

Sokratiske spørsmål

Ved å stille gode spørsmål kan vi få ny informasjon, vurdere ideer og lage nye.

Å stille spørsmål som er tenkt spesielt for å stimulere andres læring kalles *sokratiske spørsmål*, etter Sokrates i det antikke Hellas.

Sokratiske spørsmål krever at du lytter mye og nøye til den andre. Det vil hjelpe deg å vurdere deres behov og å formulere dine spørsmål på en hjelpsom, konstruktiv og forhåpentligvis ikke-konfronterende måte. De kan være et middel for å hjelpe andre til å reflektere.

Noen eksempler:

KLARGJØRENDE SPØRSMÅL

Hva mener du når du sier _____?

La meg se om jeg har forstått deg riktig; mener du at _____ eller _____?

Hvordan kobler du dette til vår diskusjon?

Nina, kan du summere i egne ord det Tom sa?

...Tom, er det dette du mener?

Kan du gi meg et eksempel?

SPØRSMÅL SOM TESTER ANTAGELSER

Hva er det du antar her?

Hva skulle vi anta i stedet?

Hele resonnementet ditt bygger på tanken om at _____.

Hvorfor begrunner du resonnementet ditt med _____ i stedet for _____?

Det virker som om du går ut fra at _____.

Hvordan forsvarer du at du tar det for gitt?

Er det alltid slik? Hvorfor tror du denne antagelsen gjelder her?

SPØRSMÅL SOM TESTER ÅRSÅK OG BEVIS

Kan du forklare dine begrunnelser til oss?

Fins det noen grunn til å tvile på dette beviset?

Hva ville du sagt til noen som sa at _____?

Hvordan har du resonnert for

å komme til den konklusjonen?

Hvordan kan vi finne ut om dette er sant?

SPØRSMÅL OM SYNSPUNKT OG PERSPEKTIV

Hva vil du si med det?

Men, om det skulle skje, hva ellers vil da skje? Hvorfor?

Hvilken effekt vil det få?

Vil det nødvendigvis skje eller bare muligens?

Hva slags alternativer fins?

SPØRSMÅL SOM TESTER IMPLIKASJONER OG KONSEKVENSER

Hvordan kan vi finne det ut?

Ville _____ stilt dette spørsmålet på en annen måte?

Er dette spørsmålet lett eller vanskelig å svare på? Hvorfor?

Er dette det viktigste spørsmålet, eller ligger det et viktigere spørsmål bak?

Kan du se hvordan dette kanskje kan relateres til _____?

Spørsmålene er hentet fra internett: <http://moodle.math.ntnu.no> og er inspirert av Paul, R. (1993). *Critical Thinking: How To Prepare Students for a Rapidly Changing World*: Foundation for Critical Thinking, Santa Rosa, CA.

Kognitiv terapi – en kasuistikk

AV BENTE ASCHIM

Trine er 15 år. Både hun og mor er pasienter på min liste. Foreldrene ble skilt for noen år siden, det har vært et konfliktfylt foreldreforhold. Trine har alltid hatt et nært forhold til moren, men nå er hun i opposisjon, og hun føler seg ikke hjemme hos far i hans nyetablerte familie. Helsesøster er bekymret, Trine gjør dårligere arbeid på skolen. Trine er henvist videre til psykolog og har gått der, delvis sammen med mor. Alt dette kjenner jeg til gjennom mor.

Trine har problemer med smerter og ubehag i brystet, og oppsøker meg som fastlege. Hun trener med jogging og har opplevd at hun har hatt anfall hvor hun har stoppet opp fordi hun ikke får puste. Når vi utforsker tankene hennes ved sokratiske samtale, kommer det frem at hun tror det er noe i veien med hjertet og at hun kan komme til å dø. Jeg gjør en somatisk utredning, hun er frisk. Så gjennomgår vi hva som skjer ved panikkanfall. Når hun ser listen over symptomer ved panikkanfall kjenner hun seg igjen, men hun tror ikke egentlig på det.

Etter to konsultasjoner hos meg er hun villig til å gjøre en hjemmelekkse: hun skal forsøke å jogge igjen. Hun har en god venninne som hun tør å fortelle om sitt problem til, og de avtaler å jogge sammen. Planen er at hun skal fortsette å jogge selv etter at hun får smerter og tror hun skal dø. Venninnen er med som en sikring hvis det skulle skje noe. Trine får ikke noe kraftig anfall denne gangen, bare litt ubehag. Det er ikke noe vanskelig å løpe videre. Etterpå er hun fornøyd med at hun har gjennomført, og gir meg nesten rett i at dette er et angstanfall.

Vi har ikke snakket om forholdene hjemme før dette. Men hun har fått tiltro til meg og vi har etablert en gjensidig respekt. Vi har noen samtaler om hvilke strategier hun kan bruke i forhold til foreldrene for å markere sine egne behov i konflikten mellom dem.

Min konklusjon: mange unge mennesker er lett tilgjengelige for en kognitiv tenkemåte. Det er greit å starte med en avgrenset problemstilling som her. Trine fikk en opplevelse av å mestre og var en sidestilt partner i denne tilnærmingen. Hun fikk også et tillitsforhold til et voksent menneske med taushetsplikt som hun bruker som samtalepartner når hun har behov for det.

Bente Aschim, 54 år. Fastlege for 1200 i Oslo, spesialist og veileder i allmennmedisin. Har gjennomført toårig innføringskurs i kognitiv terapi og har tatt initiativ til, og vært med å arrangere kurs i kognitiv terapi for allmennleger. Evt spm. og kommentarer kan sendes til: bentema@online.no