

RIFLESSIONI SU ESERCITAZIONE 17.03.2020

ABILITA' DEL II PROCESSO DELLA PRIMA FASE
(DOMANDE APERTE, PARAFRASI, RIASSUNTO)



- Domande aperte
- Parafrasi
- Riassunto



Esempio 1

- Cliente: “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: Marco, mi sembra di capire (frase introduttiva), che ti senti in **IMBARAZZO** (allineamento verbale rispetto ai sentimenti) quando gli altri (contesto) ti dicono che devi osservare te stesso e il tuo comportamento (allineamento verbale rispetto al contenuto).
- Cliente: “Sì, è così.”
- Counselor: “come ti fa sentire questa sensazione di dover osservare il tuo comportamento?” (domanda aperta)
- Cliente: “mi sento obbligato ad indagare su me stesso, che è una cosa che non voglio fare. Richiede troppa fatica e preferisco sentirmi impegnato in altre cose. Molto probabilmente perché quando ho indagato su me stesso, ho sofferto”.
- Counselor: “Comprendo la tua sofferenza nel provare ad indagare te stesso (riaffermazione), ma come ti fa sentire questa tua difficoltà? (domanda aperta relativa ai sentimenti)
- Cliente: “inadeguato, di non essere all’altezza e in grado di guardare me stesso, come se non fosse per me importante osservarmi ed eventualmente rivedere certi miei comportamenti”.
- Counselor: (riassunto) “Marco (discorso personalizzato), mi suona come se ti sentissi incapace (allineamento verbale rispetto ai sentimenti), di osservare te stesso (allineamento contenuto), di fronte alla richiesta di altre persone (contesto).

Non è una sensazione ma una richiesta che arriva dall'esterno.

E' la stessa domanda di prima. Evitare ripetizione di domande

1. Inadeguatezza
2. Non importanza



Esempio 1

- Cliente: “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: Marco, mi sembra di capire (frase introduttiva), che ti senti in **IMBARAZZO** (allineamento verbale rispetto ai sentimenti) quando gli altri (contesto) ti dicono che devi osservare te stesso e il tuo comportamento (allineamento verbale rispetto al contenuto).
- Cliente: “Sì, è così.”
- Counselor: “come ti fa sentire questa sensazione di dover osservare il tuo comportamento?” (domanda aperta)
- Cliente: “mi sento obbligato ad indagare su me stesso, che è una cosa che non voglio fare. Richiede troppa fatica e preferisco sentirmi impegnato in altre cose. Molto probabilmente perché quando ho indagato su me stesso, ho sofferto”.
- Counselor: “Comprendo la tua sofferenza nel provare ad indagare te stesso (riaffermazione), ma come ti fa sentire questa tua difficoltà? (domanda aperta relativa ai sentimenti)
- Cliente: “inadeguato, di non essere all’altezza e in grado di guardare me stesso, come se non fosse per me importante osservarmi ed eventualmente rivedere certi miei comportamenti”.
- Counselor: (riassunto) “Marco (discorso personalizzato), mi suona come se ti sentissi incapace (allineamento verbale rispetto ai sentimenti), di osservare te stesso (allineamento contenuto), di fronte alla richiesta di altre persone (contesto).

Non è una sensazione ma una richiesta che arriva dall'esterno (va bene).

1. Inadeguatezza
2. Non importanza
3. Costrizione



Esempio 1

- Cliente: “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: Marco, mi sembra di capire (frase introduttiva), che ti senti in **IMBARAZZO** (allineamento verbale rispetto ai sentimenti) quando gli altri (contesto) ti dicono che devi osservare te stesso e il tuo comportamento (allineamento verbale rispetto al contenuto).
- Cliente: “Sì, è così.”
- Counselor: “come ti fa sentire questa sensazione di dover osservare il tuo comportamento?” (domanda aperta)
- Cliente: “mi sento obbligato ad indagare su me stesso, che è una cosa che non voglio fare. Richiede troppa fatica e preferisco sentirmi impegnato in altre cose. Molto probabilmente perché quando ho indagato su me stesso, ho sofferto”.
- Counselor: “Comprendo la tua sofferenza nel provare ad indagare te stesso (riaffermazione), ma come ti fa sentire questa tua difficoltà? (domanda aperta relativa ai sentimenti)
- Cliente: “inadeguato, di non essere all'altezza e in grado di guardare me stesso, come se non fosse per me importante osservarmi ed eventualmente rivedere certi miei comportamenti”.
- Counselor: (riassunto) “Marco (discorso personalizzato), mi suona come se ti sentissi incapace (allineamento verbale rispetto ai sentimenti), di osservare te stesso (allineamento contenuto), di fronte alla richiesta di altre persone (contesto).

Non è una sensazione ma una richiesta che arriva dall'esterno (va bene).

1. Inadeguatezza
2. Non importanza
3. Costrizione



Esempio 2

- “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso ed il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: “Quello che mi sembra di capire è che sente **disagio** quando le viene richiesto da gli altri di auto osservarsi, in quanto si ritiene contento della sua situazione e non ha tempo da dedicare ad altre cose. È corretto?”
- Cliente: “si, è corretto”
- Counselor: “Come si sente riguardo a questo disagio **che dice di provare?**”
- Cliente: “per me è difficile sforzarmi ad osservare il mio comportamento ed il mio modo di fare. Penso sia perché da piccolo mi è sempre stato permesso di fare ciò che volevo, e così non ho mai imparato a regolare il mio comportamento nei confronti delle altre persone”
- Counselor: “ capisco la difficoltà che lei prova in queste occasioni, ma può dirmi qualche cosa in più rispetto al fastidio che prova quando gli altri le chiedono di osservare il suo comportamento?”
- Cliente: “Il fatto di non riuscire a fare questo passo, di non riuscire ad osservarmi, mi fa sentire giudicato dagli altri, perché mi fanno notare questa mia mancanza, e mi provoca rabbia. Quando cerco di osservare come mi comporto, a volte non mi piace ciò che vedo, e cerco di distrarmi. Penso sia per questo che dico di essere troppo impegnato”
- Counselor: “Matteo, mi sembra come se lei sentisse un senso di rabbia rispetto al fatto di non riuscire a dedicarsi e a lavorare sulla sua auto osservazione, in particolar modo quando le viene fatto notare da altre persone.”

RIPETIZIONE NON
NECESSARIA

RIPETIZIONE

«CHE DICE DI PROVARE» ?

Utile riformulazione più
che domanda. «Paolo, mi
sembra di capire che tu ti
senta infastidito quando
ti si dice cosa dovresti
fare»

Qui c'è una inferenza. Non
ha detto se la rabbia verso
sé o verso gli altri



Esempio 2

- “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso ed il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: “Quello che mi sembra di capire è che sente **disagio** quando le viene richiesto da gli altri di auto osservarsi, in quanto si ritiene contento della sua situazione e non ha tempo da dedicare ad altre cose. È corretto?”
- Cliente: “si, è corretto”
- Counselor: “Come si sente riguardo a questo disagio **che dice di provare?**”
- Cliente: “per me è difficile sforzarmi ad osservare il mio comportamento ed il mio modo di fare. Penso sia perché da piccolo mi è sempre stato permesso di fare ciò che volevo, e così non ho mai imparato a regolare il mio comportamento nei confronti delle altre persone”
- Counselor: “ capisco la difficoltà che lei prova in queste occasioni, ma può dirmi qualche cosa in più rispetto al fastidio che prova quando gli altri le chiedono di osservare il suo comportamento?”
- Cliente: “Il fatto di non riuscire a fare questo passo, di non riuscire ad osservarmi, mi fa sentire giudicato dagli altri, perché mi fanno notare questa mia mancanza, e mi provoca rabbia. Quando cerco di osservare come mi comporto, a volte non mi piace ciò che vedo, e cerco di distrarmi. Penso sia per questo che dico di essere troppo impegnato”
- Counselor: “Matteo, mi sembra come se lei sentisse un senso di rabbia rispetto al fatto di non riuscire a dedicarsi e a lavorare sulla sua auto osservazione, in particolar modo quando le viene fatto notare da altre persone.”

RIPETIZIONE NON
NECESSARIA

RIPETIZIONE

«CHE DICE DI PROVARE» ?

Utile riformulazione più
che domanda. «Paolo, mi
sembra di capire che tu ti
senta infastidito quando
ti si dice cosa dovresti
fare»

Qui c'è una inferenza. Non
ha detto se la rabbia verso
sé o verso gli altri



Esempio 2

- “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso ed il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: “Quello che mi sembra di capire è che sente **disagio** quando le viene richiesto da gli altri di auto osservarsi, in quanto si ritiene contento della sua situazione e non ha tempo da dedicare ad altre cose. È corretto?”
- Cliente: “si, è corretto”
- Counselor: “Come si sente riguardo a questo disagio **che dice di provare?**”
- Cliente: “per me è difficile sforzarmi ad osservare il mio comportamento ed il mio modo di fare. Penso sia perché da piccolo mi è sempre stato permesso di fare ciò che volevo, e così non ho mai imparato a regolare il mio comportamento nei confronti delle altre persone”
- Counselor: “ capisco la difficoltà che lei prova in queste occasioni, ma può dirmi qualche cosa in più rispetto al **fastidio** che prova quando gli altri le chiedono di osservare il suo comportamento?”
- Cliente: “Il fatto di non riuscire a fare questo passo, di non riuscire ad osservarmi, mi fa sentire giudicato dagli altri, perché mi fanno notare questa mia mancanza, e mi provoca rabbia. Quando cerco di osservare come mi comporto, a volte non mi piace ciò che vedo, e cerco di distrarmi. Penso sia per questo che dico di essere troppo impegnato”
- Counselor: “Matteo, mi sembra come se lei sentisse un senso di rabbia rispetto al fatto di non riuscire a dedicarsi e a lavorare sulla sua auto osservazione, in particolar modo quando le viene fatto notare da altre persone.”

RIPETIZIONE NON
NECESSARIA

RIPETIZIONE

«CHE DICE DI PROVARE» ?

Utile riformulazione più
che domanda. «Paolo, mi
sembra di capire che tu ti
senta infastidito quando
ti si dice cosa dovresti
fare»

Qui c'è una inferenza. Non
ha detto se la rabbia verso
sé o verso gli altri



Esempio 2

- “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso ed il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: “Quello che mi sembra di capire è che sente **disagio** quando le viene richiesto da gli altri di auto osservarsi, in quanto si ritiene contento della sua situazione e non ha tempo da dedicare ad altre cose. È corretto?”
- Cliente: “si, è corretto”
- Counselor: “Come si sente riguardo a questo disagio **che dice di provare?**”
- Cliente: “per me è difficile sforzarmi ad osservare il mio comportamento ed il mio modo di fare. Penso sia perché da piccolo mi è sempre stato permesso di fare ciò che volevo, e così non ho mai imparato a regolare il mio comportamento nei confronti delle altre persone”
- Counselor: “ capisco la difficoltà che lei prova in queste occasioni, ma può dirmi qualche cosa in più rispetto al **fastidio** che prova quando gli altri le chiedono di osservare il suo comportamento?”
- Cliente: “Il fatto di non riuscire a fare questo passo, di non riuscire ad osservarmi, mi fa sentire giudicato dagli altri, perché mi fanno notare questa mia mancanza, e mi provoca rabbia. Quando cerco di osservare come mi comporto, a volte non mi piace ciò che vedo, e cerco di distrarmi. Penso sia per questo che dico di essere troppo impegnato”
- Counselor: “Matteo, mi sembra come se lei sentisse un senso di rabbia rispetto al fatto di non riuscire a dedicarsi e a lavorare sulla sua auto osservazione, in particolar modo quando le viene fatto notare da altre persone.”

RIPETIZIONE NON
NECESSARIA

RIPETIZIONE

«CHE DICE DI PROVARE» ?

Utile riformulazione più
che domanda. «Paolo, mi
sembra di capire che tu ti
senta infastidito quando
ti si dice cosa dovresti
fare»

Qui c'è una inferenza. Non
ha detto se la rabbia verso
sé o verso gli altri



Esempio 3

- “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a disagio quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: “Sara, **spiegami meglio come ti senti quando sei in presenza di altre persone.**”
- Sara: “Quando sono con altre persone che mi chiedono di parlare di me, mi sento a disagio, ma non ho il desiderio di cambiare il mio comportamento”
- Counselor: “Quello che mi sembra di capire quindi è **che ti senti in imbarazzo** quando devi mostrarti intimamente agli altri e che non hai la voglia di cambiare sotto questo aspetto, giusto?”.
- Sara: “Sì esatto.”
- Counselor: “Come ti senti riguardo al fatto di non avere il desiderio di cambiare questo comportamento?”.
- Sara: “Penso di stare bene così come sto e quindi relazionarmi con altre persone dovendomi aprire a loro sarebbe solo un motivo di noia, quindi non lo faccio.”
- Counselor: “Comprendo il fatto che tu sia a posto così, ma come ti senti quando ti relazioni con delle **persone con cui non riesci ad esprimerti realmente?**”.
- Sara: “Non me lo chiedo molto spesso.”
- Counselor: “Sara, è come se tu non ti guardassi mai dentro, **sapendo però che così facendo non riesci a costruire dei rapporti reali e più profondi.**”

Domanda generica

Inferenza. Non gli è ancora chiesto di spiegare meglio il disagio

Inferenza. Non ha detto che non riesce ad esprimersi realmente

Inferenza. Non ha detto che per lei sarebbe importante.



Esempio 3

- “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a disagio quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: “Sara, **spiegami meglio come ti senti quando sei in presenza di altre persone.**”
- Sara: “Quando sono con altre persone che mi chiedono di parlare di me, mi sento a disagio, ma non ho il desiderio di cambiare il mio comportamento”
- Counselor: “Quello che mi sembra di capire quindi è **che ti senti in imbarazzo** quando devi mostrarti intimamente agli altri e che non hai la voglia di cambiare sotto questo aspetto, giusto?”.
- Sara: “Sì esatto.”
- Counselor: “Come ti senti riguardo al fatto di non avere il desiderio di cambiare questo comportamento?”.
- Sara: “Penso di stare bene così come sto e quindi relazionarmi con altre persone dovendomi aprire a loro sarebbe solo un motivo di noia, quindi non lo faccio.”
- Counselor: “Comprendo il fatto che tu sia a posto così, ma come ti senti quando ti relazioni con delle **persone con cui non riesci ad esprimerti realmente?**”.
- Sara: “Non me lo chiedo molto spesso.”
- Counselor: “Sara, è come se tu non ti guardassi mai dentro, **sapendo però che così facendo non riesci a costruire dei rapporti reali e più profondi.**”

Domanda generica

Inferenza. Non gli è ancora chiesto di spiegare meglio il disagio

Inferenza. Non ha detto che non riesce ad esprimersi realmente

Inferenza. Non ha detto che per lei sarebbe importante.



Esempio 4

Bene

- Cliente: ti dice “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono **a disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: Quello che mi sembra di aver capito è che **ti senti in difficoltà** quanto le persone ti chiedono di autoosservarti. **È questo quello che mi stai dicendo.**
- Cliente: si, è questo.
- Counselor: Come ti fa sentire questo essere in difficoltà quando gli altri ti chiedono di auto-osservarti
- Cliente: A me non interessa osservarmi.
- Counselor: Eh come ti senti riguardo al fatto che non riesci ad auto-osservarti.
- Cliente: Mi sento in colpa perché so che gli altri se lo aspettano da me, ma io preferisco tenermi impegnato in altro modo.
- Counselor: Lorenzo, suona come se, tu ti sentissi colpevole per il fatto che non ti interessa osservare te stesso e il tuo comportamento, al contrario di quanto ti chiedono gli altri.

Ok riformulazione; lega senso di colpa e mancanza di interesse



Esempio 4

Bene

- Cliente: ti dice “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono **a disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
- Counselor: Quello che mi sembra di aver capito è che **ti senti in difficoltà** quanto le persone ti chiedono di autoosservarti. **È questo quello che mi stai dicendo.**
- Cliente: si, è questo.
- Counselor: Come ti fa sentire questo essere in difficoltà quando gli altri ti chiedono di auto-osservarti
- Cliente: A me non interessa osservarmi.
- Counselor: Eh come ti senti riguardo al fatto che non riesci ad auto-osservarti.
- Cliente: Mi sento in colpa perché so che gli altri se lo aspettano da me, ma io preferisco tenermi impegnato in altro modo.
- Counselor: Lorenzo, suona come se, tu ti sentissi colpevole per il fatto che non ti interessa osservare te stesso e il tuo comportamento, al contrario di quanto ti chiedono gli altri.

Ok riformulazione; lega senso di colpa e mancanza di interesse



Esempio 5

- **P:** “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a disagio quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”.
- **Counselor:** “Quello che mi sembra di capire è che non ti senti a tuo agio quando ti viene chiesto di monitorare il tuo comportamento, è questo quello che mi sta dicendo? “
- [Ho ripreso inizialmente solo la seconda parte della frase del cliente perché mi sembra quella più saliente da un punto di vista della sua problematica.]
- **P:** “Sì, è questo”
- **Counselor:** “Come ti fa sentire **questo senso di inadeguatezza** che provi quando gli altri chiedono di osservarti?”
- **P:** “Onestamente? Io penso che gli altri dovrebbero pensare esclusivamente ai fatti propri. D'altronde, chi si fa i fatti suoi campa 100 anni, giusto?”
- **Counselor:** “Capisco il fastidio che avverti quando gli altri chiedono di interrogarti su di te, ma come ti senti rispetto al fatto che sei infastidito quando ti viene chiesto di notare i tuoi comportamenti?”
- **P:** “In realtà mi sento triste e infastidito, so che gli altri ritengono strano il mio modo di comportarmi ma allo stesso tempo non sento di avere la forza e la volontà necessaria per impegnarmi a cambiare questo mio modo di essere... è come se in realtà non mi importasse veramente di controllarmi.”
- **Counselor:** “P., suona come se tu ti sentissi intristito e **allo stesso tempo scocciato** circa il fatto che non riesci a lavorare su questa difficoltà che provi nel controllare te stesso e i tuoi comportamenti”.

Inferenza. Non gli è ancora chiesto di spiegare meglio il disagio

«Paolo mi sembra di capire che vorresti essere lasciato in pace dagli altri perché le loro richieste di auto-osservarti ti mettono in difficoltà. E' corretto?»

«Puoi descrivermi meglio questa tua difficoltà?»

Qui c'è una inferenza. Il fastidio pare più legato alle richieste degli altri che a se stesso



Esempio 6

- Paolo: “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”
RIPETIZIONE NON NECESSARIA
- Counselor: “Quello che mi sembra di capire, è che ti senti a **disagio** quando qualcuno ti chiede di osservare te stesso ed il tuo comportamento. È questo che mi stai dicendo?”
RIPETIZIONE
- Paolo: “Sì, è questo”
- Counselor: “Come ti fa sentire questo tuo sentirti a disagio?”
Puoi descrivermi meglio questo disagio?
- Paolo: “E’ difficile per me riuscire a guardarmi dentro e a giudicare il mio comportamento.”
- Counselor: “Capisco le difficoltà che incontri nell’ osservarti e nell’osservare il tuo comportamento, ma come ti senti in relazione al fatto di non riuscirci? “
- Paolo: “In colpa e a disagio e non mi sforzo di farlo. Preferisco piuttosto dirmi che sono contento che troppo impegnato per pensare ad altro ed annoiarmi.”
- Counsellor: “Paolo, suona come se tu ti sentissi in colpa ed a disagio sul fatto che non lavori su questa tua difficoltà ad osservare dentro te e ad osservare il tuo comportamento.”
RIPETIZIONE



Esempio 7

- Counselor: “*Nome*, suona come se tu ti trovassi in difficoltà quando le persone ti chiedono di riflettere sulle tue sensazioni e azioni. Ho ragione?”
- Cliente: “Sì.”
- Counselor: “Come ti fa sentire questa tensione dovuta alla richiesta di esaminare i tuoi comportamenti?”
- Cliente: “Trovo difficile pensare a queste cose. Forse perchè ho avuto dei rapporti molto freddi con i miei genitori e non parlavamo mai di quello che provavamo.”
- Counselor: “Comprendo le difficoltà che hai avuto al riguardo, ma come ti senti rispetto al disagio che provi quando ti viene chiesto di riflettere su te stesso?”
- Cliente: “Mi sento irritato, perchè non voglio farlo ma il fatto che le persone se lo aspettino mi fa sentire in difetto e in colpa.”
- Counselor: “*Nome*, mi sembra che tu ti senta colpevole quando ti viene chiesto di esaminare te stesso e il tuo comportamento”

Per il fatto di non riuscire



Esempio 8

- Cliente: “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”.
- Counselor: “Giovanni, quello che mi sembra di aver capito è che ti senti in **difficoltà** quando qualcuno ti chiede di spostare lo sguardo su te stesso e sul tuo comportamento. È corretto?”
- Cliente: “Sì è questo.”
- Counselor: “Come potresti descrivermi meglio questo disagio che provi?”
- Cliente: “E’ difficile per me osservare me stesso e il mio comportamento, anche perché credo di essere contento così e che sia solo una perdita di tempo”.
- Counselor: “Capisco questa tua difficoltà di osservare te stesso, ma come ti senti rispetto al fatto che non riesci a spostare lo sguardo su te stesso e sul tuo comportamento?”
- Cliente: “Mi sento **come se non fossi in grado** di osservare me stesso. Quando le persone me lo fanno notare **trovo delle scuse** come se non mi importasse di auto-osservarmi”.
- Counselor: “Giovanni, suona **come se tu ti sentissi incapace** di osservare te stesso e **trovassi dei pretesti** quando le persone ti chiedono di porre lo sguardo su te stesso e sul tuo comportamento.”

BENE, CERCA DI
CAPIRE CHE TIPO DI
DISAGIO SIA

BENE, NON HA
RICEVUTO RISPOSTA
ALLA DOMANDA
(NON DESCRIVE IL
DISAGIO) E LA
RIFORMULA
(obiettivo simile
sebbene non
identico)

BENE, E’ UNA
PARAFRASI



- Cliente: “Non mi sto a fare domande sul mio comportamento molto spesso. Sono a **disagio** quando le persone vogliono che osservi me stesso e il mio comportamento. Io generalmente mi dico che sono piuttosto contento e troppo impegnato per annoiarmi con altro”.
- Counselor: “Giovanni, quello che mi sembra di aver capito è che ti senti in **difficoltà** quando qualcuno ti chiede di spostare lo sguardo su te stesso e sul tuo comportamento. È corretto?”
- Cliente: “Sì è questo.”
- Counselor: “Come potresti descrivermi meglio questo disagio che provi?”
- Cliente: “E’ difficile per me osservare me stesso e il mio comportamento, anche perché credo di essere contento così e che sia solo una perdita di tempo”.
- Counselor: “Capisco questa tua difficoltà di osservare te stesso, ma come ti senti rispetto al fatto che non riesci a spostare lo sguardo su te stesso e sul tuo comportamento?”
- Cliente: “Mi sento **come se non fossi in grado** di osservare me stesso. Quando le persone me lo fanno notare **trovo delle scuse** come se non mi importasse di auto-osservarmi”.
- Counselor: “Giovanni, suona **come se tu ti sentissi incapace** di osservare te stesso e **trovassi dei pretesti** quando le persone ti chiedono di porre lo sguardo su te stesso e sul tuo comportamento.”

BENE, CERCA DI
CAPIRE CHE TIPO DI
DISAGIO SIA

BENE, NON HA
RICEVUTO RISPOSTA
ALLA DOMANDA
(NON DESCRIVE IL
DISAGIO) E LA
RIFORMULA CON
TERMINI DIVERSI
(obiettivo simile
sebbene non
identico)

BENE, E’ UNA
PARAFRASI

