

Questions in psychotherapy: Between Socrates and Karl Tomm

Tania Zohn Muldoon^a

^aDepartamento de Psicología, Educación y Salud Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), México.

Historia editorial

Recibido: 17-01-2020
Primera revisión: 04-02-2020
Aceptado: 04-02-2020

Palabras clave

proceso de psicoterapia,
método socrático, preguntas en
psicoterapia, interdisciplina

Resumen

Las preguntas en psicoterapia son un medio indispensable para lograr dos propósitos fundamentales: la comprensión del caso y la puesta en marcha de estrategias de intervención. A través de este dispositivo de interacción se identifican los pormenores de la problemática que presentan los consultantes, en las distintas dimensiones del vivir y se construye conocimiento complejo de su vivencia y significados. También, las preguntas son herramientas para intervenir, es decir, para promover el cambio que los consultantes buscan. En este artículo se pretende poner en diálogo dos perspectivas emblemáticas en materia de preguntas; el método socrático y la propuesta de Karl Tomm (1988) desde el pensamiento sistémico. Se presentan las tipologías que desde estas perspectivas se han construido y se brindan ejemplos para su uso.

Abstract

Questions in psychotherapy are indispensable tools to achieve two fundamental aspects: the understanding of the case and the implementation of intervention strategies. Through this interaction device, the details of the problems presented by the consultees are identified, in the different dimensions of living and the complex knowledge of their experience and meanings is constructed. Also, questions are tools to intervene, that is, to promote the change that consultees seek. This article intends to build dialogue between two emblematic perspectives about questions, The Socratic method and Karl's Tomm (1988) proposal from systemic thinking. The typologies constructed from these perspectives are presented and some examples are given for their use.

Keywords

psychotherapy process,
Socratic method, questions in
psychotherapy, interdiscipline

En el campo de la psicoterapia, las preguntas son una herramienta indispensable para la construcción de la interacción que favorece el cambio de los consultantes. Las preguntas, como instrumento dialógico, abren el camino de la exploración, la comprensión del otro y la intervención, a través del planteamiento de posibilidades y caminos de acceso a experiencias y significados alternos, que permiten una reconfiguración de las diversas dimensiones del vivir.

Las preguntas asumen distintas formas y matices, supuestos y propósitos. Constituyen un acercamiento inigualable a las problemáticas que presentan los consultantes y un dispositivo de intervención de gran alcance.

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la pregunta es una *interrogación que se hace para que alguien responda lo que sabe de un negocio u otra cosa*. Esta es, a todas luces, una definición que se queda muy corta en lo que a la práctica de la psicoterapia respecta. De entrada, podemos reconocer que, en psicoterapia, muchas de las preguntas que hacemos no tienen la intención de que el otro responda lo que sabe. De hecho, a menudo no estamos preguntando nada, estamos afirmando algo; afirmamos y ponemos signos de interrogación a nuestros mensajes, luego podría parecer que estamos preguntando algo. Podríamos decir que, en muchas ocasiones, afirmando invitamos al consultante a preguntarse algo.

En materia de preguntas, es fundamental comprender el contexto; no puede haber algo así como un mensaje sin contexto, es decir, el mensaje no puede separarse de sus condiciones de producción. En un acto comunicativo, por lo tanto, la intención es lo primordial y origen del mismo. En consecuencia, es imprescindible que al analizar un mensaje analicemos sus condiciones (o sus intenciones). En un proceso de psicoterapia, las preguntas se plantean en términos de una relación de ayuda; esa es la intención fundamental.

Existen diversas categorías y tipos de preguntas que se vinculan con la práctica psicoterapéutica. De entrada, están las preguntas que el psicoterapeuta plantea al consultante, que orientan el ejercicio de conversación para la comprensión del caso y la intervención; otra índole de preguntas, vinculadas de manera directa con las anteriores, son aquellas que se hace el psicoterapeuta acerca del consultante, tanto en términos de la información que requiere para conocerlo, como de las hipótesis que construye en cuanto a la problemática presentada y su posible tratamiento. Por otra parte, están las preguntas que el consultante elabora y plantea al terapeuta, en el marco de los asuntos que busca comprender y trabajar; estas tienen una concomitancia con otras preguntas, las que el consultante se hace a sí mismo, resultado del proceso reflexivo impulsado en la trama de la interacción con el psicoterapeuta. Una última esfera de preguntas en la práctica clínica tiene que ver con aquellas interrogantes que el psicoterapeuta le hace a la teoría, a los enfoques, a los autores. Las distintas categorías de preguntas que se plantean en este contexto suceden de manera simultánea y transversal, unas de modo más explícito, mientras que otras se presentan implícitamente en el curso del proceso psicoterapéutico.

El propósito de este artículo es centrar la atención en el primer tipo de preguntas; las que el psicoterapeuta les plantea a sus consultantes. Para ello, se pretende poner en diálogo dos aportes fundamentales en el terreno de las preguntas y la psicoterapia, en un intento por generar una reflexión de carácter interdisciplinar, que favorezca la integración de estrategias de intervención; el *Método Socrático* (o Diálogo Socrático) y la *categorización propuesta por Karl Tomm* (1988) para la entrevista de intervención en psicoterapia.

2. EL MÉTODO SOCRÁTICO Y SU RELACIÓN CON LA PSICOTERAPIA

Cuando se piensa en el trabajo de un psicoterapeuta, con frecuencia se le asocia al ejercicio de indagación acerca de la problemática que aqueja al consultante. Esta labor implica un proceso de interacción en el que las preguntas tienen un lugar central. Para discernir este tipo de preguntas, pro-

ponemos tomar como punto de partida las aportaciones del método socrático. Estos planteamientos servirán como medios para comprender el propósito y la construcción de preguntas que llevan a la reflexión, al conocimiento de sí mismo y a la generación de posibilidades distintas en el vivir.

El método socrático plantea que el ser humano es capaz de madurar y movilizar sus recursos, así como de reflexionar sobre las problemáticas que le aquejan. El propósito del diálogo socrático no es el de brindar una respuesta a las preguntas de otros, sino el de favorecer la capacidad de la persona para profundizar en su propia *psiqué* y reflexionar, con el fin de desarrollar su propio conocimiento por sí mismo. “La conversación adquiere significado como diálogo, más que como debate enfrentado o discusión informal. El intento de pensar con cuidado, detenimiento y profundidad distingue este método de otras formas de conversación...” (Chicharro, 2016 p. 44).

De la Torre Gómez (2003) sugiere que el propósito de Sócrates (tal como se perfila en los *Diálogos de Platón*), es que “el interlocutor descubra la verdad sobre el concepto que se está debatiendo, sea éste la inmortalidad del alma, la belleza o la virtud” (p.100), mas no como un resultado de la enseñanza del maestro, sino como resultado de su propia reflexión. “El interlocutor debe llegar a decir, por ejemplo, qué es la justicia, dar razón de ella, encontrar el fundamento que explique por qué es como es y no de otro modo” (p.100); en otras palabras, ha de encontrar su propia definición. Esto coincide con lo que señala Chicharro (2016) acerca del rol del facilitador en el diálogo socrático: “Su papel es tradicionalmente antiautoritario... se considera que el facilitador no debe indicar el camino ni intervenir, salvo en contadas ocasiones, en la sustancia del diálogo” (p. 46). Esto no quiere decir que el facilitador tiene una función pasiva, ya que hace todo cuanto puede para vigorizar el análisis crítico del asunto que se intenta discernir; lo hace planteando nuevas interrogantes.

De la Torre Gómez (2003) plantea que el método empleado por Sócrates se constituye de dos partes: una destructiva y otra creativa. En la primera fase, se toma como punto de partida la comprensión del interlocutor acerca del asunto que se conversa, permitiéndole descubrir las contradicciones y los errores de dicha comprensión. En la segunda fase, denominada mayéutica, se trata de favorecer al interlocutor el descubrimiento de la verdad que lleva en sí mismo. Un aspecto central del método es el uso sistemático de la “ironía socrática, que consiste en simular ignorancia sobre la materia de que se trata, con el fin de hacer aparecer la verdad a través del diálogo entre el maestro y el aprendiz” (p. 101).

El fundamento de este método es “la doctrina socrática de la reminiscencia” que implica una concepción racionalista acerca del funcionamiento perceptual; desde esta perspectiva las ideas y los significados “están en el alma de cada hombre, en estado latente, como adormecidas”. La función del maestro radica en alentar este proceso reflexivo de introspección en el aprendiz, a través del cual llega a conocerse. “El acto de conocer se produce cuando las Ideas se despiertan en el alma, reavivadas al contacto con el mundo sensible y mediante el recurso del diálogo” (De la Torre Gómez, 2003 p. 101).

La propuesta del método socrático aporta un insumo relevante de reflexión para el campo de la psicoterapia, en tanto la búsqueda de impulsar un proceso de discernimiento en distintas dimensiones del vivir, con el propósito de reconfigurar significados y vivencias vinculados con una situación problema. De acuerdo con Chicharro (2016) “El método socrático consiste en preguntar de manera reiterada hasta llegar a un punto en que [se] atisba una nueva idea, una nueva forma de concebir el problema” (p.47).

Se favorece este proceso en una espiral de destrucción o deconstrucción y de construcción o reconstrucción o reconfiguración; se hacen preguntas que favorecen la comprensión de la situación, se indaga acerca de la vivencia, la experiencia y los significados que el consultante edifica. Se exploran –y cuestionan- los supuestos que sostienen su pensamiento; se profundiza en la manera que construye su mundo emocional, se confronta la posición relacional que asume en el entorno de sus vínculos significativos.

Para algunos enfoques en psicoterapia, el uso del método socrático ha constituido un acercamiento importante en el trabajo con los consultantes. Específicamente en la terapia cognitiva este

método ha brindado un marco de referencia útil para la práctica clínica, al integrar ideas de la filosofía antigua, con estrategias cognitivas contemporáneas, entre las que sobresalen el interrogatorio sistemático y el razonamiento inductivo, como pilares que orientan el diálogo en la interacción psicoterapéutica (Overholser, 2011). De acuerdo con este autor, otro aporte central del método socrático al proceso de psicoterapia es la focalización de dos aspectos fundamentales: la superación personal y el cultivo de la virtud en la vida de todos los días. A través del método socrático, los consultantes pueden explorar asuntos importantes, clarificar sus metas de vida y esforzarse para mejorar su carácter moral.

Desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual, James et al. (2010), han descrito las preguntas socráticas como un método que es útil para clarificar significados, provocar la vivencia emocional, promover un proceso de introspección (*insight*) y explorar acciones alternativas. Desde este mismo enfoque, Clark y Egan (2015) definen el método socrático como un proceso de exploración verbal que incorpora preguntas, ejercicios de síntesis y reflexiones (tanto del consultante como del psicoterapeuta), que favorece que los consultantes tomen conciencia, reflexionen y logren introspección en torno a un tema de discusión; con lo cual pueden generar sus propias conclusiones.

Padesky (1993) ha descrito de manera comprehensiva el método socrático desde la terapia cognitivo-conductual; esta autora resalta la importancia de este método como parte del proceso de “descubrimiento guiado” en este enfoque de psicoterapia, en donde el diálogo terapéutico debería buscar ayudar al consultante a considerar información relevante y a explorar explicaciones alternativas, en lugar de que terapeuta trate de convencer al consultante de llegar a ciertas conclusiones. Los temas que se discuten en el contexto clínico se exploran de una manera abierta, con curiosidad y con empatía, con el propósito de favorecer la ampliación de la perspectiva del consultante acerca de su situación problema y de las posibilidades de cambio que visualiza, al respecto de esta.

En el paisaje interdisciplinar que enmarca el campo de la psicoterapia, es relevante incluir un trazo que enlaza la propuesta del método socrático con la disciplina pedagógica. Resulta muy ilustrativo integrar las aportaciones que en pedagogía se han hecho a propósito de la facilitación de nuevos aprendizajes, de la reflexión, del conocimiento de sí mismo; de la transformación personal ¿Qué es la psicoterapia sino una invitación a estos procesos? Por ello, se puede entender un principio o sustrato similar; un profundo proceso de revisión, de reconfiguración de los saberes (de sí mismo, de los otros, del mundo), en el que interviene otro, que posibilita esta reflexión y en el centro de ello; las preguntas.

En el ámbito educativo, las preguntas constituyen un medio por el cual el profesor y sus alumnos, intercambian conocimiento. La manera de interrogar en el aula es clave por la función reguladora, cognitivamente hablando, dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje, especialmente en lo que se refiere a la organización y desarrollo del procesamiento cognitivo y del pensamiento crítico. De acuerdo con Montoya y Monsalve (2008), el método socrático permite generar procesos de aprendizaje basados en el respeto y en la escucha.

Estas nociones resultan de utilidad para el contexto de la psicoterapia, ya que en este también se busca favorecer procesos reflexivos que permitan la incorporación de formas nuevas o diferentes de comprender y vivir las problemáticas. En ese sentido, el pensamiento crítico abre posibilidades de cambio, al cuestionar las premisas que sostienen una narrativa saturada de conflicto.

Algunos autores (como Paul, 1993 y Acosta, 2002), han tomado como base el diálogo Socrático y han puesto a prueba diversas categorías de preguntas que se consideran efectivas para la activación del pensamiento crítico. Acosta (2002) estudió los efectos del diálogo socrático sobre el pensamiento crítico en estudiantes universitarios. Este autor toma como fundamento el trabajo de Paul (1993), quien propone una categorización de criterios y preguntas para activar procesos de pensamiento crítico. Este ejercicio se puede integrar provechosamente en el contexto de una interacción en psicoterapia, ya que permite el trabajo de reflexión acerca de las premisas que sostienen la posición y problemática del consultante en distintas esferas de su vida.

De acuerdo con Elder y Paul (2002), es fundamental aprender a “hacer preguntas sistemáticamente, comprensivamente y con extensión de visión” (p.56). A esta forma de construir preguntas los autores denominan Socrática. “El preguntador socrático indaga al pensamiento profundo” (p.56). Proponen estos autores que para hacer preguntas desde esta perspectiva se ha de practicar un pensamiento socrático: “...pensamiento indagante, analítico, sintético, creativo, que forma conexiones” (p.55).

Estas preguntas abordan prioritariamente como vía de entrada, la dimensión cognitiva de la situación problema. Sin embargo, al favorecer la reflexión movilizan otras facetas de la vida del consultante, y, por consiguiente, el cambio de manera integral. A diferencia del campo educativo, el uso de estas preguntas en psicoterapia exige del profesional un enorme cuidado para no usarlas en la búsqueda del mejor razonamiento; ya que el proceso de interacción en psicoterapia invita al cuestionamiento de los supuestos que sostienen el vivir con sufrimiento, a pesar de que estos supuestos puedan parecer razonables.

Por ello, lo que se presenta a continuación es una adecuación a la propuesta de Paul (1993) y Acosta (2002) del uso del método socrático para impulsar el pensamiento crítico, siempre poniendo en el centro que la búsqueda en psicoterapia es la verdad que el consultante precisa para alcanzar su bienestar integral, lo cual implica un proceso de transformación, ir más allá de sus procesos habituales de configuración cognitiva.

De acuerdo con este planteamiento se analizan una serie de estándares o pautas propuestos originalmente por Paul (1993) y revisados por Acosta (2002) que, aplicados en el entorno de la psicoterapia, permiten evaluar el carácter del razonamiento en torno a los problemas, asuntos o situaciones que el consultante experimenta. Un aspecto particularmente interesante, aplicando estas nociones a la práctica de la psicoterapia, es que se busca que los aprendices se responsabilicen por su pensamiento. Si bien estas preguntas han sido pensadas para favorecer el pensamiento crítico en el contexto educativo, pueden integrarse en el escenario de la práctica clínica, para comprender e intervenir en los significados y vivencias que el consultante construye y experimenta con respecto a las situaciones problema que le aquejan.

Conviene recordar que la sustancia del diálogo socrático -lo mismo que la psicoterapia- es el proceso de interacción. Como se sabe, en el ámbito de la psicoterapia, el vínculo que se construye entre terapeuta y consultante es lo que asegura en gran medida, un resultado favorable, como lo han verificado un sinnúmero de estudios sobre el tema. Las partes implicadas en este intercambio co-construyen la posibilidad del cambio, del aprendizaje.

Los criterios del pensamiento crítico, con base en la adecuación que Acosta (2002) hace de Paul (1993), y colocados en el contexto de la psicoterapia, son los siguientes:

1. Claridad, que refiere a qué tan comprensible es lo que se dice, lo que se plantea. En psicoterapia, es fundamental lograr que los consultantes planteen su situación y su perspectiva claramente; sobre todo es indispensable que el terapeuta capte lo que el consultante expresa y partir de esta comprensión, no de la propia.
2. Precisión, que apunta al detalle y la especificidad de las consideraciones que hace el consultante; en tanto que este conocimiento le brinda al psicoterapeuta la posibilidad de comprender la construcción subjetiva de la persona y los pormenores de su experiencia.
3. Exactitud, que alude a la certeza o veracidad de un pensamiento. Tiene que ver con la reflexión que se favorece en el consultante en torno a los supuestos de verdad que sostiene con relación a una situación o vivencia. Si bien en psicoterapia no se busca lo “verdadero”, es fundamental que tengamos noción de lo que es cierto o real para los consultantes, así como del proceso por medio del cual esto se verifica.
4. Pertinencia, que refiere a la capacidad cognitiva para considerar aquellos elementos que tienen relación directa con el tema que se está enfocando. Las preguntas por la pertinencia ayudan al consultante a enfocarse en el asunto que se busca comprender o elaborar.

5. Profundidad, que implica la destreza cognitiva para considerar e indagar acerca de la complejidad o diversidad de lo que se aborda. En psicoterapia, buscamos tener una comprensión compleja del consultante, al mismo tiempo que pretendemos promover la reflexión y el saber de sí en el consultante.
6. Amplitud, que refiere a la capacidad cognitiva de hacer alusión a diversos puntos de vista o perspectivas de aquello que se busca conocer. En este sentido, podemos plantear la relevancia de que el consultante logre considerar diferentes miradas en torno a sus representaciones y experiencias de su malestar.
7. Lógica, que supone la construcción de un razonamiento como una totalidad integrada de ideas, significados, vivencias y experiencias. En este sentido, se busca comprender la forma en que los consultantes pueden ser consistentes o coherentes en las distintas dimensiones de su vida.

3. PREGUNTAS SOCRÁTICAS Y SU APLICACIÓN EN PSICOTERAPIA

En relación con los criterios revisados, Paul (1992) ha elaborado una propuesta de categorización de preguntas basada en el método socrático, orientadas a la promoción del pensamiento crítico. Estas preguntas, utilizadas en el contexto del encuentro psicoterapéutico, pueden facilitar tanto la comprensión amplia de la situación del consultante, así como la búsqueda de vías para la intervención en la búsqueda del cambio. Con el empleo de estas preguntas se promueve el proceso integral del método socrático; la parte *destruktiva* que implica un cuestionamiento y deconstrucción de las premisas que sostienen el vivir en sus distintas facetas, y la parte *creativa*; en la que se toma como desafío el encuentro con nuevas verdades; se activan los procesos resignificación o reconfiguración, centrales en el trabajo para el cambio personal.

A continuación, se presentan las preguntas socráticas propuestas por Paul; se explica el sentido que cada uno de los tipos de preguntas tiene en el ámbito de la psicoterapia y se exponen ejemplos –generales y particulares– que refieren a situaciones problema que con regularidad se atienden en la práctica clínica.

1. Preguntas Conceptuales Aclaratorias.

Estas preguntas contribuyen a que el consultante desarrolle su capacidad reflexiva con respecto a lo que piensa y vive. Favorecen el dar cuenta de los conceptos o nociones que apoyan los argumentos que sostienen su modo de configurar sus significados.

- ¿Por qué dices eso?
¿Por qué dices que tu madre no te acepta?
- ¿Qué quieres decir con esto? ¿Cómo lo comprendes?
¿Qué quieres decir cuando mencionas que te sientes deprimido?
- ¿Cómo se relaciona esto que me compartes, con lo que hemos conversado antes?
¿Cómo se relaciona esto que vives en tu empleo con lo que hemos hablado de tu historia familiar?
- ¿Cuál es la naturaleza de esto que comentas?
¿Cómo puedes describir este sentimiento de tristeza?
- ¿Qué es lo que sabes con relación a esto?
¿Qué te queda claro con relación a este pensamiento negativo?
- ¿Puedes darme un ejemplo?
¿Me puedes compartir un ejemplo de tu manera de relacionarte con tus compañeros?
- ¿Lo que quieres decir es...o...?
¿Lo que quieres decir es que otros no te aceptan o que tú no te aceptas?

Como se puede apreciar, estas son preguntas que ayudan a profundizar en la comprensión y vivencia del consultante, y que se pueden aprovechar para conocerlo de una manera más precisa, al tiempo que se genera un espacio que posibilita la escucha de sí mismo.

2. Preguntas para comprobar conjeturas o supuestos

Estas preguntas favorecen que el consultante medite acerca de sus presuposiciones y creencias no cuestionadas, en las que apoya sus argumentos, o -podríamos decir- su relato dominante. Esto tiene el propósito de sacudir las bases en las que se sostienen dichos argumentos y con eso lograr avances en la exploración de otros terrenos de posibilidad, tanto en lo que respecta a la configuración cognitiva, como al respecto de otras esferas experienciales, como la vivencia emocional y relacional.

- ¿Qué otras ideas podrías suponer o asumir?
¿Podrías considerar otras razones por las cuales tu esposo no es cariñoso?
- ¿Estás suponiendo que esto es así?
¿Tú asumes que lo que tu hermana plantea es en contra de ti?
- ¿Cómo llegaste a elegir esto supuestos?
¿Cuál es la historia de estas ideas en las que basas tu relación con tu jefe?
- ¿Explicame cómo concluyes esto?
¿Me podrías explicar cómo concluyes que tu esposa no es una buena madre?
- ¿Cómo puedes verificar este supuesto?
¿Qué información tienes para asegurar que no podrías acercarte a tu hermana?
- ¿Qué pasaría si este supuesto no existiera?
¿Cómo te sentirías contigo misma si nunca hubieras aprendido a menospreciarte?
- ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con esta creencia?
¿Estás de acuerdo con la creencia de que la infidelidad significa el fin de una relación?

Con estas preguntas, podemos dar un paso más allá del momento de la comprensión de los significados del consultante, pasando a un modo interventivo más evidente a través de un proceso de cuestionamiento. Con estas preguntas se posibilitan la reconfiguración y el reencuadre.

3. Preguntas que exploran razones y evidencia

Estas preguntas contribuyen a que el consultante profundice en las explicaciones que ha construido con relación a sus pensamientos, acciones, emociones y formas de relacionarse. Permiten trascender lo que dan por hecho, para buscar indicadores distintos o nuevos que les abran la perspectiva a nuevas maneras de vivirse.

- ¿Por qué crees que está sucediendo esto?
¿Cuáles son las razones que tienes para mantener en silencio lo que sientes?
- ¿Son estas razones suficientemente fuertes?
¿Crees que estas razones podrían ser descartadas si encuentras eco y escucha en otros?
- ¿Cómo sabes que esto es así?
¿Qué certeza tienes de que tu pareja busca alejarte?
- ¿Me puedes dar un ejemplo de eso?
¿Podrías compartirme un ejemplo de lo que pasó cuando buscaste expresar tu molestia?
- ¿Qué evidencia existe para sostener esto que dices?
¿Estás cierta de que esta historia entre tus padres sucedió como dice tu padre?

Esta modalidad de preguntas implica una posición de mayor confrontación por parte del psicoterapeuta, al colocarse como el que cuestiona la visión del consultante en torno a diversos ámbitos de su experiencia. Todas estas son preguntas que nos asisten en la indagación de las hipótesis que el consultante ha construido a propósito de su situación. Por consiguiente, nos pueden orientar también en la clarificación de nuestras propias hipótesis.

4. Preguntas sobre puntos de vista y perspectivas

Lo que busca el psicoterapeuta con estas preguntas, es que los consultantes integren otros puntos de vista relacionados con las visiones que hasta ahora han sostenido con relación a sus situaciones problema, los modos de vivirlas y de habitar los diversos ámbitos o dimensiones del vivir.

- ¿De qué otra manera crees que se podría encuadrar esta situación?
¿Habría posibilidad de tener otra explicación acerca de tu enojo con la vida?
- ¿Habría otras alternativas para mirar esto?
¿Has considerado que tu excesiva cercanía con tu madre fue lo que te alejó de tu padre, y no el que tu padre fuera distante?
- ¿Podrías describirme por qué es necesario sostener esta versión de los sucesos?
¿A qué tendrías que renunciar si consideras que mereces ser amada?
- ¿Qué pasa si comparas tu vivencia/tu sentir cuando consideras otras explicaciones?
¿Cómo te sientes si consideras que la razón de su distancia es su miedo a ser lastimado y no así el hecho de que no te quiera?
- ¿Qué contra argumentos podrías encontrar para refutar tu punto de vista?
¿Qué fortalezas ven en ti tus amigos, que contradicen tu visión de ser débil?

Como podemos ver, estas preguntas abren la posibilidad de construir nuevas narrativas; aquellas que el psicoterapeuta ayuda a generar, para deconstruir el modo en que el consultante sostiene y afirma su versión de las cosas, de sí mismo, de los demás. La pesquisa de nuevas explicaciones es un ejercicio fundamental en el trabajo clínico; requiere un ejercicio de destrezas de interacción que permitan la confrontación, la reflexión profunda y el proceso de desprendimiento de posiciones que se atesoran –con un alto costo en términos del bienestar personal- pero que se pueden transformar, para dar paso a comprensiones y vivencias distintas, más sanas.

5. Preguntas para comprobar implicaciones y consecuencias

Los argumentos que brindan los consultantes, para mantener su versión de la situación que viven, tienen derivaciones lógicas que se pueden reflexionar. A través de estas preguntas, el psicoterapeuta fomenta una revisión de lo que conlleva adherirse a ciertas perspectivas de vida que no favorecen el crecimiento personal ni el bienestar emocional de los consultantes.

- ¿Tiene sentido esta manera de pensar/sentir/actuar?
¿Qué implica en tu vida de pareja seguir adherida a tu familia de origen?
- ¿Qué pasaría si haces un movimiento en esta forma de pensar?
¿Qué sucedería contigo si dejas de considerar a tu pareja como tu enemigo?
- ¿Cuáles son las consecuencias de esta suposición en tu relación con los demás?
¿Cómo impacta la relación con tus hijos el peso de consenso social con relación a lo que debe de ser una buena madre?
- ¿De qué manera afecta tu estabilidad esta perspectiva?
¿Te das cuenta el desgaste emocional de vivir atada a las expectativas de tus padres?

Los planteamientos de los consultantes, sus visiones de la realidad tienen implicaciones en diversas dimensiones del existir. Es importante indagarlas y ponerlas a revisión, para reflexionar, favorecer el darse cuenta y la toma de conciencia, así como abrir la posibilidad a caminos distintos a los que la postura actual apunta. Desde luego, estos planteamientos requieren un vínculo sólido

entre psicoterapeuta y consultante, una alianza terapéutica que favorezca la reflexión, la expresión emocional y el soporte psicoterapéutico frente al análisis de las consecuencias, muchas veces dolorosas y desgastantes, de una forma de vivir.

6. Preguntas sobre las preguntas

Esta clase de preguntas tienen como propósito generar un proceso de reflexividad en torno a los asuntos que se abordan en la conversación, volteando las preguntas hacia las preguntas mismas. Se pueden utilizar las preguntas formuladas por el psicoterapeuta y por los consultantes para activar una meta comunicación.

- ¿Cuál era el propósito de formular esta pregunta?
¿Cuál es el sentido de preguntarnos por otras opciones en tu modo de expresar las emociones?
- ¿Cuáles son las razones por las que crees que formulé esa pregunta?
¿Qué supones que estoy buscando con estos cuestionamientos acerca de estas creencias familiares que te mantienen presa de un enojo histórico?
- ¿Qué quiere decir eso que hablamos?
¿Cuál es la importancia de preguntarnos por las consecuencias de tu forma de beber?
- ¿Cómo se puede utilizar esta pregunta en situaciones del diario vivir?
¿Consideras que te puede servir el usar estas preguntas acerca de tu manera de guardar lo que sientes, para revisar por ejemplo, las situaciones que vives en tu empleo?

Estas preguntas resultan provechosas al voltear la mirada al proceso de interacción que se suscita entre el consultante y el psicoterapeuta. También pueden resultar de utilidad en diversas circunstancias de vida del consultante. La metacomunicación aclara dudas y facilita el trabajo a través del vínculo terapéutico.

Como ya se mencionó, un atributo central de las preguntas socráticas es buscar que el consultante genere sus propias respuestas. Este es un tema esencial en un proceso de psicoterapia, que además coincide con las propuestas de diversos enfoques en el campo, incluyendo desde luego la terapia cognitiva. De acuerdo con Beck y colaboradores (1979), en psicoterapia es fundamental centrar el esfuerzo en captar lo que el consultante está pensando y viviendo, en lugar de decirle lo que el terapeuta cree que está pensando o viviendo.

Las preguntas desde el método socrático funcionan como un medio excelente para comprender la situación del consultante y la problemática que este presenta; asimismo, constituyen un modo de intervención útil, al promover la generación de procesos de reconfiguración y reestructuración cognitiva (Froján-Parga, Calero-Elvira y Montaña-Fidalgo, 2011), que a su vez favorecen la activación de movimientos en diversas dimensiones de la vida de los consultantes, como la emocional, la relacional y la conductual. Con todo, su sentido primordial es atender el nivel cognitivo de la experiencia del consultante.

Para ampliar el radio de impacto de las preguntas que utilizamos en psicoterapia, a continuación, se aborda la propuesta de Karl Tomm (1988), intentando un tejido interdisciplinar con el método socrático. El rumbo de este diálogo entre propuestas es la integración de diversas dimensiones en el trabajo del psicoterapeuta y la ampliación de estrategias para la comprensión del caso y la intervención.

4. KARL TOMM Y SUS PREGUNTAS PARA LA INTERVENCIÓN

La propuesta de Karl Tomm (1988), es un planteamiento que tiene vigencia en el ejercicio de la psicoterapia; no solo desde la perspectiva familiar sistémica -dentro de la cual vio la luz- sino,

para distintas aproximaciones del trabajo clínico. Esta propuesta es un acercamiento comprehensivo acerca de la interacción psicoterapéutica, sus propósitos y resultados.

Tomm (1988) formula un marco de referencia para distinguir cuatro categorías de preguntas y nos ofrece un catálogo de implementos relacionales para el quehacer en psicoterapia. Lo hace a partir de la comprensión de dos dimensiones básicas de las preguntas: los propósitos y las suposiciones.

1) Propósitos de las preguntas que plantea el psicoterapeuta: orientación o influencia.

Para el autor, toda pregunta lleva implícita alguna intención. Sea consciente de ello o no, el psicoterapeuta tiene un propósito al preguntar. Esta intención se vincula tanto con la postura conceptual, así como con el diseño de la estrategia de trabajo, lo que orienta la toma de decisiones en cada instante de la conversación. Para Tomm, la intención más habitual de las preguntas es indagar para desarrollar la comprensión del terapeuta acerca de la situación de los consultantes. A través de las preguntas, se convoca al consultante a compartir problemas, experiencias, historias, esperanzas, y expectativas. Se busca "...acoplarse lingüísticamente con los clientes, establecer distinciones relevantes sobre sus experiencias y generar explicaciones clínicamente útiles sobre sus problemas" (p.2)

En una fase inicial del proceso, es natural que los consultantes respondan según la visión que ya tienen. Esto significa que el psicoterapeuta busca *orientarse* respecto a la situación problemática del otro, lo cual le requiere definir, explorar, clarificar, comprender. Así, en la fase inicial de un proceso, el terapeuta plantea, sobre todo *preguntas orientadoras* (Tomm, 1988).

Conforme evoluciona el proceso y se fortalece la alianza de trabajo, emergen ocasiones especialmente oportunas –aperturas– para realizar alguna intervención, para influenciar. Al tomar estas coyunturas, se busca favorecer en el consultante el cuestionamiento o la modificación de sus puntos de vista, maneras de interactuar, la vivencia emocional, así como su conducta. Resulta provechoso tomar estas oportunidades planteando intervenciones en forma de preguntas; de esta manera el psicoterapeuta no está indicando al consultante lo que es o debería ser, sino que está averiguando –junto con este– lo que puede ser, lo que se alcanza a atisbar como posibilidad. El psicoterapeuta comparte de esta manera, sus hipótesis, conservando el carácter tentativo de las mismas. Entonces el terapeuta formula preguntas de influencia (Tomm, 1988), el tipo de preguntas capaces de desencadenar un cambio terapéutico.

Desde luego, cualquier pregunta que se plantea puede implicar propósitos mezclados; lo que es crucial es que el psicoterapeuta tenga conciencia y claridad de sus intenciones durante el proceso en el que va decidiendo qué preguntar.

2) Suposiciones que fundamentan las preguntas del psicoterapeuta: lineales o circulares

Además de los propósitos, existe una segunda dimensión para diferenciar las preguntas que hace el psicoterapeuta; tiene que ver con las hipótesis o conceptualizaciones con relación a las problemáticas de los consultantes y al proceso de psicoterapia. Los supuestos orientan la búsqueda implicada en la formulación de preguntas, a modo de explicaciones preexistentes acerca de los problemas psicológicos y en torno al cambio personal.

Tomm (1988) propone diferenciar estos supuestos desde dos categorías básicas: linealidad y circularidad. Los *supuestos lineales* refieren a hipótesis reduccionistas, desde las cuales los problemas psicológicos se explican como sucesiones de causa-efecto. Por su parte, los *supuestos circulares* refieren a miradas ecológicas, holistas, en las que se plantea la comprensión de las problemáticas y del cambio desde la interacción, las estructuras organizacionales y las aproximaciones sistémicas. Adoptar la perspectiva circular implica la renuncia a considerar un acontecimiento como causa suficiente de otro y además lleva a analizar las relaciones recíprocas entre los eventos y las acciones humanas (Bateson, 1972; Watzlawick, Beavin y Jackson, 1967).

Es importante aclarar que estas posiciones conceptuales no son necesariamente excluyentes, ni opuestas, sino que se pueden complementar. En psicoterapia, el diálogo entre diversas perspectivas teóricas y entre distintas disciplinas enriquece la comprensión y el tratamiento de las situaciones problema de los consultantes, permitiendo un acercamiento complejo a una realidad compleja (Morenó y Zohn, 2013; Zohn, 2018). Al respecto, Tomm (1988) señala que "...la distinción entre lineal

y circular puede considerarse como complementaria...pueden...enriquecerse el uno al otro” (p.3).

Derivado del entramado de las dos dimensiones propuestas y sus respectivas categorías internas, Tomm (1988) plantea cuatro tipos de preguntas, que se sintetizan en el siguiente esquema: Lineales, Circulares, Estratégicas y Reflexivas.



Tomado de Tomm (1988)

El resultado de la confluencia de propósitos exploratorios y supuestos de tipo lineal, son las denominadas *preguntas lineales*. Tomm (1988) refiere que este tipo de preguntas son las que se utilizan sobre todo en el inicio de un proceso de psicoterapia en donde el profesional busca conocer los elementos descriptivos básicos de la situación del consultante; se pretende construir una comprensión con respecto a la definición y la explicación del problema. Son preguntas que inquieren por los “¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo? ¿por qué?” de las situaciones. Si bien estas preguntas no nos conducen a orientarnos en los aspectos más complejos de la problemática, son imprescindibles para conocer el advenimiento y evolución de la situación. Un punto que no enfatiza Tomm y que resulta fundamental con este tipo de preguntas, es la indagación de la perspectiva de los consultantes, la manera en que estos describen, explican y relatan su malestar. En términos del método socrático, se construyen como las *Preguntas Conceptuales Aclaratorias* (Paul, 1992), que nos ayudan a dar cuenta de los conceptos y las nociones de los consultantes. En términos de la interacción, estas preguntas implican una posición más distante investigativa, para tener datos precisos, claros y veraces (Acosta, 2002) de la condición de los consultantes.

Las preguntas lineales tienen, por lo general, un efecto conservador con respecto a la concepción de los consultantes acerca del problema (Tomm, 1988). Brindan explicaciones que son similares a lo que los consultantes plantean -el encuadre lineal (Minuchin, 1974); y no invitan a concebir miradas nuevas. Con todo, este tipo de preguntas son necesarias para que el psicoterapeuta tenga información básica de la problemática; con esta información puede, junto con el proceso de construcción del vínculo con el consultante, adentrarse en comprensiones más complejas, que posibiliten el cambio. Enseguida se presentan algunos ejemplos de estas preguntas:

¿Qué es lo que te trae por aquí? ¿En qué te puedo ayudar?
 ¿Cómo defines la situación que quieres trabajar en el proceso de psicoterapia?
 ¿Cuándo iniciaron estos síntomas que me describes?
 ¿Pasó algo significativo con lo que asocies el inicio de esta situación?
 ¿Cómo te diste cuenta de que esto era un problema?
 ¿Por qué consideras que esto es algo importante para atender en psicoterapia?
 ¿Qué piensas de esto que estás viviendo?

El segundo tipo de preguntas que plantea Tomm (1988) son las *preguntas circulares*, también tienen un propósito exploratorio, pero estas se basan en hipótesis de circularidad, de construcción sistémica. A diferencia de las *preguntas lineales*, este segundo tipo de preguntas consideran que el origen y desarrollo de los problemas tienen que ver con el contexto y con la interacción, más que con asuntos de carácter interno e individual. Por eso, este tipo de preguntas también pueden ser, en términos socráticos, de tipo Conceptual Aclaratorias (Paul, 1992), pero asumiendo que "...todo está conectado de alguna forma con todo lo demás. Se formulan preguntas para poner de manifiesto los «patrones que conectan» personas, objetos, acciones, percepciones, ideas, sentimientos, eventos, creencias, contextos, etc., en circuitos recurrentes o cibernéticos" (Tomm, 1988 p. 5).

Otro referente socrático de este tipo de preguntas son las que Paul (1992) ha denominado *Preguntas que exploran razones y evidencia*; al igual que las preguntas circulares, buscan conocer profundamente el razonamiento de los consultantes, lo que sostiene su forma de vivir. Desde luego, las preguntas circulares van más allá en tanto que integran el pensar sistémico-relacional, en virtud del cual se busca comprender las pautas que conectan, evaluar la problemática como un fenómeno de carácter multidimensional y complejo.

Este tipo de preguntas suelen tener un efecto liberador (Tomm, 1988), por cuanto permiten ofrecer al consultante una visión alternativa –ecológica- de las situaciones de malestar que vive. Si lo consultantes logran reubicar el sufrimiento individual como un engrane de un conjunto más amplio de patrones de interacción, de percepción y de construcción de significados, podrían también transformar la posición relacional que está vinculada a su problemática, así como sus acciones, pensamientos y vivencia emocional. A continuación, se presentan algunos ejemplos de este tipo de preguntas.

¿Qué consecuencias ha tenido esta situación en tu relación familiar?
 ¿Cómo reaccionas cuando tu hijo no obedece tus indicaciones?
 ¿De qué manera participas en la dinámica de relación que vives en tu empleo?
 ¿Cuál es la respuesta que tienes ante los señalamientos de tu hermana?
 ¿Qué tipo de pensamientos desencadenan tu respuesta emocional frente a la presión?

Un tercer tipo de preguntas son el producto de la interacción entre propósitos de influencia y supuestos lineales. Estas son las preguntas que Tomm (1988) denomina *estratégicas*. Estas preguntas se utilizan cuando el psicoterapeuta considera que el caso requiere medidas correctivas. Son preguntas que sugieren cambios en términos de la perspectiva del psicoterapeuta, de lo que este considera debe suceder con la situación del consultante. Las preguntas estratégicas sugieren un rumbo de acción; son intervenciones directivas y en muchas ocasiones, confrontadoras. En palabras de Tomm (1988), estas preguntas implican una "interacción instructiva" (p.5). Desde luego, al ser instrucciones planteadas como preguntas, la directividad puede quedar velada o encubierta, sin embargo, el mensaje que se expresa es claro: algo no está funcionando como debería y requiere ser modificado de acuerdo con el criterio del psicoterapeuta.

En la utilización de este tipo de preguntas, el psicoterapeuta ha de ser especialmente consciente de los riesgos para la alianza terapéutica, por lo confrontadoras que pueden resultar este tipo de intervenciones. Enseguida, algunos ejemplos:

¿Has considerado que, si tú no actuaras como intermediaria entre tus padres, te sentirías mejor?
¿Te das cuenta cómo pensar de esa manera acerca de ti, te mantiene paralizada en lo profesional?
¿Cómo sería la relación con tu bebé si no te exigieras tanto como madre?
¿Qué crees que sucedería contigo si te deshicieras de las cajas que ocupan espacio en tu casa?
¿Qué se requiere para que tomes la decisión de vivir solo y hacerte cargo de tu vida?
¿Qué pasaría si hablas con tu madre acerca de tus propias necesidades?

Las preguntas estratégicas son preguntas de intervención; su esencia es favorecer el cambio en el consultante, poniendo como punto de partida las consideraciones del psicoterapeuta. Pueden utilizar diversos recursos socráticos, como el cuestionamiento acerca de las conjeturas o supuestos que sostienen la visión de verdad del consultante, así como de sus puntos de vista y perspectivas, desde las cuales enfoca sus circunstancias de vida (Paul, 1992). Al hacerlo, el psicoterapeuta adopta un modo directivo y confrontador.

Un último tipo de preguntas, son aquellas que tienen propósito de influencia y se sostienen en supuestos circulares o sistémicos acerca de los problemas; las preguntas reflexivas. La intención de este tipo de preguntas es facilitar el cambio en la vida de los consultantes, al tiempo que se considera que estos tienen autonomía y que, con base en ese proceso de facilitación, pueden tomar las decisiones de qué o cómo cambiar. Esto, como resultado de un proceso reflexivo complejo en torno a la situación, que permite la búsqueda de opciones, así como la movilización de los recursos del sistema. La posición del psicoterapeuta, a diferencia de la que toma en las preguntas estratégicas, es menos directiva; plantea preguntas más abiertas, que ayudan a visibilizar distintas opciones, sin sugerir específicamente alguna de ellas. Este tipo de preguntas han tenido una evolución interesante en la perspectiva posmoderna de la terapia sistémica; particularmente el trabajo de Bertrando y Boscolo (1996) ha contribuido en gran medida a desarrollar las preguntas hipotéticas a futuro, que podríamos considerar como una versión “corregida y aumentada” de las preguntas reflexivas propuestas por Tomm (1987, 1988), quien ya incluía entre sus ejemplos de este tipo de preguntas, invitaciones a los consultantes para tener en cuenta posibilidades de cambio en un paisaje interaccional hipotético.

Las preguntas reflexivas implican un variado despliegue herramental de parte del psicoterapeuta; por un lado, poner en juego sus destrezas básicas de comprensión e interacción empática, para participar en la generación de una alianza de trabajo sólida con el consultante; por otro, la aptitud para construir una comprensión multidimensional y compleja de las problemáticas y con ello articular planteamientos circulares para identificar y señalar el modo en que los eventos, las conductas y las emociones están entrelazadas, así como la detección de patrones de interacción y recursividad en la problemática que se busca trabajar.

Le requiere, en resumen, integrar en sus intervenciones las diversas formas en que se pueden manifestar los recursos de los consultantes para el cambio: capacidad para la reestructuración cognitiva, reflexividad en torno al reconocimiento y elaboración de las emociones, flexibilidad en relación a la construcción y sostenimiento de los vínculos; claridad del impacto contextual y sistémico en la vivencia personal. A continuación, presentamos algunos ejemplos:

¿Cuál suele ser la reacción que tienes frente a los planteamientos que te hace tu madre?
¿Qué recuerdos estás construyendo –en tu relación de pareja- a propósito del lugar que cada uno ocupa en la vida del otro?

¿Cómo supones que será la forma de mirar a tu hija una vez que te recuperes de la depresión post parto?

¿Cuáles son las explicaciones que te acercan a las personas que amas?

¿De qué manera podrás comprender tu sufrimiento en cinco años?

¿Qué cambios tendrías que llevar a cabo para reconstruir tu relación de pareja?

Las preguntas reflexivas pueden enriquecerse de diversas maneras con el capital interventivo que ofrecen las preguntas socráticas. Esto es factible al integrar la ponderación y el discernimiento reflexivo de los supuestos de los consultantes, así como de las razones y evidencias que aducen para actuar de cierta forma (Paul, 1992). Esta manera posibilita el movimiento en la esfera cognitiva, al poner a examen el carácter y alcance de los modos de enfocar y construir la realidad. Por otra parte, se trabaja con la reflexión en otras facetas de la problemática, al usar, por ejemplo, los cuestionamientos del método socrático que refieren a la revisión de las consecuencias o resultados de la forma de vivir del consultante; lo que favorece el cambio en las dimensiones conductual, emocional y relacional implicadas en la situación.

De acuerdo con lo que plantea Tomm (1988) “Estas preguntas son reflexivas en el sentido de que están formuladas para desencadenar que los miembros de la familia reflexionen acerca de las implicaciones de sus percepciones y acciones actuales y consideren nuevas opciones” (p. 6).

5. CONCLUSIONES

El conocimiento de las preguntas analizadas resulta de gran utilidad para el ejercicio de la psicoterapia, ya que brinda elementos clave para la construcción de planteamientos en un sentido técnico; pero sobre todo ilustran a nivel de la estrategia de intervención que el psicoterapeuta plantea para el abordaje de la problemática. Las propuestas revisadas permiten activar un proceso de reflexión en el psicoterapeuta, para estar consciente de lo que pregunta, de cuáles son los propósitos y los supuestos que originan y sostienen sus procedimientos en la interacción con los consultantes. Y desde luego, para evaluar los resultados que tienen en sus consultantes y sus problemáticas las preguntas que formula.

Como hemos visto, en materia de preguntas existen muchas posibilidades; perspectivas y acercamientos variados, de acuerdo con los propósitos que se buscan en el proceso de cambio. Desde luego, habrá que tomar en serio la advertencia que nos hace Tomm (1988), en el sentido de que ningún tipo de pregunta –por sí misma- puede asegurar que ocurra lo que el psicoterapeuta busca comprender o favorecer. Este es un asunto de fundamental importancia. Las preguntas son solo medios para lograr un propósito, una estrategia. En ese sentido, pueden resultar de utilidad, en la medida que el profesional tenga claros los para qué de sus interacciones e intervenciones.

Las preguntas implican, por supuesto, una construcción sintáctica específica que ya describimos ampliamente. Pero en materia de semántica, las preguntas van mucho más allá de la oración verbalizada. Porque las preguntas se construyen y se expresan en un contexto de interacción particular, en medio de una trama relacional que le otorga un sentido. En esta trama un elemento central son los aspectos paraverbales de la comunicación entre psicoterapeuta y consultante.

Tomm (1988) refiere que una misma pregunta puede entenderse para distintos propósitos; dependiendo de la relación que la enmarca, así como del tono, ritmo, e inflexión con que se plantea. Este autor habla del tono emocional con el que se elaboran las preguntas. Lo cual nos conduce a notar y recordar que lo central en un proceso de psicoterapia es la relación que se construye entre psicoterapeuta y consultante. Esto es, la manera en que se genera la definición de la relación, las responsabilidades de cada participante y las intenciones del encuentro. Desde ahí, la interpretación de lo que se pregunta cobra realidad y sentido.

Tanto en el método socrático, como desde la propuesta de Tomm (1987, 1988), la forma más fructífera de abordar la interacción psicoterapéutica, es desde la noción de que el consultante tiene la posibilidad de reconocer y descubrir sus mejores respuestas; que la reflexión acompañada permite generar transformaciones en las diversas dimensiones de la vida de los consultantes.

La mirada socrática busca favorecer la capacidad de la persona para profundizar en su propia situación de vida y desarrollar un saber de sí y reconfigurar su existencia. La propuesta de Tomm (1988) por su parte, plantea maneras complejas de comprensión e intervención; un procedimiento in crescendo que convoca a los consultantes a incluir información nueva, ideas distintas; nuevas percepciones, opciones inéditas para habitar su ser.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta B., C. (2002) Efectos del diálogo socrático sobre el pensamiento crítico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 10, 1-26. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301002>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford
- Bertrando, L. y Boscolo, P. (1996) *Los tiempos del tiempo: Una nueva perspectiva para la consulta y la terapia sistémicas*. Paidós: Barcelona.
- Chicharro Lázaro, A. (2016) El diálogo socrático como parte de la formación práctica en los estudios de derecho. *REJIE: Revista Jurídica de Investigación e Innovación Educativa*, 14, 41-59. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/rejie>
- Clark, G.I. y Egan, S.J. (2015) The Socratic Method in Cognitive Behavioural Therapy: A Narrative Review. *Cognitive Therapy Res*, 39, 863-879
- De la Torre Gómez, A. (2003) El método socrático y el modelo de van Hiele. *Lecturas Matemáticas*, 24, 99-121.
- Elder, L. y Paul, R. (2002). El Arte de Formular Preguntas Esenciales. Basado en Conceptos de Pensamiento Crítico y Principios Socráticos. *Foundation for Critical Thinking*. Recuperado de <https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-AskingQuestions.pdf>
- Froján-Parga, M.X.; Calero-Elvira, A. y Montaña-Fidalgo, M. (2011). Study of the Socratic Method During Cognitive Restructuring. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 110–123.
- James, I.A.; Morse, R. y Howarth, A. (2010) The science and art of asking questions in cognitive therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(01), 83-93.
- Montoya Maya, J.I. y Monsalve Gómez, J.C. (2008) Estrategias didácticas para fomentar el pensamiento crítico en el aula. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 25. Colombia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194215513012.pdf>
- Moreno, S. y Zohn, T. (2013) Diálogo interdisciplinario y psicoterapia. Implicaciones para la formación y la práctica. En T. Zohn, E.N. Gómez y R. Enríquez (coords.) *Psicoterapia Contemporánea: Dilemas y Perspectivas*. México: ITESO, IBERO Puebla, IBERO León y UdeG.
- Overholser, J. C. (2011). Collaborative empiricism, guided discovery, and the Socratic method: Core processes for effective cognitive therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(1), 62–66.
- Padesky, C.A. (1993). *Socratic Questioning: Changing minds or guiding discovery?* Keynote address delivered at the European Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, London, September 24, 1993. Recuperado de <https://padesky.com/newpad/wp-content/uploads/2012/11/socquest.pdf>
- Paul, R. and Elder, L. (2006). *The Art of Socratic Questioning*. Dillon Beach, CA: Foundation for Critical Thinking

- 102 Paul, R.W. (1992). *Critical Thinking* (Santa Rosa, California: *Foundation for Critical Thinking* (six types of Socratic questions) Recuperado de: <http://www.eduteka.org/modulos.php?catx=6&idSubX=134&ida=737&art=1&ademas=1013>.
- Tomm K. (1987). Interventive interviewing: Part II. Reflexive questioning as a means to enable self-healing. *Family Process*, 26, 167-183.
- Tomm, K. (1988). Interventive interviewing: Part III. Intending to ask lineal, circular, strategic or reflexive questions? *Family Process*, 27(1), 1-15.
- Zohn, T. (2018). Identidad profesional de psicoterapeutas formados desde el diálogo interdisciplinario: El caso de la Maestría en Psicoterapia del ITESO. En T. Zohn; E.N. Gómez y R. Enríquez (coords.) *Los estudios de caso en psicoterapia. Desafíos y posibilidades*. México: ITESO.