



МЕТОД СОКРАТА

В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ



ИСКУССТВО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ МЫШЛЕНИЕ
И ЖИЗНЬ

Максим Бокарев



18+

Максим Бокарев Метод Сократа в консультировании и психотерапии

<https://litres.ru/73857608>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это научное эссе - результат многолетнего изучения структуры и принципов Сократического диалога.

Книга подойдёт практикующим психологам, психотерапевтам, консультантам, студентам психологических факультетов, а также всем, кто интересуется глубинной, осмысленной работой с убеждениями клиентов. В книге нет «воды» — только структурированная теория, классификация вопросов и живой пример диалога.

Содержание

Обоснование метода.	4
История и философия Метода Сократа.	7
Из философии в психотерапию.	10
Структура и принципы диалога.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Максим Бокарев

Метод Сократа в консультировании и психотерапии

Обоснование метода.

Поиски «универсального» подхода в психотерапии натолкнули меня на исследование этой темы. Речь пойдет о методе, который уходит своими корнями далеко в прошлое античной философии и носит гордое имя автора – метод Сократа.

Если коротко осветить суть метода, то Сократический диалог — это процесс совместного размышления, в котором терапевт с помощью направляющих, уточняющих и исследующих вопросов помогает клиенту обнаружить, осмыслить и переоценить собственные убеждения, ведущие к эмоциональным и поведенческим трудностям.

В чем же состоит преимущество последовательного вопрошания перед дидактической манерой изложения информации? Нельзя полностью исключить тот факт, что склонность некоторых терапевтов читать наставления, излагать

пациенту собственные доводы и заключения, оказывает подчас положительный эффект, пишет А. Бек (Бек А. и соавт., 2003). Он справедливо замечает и называет такое явление парадоксом. Вероятно, здесь играют роль личностные характеристики пациентов, их убеждения, и сформированные копинги: «я пришёл за помощью к вам, вы должны меня вылечить, сказать, что у меня сломалось, и исправить сломанный механизм». Тем не менее, продолжает А. Бек (Бек А. и соавт., 2003), видимые улучшения в состоянии пациента, как правило, имеют кратковременный характер, и через некоторое время наблюдается рецидив болезни, подчеркивая тем самым важность задавания вопросов. Роль «Дарителя Счастья», несмотря на всю ее привлекательность, в долгосрочной перспективе оказывается менее эффективной, чем модель серьезных, основанных на сотрудничестве партнерских отношений, завершает свою мысль А. Бек. (Бек А. и соавт., 2003)

В этом контексте Сократический диалог раскрывается как не просто метод ведения беседы, а как особый способ мышления, основанный на уважении к внутреннему миру клиента, признании его способности к самоисследованию и формированию собственных ответов. Метод опирается на убеждение, что устойчивые изменения происходят не вследствие полученной информации, а в результате осмысленного, внутренне принятого открытия. Такой подход не только способствует глубокой когнитивной переработке убежде-

ний, но и укрепляет автономию, самоэффективность и внутреннюю опору человека. В настоящей работе я постараюсь систематизировать знания о Сократическом методе в психотерапии, соотнести различные этапы и классификации, представить их интеграцию с современными терапевтическими подходами и продемонстрировать практическую применимость метода в консультативной работе.

История и философия Метода Сократа.

Прежде, чем мы продолжим, нужно ответить на вопрос: «Каким образом античная философия объединяется с современной психотерапией?»

Сократ (около 469 года до н. э. — 399 год до н. э.) — древнегреческий [философ](#). Как говорят различные научные источники, сам Сократ не делал записи, поэтому о его деятельности мы знаем из трудов других античных философов. В произведениях современника и последователя Сократа Платона (Платон, 2017), Сократ вел беседы с гражданами Афин, при этом его беседа отличалась «особым стилем». В отличие от искусных ораторов того времени софистов, Сократ не вступал в спор с собеседником, а последовательно задавал вопросы, целью которых было: обнаружить противоречия в суждениях собеседника и помочь ему найти новое знание.

Каким же образом зародилось искусство Сократа? В Апологии (Платон, 2017) раскрывает историю происхождения диалектики Сократа. Дельфийская предсказательница сообщает современнику Сократа Херефонту «знание» о том, что мудрее Сократа никого нет. Херефонт доносит эту «божественную истину» до самого философа. Что же делает Сократ? Он подвергает сомнению это «знание», и начинает ис-

следовать. Он обращается к ученым мужам Афин, которых считал мудрейшими и «проверяет» их, каждый раз «пытая» своими вопросами. В ходе таких бесед Сократ приходил к выводу, что на самом деле его собеседники были не столь мудры, как они считали себя до встречи с ним. О себе Сократ рассуждал, что в отличие от софистов, его знание заключается в том, что «он знает, что ничего не знает». Собственно, это и толкало его на дальнейшие поиски истины. Сам Сократ сравнивал свое искусство диалога с повивальным искусством - майевтикой. Также как повитуха принимает роды у женщин, так и он сам помогал ученым мужам в рождении новых знаний. Большинству граждан Афин не нравились беседы Сократа, они находили его поведение аполитичным, подрывающим авторитет власти. Поэтому Сократ был осуждён и приговорен к казни. Не смотря на попытки его учеников помочь бежать, Сократ отказался от этой идеи и гордо принял смерть.

Суть философии Сократа составили 3 принципа - 3 его знаменитых идеи (Королева Л., 1998):

Идея самопознания - "познай самого себя;

Идея философской скромности - "я знаю, что я ничего не знаю";

Идея тождества знания и добродетели - "добродетель - это знания".

Можно сказать, что по своей сути Диалектика как способ познания мира, берет свое начало в трудах Сократа и его по-

следователей. Слово "диалектика" от слова "диалог", с греческого - разговариваю, беседую с собой или беседа, разговор между людьми. То есть диалектика - это движущееся слово, движущаяся мысль (слово как бы живое). И подразумевает не законченное утверждение, а движение мысли к открытию. А сам метод Сократа или диалектика Сократа - это совместный поиск истины.

Из философии в психотерапию.

Что же такое Сократовский диалог для нас, специалистов? Каким образом Сократовский диалог, сократовская беседа, метод Сократа, перекочевал в психотерапию и консультирование?

В литературе мы встречаем различное название метода, и многие авторы называют сократовский диалог не просто интервенцией или техникой, а целой стратегией в консультировании.

Говоря об истории понятия в психотерапии М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова (Бурдин М., Игнатова Е. С., 2020) выделяют трех известных психотерапевтов. Поль Дюбуа (Дюбуа П., 1912) противопоставляет гипнозу рациональную психотерапию, рассуждая о стойкости изменений, достигнутых таким образом. Виктор Франкл (Франкл В. 2023) подобно Сократу изучал добродетели в процессе логотерапии, и помогал своим пациентам, задавая последовательно вопросы, направлять их в поиске смысла жизни. И надо ли упоминать о том, что Карл Роджерс (Роджерс К., 2007) называл клиента экспертом в понимании себя, демонстрируя тот самый Сократовский процесс «познания самого себя».

Продолжая углубляться в суть проблемы, мы находим у А. Бека (Бек А. и соавт., 2003) упоминание «Сократического диалога», как технику работы с автоматическими мыслями

и дисфункциональными убеждениями. Он сформулировал следующие принципы Сократического диалога:

- Направляемое открытие
- Совместное эмпирическое исследование

Что делал Бек? Он задавал такие вопросы, которые помогали ему и его клиенту выявить когнитивные искажение – направляемое открытие. И проверить их на практике, чтобы окончательно убедиться в нерациональности или не полезности прежних убеждений, и сформировать новые. Сократический диалог, по мнению Бека, заключается в том, чтобы помочь человеку самому увидеть ситуацию иначе. Ведь незримая цель когнитивной терапии, утверждал А. Бек, чтобы клиент научился быть психотерапевтом самому себе.

Структура и принципы диалога.

Систематизировав и структурировав подход А. Бека. К. Падески (Падески К., [б. г.]) дает определение «Сократического диалога», которое полностью отображает структуру и принципы. По ее мнению, «Сократический диалог» заключается в том, чтобы задавать клиенту вопросы:

а) на которые клиент может ответить на основании своих знаний (обратиться к опыту клиента)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.