zurda, por lo que es siempre más seguro fingirse zurda (como Rafa Nadal, que mira cómo le va al tío).

¹⁰ La incertidumbre radica en que esas expresiones rítmicas del tipo 'Mmm-hmm', 'Mmmm', 'Hmm-hmm', son expresiones que pueden transmitir desde el 'Bueno', 'Vale', 'Ajá', '¡Noo!' y el tajante 'No'. Para interpretarlo adecuadamente a veces es necesario estudiar las expresiones no verbales que acompañan al sonido rumoroso y que incluyen como mínimo la dirección y movimiento de la cabeza y los ojos, el fruncimiento de los labios y la cadencia de la entonación. Así, un movimiento de leve retracción de la mandíbula hacia un lado, acompañado de fruncimiento de los labios y entonación decreciente indica duda. Sin embargo, si el sonido se repite dos veces, mientras se menea la cabeza de lado a lado ('mmm, mmm') indica negación, o descuerdo. En cambio, si no se mueve la cabeza y se abren los ojos mientras la rista de 'emes' va en crescendo, indica sorpresa-interés. Por otra parte, si la cadena está compuesta de dos series muy seguidas, sin más expresiones indica que seguimos con interés el flujo de información y pedimos más. En este sentido podría ser sustituido por un 'Ajá', 'continúa', o 'Vale' o 'ya' repetido o no.

y que puede seguir con su relato, o que le parece interesante lo que acaba de oír, que toma nota de lo que escucha, o, todo lo contrario, que tiene alguna reserva sobre lo oído, o... simplemente nada: una forma de mantener hablando al interlocutor sin tener que asumir una posición comprometida con el tema de que se habla.

Cuando la cliente escucha los ‘Humm, Humm’ de la terapeuta puede interpretar lo que mejor le parezca. A menudo seguirá a lo suyo, exponiendo lo que supone que le interesa, pensando que esos sonidos son un signo de atención, comprensión e interés. Es una forma de interlocución güera, que no alcanza siquiera la función fática del lenguaje. Expresa presencia física y, frecuentemente, ausencia mental al mismo tiempo.

Así de fácil. Si la terapeuta salpica la conversación terapéutica con ‘Humm, Humm’ puede conseguir, sin mayor esfuerzo, que su cliente se sienta comprendida lo que repercute positivamente en la alianza terapéutica, tan necesaria para conseguir un buen resultado (Raue, Goldfried y Barkham, 1997). No es necesario que la terapeuta haga ningún otro esfuerzo mental más complejo y costoso. No es necesaria la escucha activa, ni comprender lo que la cliente cuenta, ni mucho menos, pensar en alguna posible solución.

Haley dice refiriéndose al reflejo que *‘... se ha creado la sensación de que dos mentes se han encontrado y de que se ha logrado el entendimiento’* (Haley, 1980; p. 389). Otro tanto podemos decir de los *‘Humm, Humm’*, solo que son aún más fáciles de usar que el reflejo.

Y para terminar...

Honestidad frente a impostura. Las limitaciones son inherentes a la condición humana. Reconocer las propias es de sabias. Igual que rectificar. La psicoterapeuta también tiene que ser un modelo para sus clientes y desde la Psicología Social sabemos que se imitan más y mejor los modelos que se perciben como cercanos (Morales, Gaviria, Moya y Cuadrado, 2007).

Autenticidad frente a artificio. Las psicoterapeutas consiguen más mostrándose cercanas que haciéndose pasar por gurús recién llegadas del Mundo del Saber. Las palabras sabias surgen de la experiencia en común, de entrar en relación con cada persona que tiene a bien otorgarnos su confianza.

En definitiva, sinceridad frente a simulación. ¿Y dónde quedan las técnicas y la estrategia? Encontrar su lugar es muy fácil: siempre al servicio de la verdad (con minúsculas), de la Autenticidad (con mayúsculas) y de la coherencia personal.

Empezamos con D. Miguel de Cervantes y vamos a terminar con la ayuda de Dña. Gloria Fuertes.

*'Hemos de procurar no mentir mucho.
Sé que a veces mentimos para no hacer un muerto,
para no hacer un hijo o evitar una guerra.
De pequeña mentía con mentiras de azúcar,
decía a las amigas: "Tengo cuarto de baño"
-mi casa era pobre con el retrete fuera-
"Mi padre es ingeniero" y era solo fumista,
pero yo le veía ingeniero ingenioso!
Me costó la costumbre de arrancar la mentira,
me tejí este vestido de verdad que me cubre,
a veces voy desnuda.
Desde entonces me quedo sin hablar muchos días¹¹.*

Agradecimientos.

Los autores estamos en deuda con Jaime Alvar, Historiador y Arqueólogo, Catedrático de Historia Antigua en la Universidad Carlos III de Madrid. Él fue quien nos prestó el título para este artículo cuando aún estaba empezando a formar cuerpo en nuestra cabeza y, probablemente, también en la suya. Le agradecemos los buenos ratos y las ideas compartidas.

Bibliografía

- Cade, B. and Southgate, P.** (1979). Honesty is the best policy. *Journal of Family Therapy*, 1: 23-31.
- Fisch, R., Weakland, J. H. & Segal, L.** (1982). *The tactics of change*. San Francisco-Washington-London. Trad. Esp. La táctica del cambio. Cómo abreviar la terapia. Barcelona: Herder.
- Haley, J.** (1980). *How to be a Marriage Therapist without knowing practically anything*. *Journal of Marital and Family Therapy*. 6(4), 385-391.
- Morales, J. F., Gaviria, E., Moya, M. C. y Cuadrado, I.** (2007). *Psicología Social*. Madrid: McGraw Hill.
- Raue, P. J., Goldfried, M. R. y Barkham, M.** (1997). *The Therapeutic Alliance in Psychodynamic-Interpersonal and Cognitive-Behavioral Therapy*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 65(4), 582-587.
- Watzlawick, P. Beavin, J. y Jackson, D.** (1967/1981). *Pragmatics of Human Communication*. New York: W.W. Norton & Co, Inc. Trad. Esp. *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P.** (1983/2010). *The situation is hopeless, but not serious: (the pursuit of unhappiness)*. WW Norton, New York. 1983 Trad. Esp. *El Arte de Amargarse la Vida*. Barcelona, Herder.
- Wegner, D. M.** (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101: 34-52.

¹¹ Gloria Fuertes (1972). Canción de la que no quería mentir. Musicada por Aguaviva en *La Casa de San Jamás*.