

PERGUNTAS SISTÊMICAS – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Material baseado no trabalho de Steve de Shazer, Gunthard Weber,
Michael Blumenstein, Ernest Rossi, PNL

- Encaminhamento

- como você ficou sabendo desse trabalho?
- como você chegou até mim?
- quem indicou? E o que ele pensa sobre o que e como posso ajudá-lo?
- o que melhorou para essa pessoa depois do tratamento?

- Objetivo

- para o que você quer ajuda?
- qual é sua questão?
- qual ela aquela questão que se for tratada hoje mais/ melhor vai te ajudar?
- quão realista é seu objetivo? Quanto você acredita nele? E em você?

- Resultado

- como você vai perceber que seu objetivo foi alcançado? (interna e externamente)
- o que vai ficar no lugar do problema?
- qual vai ser a sua reação depois que o objetivo foi alcançado?
- quem além de você perceberá essa mudança/ diferença? E quem mais? E depois? Como? Quando? Através de que?
- em quanto tempo você espera realizar essa mudança? Qual é o tempo máximo que você agüenta esperar?

- Ecologia

- qual vai ser o impacto de sua mudança? O que vai ficar diferente?
- você concorda com essas (supostas) conseqüências para o seu atual contexto atual de relacionamento e de vida?
- você está disposto a pagar o preço dessa mudança? Você tem certeza que quer isso? Você sabe que, geralmente, a solução custa mais caro que o problema?
- como os outros reagirão à sua mudança?
- do que você vai ter que abrir mão?
- quem em sua vida atual ou passada não pode viver essa solução? Ou quem não se permitiu isso? (lealdade)
- * em caso de dúvida posicione-se do lado da não-mudança

- Contexto do problema

- onde? Quando? Com que intensidade? E em relação a que o problema se manifesta?
- e o que acontece depois? E depois?
- como você sabe que ele está presente?
- quem ajuda/ estimula você a fazer o comportamento-problema?
- qual é a sua hipótese para o problema? E a opinião da sua família? E qual é a crença do seu médico?
- quem são seus conselheiros? E como eles avaliam a situação?
- o que há de bom na situação/ contexto atual?
- se eu quisesse ter o mesmo problema/ falhar como você o que exatamente eu preciso fazer? Como eu poderia fazer para sentir/ fazer o mesmo que você? Se você pudesse me ensinar a ter

o mesmo problema, o que eu teria que fazer primeiro? E depois?

- supondo que você gostaria de fazer uma experiência: como poderia evitar com segurança que seu objetivo fosse atingido?
- e como você conseguiria falhar da melhor forma possível?
- como “A” se comporta quando você o julga desmotivado?

- Ação

- qual seria o primeiro passo em direção ao seu objetivo?
- o que seria um estímulo/ ajuda para não dar tal passo?
- e qual vai ser o seu plano B?

- Diferenças

- o que você já fez? E qual foi o resultado?
- Em que situações esse sintoma/ problema não aparece? O que é diferente nestas situações?
- quando e onde o problema já não existe?
- quando você já vivenciou a solução antes?
- o que você costumava fazer naquela época?
- em quais situações você já percebe que parte da solução já acontecem?
- quem você conhece que é um exemplo/ modelo da solução que deseja? Como ele/a faz?

- Recursos

- quais recursos estão disponíveis?
- o que mais você precisa para conseguir uma boa solução?
- que outros recursos adicionais poderiam ser utilizados?
- de quem você precisa para conseguir essa solução? Quem poderia ajudar e como?

- Papel do terapeuta

- eu imagino que você vem fazendo um esforço consciente muito grande para mudar, como exatamente eu posso ajudá-lo?
- o que eu preciso fazer para você conseguir o seu objetivo?
- o que você espera de mim?
- o que deveria acontecer no tratamento para você alcançar seu objetivo?
- e o que precisamos fazer para fracassarmos com certeza?
- você já fez terapia antes?
- o que ajudou?
- o que devo fazer para falhar como o meu predecessor?
- qual deve ser a frequência das consultas?
- por quanto tempo? Ou quantas sessões?
- quando o trabalho deverá ser concluído?

- Questões com escala

- se você pudesse colocar em uma escala de 0 a 10, sendo 0 o problema existe de forma completa, sem solução e 10 é o estado desejado; onde você se percebe agora?
- ... e daqui a 1 mês?
- onde você deve estar nessa escala para começar a se sentir satisfeito? E para que possamos parar a terapia?