

## **EL DIALOGO SOCRÁTICO EN LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL SENTIDO**

Efren Martinez Ortiz Ph.D

Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido

El diálogo socrático en Logoterapia va a ser utilizado para los usos tradicionales de la psicoterapia, buscando movilizar los recursos personales frente a las afecciones que padece el organismo psicofísico y al mismo tiempo, hará énfasis en dar a luz las potencialidades de la dimensión noológica y en especial, su sentido de vida como característica propia y especial del abordaje logoterapéutico (Freire, 2002).

El diálogo socrático es la principal técnica de trabajo en Logoterapia, podría decirse que el logoterapeuta es esencialmente un partero de los recursos del consultante, utilizándolo en la mayoría de sus intervenciones (García, 2004) como caballito de batalla (Guttman, 1998) para a través de un continuo preguntar y refutar la apariencia de las cosas, surja la esencia de las mismas (Bruzzone, 2003). Según Fabry (2001): *“El diálogo Socrático es el instrumento que el facilitador emplea con más frecuencia para ayudar al paciente en la búsqueda de sentido. Este diálogo nos pone en contacto con nuestro núcleo saludable, el espíritu, a fin de que podamos hacer uso de sus recursos.”*

### **Diálogo socrático para el abordaje de lo psicofísico**

La Logoterapia es una psicoterapia que arranca de lo espiritual (Frankl, 1994c). Es decir, moviliza los recursos personales (noológicos) para generar un fecundo autodistanciamiento. Como Frankl propone en diferentes lugares, la captación de la realidad se hace de manera selectiva (1994a, 1994c, 2001) siendo entonces el papel del logoterapeuta ayudar al consultante a que se distancie de su captación selectiva del mundo y amplíe el mundo de lo posible, aumentando de esta forma su margen de libertad potencial, desidentificándolo de sus síntomas para disminuir la hiperreflexión, explorando así, las huellas de sentido que ayuden a dirigirse a opciones más significativas o como diría Overholser (1996): *“Los consultantes pueden ayudarse si se focalizan en los aspectos positivos de sus vidas, por ejemplo: Sócrates no tenía en cuenta los aspectos negativos de la apariencia pero si enfatizaba en las cualidades positivas de la funcionalidad (Ejemplo: una buena visión). Él enfatizaba que lo bonito y lo feo venía, no de lo que se veía, pero sí de cómo se interpretaba (Burnyeat 1990). Sócrates definía a algo como bonito cuando se podía adaptar bien a la función (Guthrie, 1971, Parker, 1979). Si algunas buenas palabras de estos entendieron el propósito, esto puede ser apreciado. Cuando algo causa angustia emocional o reduce la habilidad de funcionamiento se debe cambiar y mejorar.”*

### **Diálogo socrático para el despliegue de la espiritualidad en términos de búsqueda del sentido de la vida**

Si bien en el punto anterior se muestra cómo la espiritualidad (lo específicamente humano) se manifiesta con la utilización del diálogo socrático, como recurso terapéutico ante las dificultades del organismo psicofísico, de igual forma la espiritualidad se expresa para la búsqueda y esclarecimiento del sentido de la vida. Para David Guttman (1998) el diálogo socrático en busca del despliegue de la espiritualidad:

1. *Ayuda al solicitante a ponerse en contacto con su inconsciente noológico.*
2. *Le capacita para ser consciente de sus poderes internos que se hallan ocultos.*
3. *Le dirige a encontrar un significado en la vida.*
4. *Le capacita para revisar su experiencia pasada y prever el futuro.*
5. *Actualiza experiencias cumbres del pasado, que una vez fueron significativas para el individuo.*
6. *Proporciona oportunidades para que el solicitante reevalúe su situación presente, su poder y capacidad para manejar los problemas a los que se enfrenta.*

El diálogo socrático en Logoterapia se utiliza preponderantemente para la búsqueda de sentido (Bruzzone, 2003, 2008, Guttman, 1998, Fabry, 2001), para lo cual Fabry (2001) propone que *“el diálogo Socrático utiliza cinco caminos para explorar las áreas en las que es más probable encontrar el sentido:*

*Autodescubrimiento. Mientras más averigüemos sobre nuestro ser real, detrás de todas las máscaras que usamos para protegernos, mayor sentido descubriremos.*

*Elección. Mientras más alternativas de elección se contemplen en una situación dada, el sentido se hará altamente accesible.*

*Unicidad. Hay más posibilidades de encontrar el sentido en situaciones en las que uno no puede ser reemplazado fácilmente por alguien.*

*Responsabilidad. Nuestra vida será mayormente significativa si aprendemos a asumir responsabilidades en situaciones en que se tiene la libertad de elegir, y si se aprende a no sentirse responsable cuando se enfrenta uno a un destino inalterable.*

*Autotrascendencia. El sentido viene a nosotros cuando salimos de nuestro egocentrismo y llegamos a los demás.*

Ahora bien, la Logoterapia como psicoterapia que arranca de lo espiritual, finaliza en un análisis existencial como psicoterapia que orienta hacia lo espiritual, siendo dos caras de la misma moneda (Frankl, 1994c), de tal forma que las dos posturas de utilización del diálogo socrático son mutuamente complementarias y hacen, más que dos métodos, una sola postura. En síntesis, *“la técnica se basa en preguntas que formula el terapeuta, de un modo similar al método usado por Sócrates. La cuestión es hacer conscientes las decisiones inconscientes de los "buscadores", de esperanzas y expectativas ocultas. También ayuda a conocerse mejor. Al individuo se le pide que se observe detenidamente y que descubra quien es realmente. Se le ayuda a recordar instantes en los que sentía que su vida era significativa, cuando estaba pleno de energía y a aprender de los sucesos pasados, a ganar seguridad en sus propias capacidades para manejar las dificultades presentes y los problemas de la vida. El diálogo socrático persigue potenciar la autoconciencia del individuo, para que sea consciente de su libertad de elección...La Logoterapia usa el diálogo socrático para ayudar a los clientes a ponerse en contacto*

*con su inconsciente espiritual. Cuando nuestra voluntad de significado ha sido reprimida y, en consecuencia, ha originado el vacío existencial, debe ser recuperada para la conciencia con el fin de lograr que la vida vuelva a ser significativa y merecedora”* (Frankl, 1994b).

Alejandro Unikel (2007) propone cuatro tipos de intervención socrática por parte del terapeuta y dirigidas a que el paciente sea capaz de descubrir aquello que conoce, pero que no sabe que conoce:

1. La pregunta simple que es la pregunta clásica socrática.
2. Las propuestas de interpelación que son las que comprometen mas al terapeuta desde su propia perspectiva, pues mas que preguntas son reflexiones que interpelan al consultante.
3. La autorrevelación que consiste en que el terapeuta plantea una experiencia propia que tiene que ver con el tema y que considera que puede ayudar al paciente a descubrir algo valioso.
4. La completación repetitiva de frases. Se basa en que una misma frase incompleta formulada una y otra vez, y completada con diferentes contenidos cada una de estas veces, conduce a una clarificación cada vez más profunda del asunto. El terapeuta es el que sugiere, frente a un problema específico, la frase a completar, y después es el paciente quien se encarga de hacerlo.

### **¿Cómo se hace diálogo socrático en Logoterapia?**

El inicio del diálogo socrático requiere de un clima de encuentro, de una disposición amorosa (Bruzzone, 2003), de un diálogo que integre el *Logos*, para evitar que se convierta en un monólogo (Freire, 2002, Frankl, 1994b); la Logoterapia establece el clima del encuentro con sus rasgos peculiares, creando la confianza necesaria para la psicoterapia y al mismo tiempo huyendo de cualquier tono exhortativo, moralizante o de adoctrinamiento que intervenga en el sentido de la vida del paciente, pero si utilizando en el diálogo cierto tono de humor (Freire, 2002). Dando inicio así, al primer momento del diálogo socrático: la ironía e ignorancia del logoterapeuta, postura recomendada por Frankl constantemente (Freire, 2002). El uso de la ironía es mencionado frecuentemente por diferentes logoterapeutas (Lukas, 2000, 1983, Restrepo, 2001, Martínez, 2002, 2003); sin embargo, es recomendable manejar con precaución dicha postura para evitar una sensación de irrespeto por parte del consultante, es por ello que no debe olvidarse la actitud empática que recuerda Restrepo (2001): *“En la casuística Frankliana encontramos esta forma incisiva y provocadora de preguntar; la "ironía", también característica socrática, la encontramos resaltada especialmente en la técnica de las preguntas ingenuas. Y siempre encontramos que es en una "actitud empática" como el terapeuta toma las respuestas del consultante y se vale de ellas para inducir al encuentro de un significado”*. Una vez se cuestionan las falsas certezas, la persona esta lista para “parir” la verdad de la que está “embarazada”, iniciando así un momento “mayéutico” que consiste en una especie de obstetricia del alma (Bruzzone, 2008).

Una vez se ha entablado el clima adecuado para la realización del diálogo socrático, el logoterapeuta escucha en silencio para que el consultante pueda abrirse y presentar sus problemas (Lukas, 1979), es allí, en donde asumiendo una postura de ignorancia, el logoterapeuta intenta ampliar el campo fenoménico del consultante a través de preguntas que buscan definiciones sobre lo que realmente es. Es decir, asumiendo la primera parte del método socrático, el logoterapeuta busca refutar el conocimiento parcial para acercarse más a un conocimiento esencial y lograr que el consultante aumente su nivel de autoconocimiento. Durante dicho proceso el logoterapeuta está pendiente de las “logopistas” que en términos de Fabry (2001) *“es una frase, incluso una palabra o indicación no verbal, como un tono brusco o de excitación que insinúen lo que es significativo para el paciente; tal vez sea un valor que se aprecia mucho y que se manifiesta en una promesa, en una vocación, o en un pasado tiempo. Estas preferencias de sentido de valores a menudo se almacenan en un nivel inconsciente, y el facilitador debe tener oído fino para escuchar estas pistas del subconsciente de las personas, pues le dan la base para confirmar la dirección del sentido que se ha detentado.”* Ahora bien, no sólo el logoterapeuta está pendiente de las logopistas que indican posibles rutas para el sentido, también está alerta para descubrir en las restricciones psicofísicas del consultante las posibilidades de manifestación de sus recursos personales. Como dice Lukas (1979) *“Cuando el paciente empieza a expandirse acerca de sus teorías victimizantes sobre cosas fuera de su control, el logoterapeuta empieza a tener un rol activo dentro de la discusión”*, ayudando a dar a luz la libertad responsable del ser humano.

En si, el logoterapeuta esta presto a ayudar a cambiar las actitudes de sus consultantes, como bien lo expresa Restrepo (2001): *“La mayéutica socrática es una forma de poner en práctica la modulación de la actitud y consiste en una discusión del consultante sobre sí mismo con la ayuda del terapeuta, quien, como facilitador, presenta preguntas “provocadoras” e “incisivas” sobre lo que el consultante sostiene en virtud de una pasividad o actitud malsanas; en otras palabras, consiste en extraer el conocimiento del propio interlocutor”*. Si el arte de preguntar es constitutivo de la mayéutica, entonces el arte de confrontar las preconcepciones dogmáticas es típico de la ironía socrática (Bruzzzone, 2008). De esta forma, el logoterapeuta intenta ayudar a parir los recursos que ya posee la persona para generar un cambio de actitudes y lograr los beneficios que busca la técnica y que han sido expuestos en líneas anteriores o como señala Restrepo (2001): *“La apelación de Sócrates a Menón: ¿Quieres que averigüemos juntos lo que es la vida?”, hay que entenderla como una invitación a participar en un diálogo en el que el logoterapeuta es un compañero de viaje que colabora para que el consultante dé a luz su fruto, su verdad”*.

### **Las tres preguntas básicas**

En el diálogo socrático el dispositivo metodológico privilegiado es la pregunta que supone un sujeto capaz de pensar y de avanzar en la consciencia a través de la misma (Bruzzzone, 2008). En el método socrático podemos encontrar tres preguntas básicas necesarias para el desarrollo de la conversación. En primer lugar encontramos la pregunta fundamental: *¿Qué es la cosa en si?*, es decir, la pregunta básica que le permite al dialogante ubicarse en el campo fenoménico de su interlocutor, que le permite humildemente aceptar que no sabe y que necesita que su compañero de diálogo lo ubique en su propia realidad; la pregunta del *“¿Qué?”* es la pregunta básica y fundamental de

cualquier diálogo: ¿Qué es estar deprimido?, ¿Qué es sentirse muy mal?, ¿Qué es sentirse acabado?, sin esta pregunta el diálogo podría convertirse en un monólogo que mataría toda posibilidad.

La segunda pregunta básica es la del “¿Cómo?” cuya función es doble, tanto para la descripción de procesos: ¿Cómo sería eso?, ¿Cómo fue que eso paso?, como para el posicionamiento del consultante ante lo que le acontece: ¿Y cómo le hiciste para venir a pesar de lo deprimido que estabas?, ¿Cómo has logrado todo eso a pesar del ejemplo que recibiste?. Las preguntas del ¿Cómo? describen los procesos y posicionan a los consultantes o educandos ante su propia vida.

La tercera pregunta básica es el “¿Para que?” cuya función es buscar la intención de la conducta o el significado de la misma: ¿Y para que haces eso?, sin embargo, también es una pregunta susceptible en mayor frecuencia de manejo irónico o ingenuo: “sí, y ¿Para qué?”. El “Para qué” busca el servicio humano, es así como Bilbeny (1998) lo expresa al plantear: *“Ciencia y ética empiezan por un «qué», pero sólo en esta última se da por supuesto que la contestación tiene que llevar aparejada la respuesta al «para qué» o servicio humano de la cosa preguntada”*.

### **Relación terapéutica y diálogo socrático**

El foco de Socrates no se ubicaba en la relación sino en el descubrimiento de la verdad, de tal forma que clásicamente era tosco e incluso brusco en su proceder. Según Lukas (2004) *“El estilo con el que Frankl se comunicaba con estos pacientes era –dicho con todo el cuidado- bastante rudo. No les permitía que se extendieran con sus lamentos, no vacilaba con rebatirles con vehemencia sus opiniones y, a veces, llegaba incluso a ofenderlos con sus reacciones inesperadas. Sin embargo, era inequívoco que los tomaba en serio y que le importaba mucho su desarrollo como personas. Frankl los conducía – podría decirse que de manera dominante- hacia un lugar filosóficamente explosivo y, una vez allí, les daba a ellos las riendas”*. Situación por la que –entre otras críticas- la Logoterapia ha sido tildada de autoritaria, sin embargo, no puede confundirse la personalidad de un terapeuta con una teoría, y si bien, el uso clásico del diálogo socrático era de esta forma, no es la única manera de realizarlo, siendo necesario que el mismo se ajuste a las características particulares de cada terapeuta y las necesidades especiales de cada consultante.

La relación terapéutica o más bien el encuentro existencial entre la persona del terapeuta y la persona del consultante es la pieza fundamental del proceso terapéutico, pues sin relación no hay proceso dialógico, más bien mero monólogo, generando la frustración de la existencia al no existir (salir de sí). Al respecto dice Frankl (1994b): *“Cualquier diálogo que se limite a la mera autoexpresión no participa de la cualidad autotranscendente de la realidad humana. El encuentro auténtico es un modo de coexistencia que está abierto al logos.”* Siendo por ello posible generar verdaderos diálogos, encuentros de personas en el mundo de sentido que se configura en la relación amorosa de la psicoterapia, una relación en donde lo dado a la conciencia establece un mundo fenomenológico que se habita. *“Todos los potenciales referentes intencionales, los objetos a los que se refiere el lenguaje, y los que son aludidos por dos sujetos que se comunican entre sí, forman un todo estructurado, un mundo de “sentido”; este cosmos de sentidos es lo que podemos denominar, adecuadamente, el logos”*. (Frankl, 1994b). El

diálogo socrático requiere de un clima de encuentro, de una disposición amorosa (Bruzzone, 2003), de un diálogo que integre el Logos, para evitar que se convierta en un monólogo (Freire, 2002, Frankl, 1994b). *“Las palabras de los que dialogan pertenecen a un espacio y un tiempo compartidos: se dan en una relación presencial y constituyen argumentos que «se tienen presentes» durante todo el diálogo. Lo dice la misma palabra original: diálogos es romper el monólogo, es un logos entre dos”*. (Bilbeny, 1998). En sí, *“el encuentro es una relación con un semejante en la que se reconoce a éste como ser humano”* (Frankl, 1994a).

La relación terapéutica y el diálogo socrático son un espacio de amor, centrado en ayudar a las personas a alcanzar la mejor versión de si mismos. *“Sócrates es un enamorado no solo de los otros seres si no también y sobre todo del poder del otro y del deber ser, en tal modo su amor deviene un potente factor educativo. En el amor verdadero entonces, según el mismo Frankl se comprende no sólo aquello que el otro es, sino también aquello que el otro puede llegar a ser”* (Bruzzone, 2003). En este sistema, la relación terapéutica no es un simple instrumento, es el modo de ser del terapeuta, quien actúa *“Como un partero”*, es decir, como una persona que ayuda a dar vida, a dar a luz, a acompañar en un momento de gran vulnerabilidad a otro ser humano que está creando, iniciando y abriéndose al sentido de la vida. Dicho acompañamiento se enmarca en la aceptación incondicional por el otro, la actitud empática, la consideración positiva, la tolerancia y el respeto profundo, sin embargo, *“la tolerancia no significa que se acepten las creencias del otro; significa más bien que se le respeta como ser humano, con el derecho y la libertad de escoger la manera de creer y de vivir”* (Frankl, 1999). La relación terapéutica es interpretada por Frankl como una intervención que desde el punto de vista de procedimiento se inspira en el modelo clásico del diálogo socrático (Bruzzone, 2008), en donde la responsabilidad de la relación es compartida, y dicha *“co-construcción se puede hacer a través de ese instrumento privilegiado que es el diálogo socrático, entendido como un encuentro entre dos individuos (dos indivisibles, únicos e insustituibles), uno de ellos, sobre todo (aunque no exclusivamente) en el papel de ayudante partero y el otro en el de descubridor de sus verdades. El ayudante partero –terapeuta– observa, escucha, pregunta, siente, se deja impactar por el descubridor –su paciente– para ir empatizando cada vez más, mejor y más fino. Esto solo es posible mediante un diálogo verdadero a través del cual cada respuesta del descubridor es recibida y procesada por el partero, quien vuelve a intervenir para mover una pieza, tensar un resorte, abrir una puerta del mundo de aquél y continuar así este círculo virtuoso”* (Unikel., 2007).

La Logoterapia establece el clima de encuentro creando la confianza necesaria para la psicoterapia, cuidándose de tonos exhortativos o moralizantes, y aunque se tiñe de un poco de humor, el clima de respeto es esencial y aunque Frankl recomendó constantemente el uso de la ironía (Freire, 2002) y otros logoterapeutas (Lukas, 2000, 1983, Restrepo, 2001, Martínez, 2002, 2003) hacen énfasis en su utilidad, es recomendable manejar con precaución dicha postura para evitar que la relación terapéutica se vea afectada.

Una vez se ha entablado la atmósfera característica de la Logoterapia, el clima se ha hecho adecuado para la realización del diálogo socrático, se comparte el silencio que con comodidad le permite al consultante abrirse y presentar sus problemas, para que el logoterapeuta humildemente asuma su ignorancia y le pida al consultante que amplíe su campo fenoménico para que le permita ingresar, partiendo de la premisa y la convicción de que el paciente podrá llegar por si mismo al lugar buscado (Pacciolla, 2007). El

logoterapeuta asumiendo la primera parte del método socrático busca navegar en el conocimiento parcial del interlocutor, ubicándose en el campo fenoménico al que ha sido invitado a acompañar al consultante para que aumente su nivel de autoconocimiento. Durante dicho proceso el logoterapeuta está “conectado” al consultante percibiendo fenomenológicamente lo que está sucediendo en el tiempo y espacio que se ha creado en medio de este encuentro.

Cuando el logoterapeuta ha ingresado a la intimidad del consultante, ha llegado el momento de asumir una postura más activa, un rol de liderazgo en el diálogo, ayudando a dar a luz la libertad responsable que habita en el ser humano que acompaña. Es decir, una vez el logoterapeuta ha terminado de manera genuina el trabajo prenatal, inicia su acompañamiento al parto de lo específicamente humano, no empuja, ni va en contra del ritmo de quien va a dar a luz, mas bien motiva, muestra, incita, provoca y anima el proceso. El logoterapeuta está atento a percibir las infinitas posibilidades de sentido y todas aquellas opciones en donde es posible ayudar al consultante a expresar sus recursos personales, mas que estar centrado en los problemas, está ubicado olfateando las soluciones, pero siempre respetando el momento del alumbramiento.

Ahora bien, la relación terapéutica debe contemplar la velocidad adecuada para un proceso de cambio a través del diálogo socrático. Cuando los niveles de restricción de la libertad son altos y los recursos psicológicos se encuentran seriamente afectados, la capacidad de autocomprensión se encuentra debilitada y la persona no logra verse en situación, circunstancia que puede exasperar a algunos terapeutas e incitarlos a presionar el proceso e incluso a violentar a los consultantes, de igual forma, cuando la capacidad autotranscendente de la diferenciación se encuentra golpeada, el terapeuta puede sentirse desorientado y sin acceso a la persona del consultante, siendo el problema más serio cuando son los propios recursos psicológicos del terapeuta los que se encuentran restringidos, impidiendo totalmente la relación terapéutica.

Es frecuente en el encuentro existencial entablado con personas que padecen trastornos severos, encontrar cierto temor del terapeuta a ser mal interpretado por la captación restringida de la realidad que tiene el consultante, preguntándose constantemente cómo tomara la actitud ingenua o irónica, o si tomará de buena manera la pregunta socrática, por ello, en aquellas personas con serias dificultades psicológicas, antes de utilizar cualquier estrategia socrática, el objetivo fundamental es el establecimiento de la relación de encuentro.

La relación terapéutica y el estilo de conversación tejido desde la Logoterapia es una retórica del amor que contempla, según Lukas (2004) cuatro elementos:

1. Revaluar la persona. Significa no dejar pasar la posibilidad de valorar en su doble percepción a la persona que se ayuda, por un lado identificando los lados buenos presentes (¡que solidario de su parte!) y al mismo tiempo las buenas posibilidades de expansión futuras (¡de seguro llegará Ud. muy lejos con este esfuerzo que hace!).
2. Contribuir a la claridad. Definiendo claramente lo que acontece, frenando interpretaciones aceleradas y desconsideradas del cliente (¿Para que te tratas así de mal?, ¿Qué estas buscando?), evidenciar las contradicciones y pedir explicaciones.

3. Jugar con alternativas. Ayudándole a encontrar posibilidades compartiendo ideas que inician con ¿qué pasaría si...?, ¿y si de pronto...?, pero fundamentalmente evitando que se quite así mismo la libertad (¿te toca que...?, ¿te obliga alguien a la fuerza...?).
4. Seguir las huellas de sentido. Buscando unir a la persona con su voz interior para que olfatee los llamados que la vida le hace.

### **Recursos personales (noológicos) y diálogo socrático**

Los recursos noológicos al hacer referencia a capacidades específicamente humanas y al constituir los principales elementos para desarrollar una psicoterapia centrada en el sentido, son sin lugar a dudas una pieza fundamental de profundización y estudio para los logoterapeutas y terapeutas en general, siendo el dialogo socratico una de las tecnicas privilegiadas para su desarrollo.

#### Autodistanciamiento

##### La Autocomprensión

La AC es la capacidad de autoobjetivación que se produce en la trascendentalidad reflexiva de lo espiritual, es la capacidad de ver lo fáctico en el hombre desde aquello que le es facultativo, es la capacidad de monitorearse, es decir, de hacerse seguimiento, de encontrarse consigo mismo; es la capacidad de verse a sí mismo en situación y en sus circunstancias particulares, es la capacidad que tiene la persona de darse cuenta de lo que le sucede, de lo que piensa y de lo que siente, es la posibilidad de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece, de revisarse atemporal y aespacialmente, de identificarse y afirmarse a sí mismo a través del autoconocimiento.

Tal vez la principal herramienta en Logoterapia para movilizar este componente del autodistanciamiento sea sin lugar a dudas el diálogo socrático, pues es socráticamente como el logoterapeuta logra movilizar la autoconciencia del consultante para que logre autoobjetivarse:

T: ¿En este momento que sientes con eso?

C: Me siento triste como abatido.

T. ¿Qué es sentirse abatido?

C. Como terminado.

T. ¿Te has sentido así en otra oportunidad?

C. Claro, así fue cuando perdi mi anterior trabajo también.

-----

T. ¿Cómo actúas cuando estás en esa situación?

C. Trato de disimular que estoy nervioso.

T. ¿Y para qué haces eso? (ingenuamente)

C. Para que la gente no se de cuenta que me da pena.

T. ¿Y qué es lo penoso de ello?

C. Es que me sudan las manos  
 T. ¿Hay otras circunstancias en las que te pasa lo mismo?  
 C. Siempre que estoy en reuniones o que hay mucha gente.  
 T. ¿Que pasa allí en estas situaciones que te genera esa sensación?  
 C. Bueno, me pasa cuando me siento un poco observado  
 T. Entiendo, te sudan las manos porque te sientes un poco observado, sin embargo me pregunto ¿cuál es el peligro que corres?, es decir, ¿qué crees que podrían llegar a descubrir estas personas que te están observando?.  
 C. Pues que me sudan las manos...  
 T. Claro, pero si te sudan las manos, ¿estas personas podrían llegar a pensar que cosas de ti?.  
 C. Que soy nervioso  
 T. ¿Y que es lo penoso de ser nervioso?  
 C. Que seguramente pensarán que no soy bueno en mi trabajo.

-----

T. ¿Cómo te describirían tus familiares en este momento de tu vida?  
 C. Creo que dirían que soy un poco tímido.  
 T. ¿Qué es ser un poco tímido?  
 C. Bueno, que casi no hablo, ni comparto mucho, no tengo muchos amigos...  
 T. ¿Que otras personas podrían estar de acuerdo con esto que dicen tus familiares?  
 C. Mis profesores también.  
 T. ¿Podría haber alguien que piense lo contrario?

## La Autorregulación

La AR es la capacidad específicamente humana de distanciarse de sí para oponerse a sus mandatos psicofísicos. Esta AR del ser humano no es sólo interna, pues la misma también habla de la postura ante lo externo, es decir, no solo hace referencia a la distancia consigo mismo sino también con situaciones exteriores. Es la capacidad de tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos y emotivos, de reconciliarse con lo psicofísico o de oponerse a sí mismo si es preciso. Es la capacidad de ser proactivo y no reactivo ante los que se piensa o se siente, es poder detenerse y pensarse, aplazar o detener la satisfacción de instintos, es la autodisciplina humana; en sí, es ejercerse a pesar de la disposiciones o características internas.

El diálogo socrático posee gran potencia a la hora de introducir disonancias que ayuden a cambiar la actitud ante la realidad captada y a poner en duda versiones de la realidad que han sido aprendidas a lo largo de la vida restringiendo la libertad. El diálogo socrático puede lograr muchas cosas por sí mismo y en otros casos abonar el terreno para poder desarrollar otros ejercicios.

T: ¿En este momento que sientes con eso?  
 C: Me siento triste, como abatido.  
 T. ¿Qué es sentirse abatido?  
 C. Como terminado.

T. ¿Te has sentido así en otra oportunidad?  
C. Claro, así fue cuando perdí mi anterior trabajo también.  
T. ¿Y como lograste superarlo?  
C. No me pensaba echar a morir por eso.  
T. Y ahora que dices que estás como terminado, quieres decir que ya no hay nada más que hacer?  
C. No... lo que pasa es que me da duro, pero la vida sigue...

-----

T. ¿Cómo actúas cuando estás en esa situación?  
C. Trato de disimular que estoy nervioso.  
T. ¿Y para qué haces eso? (ingenuamente)  
C. Para que la gente no se de cuenta que me da pena.  
T. ¿y qué es lo penoso de ello?  
C. Es que me sudan las manos.  
T. ¿Hay otras circunstancias en las que te pasa lo mismo?  
C. Siempre que estoy en reuniones o que hay mucha gente.  
T. ¿Que pasa allí en estas situaciones que te genera esa sensación?  
C. Bueno, me pasa cuando me siento un poco observado.  
T. Entiendo, te sudan las manos porque te sientes un poco observado, sin embargo me pregunto ¿cuál es el peligro que corres?, es decir, ¿qué crees que podrían llegar a descubrir estas personas que te están observando?  
C. Pues que me sudan las manos...  
T. Claro, pero si te sudan las manos, ¿estas personas podrían llegar a pensar que cosas de ti?  
C. Que soy nervioso.  
T. ¿Y que es lo penoso de ser nervioso?  
C. Que seguramente pensarán que no soy bueno en mi trabajo.  
T. *Que curioso, no había conocido una empresa en donde la sudoración de manos fuese un indicador del trabajo bien realizado... (irónicamente).*  
C. *JEJEJE, no bobo, no quise decir eso, jejeje, es que... jejej.*  
T. *¿De dónde sacaste que no eras bueno en tu trabajo?*  
C. *Siempre he tenido esa sensación... desde niño.*  
T. *Si. Pero de dónde lo sacaste?*  
C. *Supongo que de mi padre, el viejo era tan exitoso y tan descalificador...*  
T. *¿Y cómo has logrado a pesar de ello mantenerte en un cargo tan importante durante tanto tiempo?*  
C. *Bueno, supongo que no se han dado cuenta...*  
T. *¿Cómo así?, estás rodeado de gente tan poco observadora y mediocre que no logra darse cuenta. (ingenuamente).*  
C. *No. allí hay gente muy buena.*  
T. *Seguramente. Por algo estás allí.*

-----

T. ¿Cómo te describirían tus familiares en este momento de tu vida?  
C. Creo que dirían que soy un poco tímido.  
T. ¿Qué es ser un poco tímido?  
C. Bueno, que casi no hablo, ni comparto mucho, no tengo muchos amigos...

T. ¿Que otras personas podrían estar de acuerdo con esto que dicen tus familiares?

C. Mis profesores también.

T. ¿Podría haber alguien que piense lo contrario?

C. Mi exnovia.

T. ¿Y cómo lograste engañarla?

C. Es que con ella me sentía muy libre.

T. ¿Y cómo le hiciste para deshinibirte tanto?

C. Era cuestión de no pensar tanto y simplemente actuar.

T. Es un alivio saber que puedes hacerlo.

### La autoproyección

La AP es la capacidad de verse a sí mismo de otra manera, es la capacidad intencional de la espiritualidad humana de dirigirse en su reflexividad hacia sí mismo y concebirse - incluso atemporal y aespacialmente- de una forma diferente. Esta capacidad de anticipación de la persona es la que le permite cambiar, le permite intuitivamente anticipar lo que se ha de realizar. Es la capacidad de imaginarse a sí mismo de otra manera, de verse en el futuro siendo distinto a como se es en la actualidad, de verse como proceso y no mero suceso, de creer y concebir que se puede cambiar, que se puede llegar a ser mejor persona.

El diálogo socrático para el fomento de la autoproyección utiliza diferentes herramientas que le permiten impactar más, es posible dejar variadas tareas, sin embargo, es el estilo conversacional el que fija la autoproyección.

T. ¿Y cómo lograste superarlo?

C. No me pensaba echar a morir por eso

T. Y ahora que dices que estás como terminado, quieres decir que ya no hay nada mas que hacer?

C. No...lo que pasa es que me da duro, pero la vida sigue...

T. Si todo saliera bien... ¿Cómo te verías en unos meses?

C. Feliz, como la otra vez que pasó lo mismo.

T. ¿Qué sería verte feliz?

C. Tranquilo, con las cosas solucionadas, riéndome de lo que pasó...

-----

T. Que curioso, no había conocido una empresa en donde la sudoración de manos fuese un indicador del trabajo bien realizado...(irónicamente).

C. JEJEJE, no bobo, no quise decir eso, jejeje, es que...jejej.

T. ¿De donde sacaste que no eras bueno en tu trabajo?

C. Siempre he tenido esa sensación...desde niño.

T. Si. ¿Pero de dónde lo sacaste?

C. Supongo que de mi padre, el viejo era tan exitoso y tan descalificador...

T. Y como has logrado a pesar de ello mantenerte en un cargo tan importante durante tanto tiempo?.

C. Bueno, supongo que no se han dado cuenta...

T. ¿Cómo así?, estas rodeado de gente tan poco observadora y mediocre que no logra darse cuenta. (Ingenuamente).

C. No. allí hay gente muy buena.

T. *Seguramente. Por algo estás allí. ¿Qué crees que sucedería si dejaras de estar tan pendiente de si los demás están pendientes de ti?*

C. *Creo que me estresaría menos.*

T. *¿Cómo crees que sería tu vida con un poco menos de estrés?*

C. *Jeje. Creo que la pasaría muy bien...*

-----

T. ¿Podría haber alguien que piense lo contrario?

C. Mi exnovia.

T. ¿Y cómo lograste engañarla?

C. Es que con ella me sentía muy libre.

T. ¿Y como hiciste para deshinibirte tanto?

C. Era cuestión de no pensar tanto y simplemente actuar.

T. Es un alivio saber que puedes hacerlo. ¿Qué sería lo mejor que podría pasar si superaras un poco tu timidez?

C. Que me iría mejor con las mujeres, jejejeje.

T. Si imagináramos por un momento que este encuentro que estamos teniendo esta ocurriendo dentro de 2 años después de haber trabajado tu timidez, ¿qué crees hipotéticamente que me estarías contando?.

C. Tal vez ni siquiera estaría aquí, jejeje. Bueno, estaría saludándote y presentadote unas amigas, jejeje.

## Autotrascendencia

El segundo recurso Noológico es la autotrascendencia, la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo, en síntesis, deriva en capacidades que le permiten un funcionamiento pleno a la persona, por ello se puede decir que un efecto de la autotrascendencia es la capacidad de diferenciación, es decir de reconocer la mente del otro como legítimo otro, otra manifestación de la autotrascendencia es su componente intencional, es decir su capacidad de estar orientado o dirigido a eventos o personas significativas –incluso de manera aespacial y atemporal–; así mismo, la autotrascendencia tiene efectos de afectación, pues lo que capta lo toca, le genera resonancia afectiva, es por ello que captar referentes intencionales de sentido lo afectan y le permiten donarse, entregarse, es decir le facilitan su capacidad de sacrificarse, servir, entregarse a una tarea, persona o misión altruista. Al igual que en el autodistanciamiento, el diálogo socrático es un motor para la autotrascendencia movilizandole la capacidad intencional de la conciencia para encontrar sentido.

## La diferenciación

La diferenciación es un fruto de la autotrascendencia que le permite al ser humano encontrarse con otro ser humano, es decir, que le permite al ente espiritual “estar junto a” otro ente de la misma clase. La capacidad de diferenciación le permite a la persona no fundirse en el otro, generar vínculos auténticos, obtener soporte social y convivir de una forma adecuada

C. Es que siento que él no me ama tanto como yo a él.

T. A que te refieres con que no te ama tanto, podrías ser un poco más específica?  
 C. Bueno, es que él para mi es una prioridad, yo quisiera estar todo el tiempo con él y poder hablar más seguido por teléfono pero parece que el prefiere otras cosas.  
 T. Así es que si el quisiera estar todo el tiempo contigo y hablase por teléfono todas las veces que tu quisieras, te sentirías realmente amada?  
 C. Si, así es.  
 T. Ó sea que si él no fuese él, sino más bien fuese una réplica tuya, tu te sentirías amada.  
 C. Bueno, yo tampoco quiero que sea igual que yo.  
 T. y por que no?.  
 C. Hay cosas que son sólo mías y que no me gustaría que él tuviera.  
 T. ¿Por ejemplo?  
 C. Bueno, yo soy un poco acelerada y estresada.  
 T. Ah! Entiendo, tu también tienes tus cosas. ¿Qué pasaría si además de el amarte a su manera, también fuese acelerado y estresado?.  
 C. Creo que ya hubiéramos roto.  
 T. Realmente es un alivio que sean diferentes.

### La Afectación

La afectación es ese impacto emocional que se produce cuando “estas junto a” un valor o al sentido, es la capacidad de dejarse tocar por el valor o el sentido captado, de resonar afectivamente en su presencia, es la capacidad de vivir esa tensión entre el ser y el deber-ser, tensión y resonancia que es más fuerte cuando más alto es el valor o el sentido que atrae. La afectación es un resultado de la noodinamia, entendida por Frankl (2001) como *“la dinámica en un campo de tensión, cuyos polos están representados por el hombre y el sentido que le requiere”* y cuando esta tensión se produce, la misma está dada por la atracción que ejerce el sentido sobre la persona, es decir, por la afectación que ésta recibe. Ya se ha dicho que la autotranscendencia es la capacidad intencional de la conciencia de dirigirse a objetos intencionales como el sentido y los valores, así como a otro ser humano con quien se encuentra e incluso llega a amar; la afectación no sólo se da en el terreno de los valores y el sentido, por supuesto, el ejemplo más fuerte se da en aquello que llamamos a-mor, sin-muerte, en eternidad, es decir siempre presente, atemporal y aespacialmente junto a otro ser de la misma índole.

La afectación es una percepción afectiva que impacta a la persona moviéndola internamente, algunos ejemplos del diálogo socrático para movilizar la afectación se plantean en el punto siguiente sobre el entrenamiento en percepción de sentido.

### La entrega

El ser humano no sólo se deja afectar por el sentido o por otro ser humano, la afectación invita a la acción, a la entrega, es decir a la realización del sentido, es decir, sólo olvidándose, pero diferenciándose de el otro o lo otro (capacidad de diferenciación), captando el sentido y los valores, así como otros seres humanos, a través del percibir afectivo que te toca, te llama, te atrae en un campo de tensión denominado noodinamia (capacidad de afectación), el ser humano se actualiza a sí mismo, sale de si hacia algo que no es el mismo, captándolo y dejándose tocar para realizar el sentido (capacidad de entrega).

El diálogo socrático para la movilización de la capacidad de afectación y de entrega son ejemplificados en el Entrenamiento en Percepción de Sentido.

### **Entrenamiento en percepción de sentido<sup>1</sup>**

El entrenamiento en percepción de sentido es un método fundamentalmente socrático que requiere, en principio, entender que es eso del sentido de vida (Martínez, 2009). El sentido o mas bien, lo que se capta de él, es la percepción afectiva y cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o la vida en general, dándole a la persona coherencia e identidad personal (Martínez, 2007, 2009, 2011). El sentido del momento y de lo cotidiano esta allí aguardando a ser descubierto, pero para ello se requiere de cierta disposición, de cierta apertura para captarlo, hay que afinar la conciencia (Bruzzone, 2008) para percibirlo y entrenarse en ello, siendo para ello construido este método de naturaleza socrática. El EPS (Entrenamiento en Percepción de Sentido) se desarrolla a través de cuatro momentos:

#### 1. Percepción afectiva

Dentro de las cosas que el consultante capta ¿hay alguna opción que le emocione?, ¿hay alguna opción que prefiera y que no desee postergar?, ¿hay alguna posibilidad que le genera enamoramiento en lugar de rechazo?. El primer paso, es un momento centrado en identificar la emocionalidad despertada por la presencia del sentido, es un momento que intenta describir la resonancia afectiva. Dentro del mundo de lo posible se descubren las opciones que mueven a la persona, el tipo de emociones que se le generan y se profundiza en las sensaciones que permiten generar asociaciones entre la presencia del sentido y el emocionar particular. La conciencia es el órgano del sentido y el mundo emocional la prueba de la presencia o ausencia de los valores; para Víktor Frankl, lo emocional era lo más profundo de lo humano y aunque es prereflexivo y tan solo consciente a posteriori, el movimiento orgánico del emocionar particular, se convierte en un sentimiento en la dimensión psicológica tras la reflexión pertinente, dejándonos acceder al mundo de los valores por una ruta diferente a la razón, pues como dice Pascal, el corazón tiene razones que la razón no puede entender.

La emocionalidad es el correlato subjetivo de los valores y el sentido, que dependiendo de la altura del valor serán captados por la emoción pura que mueve lo orgánico, por el sentimiento que mueve lo psicológico o por lo espiritual que se siente llamado. Es decir, lo biológico te alerta de la presencia o ausencia de un valor, lo psicológico te preserva incorporando los valores que refuerzan la identidad o haciéndote consciente de lo que va en su contra, lo espiritual te abre al mundo y realiza la existencia, prefiriendo o postergando aquello que va en contra o a favor de la vida.

Pregunta de sentido: ¿Esto que capto me emociona?

Facilitador: Veo que tus ojos y tu voz cambian cuando me cuentas eso, ¿qué estas sintiendo?

Consultante: Me siento bien de volver a la universidad.

Facilitador: ¿Y qué es sentirte bien?, ¿cómo es eso?...

---

<sup>1</sup> El Entrenamiento en Percepción de Sentido es expuesto con mayor profundidad en Martínez, E. (2011) El Dialogo socrático en la psicoterapia. Ed. SAPS y en Martinez, E. (2009) En busca del sentido de la vida. Ed. CAA

Consultante: Pues, me siento contento, satisfecho.

Facilitador: ¿Y qué es estar contento?

Consultante: Pues complacido, me emociona verlos...

Facilitador: ¿Podrías describirme la sensación?

Consultante: Me siento como completo, tranquilo, como descargado...

En este punto se debe tener en cuenta que no todo lo que emociona brinda sentido y que incluso en ocasiones la psicopatología desvía y genera percepciones que no tienen que ver con el sentido, aunque si con un impacto emocional, es allí cuando se debe tomar la opción de proponerle al consultante trabajar psicoterapéuticamente antes de continuar con este proceso de entrenamiento en percepción de sentido. Por otro lado, algunos consultantes tienen un procesamiento de la información que los hace excesivamente racionales y con dificultad para acceder a su mundo emocional, motivo por el cual es posible que se deba iniciar con ellos por el segundo momento que se describe a continuación y sólo después acceder al primer momento.

## 2. Percepción cognitiva

Estas opciones que le entusiasman ¿son buenas para la persona?, ¿le traen algún beneficio?, ¿le son útiles?. Este es el segundo paso, dentro del mundo de lo posible, dentro de lo que la persona capta, le ayudo a descubrir cuál es la opción más buena para ella o si esto que capta es una buena opción, una opción útil que además de generarle un emocioar particular le permite descubrir beneficios, le traen algún tipo de ganancia. La percepción cognitiva tiene que ver con el significado, es decir, con algo que casa con la persona, que tiene que ver con ella, que lo identifica y le parece lógico. La percepción cognitiva son los pensamientos y significados despertados por la presencia de un valor o algo valioso para la persona, en ocasiones es una reflexión a posteriori de un impacto emocional, aunque en algunas personas con dificultades para acceder a su mundo interno puede ser la primera opción de ingreso al método.

Pregunta de sentido: ¿Esto que percibo es bueno para mí?

Facilitador: ¿Qué cosas se te pasan por la cabeza con todo esto que estás viviendo?

Consultante: Pues que me dan más ganas de seguir cambiando.

Facilitador: ¿Y para qué cambiar más?

Consultante: Para seguir así de bien con todos.

Facilitador: ¿Y qué es lo bueno de eso?

Consultante: Pues todo, pues que eso me llena de ganas.

En este momento del proceso es importante recordar que no toda interpretación que hacemos plenifica la vida o la llena de sentido, es decir, sentido no es igual a significado dentro del contexto que se esta planteando. El sentido siempre será un significado, pero no todos los significados brindan sentido vital, por lo tanto es necesario estar alerta a que dichos significados no sean expresiones psicopatológicas o debeismos impuestos como mandatos que le impiden a la persona permitirse-ser y la obligan a llevar su emocionalidad por aparte de sus significados, en estos casos tal vez la persona requiera

trabajar un poco psicoterapéuticamente estos temas antes de continuar avanzando en el proceso de entrenamiento.

### 3. Captación de valor

Esta opción que le emociona y que puede verse como beneficiosa para la persona ¿es un valor o un antivalor?, ¿Es una valoración que construye vida o va en contra de la misma?. Este es el tercer paso, dentro de lo que la persona capta se descubren valores, facilitando el proceso a través de preguntas socráticas dirigidas a determinar ¿qué tanto le hace bien a la persona?, ¿qué tanto es lo mejor para el contexto en el que la persona está inmersa?, ¿qué tan profundo y durable es la experiencia de cumplimiento en la realización del valor?, ¿qué tanto es lo más valioso posible en esta circunstancia particular?, ¿qué tan elevado es este valor dentro de la jerarquía personal de valores que tiene?<sup>2</sup>. La pregunta básica de este momento es: ¿esto que capto construye vida?. A continuación se expone un breve ejemplo:

Pregunta de sentido: ¿Esto que capto construye vida?

Facilitador: ¿Y que tengas ganas y que te sientas satisfecho a quien le sirve?

Consultante: Pues a todos.

Facilitador: ¿Podrías darme algunos ejemplos?

Consultante: Mi papa está más tranquilo, mis hermanos contentos, yo feliz...

Facilitador: Y dentro de las posibilidades que tienes, ¿hay algunas que podrías desarrollar que sean mucho mejor que esta que estás haciendo?

Consultante: Pues en este momento no creo...

Es importante para el facilitador recordar que no todo lo que emociona a alguien y no todo lo que una persona cree que es bueno para sí da sentido; para que de sentido, debe emocionar, debe ser bueno para la persona, pero además debe construir vida, es decir debe ser la opción más valiosa en un momento dado y para que algo sea un valor debe construir vida, no ir en contra de ella o intentar destruirla, así es que si en este punto se cae la huella de sentido que se estaba proponiendo, se deben buscar huellas paralelas que si cumplan el requisito, se deben formular preguntas como: ¿Y qué otras opciones te podían dar sentido en esa situación?, ¿qué otras acciones tendrían esa posibilidad? e iniciar nuevamente el análisis con cada una de las preguntas de sentido. Sin embargo, si esta huella construye vida, procedemos con el siguiente momento del proceso.

### 4. Atracción del valor

En esto que le emociona, que le parece lógico y que se reconoce como un valor, ¿hay algo que siente allí que le llama?, ¿hay una sensación inexplicable de encontrar allí algo?, ¿qué es lo que hay allí depositado que atrae a la persona?, ¿qué es lo que lo invita?. Dentro del mundo de lo posible se descubre y se describe que hay algo allí que invita a actuar a la persona. ¿qué acciones específicas le pide la vida que realice?, ¿a qué cosas está siendo invitada la persona?. El sentido sin acción es mera reflexión vacía que con el tiempo aumenta la frustración, como se dijo en líneas anteriores, somos la causa que

---

<sup>2</sup> Para una descripción más amplia de este punto, se recomienda leer el capítulo sobre valores en Martínez, E. (2009). En busca del sentido de la vida. Manual del facilitador. Bogotá. Ed. CAA

abrazamos. En este momento se contempla la sensación de libertad para dirigirse hacia un contenido significativo y se le ayuda a la persona a que experimente la atracción que surge de la presencia del sentido, invitándole a la acción. La pregunta básica de este momento es: ¿siento que algo allí me llama, me atrae?. A continuación se expone un breve ejemplo:

Pregunta de sentido: ¿Siento que algo allí me llama, me atrae?

Facilitador: ¿Qué estas encontrando allí en esa elección que te atrae tanto?...

Consultante: Pues, que podré retomar el camino que llevaba antes.

Facilitador: ¿Y en que notas eso ahora?

Consultante: En que de sólo pensarlo siento como mariposas, como que me ahogo...

Facilitador: ¿Y que acciones concretas debes emprender para realizar esto?

### **Preguntas ingenuas e ironicas**

Este tipo de cuestionamiento ha sido formulado en la Logoterapia por Elisabeth Lukas (1983, 2000, 2006), en él, las preguntas son realizadas con cierto tono irónico e ingenuo aceptando "aparentemente" la conducta insana del consultante, quien lleno de inseguridad intentará defenderse nuevamente de la aceptación del terapeuta, redefiniendo su problema como un verdadero problema. (Restrepo, 2001, Martínez, 2002, 2003), en palabras de Lukas (1983): *“Pero en la terapia se puede utilizar también la oposición del paciente aprobando y reflejando aparentemente las actitudes negativas e insanas del paciente y provocando así su oposición a ellas... De este modo, el propio paciente rebate sus actitudes negativas, lo cual en el terreno del conocimiento conduce a la «experiencia del jah!» y, con mucha frecuencia, facilita una corrección de la actitud o la produce sin ninguna otra intervención del terapeuta. Si uno «exagera un poco» y ridiculiza algo estas actitudes insanas, se consigue mejor el distanciamiento del paciente de sus propias actitudes negativas (ahora algo caricaturizadas). Muchos de los que buscan consejo y ayuda ni siquiera advierten la estrategia del terapeuta en la técnica de las preguntas ingenuas, pero el efecto es el mismo: rechazan con el terapeuta sus propias ideas insanas”*. Con respecto a este tipo de preguntas, las mismas buscan utilizar la oposición del consultante o la defensividad del mismo para alcanzar el *insight*; son preguntas formuladas en tono irónico que pueden desarrollarse a partir de la aparente aceptación de las actitudes insanas del consultante, provocando la oposición del mismo y la resignificación del problema (Martínez, 2003), si bien, la actitud ironica era característica de Sócrates, se debe a la logoterapeuta alemana Elisabeth Lukas el complemento de la ingenuidad.

Aunque no hay consenso acerca de la postura Sócratica de ingenuidad como recurso pedagógico o como actitud genuina, se puede afirmar que desde el pensamiento logoterapéutico la actitud socrática es de genuina ingenuidad, pues el logoterapeuta se cuida de no imponer sentido y debe estar alerta para identificar y asombrarse ante las opciones de sentido que el consultante pueda expresar, siendo la capacidad de asombro una cualidad de la ingenuidad, el logoterapeuta que pregunta socráticamente es un maestro filósofo que en sus simulaciones juega con las ideas y creencias de su interlocutor exagerándolas o simplemente logrando con su actitud, mostrar la inadecuación de las mismas, esta máscara busca desenmascarar el saber engañoso convirtiéndose en un sembrador de dudas y cuestiones que faciliten al consultante captar realmente las

preguntas que la vida le hace. Sócrates como dice Bilbeny (1998): “... es un maestro preguntador y está acostumbrado a usar su sentido de la ignorancia en beneficio del diálogo y con una doble intención, que nada tiene de extraño para los que le conocen bien. Por una parte hay una mención textual y directa de la propia ignorancia en cuanto se proclama la limitación del saber personal y del saber humano en general. Por otra parte se hace uso irónico e indirecto de ella como recurso- puro fingimiento de lo que es además verdad- para destapar y hacer admitir también la ignorancia del contrario”.

A continuación se describe un breve ejemplo que refleja –por cuestiones de espacio- el momento exclusivo de la pregunta y actitud ingenua e irónica (Martínez, 2002):

- C: Mi problema en realidad no es tan grave, yo controlo el consumo de drogas.  
T: (Ingenuamente). ¿Qué es lo que más controlas del consumo?  
C: Bueno, no lo hago tan seguido y no consumo tanto.  
T: (Ingenuamente). En realidad es un alivio saberlo, por un momento creí que lo hacías por lo menos cada mes. ¿Cada cuanto consumes?.  
C: A ver, en ocasiones si lo hago seguido, pero a veces duro un buen tiempo sin consumir.  
T: Bueno señor C., ¿por qué decidió venir a nuestra institución?  
C: En realidad mi mujer me insistió en que viniera.  
T: (Exclamativa e ingenuamente). ¡Su mujer le insistió en que viniera, no creerá ella que usted esta muy mal;  
C: Es que a veces exagera un poco.  
T: (Ingenua e irónicamente). La verdad es que para usted debe ser muy difícil convivir con una persona que no lo comprenda y que no entienda que usted puede drogarse de vez en cuando; ¿no ha pensado usted en conseguir una mujer que le permita drogarse tranquilamente?  
C: Bueno en realidad ella tiene razón, si yo estuviera solo consumiría más.  
T: (Ingenuamente), pero como así, ¿Qué tiene de malo drogarse?.  
C: Si tiene muchas cosas malas, uno se va volviendo irresponsable, la relación con la familia y la pareja se va dañando.  
T: (Irónica e ingenuamente). Bueno, pero usted cree que ser irresponsable, estar perdiendo a su familia y a su esposa, serán razones suficientes para dejar de consumir?  
C: Por supuesto, yo no quiero dañar mi matrimonio, ni terminar mal.

La técnica de las preguntas ingenuas invita a la reflexión de dos posibilidades: la pregunta ingenua que evoca la ignorancia característica de Sócrates, la humildad legítima del investigador de sentido, y la pregunta irónica que busca la refutación a través de la contradicción experienciada por el dialogante. En el primer tipo de pregunta, el terapeuta deja ver su asombro y trasluce una postura de ignorancia, “de no saber”, buscando que se genere el *insight* en el consultante, que el mismo se posicione frente a lo que ya sabe o que cuestione el conocimiento que supone poseer. El segundo tipo de pregunta busca mas la contradicción y el cambio de actitud del consultante, quien estrella sus propias convicciones con la actitud del terapeuta, como se observa en el diálogo anterior. Sin embargo, es preventivo recomendar que las preguntas irónicas no sean utilizadas con consultantes que se encuentren en un momento de sufrimiento, pues pueden ser desconsideradas con el doliente; de igual forma, es recomendable que se tenga una sólida relación terapéutica que permita utilizar este tipo de mecanismos. Por ello, “*el terapeuta, sin embargo, tiene que darse todo, no solo tiene que ser psicólogo y un buen terapeuta, tiene que seguir siendo humano y tiene que recordar que sus consultantes más que pacientes son seres humanos*” (Lukas, 1979).

## La modificación de actitudes

La modificación de actitudes es un método logoterapéutico que en gran medida se lleva a cabo a través de una intervención socrática, fue desarrollado por la logoterapeuta alemana Elisabeth Lukas con la intención de ayudar a los clientes a enfrentar el sufrimiento inevitable, funcionando como una corrección de la reflexión de una actitud psicológicamente nociva a una sana; en si, una modificación de actitud busca enseñar a las personas a hacerse cargo de sus vidas, en lugar de echarle la culpa al destino (Lukas, 2006).

Esta técnica busca cambiar actitudes psicológicamente insanas, por unas más sanas, partiendo de cuestionarle al paciente mismo sus propias actitudes para evaluar si son suficientemente sanas, desde el punto de vista psicosocial y suficientemente positivas para su vida o su supervivencia; el terapeuta basándose en sus conocimientos y experiencias, debe intentar valorar cuando una actitud vital es desfavorable o destructiva para una persona concreta, en una situación y momento histórico particular. Cuando el terapeuta escucha disonancias existenciales y aparecen elementos negativos en la conversación debe abordarlos de forma concreta (Lukas, 2003), ayudándolo a asumir la conciencia de la responsabilidad en su vida y a no claudicar su libertad, echándole la culpa de lo que vive a su pasado o a las circunstancias. Por ello, cuando un consultante empieza a atribuir sus problemas internos a causas externas o del pasado, el terapeuta debe fomentar el autodistanciamiento de sus problemas y así poder aceptar lo que esta sucediendo y buscar soluciones. Un ejemplo de ello lo expone Lukas (2006) al decir:

*“El counselor busca cambiar el nocivo “no puedo por que”, a la actitud saludable de : “puedo a pesar de”. Muchas psicoterapias se concentran en explorar las razones de porque un cliente “no puede”, en lugar de planear un curso de acción de los obstáculos “a pesar de”. Los logoterapeutas discuten las razones del “no puedo”, para encontrar si existen limitaciones objetivas, entonces conducen a los pacientes gradualmente y con propósito, hacia “no tengo que creer cada tontería de mi mismo” (Frankl). Apoyada en el poder desafiante de los enfermos para vencer sus debilidades. El método tiene éxito generalmente, porque los que han experimentado por lo menos una vez, que “pueden a pesar de”, nunca vuelven a ser víctimas indefensas de las “ineludibles” razones que los retenían. La puerta esta abierta a la actitud saludable de “yo siempre puedo cambiar”.*

Cuando se practica la modificación de actitudes, los consultantes empiezan a entender que depende de ellos responder a las preguntas que la vida les plantea y que nadie lo hará por ellos. La modificación de actitudes los fortalece para no temblar ante los inesperados golpes de la vida, especialmente cuando los clientes deben enfrentarse a situaciones inmodificables, en donde lo único que puede hacerse es aceptar lo que sucede y tener una actitud más saludable frente a ello. Cuando el terapeuta trabaja en el ámbito de las actitudes cognitivas tiene que observar el siguiente orden:

1. Cambiar la actitud ante el síntoma viéndolo como oportunidad o pregunta que la vida plantea. Es decir, viendo los síntomas como preguntas urgentes que la vida realiza a través de interlocutores sintomáticos que le pueden estar diciendo a la persona: es hora de descansar, es momento de confrontar tus miedos, hazte libre de tus miedos, etc.

2. Cambiar la actitud ante los factores negativos de la propia vida asumiendo la responsabilidad de que la actitud y su destino están en sus manos, sin echarle la culpa a sus padres o a un locus de control externo.
3. Cambiar la actitud ante los factores positivos de la propia vida, encontrándole un sentido a su situación actual, develando la ganancia existencial obtenida a través o en medio del sufrimiento.

## BIBLIOGRAFIA

- Bilbeny, N. (1998) *Sócrates. El saber como ética*. Barcelona. Ed. Península.
- Bruzzone, D. (2003) *Il metodo dialogico da Socrate a Frankl. Sulla natura educativa del processo logoterapeutico*. En: *Ricerca Di Senso*. Vol. 1, N. 1 , Trento. Edizione Erikson.
- Bruzzone, D (2008) *Pedagogía de las alturas. Logoterapia y educación*. Traducción al Español por Lucia Armella de Carral. Ediciones LAG. México, D.F.
- Fabry, J. (2001) *Señales del camino hacia el sentido*. México. Ed. LAG.
- Frankl, V. (1994<sup>a</sup>) *El Hombre doliente*. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (1994<sup>b</sup>) *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?*. México. Ed. Fondo de Cultura Economica
- Frankl, V. (1994<sup>c</sup>) *Logoterapia y Análisis Existencial*. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (1999) *La idea psicológica del hombre*. Ed. Rialp. Madrid.
- Frankl, V. (2001) *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona. Ed. Herder. 2001.
- Freire, J. B. (2002) *El humanismo en la Logoterapia de Viktor Frankl*. Navarra. Ed. EUNSA.
- Garcia, C. (2004) *Víktor Frankl. La humanidad posible*. México. Ed. LAG.
- Guttman, D. (1998) *Logoterapia para profesionales*. Bilbao. Ed. DDB.
- Lukas, E. (1979). *The four steps of logotherapy*. En: *Logotherapy in Action*. New York. Ed. Jason Aronson.
- Lukas, E. (1983). *Tu vida tiene sentido*. Madrid. Ed. SM.
- Lukas, E. (2000) *También tu sufrimiento tiene sentido*. México. Ed. LAG.
- Lukas, E. (2004). *Logoterapia. La búsqueda de significado*. Buenos aires. Ed.Paidós
- Lukas, E. (2006). *También tu vida tiene sentido*. Mexico, ed. LAG
- Martínez, E. (2002) *Acción y Elección. Logoterapia, logoterapia de grupo e intervención en drogodependencias*. Bogota. Ed. CAA.
- Martinez, E. (2003) *Logoterapia: Una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones*. Bogota. Ed CAA.
- Martinez, E. (2012) *El dialogo socratico en la psicoterapia*. Bogota. Ed. SAPS

Overholser, J. (1996). Elements of the Socratic Dialogue V. Self-Improvement. *Psychotherapy*, 33(4), 549-559.

Pacciolla, A. (2007) Diagnosi e disagio noogeno. En. Fizzotti, E. *Il senso come terapia. Fondamenti teorico-clinici della logoterapia di Victor E. Frankl*. Milano. Ed. FrancoAngeli.

Restrepo, A (2001). *Viktor Emil Frankl y la teoría logoterapéutica*. Medellín. Ed. UPB.

Unikel, A (2007) *Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración*. Ediciones LAG. México D. F.