

INTROSPECCIÓN SOCRÁTICA Y LOGOTERAPIA UNA PROPUESTA

Carlos Acosta B.*

Resumen

La tesis de esta ponencia considera a la *introspección socrática* como una propuesta útil dentro de la logoterapia y la terapia psicológica en general. El desarrollo argumentativo se realiza presentando inicialmente una relación crítica entre el análisis existencial de Víctor Frankl y la logoterapia y, posteriormente, se hace alusión a la metodología de la introspección que se propone y unos resultados preliminares sobre los alcances y limitaciones de la misma. Finalmente, se plantea como conclusión que la introspección socrática es una opción que se puede considerar importante dentro de la logoterapia y la psicología clínica en general, pero que requiere un plan de indagación más sistemático.

Palabras claves: Introspección, análisis existencial, logoterapia.

Abstract

Socratic introspection is considered along this paper as an useful proposal in the field of Logotherapy and general psychological therapy. The paper starts

Fecha de recepción: Mayo de 2000

* Psicólogo de la Universidad del Norte; Magister en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá). Candidato a Doctor en Educación de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (Chile). Docente del Programa de Psicología de la Universidad del Norte y Director de la Maestría en Educación. Coordinador énfasis «Cognición y Educación». (e-mail: acarlos@uninorte.edu.co)

with a critical relationship between the existential analysis of Victor Frankl and Logotherapy. Later, it discusses introspection as a methodology of choice and shows preliminary results on its field of action and limitations. Finally, it presents the conclusion that Socratic introspection is an option which could be considered important within Logotherapy and Clinical Psychology in general, but which needs a more systematic inquiry plan.

Key words: Logotherapy, Socratic introspection, existential analysis.

Al hacer una aproximación a la obra de Frankl se observa una enorme cantidad de investigación que se ha realizado alrededor de dos estrategias logoterapéuticas que este autor desarrolló y que han continuado estudiando sus discípulos y seguidores. En este sentido, la intención paradójica y la derreflexión son dos aplicaciones clínicas concretas que están cobijadas dentro de las denominadas técnicas no específicas de la logoterapia, las cuales se utilizan para los casos de neurosis tradicionales, es decir, los pacientes –de obsesiones neuróticas, por ejemplo– en los cuales casi siempre no está en consideración el sentido de la vida, concepto central en el planteamiento de Frankl. Sin embargo –con excepción de la aplicación clínica del diálogo socrático– hay un acuerdo general en la literatura acerca de falta de claridad y de formas sistemáticas de uso de técnicas específicas para los casos que dentro de la logoterapia se denominan neurosis noógenas y pastoral médica, es decir, cuando se trata de casos en los cuales los pacientes son tratados para encontrar el sentido de la vida, manejar un conflicto de valores o está presente el sufrimiento, como también los casos caracterizados por el agite interior en personas no creyentes.

En este orden, Bazzi y Fizzoti (1989, p. 115) han señalado: *«La logoterapia específica –a diferencia de la no específica– no se funda sobre una técnica claramente establecida, y por tanto [...] tiene que ser, por así decirlo, «improvisada» en cada caso en relación con la «situación» del cliente [...] Se trata, en otros términos, de decir «la palabra justa en el momento justo» y en esto consiste ante todo la habilidad del logoterapeuta.»*

Así, esta aproximación clínica, específicamente con relación a la intención paradójica, la derreflexión y en algunos casos con el diálogo socrático, se

presenta como una manera de hacer psicoterapia más bien de tipo óntico, es decir, donde el eje del proceso tiene que ver con asuntos de orden práctico en la vida de las personas, en el sentido de cuestiones que tienen que ver con el mundo y la naturaleza. Se puede indicar que estos procesos finalmente son concebidos generalmente en términos de las necesidades psicológicas de los pacientes, sin considerar otros aspectos que como el autoconocimiento, pueden llegar a constituirse en formas ontológicas de encontrar sentido y tal vez aproximarse un poco al suprasentido, es decir, el sentido último de la existencia humana en que tanto insistió Frankl a lo largo de su obra.

Entre los discípulos de Frankl también se ha observado esta misma tendencia, incluidos los que han introducido desarrollos posteriores en la logoterapia. Un ejemplo de esto último se puede establecer en el libro de Elisabeth Lukas *También tu sufrimiento tiene sentido*, editado en el 2000.

Los ejemplos que se indican a continuación sirven para ilustrar las situaciones anteriormente anotadas. Estos se refieren inicialmente a casos de neurosis tradicional. Así, citando Frankl una situación relacionada con la intención paradójica, en el libro *Ante el vacío existencial* (p. 64), señala éste cómo frente a una señora que le temblaban mucho las manos de tal forma que no podía sostener una taza de café sin derramar su contenido, le insistió para que compitiera con él para ver quién temblaba más. La dama en mención hizo varios ejercicios de temblar junto con Frankl y posteriormente perdió el hábito de temblar por haber deseado hacerlo y haberse burlado de ella misma por este acto. En el mismo texto indicado (página 77) presenta Frankl otro ejemplo de neurosis tradicional, tratado con la derreflexión, en el cual se le recomendó a un paciente con dificultades en la erección para que llevara a cabo el acto sexual sólo a nivel de las caricias, con el fin de eliminar el temor que éste tenía al desempeño.

En otro caso –pero ahora de neurosis noógena y expuesto en el mismo texto citado, p. 98– Frankl atiende a un paciente que está llena de tristeza y dolor por la muerte de su esposa. En un momento determinado le pregunta Frankl al paciente si había reflexionado sobre lo que habría ocurrido si las cosas hubieran sucedido al revés, es decir, que si él hubiera muerto antes que su esposa. El paciente respondió que ella se hubiera hundido en la desesperación, ante lo cual Frankl le hizo caer en la cuenta que con esta

situación le había ahorrado dolor y sufrimiento a su mujer. Frankl afirma entonces que *«en aquel preciso instante, su sufrimiento adquirió sentido [pues] había cambiado la actitud»*. Cabe recordar que, en estos últimos casos que se han descrito –es decir, en los de neurosis noógena o de pastoral médica, el diálogo socrático se utiliza como una pieza con un alto valor terapéutico por las posibilidades que tiene el paciente, dentro de este proceso socrático, de modular su actitud o postura frente a la problemática que está vivenciando. De esta manera, se puede señalar que este tipo de diálogo sirve para preparar a la conciencia sobre lo que se considera lo más indicado para hacer, en función de una ganancia en el equilibrio personal que el diálogo socrático puede generar.

Es importante destacar que no se está discutiendo la efectividad de estas aproximaciones logoterapéuticas, ni el nivel en el cual están actuando, ni negando que favorezcan en algún grado el desarrollo de la conciencia, sino que se está subrayando la desarmonía que presenta Frankl –al– parecer entre, por un lado, su discurso de antropología filosófica, caracterizado por su exquisita y profunda erudición cuando se refiere al ser humano y su existencialidad y, por otro lado, la parte clínica de este mismo discurso cuando desarrolló formas de abordaje –con excepción, en algunos casos, del diálogo socrático– que parecen no estar en consonancia epistemológica con la teoría desde la cual se han desprendido. En este caso se está puntualizando la ausencia o falta de claridad de abordajes de tipo noógeno o espiritual-existencial dentro de su proceso terapéutico. Lo anterior es tan evidente que la técnica de la intención paradójica ha sido investigada y desarrollada igualmente por el enfoque comportamental bajo una interpretación clínica muy diferente.

Una pista importante para ubicar una estrategia clínica que intente un acercamiento con el pensamiento de Frankl, pero que al mismo tiempo refleje su relación con su antropología filosófica es, al parecer, examinar el papel que cumple la conciencia en la búsqueda del sentido. En este orden, se puede considerar como básico este fenómeno dentro del análisis existencial frankliano y su logoterapia. En efecto, este autor ha hecho tanto énfasis en este asunto de la conciencia que la señaló como un órgano del sentido dentro de su teoría. Así, en el libro *Ante el vacío existencial* (p. 31) declara: *«[...] el sentido no sólo debe sino que también puede encontrarse, y a su búsqueda guía*

al hombre y la conciencia. En una palabra, la conciencia es un órgano del sentido. Podría definírsela como la capacidad de rastrear el sentido único y singular oculto en cada situación». En el libro *El hombre doliente* Frankl operacionaliza un poco esta situación cuando sostiene: «Partiendo del hecho de que la conciencia [...] es una especie de órgano del sentido de la vida, podemos compararla con un apuntador que le va «indicando» a uno la dirección en que ha de moverse para detectar una posibilidad de sentido...». Es tanta la importancia que el padre de la logoterapia le da a la conciencia que en el libro *Logoterapia y análisis existencial* (p. 37) enfatiza, entre otras, una frase del Feigl: «La conciencia es lo más cierto [...] A qué está el punto de apoyo de Arquímedes [...] Desde este punto de apoyo hay que considerar el mundo si se quiere conseguir una concepción del mundo».

En este mismo sentido, en el libro *La presencia ignorada de Dios* (p. 36) el pionero de la logoterapia –comentando acerca del deber ser del hombre en la búsqueda del «uno necesario», es decir, del Logos– precisa: «[...] en ningún caso es cognoscible racionalmente, sino sólo intuitivamente». Y enseguida agrega: «[...] esta función intuitiva es de hecho la que corresponde a la conciencia». En este contexto se entiende por intuición el acto de anticiparse espiritualmente a la realización del ser, en términos de los valores de sentido, es decir, pasar de lo posible a lo realizable en la persona. En *La Voluntad de sentido* (p. 30) Frankl explica con palabras más sencillas esto mismo cuando plantea: «en la búsqueda de sentido el hombre es guiado por su conciencia. En una palabra: la conciencia es un órgano del sentido». Y en la página 31 de este último texto agrega: «se podría definir [la conciencia] como la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida». En este contexto debe entenderse que el sentido, en todo caso, se halla oculto en cada una de las circunstancias de la vida cotidiana y es deber del ser humano descubrirlo y realizarlo en términos de una tarea trascendente. En el libro *Ante el vacío existencial* (p. 32) Frankl subraya esto mismo diciendo: «en esta época, la educación ha de tender no sólo a transmitir conocimientos, sino también a afinar la conciencia, de modo que el hombre preste atento oído para percibir el requerimiento inherente a cada situación». Se puede entender que en este último caso se está abogando por una pedagogía de la conciencia encaminada hacia la realización del ser existencialmente hablando.

Una cuestión básica de la conciencia es la propiedad en las personas que

permite el darse cuenta lo que ocurre. Con este «darnos cuenta» el individuo enfrenta las circunstancias de la vida y su sentido. En este orden, la conciencia se percibe como una voz propia, en lo que ha venido a llamarse la voz de la conciencia o simplemente conciencia. Sin embargo, Frankl no le da este carácter cuando manifiesta en *La presencia ignorada de Dios* (p. 59) «[...] la conciencia no podría 'tener voz', ya que ella misma 'es' voz: voz de la trascendencia. Esta voz la escucha el hombre solamente, pero no procede de él; al contrario, sólo el carácter trascendente de la conciencia nos permite comprender por vez primera al hombre, y en especial su personalidad, en un sentido profundo».

Esta idea de la conciencia que habla, y la trascendencia que ello implica, la llevó Frankl –al parecer– hasta su máxima expresión cuando en *Psicoanálisis y existencialismo* (p. 81) afirma: «[...] la conciencia nos habla siempre en forma de respuesta. En este aspecto, el hombre religioso, psicológicamente considerado, es aquel que vive con lo hablado a quien habla, cuyo oído, por tanto, es en cierto modo más agudo que el del hombre no religioso: en el diálogo con su conciencia –en este diálogo consigo mismo, el más íntimo de todos los coloquios–, escucha también la voz del Interlocutor». Esta condición espiritual –que se puede considerar la más sublime que puede vivir un ser humano desde el punto de vista trascendente– genera un tipo de existencia muy especial.

A manera de síntesis, se ha dicho hasta aquí que, por un lado, dado el carácter exclusivamente clínico de la intención paradójica y la derreflexión, no necesariamente se generan estados de conciencia ontológicamente fundamentales para la vida de las personas y, por el otro, basados en la preponderancia de la conciencia en la búsqueda del sentido, es clave ubicar una estrategia que permita el enriquecimiento de estados de conciencia. Así, tanto en el nivel óntico, es decir, en la búsqueda de sentido, como en el ontológico, es decir, en la búsqueda del sentido último, la conciencia es muy determinante.

En consonancia con los anteriores planteamientos, se puede decir que el diálogo socrático es una estrategia que ha mostrado ser muy importante en el trabajo clínico del padre de la logoterapia y sus seguidores, por poseer ésta la cualidad de adentrarse en la conciencia de las personas y permitir con esto un autoconocimiento. Frankl en el texto *El hombre doliente* (p. 46) lo destaca cuando expresa: «El médico actual debe tener el valor de sostener

tales diálogos socráticos si quiere tomar en serio su misión de tratar no sólo enfermedades, sino (también a los) seres humanos; en efecto, la duda sobre el sentido de la vida, la desesperación de una persona por la aparente falta de sentido de su vida no es ya una enfermedad, sino una posibilidad esencial del ser humano».

La propuesta que se va a presentar enseguida –la cual se ha denominado introspección socrática– considera al diálogo socrático direccionado en dos sentidos de aplicación: una hacia afuera, donde hay un otro externo, y otra aplicación hacia adentro, donde ese otro es la persona misma. Tanto en los diálogos de Platón como en la logoterapia en general se evidencia el uso de este proceso socrático en el primer sentido. La segunda forma corresponde a lo que en esta ponencia, como ya se dijo, se llamará introspección socrática, como una estrategia que –a manera de intento o aproximación dentro un proceso específico logoterapéutico– busca desarrollar o enriquecer en las personas sus niveles de conciencia. En este orden, ambas formas de diálogo buscan el conocerse a sí mismo. En el primer caso, este hecho se denomina en psicología metacognición o metaconocimiento, pues un conocimiento se genera y actúa básicamente a nivel del pensar del individuo. En el segundo caso se denomina autoconocimiento, pues un conocimiento se genera y actúa básicamente a nivel del sentir de la persona. Para una conceptualización y profundización de este último término, se puede consultar varios artículos de la revista electrónica *Discernimiento* que se indican en la bibliografía.

La palabra *introspección* viene del latín *intro*, que significa «dentro», y *spectare*, que quiere decir «mirar». Entonces se puede decir que la introspección –en genérico– es el proceso mediante el cual las personas pueden echar una mirada u observación a su interioridad subjetiva.

Siguiendo estas ideas, se presenta un tipo de introspección que –inspirada en los planteamientos de Sócrates y dados a conocer éstos, entre otros, por Jenofonte, Platón y Aristóteles– ha mostrado ser de mucha ayuda dentro del proceso clínico que ha llevado a cabo el autor de esta ponencia a la hora de requerir un mayor nivel de conciencia y compromiso de los pacientes, y especialmente cuando ha recurrido a la logoterapia como estrategia de intervención. Por la lógica limitación de espacio y a sabiendas de los inconvenientes de las síntesis, concretamos el pensamiento de Sócrates en

las frases: «La virtud (en el sentido de areté) es conocimiento», «el mal obrar sólo puede deberse a la ignorancia»; «conócete a ti mismo» y «una vida sin examen no merece ser vivida». La introspección socrática está fundamentada en estas aseveraciones, la cual —al parecer— no está en contradicción con el análisis existencial propuesto por Frankl, pues la conciencia, la responsabilidad, la libertad y otros asuntos trascendentes propios del ser humano que han sido estudiados por el padre de la logoterapia, se vuelven sublimes si son examinados con alguna frecuencia por parte de quien vive su existencia.

En esta ponencia se entenderá la introspección socrática como una secuencia heurística de autopreguntas y autorrespuestas, relacionadas con una situación específica que se esté viviendo. Ésta se caracteriza —en primer lugar y como ya se anotó— por ser esencialmente un diálogo socrático, pero no desarrollado hacia afuera sino hacia dentro y —en segundo lugar— por partir del supuesto del conocimiento de sí mismo como condición fundamental para desarrollar óptimamente cualquier actividad.

Es importante llamar la atención sobre el carácter preliminar de la propuesta que se está presentando, pues hace falta aún mucho más casuística, como también investigación un poco más controlada, incluyendo —si la situación es favorable— diseños de tipo cuantitativos.

Tal como ocurre con otros procesos que implican un aprendizaje, esta introspección requiere —especialmente en sus primeras etapas— de un otro externo que vaya retroalimentando al individuo en las diferentes instancias, es decir, que le sirva de «espejo» respecto a lo que la persona hace durante este proceso. Esta condición de acompañamiento o monitoreo se vuelve muy crítica en situaciones en las cuales no hay un logoterapeuta o un otro externo guiando, pues existen muchos detalles y circunstancias que se deben considerar, tales como el abordaje de los mecanismos de defensa por parte de quien utiliza la introspección; como también el manejo, entre otros, de la angustia, el dolor y el malestar que conlleva cuando se hacen algunas preguntas acerca de la existencia. En este último caso se esperaría que la introspección le indique a quien la hace el momento de buscar ayuda psicoterapéutica, si así fuere la situación. En resumen, se puede afirmar entonces que toda introspección socrática se inicia en una relación con un

otro que está afuera y termina en una relación íntima consigo mismo, con perspectiva de volverse autotrascendente.

Igualmente, se ha observado en la persona que vivencia este tipo de proceso socrático bloqueos en la secuencia de autorrespuestas que se está indagando. Así mismo, se ha examinado que la introspección socrática, como metodología, es bastante sencilla; pero, al mismo tiempo, extremadamente complicada al aplicarse en la logoterapia, como también en las otras situaciones clínicas, en razón de las implicaciones que ésta tiene para el conocimiento de sí mismo, pues, como muchos lo afirman, no hay nada más difícil que conocerse a sí mismo. En esta misma línea, se puede decir que es muy poco usual encontrar personas que se preocupen por indagar acerca de este tipo de preguntas íntimas, incluso se ha encontrado muchas personas que manifiestan extrañeza al sugerírseles la metodología socrática, y aun individuos con estudios superiores que nunca se han hecho autopreguntas en el sentido introspectivo. Para las situaciones anotadas, se puede enfatizar que estos individuos se han abandonado a ellos mismos – en el sentido trascendente–, pues no reconocen ni vivencian su otro yo existencial.

En resumen: cuando una persona pone a su disposición toda una organización y ejecución de estrategias para conocerse a sí mismo –entre otras, la introspección socrática–, se puede decir que dicho individuo está desarrollando un proceso de autotrascendencia, en el sentido de estar en condiciones de tener una atención flotante sobre su existir y, por tanto, poder ejercer algún tipo de automonitoreo sobre sus procesos de conciencia y del comportamiento.

Esta última idea, tal como se expresa, no aparece en el lenguaje utilizado por Frankl, pero se puede manifestar que –al parecer– este autor la consideró cuando en *El hombre doliente* (p. 250) –hablando éste respecto a la realización de los valores y apoyándose, por un lado, en Jaspers cuando éste define «el ser del hombre... como (un) ‘ser decisivo’ que nunca ‘es’ sin más, sino que cada vez decide lo que es» y, por otro lado, apoyándose en Allers cuando éste puntualiza que «el hombre ‘tiene’ un carácter, pero ‘es’ una persona (que) admite un complemento y ‘deviene’ una personalidad»– plantea Frankl: «La persona que alguien ‘es’, dialogando con el carácter que ‘tiene’, adoptando

una posición ante él, lo configura y se configura ella constantemente y 'llega a ser' una personalidad. Pero esto significa que yo no actúo únicamente con arreglo a lo que soy, sino que llego a ser lo que soy con arreglo a lo que hago». Y enseguida en la página siguiente concluye: «Toda decisión es autodecisión, y la autodecisión es autoconfiguración. Mientras configuro el destino, configuro la persona que soy, el carácter que tengo, y «ser» configura la personalidad que llego a ser».

La metodología de autoconocimiento que ha mostrado ser útil en la casuística del autor de esta ponencia es como sigue: primero hay que escoger una situación específica para hacer la introspección socrática. Esta circunstancia puede ser favorable –por ejemplo, cuando se recibe un reconocimiento– o desfavorable –por ejemplo, cuando se reacciona con grosería ante una sugerencia. Asimismo, puede presentarse dicha situación con respecto a eventos del pasado, presente o futuro. En este orden, se puede realizar una introspección teniendo como situación ya sea una imprudencia cometida ayer, una frase impertinente que se acaba de expresar, sobre lo duro que se puede ser con alguien cuando se le encuentre en el camino la próxima semana. Igualmente, se puede aplicar esta metodología, entre otras, cuando se tiene un conflicto de valores o hay sufrimiento por un percance ocurrido. Cabe insistir que el eje de Arquímedes que se está asumiendo en estos ejemplos es la conciencia, en el sentido de tener la característica de enriquecerse cuando ésta toma la posición de ella misma, es decir, cuando se presenta la autoconciencia existencialmente hablando.

Después de ubicar una situación específica para trabajar este tipo de introspección, el segundo paso que se contempla en esta estrategia es el desarrollo de una secuencia de autopreguntas y autorrespuestas con respecto a la situación escogida de antemano. La secuencia en mención se puede considerar como la esencia misma de la introspección socrática. Como se ha señalado, es importante –sobre todo en sus comienzos– tener a un otro externo que le permita monitorear el proceso en términos de una guía. Es importante decir que en ningún caso alguien debe pasar del rol de monitor al de psicoterapeuta si no tiene la formación para esto.

A manera de ejemplo se plantea una secuencia sencilla para ilustrar en forma resumida este asunto. Cabe mencionar que no se trata aquí de mostrar

el descubrimiento de un sentido por parte del paciente. Este ejemplo parte de una situación en la cual alguien ha contestado con agresividad a su compañero de trabajo y ha caído en cuenta de esto. Así, la persona en referencia se autopregunta y autorresponde.

Pregunta: *¿No fuiste un poco brusco en tu contestación?*

Respuesta: Tal vez, pero me dio rabia que me preguntara por un documento que no es de mi responsabilidad.

P: *¿Tal vez te dio rabia?*

R: Bueno, sí, un poco.

P: *¿Sí? o ¿un poco?*

R: Las dos cosas, pues fui brusco un poco con él ahí.

P: *¿Había necesidad de eso?*

R: No, pero es que me dio rabia...

P: *¿Te gustaría que te hicieran lo mismo?*

R: No.

P: *¿Qué esperarías que un amigo haga por otro en esa situación?* (se refiere al documento extraviado)

R: Pues que ayude a localizar el papel extraviado...

P: *¿Tienes clar o lo que pasó?*

R: Sí.

Después de un tiempo –que varía, por las diferencias individuales, entre 2 a 3 horas y 6 a 8 horas de entrenamiento o guía con otro que está afuera de la persona– se puede empezar a observar los efectos de esta práctica, en términos de la fluidez y abundancia de contenidos relacionados con las autopreguntas y autorrespuestas.

En este entrenamiento o guía se le hace ver a la persona que no piense mucho sus respuestas, se le enfatiza que sea sincero durante el proceso socrático, se le subraya que todas sus respuestas serán válidas y que trate –sobre todo en los comienzos de su aprendizaje– de ser breve en sus respuestas. Igualmente, se le insiste que debe hacer las cosas como si fuera realmente una conversación consigo mismo –en términos de estar pendiente al formular sus preguntas y escucharse creíblemente las respuestas– y también, que tenga una actitud heurística –es decir, de búsqueda, de indagación, de investigación incluso– cuando se está preguntando y respondiendo. Así mismo, es

importante con alguna frecuencia autopreguntarse si está sintiendo lo que dice, es decir, si está percibiendo que se es veraz en cada momento de la secuencia socrática que se está construyendo.

Poco a poco se puede ir aconsejando a la persona para que empiece a hacer solo en casa pequeños ejercicios sobre esta parte de las autopreguntas y autorrespuestas –por ejemplo, un mínimo de 1 o 2 secuencias socráticas diarias de 5 minutos cada una. Esto tiene la ventaja de permitir que el paciente tenga en su cotidianidad una herramienta concreta para trabajar por él mismo, aunque no esté presente el terapeuta (o el guía que está orientando el proceso). En otras palabras, cuando la persona se retira del consultorio la terapia no queda «paralizada», sino que tiene una acción continua a través de la conciencia de éste. Igualmente, esta situación de realizar diálogos consigo mismo permite a la persona ganar seguridad y autonomía en la apropiación de esta estrategia, como también –y sobre todo– abrir un espacio existencial de autocomprensión. En el texto *La presencia ignorada de Dios* (p.58) Frankl hace alusión a estos momentos especiales de tener a un compañero que es uno mismo, cuando dice: «[...]sólo podré ser *sier vo de mi conciencia si, al entender me a mismo, entiendo esta última como un fenómeno que trasciende mi ser o ser hombre, y por tanto [si] me compr endo a mí mismo, compr endo mi existencia, a par tir de la trascendencia. Así pues, no he de concebir el fenómeno de la conciencia simplemente en su facticidad psicológica, sino en su trascendentalidad esencial; sólo puedo por tanto ser «sier vo de mi conciencia» cuando el inter cambio con ésta es un auténtico diálogo, por consiguiente más que un ser o monólogo, cuando mi conciencia es algo más que mi pr opio y o, cuando es por tavoz de algo distinto de mí mismo».*

Es de gran ayuda –ya sea durante el entrenamiento o la práctica cotidiana– escribir o grabar una parte o toda la secuencia de autopreguntas y autorrespuestas; ya que, por un lado, esto permite hacer un seguimiento más cuidadoso de quien está guiando la introspección, como también de la persona misma que la hace y, por otro lado, con esto se maneja el olvido de contenidos, los cuales son tan negativos dentro del seguimiento de los ejercicios socráticos. Existen varios casos en los cuales el individuo al revisar su escrito –estando solo o dentro de la terapia, por ejemplo 8 días después de haberlo realizado– se pregunta: ¿eso lo escribí yo? Lo anterior se da como señal de asombro por las cuestiones ahí consignadas, a las cuales no se les

encuentra sentido en ese momento por no recordar el paciente que él mismo las ha escrito. Hay ocasiones incluso en las que la persona ha enfatizado: «Esto parece que yo no lo he escrito».

Un tercer aspecto dentro de la metodología de la introspección socrática se desprende de la secuencia anteriormente tratada. En efecto, después de realizar el proceso heurístico de preguntas y respuestas, se espera que la persona, tarde o temprano, encuentre una conclusión –ya sea parcial o total– respecto a la vivencia y sentido particular que estaba indagando. Esta vivencia se caracteriza por ser un punto de llegada a una nueva información particular al nivel de su conciencia que se espera tenga algún sentido con respecto al esquema existencial de la persona. Desde luego, esta conclusión es siempre provisional, ya que se está planteando un proceso que tiene la propiedad de la permanente construcción hacia la realización del ser en el sentido socrático y frankliano. Por este hecho, una conclusión siempre sirve de situación o pretexto particular para iniciar otra introspección. Se puede decir, pues, que en la conclusión se puede descubrir posibilidades de sentido.

Una cuestión sumamente importante para que este tipo de actividad se pueda llevar hacia adentro de la persona es que la conclusión lograda –y los otros aspectos de este proceso socrático– se caracterice por una alta honestidad, como también por la claridad, precisión, pertinencia y profundidad estudiados por Richard Paul (1996). Al tenerse en cuenta estos tópicos se pueden observar en las personas pequeñas ganancias en los estados de conciencia, las cuales poco a poco se pueden ir ampliando en la medida en que ésta desarrolla con disciplina, honestidad e interés la introspección socrática. El reconocer la necesidad de buscar ayuda profesional en un momento de crisis puede ser un buen ejemplo de esta ganancia.

Si el psicoterapeuta organiza este asunto socrático de manera sistemática y con adecuada empatía –a efectos de que esta metodología incursione al estilo de vida de la persona y no asuma ella estos ejercicios como una carga, y mucho menos los considere como tareas que cumplir– se pueden observar unos cambios cualitativos importantes en el modo de ser de los individuos. Es muy variado esto por las diferencias particulares de los seres humanos, pero este tipo de enriquecimiento en la conciencia se puede empezar a percibir entre 1 a 6 meses, con una práctica introspectiva de unos 10 a 15

minutos diarios en promedio, ya sea este tiempo continuo o fraccionado.

Si la conclusión está en el sentir de la persona, es decir, si ésta la considera auténtica y profundamente formativa existencialmente hablando, entonces se está preparado para un cuarto y último aspecto de esta metodología socrática, la acción. En efecto, muchos individuos dentro de este proceso llegan a establecer alguna conclusión, pero no se atreven a realizar algún comportamiento consecuente con la conclusión. La realización de lo concluido generalmente está en proporción al grado de conciencia que se ha logrado en los ejercicios, es decir, a mayor autenticidad en la conclusión será mayor el compromiso de realizar la acción implicada. Por lo general, esto se puede visualizar a través de dos comportamientos concretos en el paciente: la comprensión y el perdón. Como se ha mencionado en otros textos del autor de esta ponencia –y que están disponibles en la revista electrónica *Discernimiento del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*–, la introspección socrática hay que concebirla como un proceso de permanente búsqueda del desarrollo de lo humano, entendido éste en el sentido existencial-espiritual. Así, es importante destacar que en este proceso una persona puede perdonar en una ocasión determinada, pero no necesariamente en otra, aun cuando la situación sea parecida. Lo anterior no implica que algo irregular esté pasando en su conciencia, pues el asunto no es permanecer siempre de pie, sino levantarse al caer y encontrar sentido a través de ésta. En todo lo anterior lo que interesa es que el perdón sea realmente sentido y no sólo pensado.

Por esto último, se puede afirmar que se puede ganar conciencia aun cuando no se presente dentro del proceso socrático una acción relacionada con la conclusión. También se pueden dar situaciones en las cuales se ha enriquecido la conciencia, pero en un orden estrictamente racional y, por tanto, no aparece tampoco la acción ni el sentido. Esto último sucede cuando la persona alude a argumentos o a razones constantemente, en términos del pensamiento y no de su sentir. Si la persona es honesta en su sentir tiene altas probabilidades de descubrir muchas trampas que su mente le ha planteando a través de los ejercicios. La racionalidad puede ser uno de estos obstáculos.

Así pues, la metodología que se está proponiendo para realizar una

introspección socrática dentro de la logoterapia –como también en las otras situaciones de la vida cotidiana una vez que la persona la ha apropiado– posee las etapas de situación, secuencia heurística de autopreguntas y autorrespuestas, conclusión y acción.

Una condición que puede propiciar la realización de este tipo de introspección es disponer de una característica que se puede llamar «atención flotante», es decir, una conciencia vigilante, pero no obsesiva, sobre los distintos eventos que le ocurren a la persona en su vida cotidiana. Esto es importante tenerlo en cuenta, ya que en algunos pacientes con características altamente obsesivas es preferible no utilizar la introspección socrática, pues en estos casos es más probable que la estrategia se convierta en un problema y no en una solución formativa.

Una característica que se ha observado en las personas que llevan algún tiempo practicando la introspección socrática es que manifiestan en ocasiones recibir respuestas sin que se hayan realizado autopreguntas; es decir, el individuo va a formularse una pregunta y en el instante en el cual va a hacerla evoca la respuesta a esa pregunta específica aún sin haberla hecho. Del mismo modo, hay algunas ocasiones más excepcionales en las cuales se evocan preguntas y respuestas de manera espontánea.

Para facilitar la ubicación de situaciones pretextos para introspectar y encontrar sentido a través de ellas, se sugiere tener en cuenta unas áreas de trabajo logoterapéutico que han mostrado ser muy útiles. Es difícil encontrar comportamientos que una persona quisiera modificar y que no estén incluidos en dichas áreas, entre otras, la ira, el ego, la avaricia, el apego. Todo ser humano, en mayor o menor grado, tiene estas pasiones, y es importante ser conscientes y encontrar sentido a partir de ellas.

Puede destacarse, igualmente, que la introspección socrática puede ayudar a las personas a «angular» su vida desde perspectivas que pudieran ser de mayor conciencia y matices diferentes a las que hasta ahora se hayan tenido. En este sentido, uno de los mayores beneficios que se han observado está en el hecho de –a partir de esta «angulación» a la apertura de sentidos– establecer opciones variadas frente a las situaciones problemáticas que se estén viviendo. Así, se ha visto –siendo esto también reportado por la psicología clínica en

general— que las personas con conflictos usualmente interpretan las situaciones a través de una sola opción, la cual casi siempre no es la adecuada. Por ejemplo, si un individuo le dice a una mujer —que tiene conflictos psicológicos— que su vestido le queda muy bonito, esta última puede decirle a aquél que se deje de burlar y que respete, pues ha tenido como única opción de interpretación la ironía y no el halago. Este asunto normalmente se autoindaga con la pregunta: ¿De qué otra manera puedo entender lo que está pasando? Así, entre más opciones se pueda encontrar mayores posibilidades habrá de interpretar lo que está ocurriendo.

Beneficios adicionales que se pueden destacar cuando se utiliza este tipo de introspección se refieren a que generalmente las personas están en mejor condición de tener conciencia respecto a las implicaciones o consecuencias de las cosas que hacen. Así mismo, ubican más fácilmente la información que requieren para tomar decisiones, son más claros para determinar propósitos, precisan si se está partiendo de supuestos o de hechos al referirse a alguna situación, entre otros. Todo esto se presenta por la modulación que puede ejercer la conciencia en el comportamiento de las personas y la posibilidad de, a través del encuentro con el sentido, desarrollar la existencialidad con mayor libertad y responsabilidad.

La introspección socrática se puede diferenciar de la reflexión y de la retrospección específicamente por la secuencia heurística de preguntas y respuestas que le es propia y que conducen a la búsqueda de sentidos. Igualmente, se diferencia de la metacognición, por tratarse la introspección de un estado con tendencia más a lo prelógico —o al sentir, como se le ha llamado en los artículos en la revista *Discernimiento*— que a la racionalidad autorreferenciada. Vale la pena aclarar que todo proceso de introspección socrática necesariamente comienza siendo racional y algo mecánico, pero poco a poco —y basados en el interés por parte del paciente por ésta— puede llegar a ser bastante prelógico y espontáneo, tal como se mencionó respecto a las evocaciones no intencionales. Así, entre más racional sea este asunto menos posibilidades habrá para encontrar sentidos. Debe entenderse la condición prelógica en la misma línea de Frankl, cuando en *La presencia ignorada de Dios* (p. 34), refiriéndose al fondo inconsciente donde se origina la conciencia, comenta: «En este sentido la conciencia ha de ser también calificada de irracional; es alógica o, mejor, prelógica». Vale la pena reiterar

que cuando se hace referencia al sentir, se está haciendo alusión a esa condición prelógica y anticipatoria del ser humano.

Por otro lado, es muy importante señalar que la práctica de la introspección socrática se caracteriza, como cualquier otra actividad humana, por ser susceptible al error, por la complejidad de aspecto que hay que considerar. Sin embargo, se puede indicar que entre más conciencia e interés se tenga por esta actividad socrática, hay mayores posibilidades de encontrar sentidos y de obtener gratificaciones a través de ella. En todo caso, es mejor estar en un error haciendo introspección –socrática o no– que sin ella. En este orden, cabe mencionar que existen personas que no quieren aprender a conocerse a sí mismas y, por tanto, no son conscientes de la necesidad de ser conscientes, y ahí no hay forma de que se den opciones para aprender del error y descubrir sentidos. Así, Frankl en el texto *Psicoanálisis y existencialismo* (p. 28), refiriéndose a los sesgos que pueden presentarse en la evocación de valores por las influencias biológicas, sociológicas y psicológicas en las personas, citando a Wäldey expresa: «*Todas estas condicionalidades [...] constituyen en precisamente la «fuente de errores» de la que pueden brotar, evidentemente, determinadas cualidades o exageraciones, pero nunca [...] el contenido esencial [y] la realización espiritual...*». Sobre esto mismo, en *La presencia ignorada de Dios* (p.104) dice Frankl que «*la conciencia puede también inducir al hombre a error. Más aun, hasta el último instante, hasta su último suspiro, el hombre no sabe si realmente ha realizado el sentido de su vida o si por el contrario ha sido víctima de un engaño...*».

Los anteriores planteamientos parecen mostrar lo útil que es la introspección socrática para afrontar las situaciones propias del análisis existencial y la logoterapia y, en general, de la psicología clínica. Sin embargo, falta muchísimo camino aún que recorrer, pues sería importante llevar a cabo un plan de investigación más sistemático y profundo, que incluya más casuística, como también diseños de tipo cuantitativo que puedan aportar más información sobre los alcances y limitaciones de esta metodología socrática.

Para finalizar, por qué no se hace usted una pregunta y espera... Hágalo siquiera por curiosidad y verá que tarde o temprano su ser puede responderle, y de esta forma aprenderá a escucharlo.

Bibliografía

- ACOSTA, C. Artículos varios en la revista electrónica *Discernimiento* en la dirección: <http://www.uninorte.edu.co>
- BAZZI, T. y FIZZOTTI, E. *Guía de la Logoterapia*. Barcelona, Herder, 1989.
- FRANKL, V. *Psicoanálisis y existencialismo*. Barcelona, Herder, 1967.
- *El hombre doliente*. Barcelona, Herder, 1994.
- *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona, Herder, 1994.
- *La Voluntad de sentido*. Barcelona, Herder, 1991.
- *Ante el vacío existencial*. Barcelona, Herder, 1994.
- *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona, Herder, 1994.
- LUKAS, E. *También tu sufrimiento tienen sentido*. México, Lag, 2000.
- PAUL, R. *How to teach through socratic questioning* (part II). Santa Rosa (Ca.), Foundation for critical thinking, 1996.