

Como trabalhar a modificação dos Pensamentos Automáticos:

As pessoas com frequência aceitam seus pensamentos automáticos como verdadeiros, sem reflexão ou avaliação.

Ex: Não consigo fazer nada direito

Identificar, avaliar e responder a pensamentos automáticos de uma maneira mais adaptativa, pode produzir mudanças positivas nos sentimentos e comportamentos.

Questionamento Socrático:

Planeje perguntas significativas que dêem sentido e direção ao diálogo.

Use o tempo de espera do paciente para responder e só depois explicita uma resposta ou dê alguma indicação suplementar

Acompanhe as perguntas e respostas

Faça perguntas estimulantes

- **Tipos de Perguntas socráticas:**
- De esclarecimento
- Que demonstram uma dúvida ou questão inicial
- Sobre considerações
- Sobre origem ou fonte
- Sobre justificativa e evidências
- Sobre implicação e consequência
- Sobre ponto de vista

Exemplo dos tipos acima:

Perguntas de esclarecimento:

O que você quer dizer com...

Você pode explicar de uma outra forma...

Na sua opinião qual é a questão principal

Você pode dar um exemplo?

Você pode falar mais sobre isso

Perguntas de que demonstram uma dúvida ou questão inicial:

Porque essa questão é importante?

Essa pergunta é fácil ou difícil de responder?

Qual sua opinião?

Quais considerações podemos fazer com base nessa pergunta?

Essa pergunta leva a outras perguntas ou questões importantes?

Perguntas sobre justificativa e evidências:

Você tem um exemplo disso?

Porque você acha que isso é verdade?

De quais outras informações e evidências nós precisamos?

Você pode explicar seus motivos?

O que te levou essa conclusão?

Existe motivo para duvidar das evidências?

O que o levou a acreditar nisso?

Perguntas sobre origem ou fonte:

Essa ideia é sua ou ouviu em algum lugar?

Você sempre se sentiu dessa maneira?

Sua opinião foi influenciada por algo ou alguém?

De onde você tirou essa ideia?

Qual origem desse sentimento?

Perguntas sobre implicações e consequências:

Qual seria o efeito disso?

Isso poderia mesmo acontecer? ou é apenas uma possibilidade?

Existe outras possibilidades?

O que isso implica?

Se isso acontecesse o que mais aconteceria em decorrência disso? Por quê?

Perguntas sob ponto de vista:

Como outras pessoas responderiam a essa pergunta? Por quê?

Como você responderia à essas pessoas?

O que pensaria alguém que acredita em _____?

Existe uma alternativa?

Quais semelhanças entre as ideias de _____ e _____?

Quais diferença entre as as ideias de _____ e _____?

Dicas:

Estruturação do diálogo socrático com perguntas de esclarecimento:

O que você quer dizer quando afirma que _____?

Qual o ponto essencial? Mais importante?

Qual a relação entre _____ e _____?

Você pode explicar isso de outra maneira?

Vejamos se entendi seu ponto de vista: você quer dizer _____ ou _____?

Qual a relação entre isso e a dificuldade de _____?

Você pode resumir com suas palavras o que _____ disse?

Na sua opinião qual é a questão principal

Você pode dar um exemplo? Esse seria um bom exemplo?

Você pode falar mais sobre isso

Estruturação do diálogo socrático com perguntas que verificam possibilidades:

Qual a suas possibilidade nessa situação?

Qual a possibilidade de Maria?

Poderíamos pensar em outras possibilidades em vez disso?

Parece que você acredita nessa possibilidade _____. (resumir)

Entendi corretamente?

Toda sua narrativa depende da ideia de que _____. (resumir)

Como você explica a avaliação disso como "verdade absoluta"?

É sempre assim? Porque você acredita que essa "verdade" é real e absoluta?

Porque alguém partiria dessas possibilidades?

Estruturação do diálogo socrático com perguntas que verificam evidências e linhas de raciocínio:

Você pode explicar o que aconteceu, sob a sua opinião?

Como se aplica a outros problemas?

Existe uma razão para duvidar dessas evidências?

Quem pode saber que isso é verdade?

O que você diria a alguém que afirmasse que _____

Mas alguém pode apresentar evidências a favor desse ponto de vista?

Como chegou a essa conclusão?

Como podemos descobrir se isso é verdade?

Estruturação do diálogo socrático com perguntas que verificam "verdades absolutas" e possibilidades:

Em que implica essa afirmação?

Quando você diz: _____ você entende o que sobre esse pensamento?

Mas se isso acontecesse quais seriam os resultados? Por quê?

Quais seriam os efeitos disso?

Isso aconteceria necessariamente, ou é apenas uma possibilidade?

Qual é a alternativa?

Estruturação do diálogo socrático com perguntas que verificam implicações e consequências:

Como você definiria seu problema?

Porque essa questão é importante?

Você pode ver a relação disso (especificar) _____ com _____ -
(especificar)

O que eu faço em relação a isso? Qual a consequência?

O que eu poderia fazer em relação a isso de maneira diferente?

Qual a pior coisa que poderia acontecer? Você poderia superar isso?

Qual a melhor coisa que poderia acontecer? Qual o resultado mais realista?

Você poderia fazer algo em relação a isso?

Se um amigo estivesse na mesma situação e tivesse esse pensamento o que você diria a ele?



Postura do terapeuta:

Avaliação imparcial, pois não sabe se os Pensamentos Automáticos (PA) estão distorcidos

Postura gentil, curiosa, instigadora, motivadora, amigável e não julgadora

Não é uma inquisição, evite sobrecarregar

Evite a postura "sabe tudo". Faça as perguntas com genuína curiosidade sobre o conteúdo das narrativas nas respostas

Evite criar a possibilidade do paciente responder o que você quer ouvir

Estar atento a narrativa para identificar Pensamentos automáticos disfuncionais e crenças

Criatividade e colaboração são essenciais

A socratização do diálogo é uma habilidade a ser desenvolvida pelo terapeuta

Pratique, Pratique muito.