



QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO

ESSENCIAL DA
**TERAPIA
COGNITIVO
COMPORTAMENTAL**

Questionamentos mais comuns

Evidências:

- Quais evidências que apoiam esta ideia?
- Quais são as evidências contra esta ideia?

Interpretações alternativas:

- Qual seria a reação de outra pessoa que não sentisse e nem pensasse como você?
- Qual conselho você daria para uma outra pessoa?
- Há outro pensamento que explique a mesma situação? Existe uma explicação alternativa?
- Quais as evidências a favor das alternativas?

Realismo:

- Qual é sua meta nesta situação?
- O Pensamento Disfuncional (PD) ajuda ou atrapalha na realização de sua meta?

Descatastrofização:

- O que de pior pode acontecer se o PD for verdadeiro? Posso superar isso?
- O que é o melhor que poderia acontecer?
- Qual é o resultado mais realista?



QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO

ESSENCIAL DA
**TERAPIA
COGNITIVO
COMPORTAMENTAL**

Re-atribuição:

- Qual o efeito da minha crença neste PD?
- Qual o efeito se eu mudar o meu pensamento?
- O que eu deveria fazer em relação a isso?
- Qual o efeito de se crer em uma interpretação alternativa?

Pragmatismo:

- Vantagens e desvantagens de continuar crendo no PD.

Descoberta guiada - crença:

- O que significa o PD?
- Re-avalie novamente a crença no PD e a Intensidade da emoção.

Resolvendo dificuldades:

- Como posso pensar, sentir e agir diferente, caso a situação ocorra novamente?