

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

DIÁLOGO SOCRÁTICO EN PSICOTERAPIA COGNITIVA.

Partarrieu, Andrés.

Cita: Partarrieu, Andrés (2011). DIÁLOGO SOCRÁTICO EN PSICOTERAPIA COGNITIVA. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/236>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <http://www.aacademica.org>.

DIALOGO SOCRÁTICO EN PSICOTERAPIA COGNITIVA

Partarrieu, Andrés
Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

El método socrático o mayéutica es una de las principales técnicas en la terapia cognitiva, en este artículo se hace referencia a su origen y a sus características más distintivas, como así también su modo de empleo en los procesos terapéuticos

Palabras clave

Terapia Cognitiva Método Socrático

ABSTRACT

SOCRATIC METHOD IN COGNITIVE THERAPY

The Socratic method or maieutic is one of the main techniques in cognitive therapy, in this article refers to its origin and its most distinctive features, as well as how it is used in the therapeutic process

Key words

Cognitive Therapy Socratic Method

· INTRODUCCION:

La Mayéutica clásica

Etimología

La palabra mayéutica(1), del griego *maieutiké*, hace referencia a la técnica de las comadronas o parteras de la antigüedad en el arte de procrear, la madre de Sócrates llamada Fenaretes fue una conocida comadrona de Atenas, Sócrates propone un novedoso método filosófico de enseñanza e investigación al cual honrando el oficio de su madre, también llamara mayéutica, haciendo la analogía de que en vez de hacer parir a las mujeres como lo hacen las comadronas, su método filosófico hacer parir a los hombres en la búsqueda de la verdad o conocimiento.

Origen de la Mayéutica:

Luego de la cruenta guerra del Peloponeso, que diezmo a gran parte de la población de la antigua Grecia del siglo V a.c, Atenas humillada por su rival la vencedora Esparta, atraviesa tiempos de ebullición política y conflicto en los valores sociales establecidos, es en este contexto histórico, político y social donde aparece la figura de Sócrates debatiendo en los foros, en el ágora, en los mercados, en los banquetes, en los baños termales, de camino al puerto del Pireo o en cualquier recoveco de la Polis, dicha conducta hizo que se ganase el apodo de

“el tábano de Atenas”(2).

La herencia filosófica del ilustre heleno, el método socrático, nos llega a través de unos textos en modo de dialogo, escritos por otro filósofo y discípulo de Sócrates, de nombre Platón. En su vasta obra Platón(3) nos presenta a un Sócrates que dialoga con sus discípulos o con algún sofista rival sobre diversos temas morales, políticos o estéticos. La metodología consistía en perseguir un esclarecimiento guiado a través de preguntas, sobre diversos conceptos como la Virtud, Libertad, justicia, formas de gobierno, el amor, etc.

La enseñanza de la escuela socrática (4)consiste en que el Maestro no inculca a su alumno el conocimiento, sino que la función del Maestro es la de guiarlo, fomenta a descubrirlo a través de preguntas inductivas, es en este proceso o dialogo donde el alumno debe extraer por si mismo el conocimiento

Estructura de la Mayéutica

Lo central de la técnica son las preguntas inductivas(5) (6)(7), estas son orientadas a la búsqueda de un nuevo conocimiento, examinando los conceptos anteriores

La técnica orientada a la búsqueda inductiva de un conocimiento nuevo(8), se realiza un proceso dialectico en el cual se generaliza una noción de verdad sobre un concepto y se lo examina hasta su refutación, para luego comenzar con una nueva noción del mismo.

Podemos identificar los siguientes pasos secuenciales(9):

Planteamiento del problema en forma de pregunta; ¿Qué es la ciencia? ¿quien soy? ¿que es la libertad? ¿cual es la característica de lo bello?¿que es la virtud? el discípulo da una respuesta que es cuestionada por el maestro este proceso de discusión llega hasta que el alumno llega a un estado de incomodidad o confusión(del griego “apoirá”), en donde lo que antes parecía perfectamente claro antes del dialogo, ya no lo es luego de esta confusión se arriba a nociones cada vez mas generales y precisa de los temas investigados el dialogo termina cuando el Alumno logra alcanzar el conocimiento preciso y universal de lo que se investiga.

La mayéutica en la psicoterapia cognitiva

A finales de la mitad del siglo pasado, los historiadores (10) de la psicoterapia hacen referencia que en ese periodo histórico hubo una proliferación de nuevas metodologías psicoterapéuticas que derivaban del psicoanálisis y de la teoría del aprendizaje. Entre estas nuevas olas de cambios e innovaciones aparece el paradigma

basado en el proceso de la información que son las teorías cognitivas.

Los fenómenos de la cognición van a ser definidos como aquellos procesos por los cuales la realidad es percibida, significada, escenificada, categorizada y apprehendida por los seres humanos, entendiéndose a la realidad como polisémica y construida .

Los seres humanos procesan estímulos de sus experiencias en el medio ambiente, otorgándole significación a las situaciones experimentadas

Para los años 60' tanto Albert Ellis como Aaron Beck asientan la piedra fundacional de la terapia cognitiva como modalidad de tratamiento psicoterapéutico para los pacientes deprimidos, formulando que dicha afeción se comprende mejor por la influencia de los pensamientos sobre la emoción y la conducta. Las cogniciones, las emociones y las conductas están interconectados y se influyen mutuamente(11).

De allí, paralelamente Ellis por un lado y Beck por otro, postularon que los procesos cognitivos erróneos en la forma de pensar juegan un papel muy significativo en la fuente y mantenimiento de los síntomas de los trastornos psiquiátricos como la Depresión. Resaltando que la característica de los procesos patológicos de dar significaciones o sentido a la realidad son la rigidez, la idiosincrasia y la disfuncionalidad

A esta manera disfuncional de procesar cognitivamente la realidad Albert Ellis (12) la llamo Creencias Irracionales , además señalo que las mismas se repiten sistemáticamente instaurando una cosmovisión negativa .

El dialogo socrático o mayéutica con sus particulares características técnicas anteriormente mencionadas, es introducida y convertida en uno de los pilares fundamentales entre las técnicas específicas de la terapia cognitiva, con la finalidad de influir en la cognición para poder producir los cambios emocionales y de conducta en el individuo que padece un trastorno psiquiátrico como la depresión.

De tal modo de que si el estado emocional de los pacientes se corresponde por la manera en que están pensando, el trabajo del terapeuta cognitivo, auxiliado por la mayéutica, consistirá en ayudar a los pacientes a dudar de sus pensamientos y creencias disfuncionales, estimulando a someterlos a prueba, a un nuevo juicio crítico.

La entelequia de un tratamiento cognitivo se deduce en que el paciente pueda revisar sus creencias disfuncionales, rígidas e idiosincrásicas sobre la realidad y pueda ser más flexible con ellas para lograr un cambio más saludable en la visión de su experiencia como individuo en el mundo.

Muy lejos de devenir en un categórico Sherlock Holmes, por lo contrario, con el empleo de la técnica socrática el terapeuta cognitivo no debe afirmar nada, solo guía el debate (13) y se limita a preguntar sistemáticamente sobre un pensamiento o idea del paciente, detectando los puntos débiles y errores lógicos en el discurso del paciente.

Se trata de un descubrimiento guiado, a medida que el

terapeuta cognitivo pregunta y las creencias del paciente se muestran cada vez mas incongruentes para él, llegando a provocar lo que en 1957 León Festinger (14) llamo *disonancia cognitiva*, que es el fenómeno en el cual nos percatamos de que sostenemos creencias contradictorias sobre un punto en particular, si el terapeuta logra generar disonancia cognitiva el pensamiento se vuelve mas flexible, menos idiosincrático y mas adaptativo a la persona

· **Aplicación práctica de la mayéutica en psicoterapia cognitiva**

El terapeuta cognitivo se encontrara con varias aéreas a explorar sobre las creencias y pensamiento de los pacientes, aquí se describen 5 donde el terapeuta puede aplicar la mayéutica por medio de preguntas empíricas que inicien el proceso dialectico.

1. **La petición de pruebas que mantienen los pensamientos o creencias disfuncionales** (P.e “¿Qué pruebas tiene para creer que...? ¿Hay alguna prueba de lo contrario?”)

2. **Indagar las alternativas interpretativas a los pensamientos o creencias disfuncionales** (P.e “¿Podría haber otra interpretación distinta para ese suceso?...? ¿Podría haber otra forma de ver esa situación?”).

3. **Explorar las consecuencias emocionales de mantener los pensamientos o creencias disfuncionales** (P.e “¿A qué le lleva pensar eso?...¿Le ayuda en algo?”).

4. **Comprobar la gravedad de las predicciones negativas** (P.e “¿Qué posibilidades hay de que ocurra eso?...Suponiendo que ocurriese cuanto durarían sus efectos?...¿Podría hacerse algo?”).

5. **Conceptualizar pensamientos o supuestos vagos en su formulación:** (P.e “¿Qué quiere decir con...?”)

· **CONCLUSIONES**

El dialogo socrático es una técnica cognitiva(15) que busca provocar una disonancia cognitiva, a través del descubrimiento guiado del terapeuta mediante preguntas sistemáticas que pongan en evidencia los errores lógicos en la forma de procesar la información. Sócrates se comparaba con la partera que ayuda a dar a luz, en este caso el conocimiento, que es descubierto por el alumno mismo, los terapeutas cognitivos asisten a los pacientes a procurarse a si mismos, versiones mas flexibles, menos idiosincráticas y mas adaptativas de la realidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Guthrie, William Keith Chambers (1992/1999). Historia de la Filosofía Griega. Madrid: Editorial Gredos. ISBN 978-84-249-0947-5.
2. Capelle, Wilhelm (2009). Historia de la filosofía griega. Madrid: Editorial Gredos. ISBN 978-84-249-3616-7.
3. Platón (2003). Diálogos. Obra completa en 9 volúmenes. Madrid: Editorial Gredos. ISBN 978-84-249-1487-5.
4. Gomperz, Theodor (2000). Pensadores griegos. Barcelona: Editorial Herder. ISBN 978-84-254-2129-2.
5. Overholser, J, C (1995) Elements of the Socratic method: IV. Disavowal of knowledge. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 32(2), 283-292.
6. Overholser, J, C (1999) Elements of the Socratic method: VI. Promoting virtue in everyday life. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 36 (2) , 137-145.
7. Overholser, J, C (1991) The Socratic method as a technique in psychotherapy supervision. *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol 22(1), 68-74
8. Overholser, J, C(1993) Elements of the Socratic method: II. Inductive reasoning. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 30(1), 75-85.
9. Carey, T; Mullan, R (2004) What is Socratic questioning? Carey, Timothy A.; Mullan, Richard J. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 41(3), 217-226.
10. Garfield, S.L. y Bergin, A.E. (1994): "introductory and historical overview", *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, pp. 3-18, New York, Wiley
11. Beck, A. T.; Rush, A. J.; Shaw, B. E. Y Emery, G. (1979): *Cognitive Therapy of Depression*, New York. Guilford Press
12. Ellis, A. (1962): *Reason and emotion in Psychotherapy*, New York. Lyle Stuart
13. Keegan, E (2007): *Escritos de Psicoterapia Cognitiva*, Buenos Aires. Eudeba
14. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press. ISBN 978-0-8047-0911-8.
15. Keegan, E., Holas, P. (2010) *Cognitive - Behavior. theory and Practice*. *Handbook of integrative clinical psychology. Psychiatry and behavioral medicine, perspectives, practices and research*. Pp 605-629. new york, springer.