

Cuestionarse ¿Una forma de protegerse?

Diana Melissa Quant
Fundación Seré
2009

La psicología clínica tradicionalmente ha tenido como objetivo generar modificaciones que le permitan a las personas que asisten a procesos terapéuticos tener una mayor estabilidad en sus diferentes áreas de ajuste; usualmente ha propendido por intervenir en la sintomatología que presenta el consultante con el fin de lograr un mayor nivel de ajuste. No obstante, actualmente algunas orientaciones en esta área han propuesto ir más allá, buscando no solo modificar las cogniciones y acciones disfuncionales que presenta una persona, sino instaurar un estilo de vida que le permita a la persona generar estrategias protectoras frente a la problemática que pueda estar presentando.

El diálogo socrático es una técnica utilizada usualmente en el contexto de la terapia cognitiva, que permite al consultante cuestionar sus esquemas en términos de la lógica y la evidencia. Sin embargo surge una inquietud ¿realmente el diálogo socrático es tan sólo una técnica que facilita el debilitamiento de esquemas disfuncionales o podría utilizarse como forma de interacción personal que le permita a una persona flexibilizar su forma de configurar la realidad? El objetivo de este escrito es exponer de qué manera el dialogo socrático, al instaurarse como un hábito personal, podría proteger a una persona de continuar perpetuando las configuraciones personales que le generan sufrimiento. En la primera parte del escrito se describirá en qué consisten el dialogo socrático y el debate racional, posteriormente se expondrán algunas aplicaciones de estos métodos de cuestionamiento y finalmente se realizará la contextualización respecto a la aplicación en la psicología clínica.

Vlastos (1983) afirma que el debate socrático es un método de dialéctica que permite la demostración lógica de una idea y facilita la búsqueda de nuevas ideas o conceptos; razón por la cual ha sido utilizado principalmente en educación con el fin de llevar al estudiante a un cuestionamiento constante respecto al conocimiento que aprende y llevando a instaurar una posición crítica que desborda el aprendizaje formal recibido en el colegio (Gose, 2009 y Morell, 2004).

Por su parte Paul (1993) citado por Acosta (1998), afirma que el diálogo socrático se constituye como una dialéctica que tiene como objetivo principal cuestionar las ideas y ahondar en el sentido y la justificación lógica de un razonamiento. Gose (2009) ha realizado un estudio profundo acerca del objetivo principal del diálogo socrático aplicado a la educación; en donde se resalta la importancia de la preguntarse como una técnica que ayuda a que el estudiante mantenga su interés y propicie constantemente contextos de discusión que le permitan establecer relaciones críticas entre las diferentes ideas asumiendo un rol de *abogado del diablo*, que le facilitará el establecimiento de una postura crítica frente al conocimiento.

Teniendo en cuenta que el método dialéctico fue propuesto por Sócrates con el fin de permitir que sus discípulos descubrieran gradualmente el conocimiento racional que les permitiría llegar a la sabiduría; esta técnica se ha utilizado generalmente en el ámbito educativo como una estrategia pedagógica (Golding, 2005); no queriendo afirmar que su utilización se limite exclusivamente a este ámbito. Al respecto Acosta (1998) afirma que el diálogo socrático ha sido una técnica utilizada en la terapia cognitiva y en la terapia racional emotiva; implica un proceso de indagación que se caracteriza por ser inagotable debido a que, a partir del constante cuestionamiento, se pueden encontrar diversas alternativas relacionadas con el razonamiento que se está sometiendo a validez.

Por su parte Guerra (sf) señala que el debate racional emotivo fue propuesto por Albert Ellis como técnica terapéutica en el contexto clínico; tiene dos propósitos fundamentales, explorar el sistema de creencias del consultante y refutar los contenidos irracionales de dichas creencias. Esta técnica se basa en una propuesta teórica que sostiene que las personas adquieren creencias que se consideran válidas de forma indefectible y que generan malestar emocional.

A nivel terapéutico se ha utilizado la dialéctica para poder generar cambios en el consultante, que le faciliten el establecimiento de una forma de configurar el mundo que le proporcione un mayor nivel de bienestar; en la terapia cognitiva propuesta por Aaron Beck se utiliza el cuestionamiento para contrastar las creencias y pensamientos disfuncionales del consultante con la evidencia empírica, mientras que en la terapia racional emotiva propuesta por Albert Ellis el diálogo socrático se utiliza para contrastar las creencias disfuncionales con la lógica, descubrir que hay más allá de esas creencias (filosofías y estilos de vida) e identificar

cómo las creencias disfuncionales están generando emociones negativas que afectan el bienestar (Ellis, 2005).

Hasta este punto se ha expuesto a groso modo qué es el diálogo socrático y sus aplicaciones generales en el ámbito de la educación y de la psicología clínica, específicamente en las terapias que tienen un enfoque cognitivo. Respecto a este último aspecto es importante mencionar que la dialéctica en la interacción terapéutica permite cuestionar las ideas disfuncionales del consultante y facilita el debilitamiento de los esquemas que se encuentran generando un alto nivel de malestar; de igual forma permiten descubrir la configuración relacional y funcional que ha establecido un consultante en términos de sí mismo, los demás y el mundo. No obstante, lo mencionado hasta el momento no implica un análisis novedoso frente a la utilidad de la dialéctica en el contexto terapéutico; por lo cual es importante retomar la pregunta que da origen a este escrito Cuestionarse ¿Una forma de protegerse?

Es relevante resaltar que lo que se propone con este cuestionamiento ha surgido principalmente de la práctica clínica y en lo evidenciado al trabajar con diferentes consultantes el método dialéctico. Si bien es cierto que el diálogo socrático permite el debilitamiento de pensamientos que resultan disfuncionales y generan malestar, y facilita la aclaración de diferentes contenidos relacionados con dichos pensamientos ¿su utilización se limita únicamente a mencionada función? realmente el único objetivo en terapia clínica se encuentra orientado a la modificación de ciertos contenidos, comportamientos o emociones?, centrando la atención nuevamente en un factor sintomático y olvidando que los diferentes síntomas que pueda estar evidenciando un consultante solo permiten ver que hay un problema mucho mayor que está manteniendo la problemática evidente?

Es claro que la práctica clínica debe desbordar el nivel sintomático y de funcionamiento esquemático a nivel central (Riso, 2006), por lo cual lo que este escrito pretende es generar la inquietud sobre la utilización de una técnica como el dialogo socrático en terapia, de manera que no sólo se utilice en unas cuantas sesiones para debilitar ciertos esquemas sino que se enseñe al consultante como una forma de cuestionar cualquier configuración del mundo que comience a instaurar dentro de su estilo de vida. Entonces el propósito terapéutico no necesariamente consiste en cambiar unos esquemas por otros, o eliminar unos comportamientos y enseñar unos más adaptativos. EL propósito fundamental en terapia consiste en entrenar al consultante para

que sea su propio terapeuta, una vez haya logrado un equilibrio emocional o alcanzado un mayor nivel de bienestar; por lo tanto el punto central no es reemplazar una forma de comportamiento por otra, sino enseñarle a cuestionar cada forma de comportamiento, cada configuración que establece del mundo, de manera que pueda evaluar la situación y elegir la alternativa que se encuentre más afín con sus valores, sus metas y sus sueños.

En concordancia con lo propuesto por Ellis (2005) la terapia racional emotiva no se centra únicamente en someter a prueba lógica las creencias disfuncionales del paciente, sino que busca identificar la correlación existente entre creencias, emociones y acciones, con el fin de identificar cuál es la forma en la que una persona está proporcionándose más sufrimiento. Sino que sobrepasa ese límite y plantea que aunque la discusión y pruebas de creencias es un objetivo, el objetivo principal de la terapia racional emotiva está relacionado con generar en el consultante una filosofía de vida que le permita obtener mayor nivel de bienestar.

Finalmente el llamado reflexivo está relacionado con lograr un mayor impacto terapéutico en los consultantes, de forma que ellos se conviertan, a partir de un estilo de vida diferente, en sus protectores frente a las posibles recaídas en relación con las problemáticas que vienen presentando; de esta manera la psicología clínica podrá comenzar a tener un mayor impacto en las problemáticas que se encuentra presentando la sociedad, de forma que se comiencen a generar cambios generacionales que permitan un mayor nivel en la calidad de vida de las personas.

Referencias

- Acosta, B.A. (1998). *Manual de entrenamiento en diálogo socrático*. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Ellis, A., (2005). Discussion of Christine A. Padesky and Aaron T. Beck, "Science and Philosophy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy". *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19(2), 181-185.
- Guerra, V. G., (sf). *El debate racional emotivo terapéutico*. Academia de Ciencias de Nueva York. Recuperado el 27 de mayo de 2009. Disponible en: <http://www.incocr.org/biblioteca/0005.PDF>
- Golding, C. (2005). Enquiring minds: Socratic dialogue in education. *Studies in Continuing Education*, 27(1), 92-94
- Gose, M. (2009). When Socratic Dialogue is Flagging: Questions and Strategies for Engaging Students. *College Teaching*, 57(1), 45-50.
- Morell, K. (2004). Socratic Dialogue as a Tool for Teaching Business Ethics. *Journal of Business Ethics*, 53(4), 383-392.
- Riso, W. (2006). *Terapia Cognitiva. Fundamentos Teóricos y Conceptualización del Caso Clínico*. Colombia: Norma.
- Vlastos, G. (1983). The socratic elenchus. *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 1, 27-58.