

Técnicas y Aplicación: el diálogo socrático en logoterapia

Centro Ecuatoriano de Análisis Existencial y Logoterapia

Presenta: **Castellón Chiriboga Ana María**

Quito, marzo 2025



El método socrático es una técnica dialéctica para que fue aplicada por Sócrates en el siglo VI a.C. Esta metodología, también conocida como mayeutica¹, consiste en realizar preguntas acertadas para que el interlocutor llegue a descubrir por sí mismo las verdades a las que aspira.

Ésta es la técnica más importante de la Logoterapia, ya que el terapeuta no debe nunca darle las soluciones al paciente, sino que ha de dejar que él lo descubra por sí mismo, se cuestione y sea responsable de la búsqueda de su propio sentido.

Es conocida por todos la famosa afirmación del filósofo griego: “Sólo sé que no sé nada”. Es que para acercarse a la verdad, no cabe más que hacerlo en actitud de humildad, hay que descubrir la propia ignorancia para emprender una búsqueda sincera. Al aplicar la pregunta socrática es importante despojarse de cualquier prejuicio o predisposición frente a la persona a la que se está cuestionando.

Las preguntas socráticas se pueden hacer desde dos perspectivas: la ironía o el cuestionamiento del “para qué”. Se trata de realizar preguntas paradójicas que rompan con la hiperreflexión y el negativismo con el que suelen venir las personas

que consultan. A la vez, las preguntas deben llevar a cuestionar aquello que no se había planteado y que lleven a responder desde lo espiritual. No es necesario anclarse en preguntas sobre el pasado o los condicionantes, sino más bien, buscar preguntas

1 Del griego *μαιευτικός*: dar a luz. Sócrates buscaba dar a luz, alumbrar la sabiduría en la persona que apunten hacia la toma responsable de actitudes y hacia aquello que se va a realizar.

Las personas en situaciones de crisis suelen preguntarse “¿por qué a mí?”. Ante lo cuál se pueden plantear preguntas como “¿Y por qué no?”; “¿hay alguna razón por la cuál a usted no le deban pasar estas cosas?; “¿Conoce otras personas a las que le pasen cosas así?”. Con esto se busca que el sujeto trascienda, que deje de mirarse a sí mismo. Es un modo de provocar a la persona para que salga de sí misma y pueda dejar de verse desde el papel de víctima, para encontrar un sentido a la situación por la que está pasando.