

Sokrato klausimai

- 1) Klarifikuojantys (padeda pacientams giliau suvokti savo mintis ir įsitikinimus):
 - a) Ką jūs turite galvoje kai sakote?
 - b) Kodėl jūs sakote
 - c) Ar jūs teigiate, kad ar ?
 - d) Ar galite tai pasakyti kitaip ar kitu būdu?
 - e) Kodėl jūs galvojate, kad funkcionuojate tokiu būdu?
 - f) Ką tai sako apie jus?

- 2) Tikrinantys prielaidas ir įrodymus (padeda suprasti savo disfunkcinių prielaidų nepagrįstumą ir sudaro sąlygas formuoti adaptyviems įsitikinimams):
 - a) Kaip jūs priėjote prie šios išvados?
 - b) Kaip dar galėtumėte apibendrinti?
 - c) Kaip jūs galėtumėte patikrinti šią savo prielaidą? Ją patvirtinti ar paneigti?
 - d) Kas atsitiktų jeigu ...?
 - e) Jeigu taip atsitiktų kitam žmogui, ar jis būtinai taip pat galvotų?
 - f) Ar toks gali būti tik vienas paaiškinimas?
 - g) Ar įrodymai atrodo pagrįsti? Ar jų tikrai užtenka?
 - h) Ar kas nors jūsų gyvenime išreiškė kitą nuomonę? Ką apie tai galvojate?

- 3) Abejojantys požiūriui (padeda pamatyti kitas perspektyvas):
 - a) Kokie gali būti alternatyvūs požiūriai ar mintys apie tai?
 - b) Ar jums toks mąstymo būdas padeda (spręsti problemas) ar trukdo?
 - c) Koks būtų x požiūrio ir y požiūrio skirtumas?
 - d) Kodėl toks požiūris veiksmingesnis (geresnis) už kitokį?
 - e) Kokios yra ... stipriosios ir silpnosios pusės?
 - f) Ką pasakytumėte apie?
 - g) Kas būtų jeigu palygintumėte su?
 - h) Kaip būtų galima pažiūrėti į šį reiškinį iš kitos pusės?

- 4) Analizuojantys reikšmę ir pasekmes (padeda suprasti vieno ar kito mąstymo pasekmes ir motyvuoja keistis):
 - a) Kas atsitiktų tada?
 - b) Kokios gali būti šios prielaidos pozityvios ir negatyvios pasekmės?
 - c) Kaip šis įsitikinimas veikia jūsų gyvenimą?
 - d) Kaip šis įsitikinimas derinasi su tuo, ką išmokome praėjusią sesiją?
 - e) Kodėl tai svarbu?
 - f) Koks būtų jūsų gyvenimas jeigu liktumėte besivadovaudamas šiuo įsitikinimu?
 - g) Kas atsitiktų jeigu atsisakytumėte šio įsitikinimo?
 - h) Kokia iš to būtų jums nauda?

- 5) Susumuojantys ir sintezuojantys (apibendrina informaciją gautą iš ankstesnių klausimų)
 - a) Bandykime apibendrinti. Ar tiesa, kad jūs tikite ..., todėl, kad?
 - b) Kaip tai, ką mes kalbėjome šiandien derinasi su jūsų ankstesniu įsitikinimu, kad ...?
 - c) Kokia jūsų reakcija į įrodymus, kad?
 - d) Ką galvojate, kad darysite su šia nauja informacija?
 - e) Kas būtų buvę, jeigu būtumėte pakeitę savo įsitikinimą anksčiau, kas gali būti, jeigu pakeisite jį dabar?