

RIFLESSIONI SU ESERCITAZIONE 17.03.2020

ESPLORARE LE RAGIONI SENZA CHIEDERE «PERCHE'?»

(Nelle ultime 4 slide sono riportate riformulazioni delle domande che possono considerarsi di particolare utilità)



LA DOMANDA PERCHE' VA EVITATA....

- 1. E' UNA DOMANDA CHE CHIEDE GIUSTIFICAZIONI
- 2. NON E' DETTO CHE IL CLIENTE ABBIA UNA SPIEGAZIONI DELLE RAGIONI DEI SUOI COMPORAMENTI
- 3. E' UNA DOMANDA BOOMERANG
- 4. (IL «PERCHE'» SECONDO ALCUNI MODELLI NON E' IMPORTANTE)



ESEMPIO 1

- Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?
- **Come mai ha provato questa rabbia nei confronti del suo compagno?**

- Perché mi chiede questa informazione?
- **Come mai desidera conoscere questa informazione?**

- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?
- **Come mai pensa che sia importante che sua sorella capisca i suoi sentimenti?**

- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
- **Come mai muove delle critiche in modo spontaneo verso suo figlio?**



ESEMPIO 2

- Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?
- **Cosa prova nei confronti di suo marito in questa situazione?**
- Perché mi chiede questa informazione?
- **Cosa significherebbe per lei avere una risposta a questa domanda?**
- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?
- **Come la farebbe sentire sapere di essere compresa da sua sorella in questo momento?**
- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
- **A cosa pensa sia dovuto il suo atteggiamento nei confronti di suo figlio?**



ESEMPIO 3

- Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?
- **Come definirebbe la reazione nei confronti di suo marito?**

- Perché mi chiede questa informazione?
- **Come pensa che questa informazione possa essere utile?**

- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?
- **Come pensa che sia importante che sua sorella capisca come si sente?**

- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
- **Come descriverebbe la comunicazione con suo figlio? Come vive la relazione con lui?**



ESEMPIO 4

- Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?
- **Come si è sentita nei confronti di suo marito durante la discussione?** _____
- Perché mi chiede questa informazione?
- **Cosa vorrebbe arrivare a scoprire chiedendomi questa informazione?**

- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?
- **Come si sente riguardo alla condivisione dei suoi stati d'animo con sua sorella?**

- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
- **Cosa pensa spontaneamente nei momenti in cui critica suo figlio?**
- _____



ESEMPIO 5

- Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?
- **Può dirmi di più del sentimento di rabbia che prova verso suo marito?**
- Perché mi chiede questa informazione?
- **Come può esserle utile questa informazione?**
- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?
- **Mi può spiegare l'importanza che ha per lei essere capita da sua sorella?**
- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
- **In che occasione le viene spontaneo criticare suo figlio?**



ESEMPIO 6

- Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?
- **In quale situazione si è arrabbiata?**
- Perché mi chiede questa informazione?
- **Può aiutarmi a capire meglio in che modo può esserle utile?**
- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?
- **Come la fa sentire l'opinione di sua sorella?**
- Potrebbe dirmi qualcosa in merito al rapporto con sua sorella?
- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
- **Quali sono le circostanze nelle quali le viene spontaneo criticarlo?**
- Può descrivermi il rapporto che ha con suo figlio?



ESEMPIO 7

- perché si è arrabbiata così tanto con suo marito ?
“Che cosa le ha suscitato rabbia nel comportamento di suo marito?”
- perché mi chiede questa informazione?
“Cosa vorrebbe sapere al riguardo?”
- perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente ?
“Come mai crede sia fondamentale che sua sorella riesca a capire come si sente?”
- perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
“Che cosa la porta a criticare suo figlio?”



ESEMPIO 8

- - **Perchè si è arrabbiata così tanto con suo marito?** Come si sente nei confronti di suo marito? Cosa l'ha fatta arrabbiare così tanto con suo marito? In che modo avrebbe dovuto comportarsi suo marito per non farla arrabbiare così tanto?
- - **Perchè mi chiede questa informazione?** Cosa la spinge a pormi questa domanda?
- - **Perchè ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?** Come si sentirebbe se sua sorella capisse come sta? Crede che il suo stato d'animo potrebbe migliorare se sua sorella sapesse come si sente?



ESEMPIO 9

- Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?

Con chi se l'è presa?

- Perché mi chiede questa informazione?

Può aiutarmi a capire in che modo può esserle utile avere questa informazione?

- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?

Come la fa sentire il fatto che sua sorella capisca come si sente?

- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?

Mi può dire di più del rapporto che ha con suo figlio?



- -Perché si è arrabbiata così tanto con suo marito?
- **-Mi potrebbe descrivere cosa intende con “essersi arrabbiata molto”?**
- **-Mi potrebbe descrivere meglio la lite che ha avuto con suo marito?**

- Perché mi chiede questa informazione?
- -Può aiutarmi a comprendere in che modo le può essere utile questa informazione?
- **-Come potrebbe esserle utile?**
- **-Cosa significherebbe per lei avere questa informazione?**

- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?
- **-Potrebbe descrivermi le situazioni in cui ritiene importante capire che sua sorella comprenda come si sente?**
- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?
- **-Quali sono le situazioni in cui le viene di criticare suo figlio?**



Domanda 1

- PERCHÉ SI È ARRABBIATA COSÌ TANTO CON SUO MARITO?

Cosa del comportamento di suo marito l'ha fatta arrabbiare tanto? Questa domanda è utile perché aiuta a capire cosa negli altri importanti la muove a rabbia e la risposta sul «cosa» mi permette una successiva domanda «come» volta ad aiutarla a capire come si è sentita. Es. «Mi ha fatto arrabbiare il fatto che non abbia pensato di chiedere anche a me prima di decidere cosa fare». Questo permette al counselor di fare una domanda come («come si sente quando suo marito non considera il suo punto di vista?) o direttamente una riformulazione («Paola, mi sembra di capire che quando tuo marito non ha chiesto il tuo parere tu ti sia sentita non considerata, è corretto?»)



DOMANDA 2

PERCHÉ MI CHIEDE QUESTA INFORMAZIONE?

Quando un cliente mi fa una domanda io devo dare per scontato che per lui ha una qualche importanza conoscerne la risposta e quindi non è utile ed è provocatorio chiedere a chi abbiamo davanti «è importante per lei saperlo»? E' una scappatoia «cinematografica» per evitare di rispondere.

Quando un cliente mi fa una domanda io, quindi, non devo capire SE è importante né PERCHÉ è importante ma COME può essergli utile e COSA farà della risposta

PUO' AIUTARMI A CAPIRE IN CHE MODO E' IMPORTANTE PER LEI QUESTA INFORMAZIONE?



DOMANDA 3

- Perché ritiene importante che sua sorella capisca come si sente?

Domanda messa in questa forma estremamente retorica non tanto o non solo perché per tutti è importante essere compresi quanto perché la persona mi ha già detto che per lei è importante.

«Come si sentirebbe se sua sorella la capisse?»

«Come la fa sentire il fatto che sua sorella non la capisca?»

« Che significato ha per lei non essere compresa da sua sorella? »



DOMANDA 4

- Perché le viene spontaneo criticare suo figlio?

A noi interessa arrivare a sapere quale stato d'animo c'è dietro l'atteggiamento critico e, quindi, quali sono i comportamenti del figlio che suscitano quegli stati d'animo che poi la portano ad un atteggiamento critico. Per arrivare agli stati d'animo parto dal figlio:

«Cosa nel comportamento di suo figlio la porta a criticarlo?»

«Quali sono i comportamenti di suo figlio che la portano a criticarlo?»

E, in base alla risposta:

«Come la fa sentire il fatto che suo figlio si comporti in questo modo?»

