

# Diálogo Socrático



► *La Mayéutica clásica*

# Etimología

- ▶ Del griego *maieutiké* (arte de las comadronas, arte de ayudar a procrear). La mayéutica es el método filosófico de investigación y enseñanza propuesto por Sócrates. En un pasaje del *Teetetes* de Platón dice Sócrates que practica un arte parecido al de su madre Fenaretes, que era comadrona: "Mi arte mayéutica tiene las mismas características generales que el arte (de las comadronas). Pero difiere de él en que hace parir a los hombres y no a las mujeres, y en que vigila las almas, y no los cuerpos, en su trabajo de parto. Lo mejor del arte que practico es, sin embargo, que permite saber si lo que engendra la reflexión del joven es una apariencia engañosa o un fruto verdadero".

# Origen de la Mayéutica

- ▶ El dialogo socrático o la mayéutica, aparece en Grecia en el siglo V AC, llegando a nuestros días por los escritos del filósofo Platón. A estos escritos se los llamo *diálogos*, se referían a las enseñanzas de su maestro Sócrates; donde Sócrates dialoga con sus discípulos o con un sofista rival acerca de los problemas morales y políticos de la Atenas de ese entonces, **por medio de preguntas se intentaba llegar a un esclarecimiento guiado** sobre el concepto de Virtud, Libertad, Justicia, formas de gobierno, el amor, etc.
- ▶ El eje central de la enseñanza socrática consiste en que el Maestro no inculca al Alumno el conocimiento, sino que lo guía hacia su descubrimiento a través de preguntas inductivas, siendo el alumno quien extrae el conocimiento en este proceso-diálogo ( el saber es alcanzado de forma activa).

# Estructura de la Mayéutica

- ▶ La técnica consiste en una serie de preguntas orientadas en la búsqueda inductiva de un conocimiento nuevo, examinando conceptos morales anteriores; es un proceso dialéctico 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:
  - ▶ Planteamiento del problema en forma de pregunta; ¿Qué es la ciencia? ¿quien soy? ¿que es la libertad? ¿cual es la característica de lo bello? ¿qué es la virtud?
  - ▶ el aprendiz da una respuesta que es cuestionada por el maestro
  - ▶ este proceso de discusión llega hasta que el alumno alcanza un estado de incomodidad "aporia" o confusión, en donde lo que parecía perfectamente claro antes del dialogo, se presta a dudas
  - ▶ luego de esta confusión se arriba a nociones cada vez mas generales y precisas de los temas investigados
  - ▶ el diálogo termina cuando el Alumno logra alcanzar el conocimiento preciso y universal de lo que se investiga

# Ejemplo dialogo socrático

- ▶ **Sócrates.** ¿Pero qué! ¿El más o el menos de duración decidirá de la verdad?
- ▶ **Teetetes.** Eso sería ridículo por más de un concepto.
- ▶ **Sócrates.** ¿Puedes, sin embargo, determinar alguna otra señal evidente por la que se reconozca de qué lado está la verdad en estos juicios?
- ▶ **Teetetes.** Yo no veo ninguna.
- ▶ **Sócrates.** Escucha, pues, lo que te dirían los que pretenden que las cosas son siempre realmente tales como parecen a cada uno. He aquí, a mi parecer, las preguntas que te harían. Teetetes, ¿es posible que una cosa totalmente diferente de otra, tenga la misma propiedad? Y no te imagines que se trata de una cosa que, en parte, sea la misma y, en parte diferente, sino que sea una cosa absolutamente diferente.
- ▶ **Teetetes.** Si se le supone enteramente diferente, es imposible que tenga nada de común con otra, ni por la propiedad ni por ninguna otra cosa.
- ▶ **Sócrates.** ¿No es necesario reconocer que es desemejante?
- ▶ **Teetetes.** Me parece que sí.
- ▶ **Sócrates.** Si sucede que una cosa se hace semejante o desemejante, sea en sí misma, sea respecto a cualquiera otra, diremos que, en tanto que semejante, ella es la misma, y que, en tanto que desemejante, ella es otra.
- ▶ **Teetetes.** Sin duda.
- ▶ **Sócrates.** ¿No dijimos antes que hay un número infinito de causas activas de movimiento, y lo mismo de causas pasivas?
- ▶ **Teetetes.** Sí.
- ▶ **Sócrates.** ¿Y que cada una de ellas, llegando a unirse tan pronto a una cosa como a otra, no producirá en estos dos casos los mismos efectos, sino efectos diferentes?
- ▶ **Teetetes.** Convengo en ello.
- ▶ **Sócrates.** ¿No podríamos decir lo mismo de ti, de mí, y de todos los demás? Por ejemplo, ¿diremos que Sócrates sano y Sócrates enfermo son semejantes o que son diferentes?



# Conceptualización científica de la percepción de la realidad



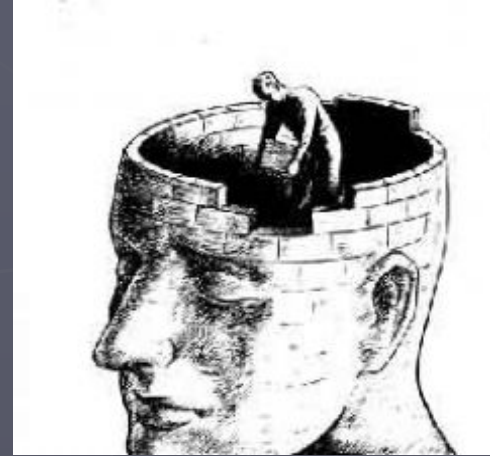
# Las cogniciones

- ▶ Los fenómenos de la cognición son los procesos por el cual nuestra especie aprehende, categoriza y percibe la realidad.
- ▶ Sus orígenes se encuentran en los filósofos estoicos como Zenon, Crisipo y Epícteto . Epícteto en su obra "Enchiridion" afirma que los hombres se perturban más por la visión u opinión que tienen de los acontecimientos que por estos mismos. Por lo tanto, opiniones más correctas podían reemplazar a las más incorrectas y producir así un cambio emocional (básicamente la misma idea que reproduce A. Ellis veintiún siglos después).
- ▶ De acuerdo con la lógica del procesamiento de la información, los sujetos al percibir el medio ambiente, le otorgan significaciones particulares.
- ▶ El estado de ánimo está sintonizado con la significación adjudicada y el comportamiento se desprende de las interpretaciones realizadas de los eventos.
- ▶ Las cogniciones, las emociones y las conductas están interconectados y se influyen mutuamente.
- ▶ Ellis por un lado y Beck por otro, postulan que los procesos cognitivos erróneos en la forma de pensar cumplen un papel muy importante en la causa y mantenimiento de los síntomas de los trastornos psiquiátricos como la Depresión.
- ▶ A esta forma disfuncional de procesar la realidad Ellis le llamo Creencias Irracionales que se repiten sistemáticamente creando una cosmovisión
- ▶ **Beck** (1976) comenzó con la terapia cognitiva de la depresión, señalando que lo que ocurre en los pacientes que sufren estos trastornos son distorsiones en los patrones cognitivos que tienen lugar a nivel de la atención, la percepción, interpretación de los hechos y el recuerdo.
- ▶ La característica de los procesos patológicos de dar significaciones o sentido a la realidad son la rigidez, la idiosincrasia y la disfuncionalidad.

Los pacientes suelen distorsionar la realidad de forma patológica, los componentes de esa distorsión son:

- ▶ **Triada cognitiva** : son tres patrones cognitivos que inducen al paciente a considerarse a sí mismo, a su futuro y sus experiencias de forma negativa, constituyendo un sesgo idiosincrático, rígido y disfuncional para el individuo.
- ▶ **Esquemas**: son aprendidos en la infancia, puede permanecer latentes o inactivos y ser activados mas tarde, determinan el modo como el individuo estructurará distintas experiencias.
- ▶ Esta unidad de procesamiento de la información tiene un aspecto ideativo, un aspecto motivacional, un aspecto fisiológico, y un aspecto conductual
- ▶ **Errores lógicos** : estilos erróneos o falsos de pensamiento

# ERRORES DE PROCESAMIENTO INFORMATIVO



# Beck (1979) identifica las siguientes distorsiones cognitivas en la depresión

- ▶ **1. Inferencia arbitraria:** Se refiere al proceso de obtener conclusiones en ausencia de evidencia suficiente que la apoye o cuando la evidencia es contraria a esa conclusión.
- ▶ **2. Abstracción selectiva:** Consiste en centrarse en un detalle de la situación, ignorando otros aspectos de la situación ("visión túnel") y llegando a una conclusión general a partir de ese detalle.
- ▶ **3. Sobregeneralización:** Consiste en sacar una conclusión general y aplicarla a hechos particulares que son diferentes o no relacionarlos entre sí.
- ▶ **4. Maximización y minimización:** Se trata de centrarse excesivamente en los errores y deficiencias personales y no tener lo suficientemente en cuenta (en proporción a los errores) los aciertos y habilidades personales.
- ▶ **5. Personalización:** Se refiere a la tendencia del paciente a relacionar acontecimientos externos (normalmente evaluados como negativos) como relacionados o referentes a él mismo sin que exista evidencia suficiente para ello.
- ▶ **6. Pensamiento dicotómico o polarización:** Se refiere a la tendencia a clasificar la experiencia en términos extremos y opuestos sin tener en cuenta la evidencia de categorías intermedias. El paciente suele clasificarse en los extremos negativos (p.e "incapaz frente a capaz").

## Otros autores, como el Dr. David Burns:

- ▶ **Adjetivación exagerada:** ante un error se piensa "soy un perdedor""un inútil"
- ▶ **Comparación negativa:** las propias conductas y logros, con las conductas y logros superiores de otra persona.
- ▶ **Pensamiento moral sobresocializado:** el único criterio para calificar los acontecimientos son criterios puramente morales.
- ▶ **Razonamiento emocional:** cree que lo que siente corresponde exactamente a la calificación que merecen sus conductas ("soy culpable porque me siento culpable").
- ▶ **Normatividad contractual:** afirma que todos deberían tener su misma idea de lo que es justo.
- ▶ **Enunciación de los Debería:** aparecen antes de realizar cualquier acto y de no realizarse producen culpa, cuando el acto es esperado de los demás y no se produce provoca resentimientos.

# La mayéutica en la psicoterapia cognitivo-conductual



## La mayéutica en la psicoterapia cognitivo-conductual

- ▶ La técnica del dialogo socrático es introducida por A. Beck como uno de los pilares de las técnicas cognitivas, cuando influyen en la cognición provocan cambios emocionales y de conducta en el individuo.
- ▶ El objetivo de un tratamiento cognitivo-conductual es también que el paciente pueda revisar sus creencias disfuncionales, rígidas e idiosincrásicas sobre la realidad haciéndolas más flexibles y racionales.
- ▶ Se instruye a los pacientes para que detecten conjuntamente con el terapeuta los pensamientos disfuncionales, para luego someterlos a prueba, a un nuevo juicio y a la crítica.
- ▶ Según Beck : *" es importante hacer que el paciente exprese lo que piensa, en lugar de decirle lo que el terapeuta cree que esta pensando"*
- ▶ En la técnica socrática el terapeuta no afirma nada, guiaba el debate y se limitaba a preguntar sistemáticamente sobre un pensamiento o idea del sujeto, detectando los puntos flojos, que son los errores lógicos del discurso de nuestros pacientes.
- ▶ Se trata de un descubrimiento guiado, a medida que preguntamos y las creencias del paciente se muestran irracionales ante sus ojos, provocamos una disonancia cognitiva, que es el fenómeno en el cual nos percatamos de que sostenemos creencias contradictorias sobre un punto en particular (Leo Festinger-1947). De esta manera el pensamiento se vuelve mas flexible, menos idiosincrático y mas adaptativo a la persona.

# *Métodos centrados en las preguntas empíricas*

- **Petición de pruebas para mantener los pensamientos automáticos o supuestos personales** (P.e "¿Qué pruebas tiene para creer que ...? ¿Hay alguna prueba de lo contrario?")
- **Petición de alternativas interpretativas a los pensamientos automáticos o supuestos personales** (P.e "¿Podría haber otra interpretación distinta para ese suceso?".."¿Podría haber otra forma de ver esa situación?").
- **Consecuencias emocionales de mantener un pensamiento automático o supuesto personal** (P.e "¿A qué le lleva pensar eso?..¿Le ayuda en algo?").
- **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?").
- **Conceptualizar pensamientos o supuestos vagos en su formulación:** (P.e "¿Qué quiere decir con..?").

# *Ejemplos y aplicación clínica:*

- ▶ *Es conveniente que el paciente luego de una breve psicoeducación comprenda la relación entre sus pensamientos, emociones y conductas.*



# Registros

- ▶ *Cuando los pacientes están en las primeras fases del tratamiento, aprenden a monitorear pensamientos disfuncionales y son capaces de llevar un registro de estas ideas (consignando: situación, emoción, pensamiento automático, evidencia a favor). Al comienzo, no pueden generar ellos solos pensamientos alternativos; la técnica del dialogo socrático nos permite debatir los pensamientos registrados y guiarlos hacia cogniciones mas flexibles a través de las preguntas ¿Qué significa ser un inútil?¿que hacen los inútiles?¿qué hubiera hecho otra persona?*

# psicoeducación

- ▶ *Cuando estamos en la fase psicoeducativa, abordando un un trastorno de ansiedad, podemos provocar disonancia en las creencias disfuncionales que nacen de la interpretación de los síntomas fisiológicos ¿Por qué crees que te vas a infartar?¿por qué aún estas viva entonces?¿por qué crees que te mando el cardiólogo a un psicólogo y no al revés?*

# Técnicas conductuales y cognitivas

- ▶ *Antes de preparar un experimento conductual de exposición, desensibilización o de dominio, el diálogo socrático puede ser útil para preparar el terreno. Se intenta flexibilizar las creencias fóbicas y la sobreestimación del peligro. ¿Qué es lo peor que crees que puede pasar cuando lleguemos a la boca del subte? ¿que tan malo es desmayarse? ¿cuántas posibilidades hay de que eso suceda?*

# Resolución de problemas

- ▶ *Dentro del modelo de resolución de problemas, las concepciones de la realidad del problema que tienen los pacientes pueden ser rígidas, idiosincráticas y disfuncionales. ¿hay alguna forma alternativa de ver el problema?*

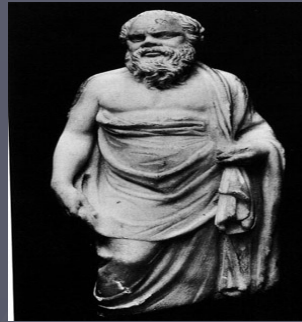
# Ejemplo Clínico

- ▶ Paciente: estoy muy preocupada por mi madre, tengo que ir a buscar un estudio a un laboratorio que se ha hecho hace poco... para detectar un cáncer. **Inferencia arbitraria**
- ▶ Terapeuta: ¿Su madre tiene cáncer?
- ▶ P: tuvo, bueno en realidad le sacaron un tumor pero era benigno hace unos años atrás
- ▶ T: ¿y este estudio porque se lo ha realizado?
- ▶ P: tenía un dolor en el hombro, es por eso
- ▶ T: ¿y ese dolor de hombro es producto del cáncer?
- ▶ P: no, es un dolor que tiene.
- ▶ T: ¿pero qué evidencia tiene para pensar que es un cáncer?
- ▶ P: que me siento mal, estoy nerviosa **Razonamiento emocional**
- ▶ T: y estar nerviosa es una certeza diagnóstica?
- ▶ P: no, no, evidencia no tengo ninguna, salvo lo que pienso **Inferencia arbitraria**
- ▶ T: ¿y que es lo peor que piensa?
- ▶ P: que le va a agarrar un cáncer Terminal y se va a morir **Inferencia arbitraria**
- ▶ T: y cuales son los cánceres terminales?
- ▶ P: los que toman algún órgano, como le paso a mi papa con el páncreas **Sobregeneralización**
- ▶ T: y en el hombro hay algún órgano que provoque un cáncer Terminal?
- ▶ P: (ríe) no no, creo que no, no sé por qué estoy pensando así **DISONANCIA COGNITIVA**
- ▶ T: y si tuviese entonces un cáncer en el hombro se moriría?
- ▶ P- no, creo que no, además estamos a tiempo para intervenir y se trataría
- ▶ T: y conoces muchos casos de cáncer en el hombro?
- ▶ P: no la verdad que no
- ▶ T: y la gente que se va a hacer un estudio por un dolor de hombro suele ser porque sospechan que tiene un cáncer?
- ▶ P: no, para nada es porque es algo muscular...que es lo que debería estar pensando yo
- ▶ T: pero vos pensas que es un cáncer de hombro y que es Terminal o me había parecido eso ?
- ▶ P: no la verdad que no puedo pensar eso, me siento un poco rara (ríe)

# CONCLUSIONES

- ▶ El diálogo socrático es una técnica cognitiva, 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 cognitivo-conductuales ayudamos a los pacientes a darse a sí mismos versiones más flexibles, menos idiosincráticas y más adaptativas de la realidad.





Lic. Andrés Partarrieu

Equipo Psicoterapéutico Cognitivo Conductual

Coordinación y admisiones: Lic. Laura Galasso

[info@psicoterapia-breve.com.ar](mailto:info@psicoterapia-breve.com.ar)

Informes: 011 4 925 0936

[www.psicoterapia-breve.com.ar](http://www.psicoterapia-breve.com.ar)