

# RIFLESSIONI SULL'ESERCITAZIONE I PROCESSO III FASE

SCRIVERE IPOTETICA CONVERSAZIONE NELLA QUALE IL COUNSELOR USA  
LA ABILITA' DEL DECIDERE, SCEGLIERE, IDENTIFICARE CONSEGUENZE



- **CLARA:** mi sento proprio ferita quando gli altri non mi ascoltano.
- **COUNSELOR:** Puoi descrivermi meglio questo tuo sentirti ferita?
- **CLARA:** Mi sento ferita perché alcune delle persone significative per me non sanno ascoltarmi e dunque penso non mi vogliono bene; spesso non riesco ad esprimermi al meglio con loro e mi sento sola per questo.
- **COUNSELOR:** Clara, suona come se tu vedessi il non ascolto degli altri come una mancanza di affetto nei tuoi confronti.
- **CLARA:** Sì, è proprio così.
- **COUNSELOR:** “Clara, puoi scegliere di non percepire più il fatto di non sentirti ascoltata dagli altri come una mancanza di affetto nei tuoi confronti, oppure continuare a sentirti ferita e sola. Cosa vuoi fare?” (DECIDERE)
- **CLARA:** “Voglio cambiare, è naturale”
- **COUNSELOR:** “Perfetto, ma tieni in mente che non sarà semplice farlo. Le stesse paure di non essere benvoluta e il sentirti sola saranno lì quando tenterai di farlo, ma piuttosto che soccombere ad esse le dovrai usare come stimolo per cambiare il tuo atteggiamento verso la comprensione e l'accettazione dell'altro, benché esso non sappia ascoltare come tu vorresti. (SCEGLIERE)
- **CLARA:** “Lo so e posso provare”
- **COUNSELOR:** “Diventando più comprensiva verso l'altro, diventerai anche più capace di esprimerti con lui e aumenterà l'armonia nella vostra relazione e potrai usare questa strategia in altre relazioni in futuro” (IDENTIFICARE LE CONSEGUENZE)



- **CLARA:** mi sento proprio ferita quando gli altri non mi ascoltano.
- **COUNSELOR:** Puoi descrivermi meglio questo tuo sentirti ferita?
- **CLARA:** Mi sento ferita perché alcune delle persone significative per me non sanno ascoltarmi e dunque penso non mi vogliono bene; spesso non riesco ad esprimermi al meglio con loro e mi sento sola per questo.
- **COUNSELOR:** Clara, suona come se tu vedessi il non ascolto degli altri come una mancanza di affetto nei tuoi confronti.
- **CLARA:** Sì, è proprio così.
- **COUNSELOR:** “Clara, puoi scegliere di non percepire più il fatto di non sentirti ascoltata dagli altri come una mancanza di affetto nei tuoi confronti, oppure continuare a sentirti ferita e sola. Cosa vuoi fare?” (DECIDERE)
- **CLARA:** “Voglio cambiare, è naturale”
- **COUNSELOR:** “Perfetto, ma tieni in mente che non sarà semplice farlo. Le stesse paure di non essere benvoluta e il sentirti sola saranno lì quando tenterai di farlo, ma piuttosto che soccombere ad esse le dovrai usare come stimolo per cambiare il tuo atteggiamento verso la comprensione e l'accettazione dell'altro, benché esso non sappia ascoltare come tu vorresti. (SCEGLIERE)
- **CLARA:** “Lo so e posso provare”
- **COUNSELOR:** “Diventando più comprensiva verso l'altro, diventerai anche più capace di esprimerti con lui e aumenterà l'armonia nella vostra relazione e potrai usare questa strategia in altre relazioni in futuro” (IDENTIFICARE LE CONSEGUENZE)

NO. OBIETTIVO NON  
E' MODIFICA DEL  
MODO DI PERCEPIRE  
DI UNA PERSONA MA  
UTILIZZO DIVERSO DI  
QUELLA PERCEZIONE



- **COUNSELOR:** Dunque Martina, la volta scorsa siamo giunti alla conclusione che ti senti ferita ogni qualvolta non vieni ascoltata, e questo ti porta ad inibire il bisogno di esprimerti giusto? (Riassunto introduttivo e verifica)
- **CLIENTE:** Sì, è così
- **COUNSELOR:** Martina, puoi decidere se iniziare ad esporre ciò che senti, facendolo soprattutto per soddisfare il tuo bisogno e dritto di espressione, considerando anche che il non essere ascoltata potrebbe essere una tua percezione, o continuare a tenere tutto dentro per paura di sentirti ferita. Cosa vuoi fare? (Abilità 1: decidere)
- **CLIENTE:** Voglio esprimere le mie idee e i miei pensieri senza bloccarmi per il timore di essere ferita.
- **COUNSELOR:** Ottimo, ma considera che la stessa ferita e lo sconforto torneranno ogni qualvolta percepirai di non essere ascoltata, dovrai contrastare il senso di tristezza concentrandoti su ciò che vuoi dire e su come ti sentirai una volta fatto ciò. (Abilità 2: scegliere)
- **CLIENTE:** Voglio provare..e riuscirci!
- **COUNSELOR:** Bene Martina, affermando le tue idee e contrastando il sentimento di sconforto mettendo in primo piano le tue esigenze e in secondo piano le tue percezioni, avrai modo di aumentare la tua autostima e sicuramente inizierai a sentirti meglio. (Abilità 3: identificare le conseguenze)

PARTE SOTTOLINEATA:  
BENISSIMO! SCELTA TRA  
RIMANERE BLOCCATA NEL  
PROPRIO SENTIRSI FERITA O  
UTILIZZO DI QUESTA FERITA IN  
MODO DIVERSO («INIZIARE A  
ESPORRE CIO' CHE SENTI») CON  
OBIETTIVO DI SODDISFARE UN  
BISOGNO!



- **COUNSELOR:** Dunque Martina, la volta scorsa siamo giunti alla conclusione che ti senti ferita ogni qualvolta non vieni ascoltata, e questo ti porta ad inibire il bisogno di esprimerti giusto? (Riassunto introduttivo e verifica)
- **CLIENTE:** Sì, è così
- **COUNSELOR:** Martina, puoi decidere se iniziare ad esporre ciò che senti, facendolo soprattutto per soddisfare il tuo bisogno e diritto di espressione, **considerando anche che il non essere ascoltata potrebbe essere una tua percezione**, o continuare a tenere tutto dentro per paura di sentirti ferita. Cosa vuoi fare? (Abilità 1: decidere)
- **CLIENTE:** Voglio esprimere le mie idee e i miei pensieri senza bloccarmi per il timore di essere ferita.
- **COUNSELOR:** Ottimo, ma considera che la stessa ferita e lo sconforto torneranno ogni qualvolta percepirai di non essere ascoltata, dovrai contrastare il senso di tristezza concentrandoti su ciò che vuoi dire e su come ti sentirai una volta fatto ciò. (Abilità 2: scegliere)
- **CLIENTE:** Voglio provare..e riuscirci!
- **COUNSELOR:** Bene Martina, affermando le tue idee e contrastando il sentimento di sconforto mettendo in primo piano le tue esigenze e in secondo piano le tue percezioni, avrai modo di aumentare la tua autostima e sicuramente inizierai a sentirti meglio. (Abilità 3: identificare le conseguenze)

1. NO. IN QUESTO MODO SI RIMANDA ALL'ALTRO LA RESPONSABILITA' DI CIO' CHE SENTI, CHE E' LEGITTIMA PER DEFINIZIONE E SI METTE IN DISCUSSIONE LA SUA CAPACITA' DI PERCEPIRE CORRETTAMENTE L'AMBIENTE (SENZA POTER SAPERE SE SIA CORRETTA O MENO).

2. NO. IL PROBLEMA NON STA IN CIO' CHE SENTI MA NELL'USO CHE NE FA. IN QUESTO MODELLO SI CHIEDE AL CLIENTE ESPLICITAMENTE NON DI MODIFICARE IL SUO SENTIRE MA DI USARLO COME STIMOLO



- **COUNSELOR:** Dunque Martina, la volta scorsa siamo giunti alla conclusione che ti senti ferita ogni qualvolta non vieni ascoltata, e questo ti porta ad inibire il bisogno di esprimerti giusto? (Riassunto introduttivo e verifica)
- **CLIENTE:** Sì, è così
- **COUNSELOR:** Martina, puoi decidere se iniziare ad esporre ciò che senti, facendolo soprattutto per soddisfare il tuo bisogno e diritto di espressione, **considerando anche che il non essere ascoltata potrebbe essere una tua percezione**, o continuare a tenere tutto dentro per paura di sentirti ferita. Cosa vuoi fare? (Abilità 1: decidere)
- **CLIENTE:** Voglio esprimere le mie idee e i miei pensieri senza bloccarmi per il timore di essere ferita.
- **COUNSELOR:** Ottimo, ma considera che la stessa ferita e lo sconforto torneranno ogni qualvolta percepirai di non essere ascoltata, dovrai contrastare il senso di tristezza concentrandoti su ciò che vuoi dire e su come ti sentirai una volta fatto ciò. (Abilità 2: scegliere)
- **CLIENTE:** Voglio provare..e riuscirci!
- **COUNSELOR:** Bene Martina, affermando le tue idee e contrastando il sentimento di sconforto mettendo in primo piano le tue esigenze e in secondo piano le tue percezioni, avrai modo di aumentare la tua autostima e sicuramente inizierai a sentirti meglio. (Abilità 3: identificare le conseguenze)

1. NO. IN QUESTO MODO SI RIMANDA ALL'ALTRO LA RESPONSABILITA' DI CIO' CHE SENTI, CHE E' LEGITTIMA PER DEFINIZIONE E SI METTE IN DISCUSSIONE LA SUA CAPACITA' DI PERCEPIRE CORRETTAMENTE L'AMBIENTE (SENZA POTER SAPERE SE SIA CORRETTA O MENO).

2. NO. IL PROBLEMA NON STA IN CIO' CHE SENTI MA NELL'USO CHE NE FA. IN QUESTO MODELLO SI CHIEDE AL CLIENTE ESPLICITAMENTE NON DI MODIFICARE IL SUO SENTIRE MA DI USARLO COME STIMOLO



- Counselor: Paola, puoi scegliere di verbalizzare agli altri questo tuo sentirti ferita oppure continuare a tenerti tutto dentro, non risolvendo la situazione. Cosa vuoi fare? →
- Paola: Voglio provare a fare qualcosa.
- Counselor: Bene, ricorda però che non sarà semplice, perché questa tua tendenza a tenere tutto dentro si ripresenterà, quindi tu dovrai essere forte, riconoscerla e usare questa demoralizzazione per cambiare atteggiamento.
- Paola: Va bene, ci proverò
- Counselor: Dopo che sarai riuscita a comunicare agli altri questo tuo dispiacere, vedrai che anche la comunicazione e i rapporti saranno facilitati. Questo ti aiuterà a diventare più sicura di te e saprai affrontare meglio altre difficoltà in futuro.

Ok. Dice al cliente: diventa tuo alleato, fai diventare quella tua percezione una tua alleata per raggiungere il tuo obiettivo



- Counselor: Paola, puoi scegliere di verbalizzare agli altri questo tuo sentirti ferita oppure continuare a tenerti tutto dentro, non risolvendo la situazione. Cosa vuoi fare? →
- Paola: Voglio provare a fare qualcosa.
- Counselor: Bene, ricorda però che non sarà semplice, perché questa tua tendenza a tenere tutto dentro si ripresenterà, quindi tu dovrai essere forte, riconoscerla e usare questa demoralizzazione per cambiare atteggiamento.
- Paola: Va bene, ci proverò
- Counselor: Dopo che sarai riuscita a comunicare agli altri questo tuo dispiacere, vedrai che anche la comunicazione e i rapporti saranno facilitati. Questo ti aiuterà a diventare più sicura di te e saprai affrontare meglio altre difficoltà in futuro.

Ok. Dice al cliente: diventa tuo alleato, fai diventare quella tua percezione una tua alleata per raggiungere il tuo obiettivo



# RIFLESSIONI SULL'ESERCITAZIONE I PROCESSO III FASE

Scrivi un ipotetico colloquio nel quale come counselor ti giochi le abilità del Raggiungere un accordo, Fissare deadlines, Rivedere obiettivi e Azioni per raggiungere risultati





- CS “Paola puoi decidere se diventare più sicura di te stessa davanti alle situazioni di conflitto o rimanere intimidita e cercare di evitarle a priori. Cosa vuoi fare?”
- CL “Io voglio cambiare, è ovvio!”
- CS “Perfetto! Sappi però che non sarà facile. L’ intimidirti e il bloccarti di fronte ai conflitti saranno lì, dovrai imparare ad usarli come uno stimolo per mutare il tuo atteggiamento verso la tua sicurezza.”
- CL “Ok! Ci posso provare!”
- CS “Nel decidere di imparare a non bloccarti e ad usare queste tue emozioni come stimolo potresti iniziare provando ad aspettare alcuni momenti, anche solo un attimo per trovare la concentrazione e la forza interiore per motivare te stessa a dirti che ce la puoi fare, che puoi affrontare le difficoltà senza fuggire. Come ti sembra?”
- CL “Non lo so. Non so se potrebbe essere sufficiente per me per poter funzionare.”



- CS “Paola puoi decidere se diventare più sicura di te stessa davanti alle situazioni di conflitto o rimanere intimidita e cercare di evitarle a priori. Cosa vuoi fare?”
- CL “Io voglio cambiare, è ovvio!”
- CS “Perfetto! Sappi però che non sarà facile. L’ intimidirti e il bloccarti di fronte ai conflitti saranno lì, dovrai imparare ad usarli come uno stimolo per mutare il tuo atteggiamento verso la tua sicurezza.”
- CL “Ok! Ci posso provare!”
- CS “Nel decidere di imparare a non bloccarti e ad usare queste tue emozioni come stimolo potresti iniziare provando ad aspettare alcuni momenti, anche solo un attimo per trovare la concentrazione e la forza interiore per motivare te stessa a dirti che ce la puoi fare, che puoi affrontare le difficoltà senza fuggire. Come ti sembra?”
- CL “Non lo so. Non so se potrebbe essere sufficiente per me per poter funzionare.”



- CS “Paola puoi decidere se diventare più sicura di te stessa davanti alle situazioni di conflitto o rimanere intimidita e cercare di evitarle a priori. Cosa vuoi fare?”
- CL “Io voglio cambiare, è ovvio!”
- CS “Perfetto! Sappi però che non sarà facile. L’ intimidirti e il bloccarti di fronte ai conflitti saranno lì, dovrai imparare ad usarli come uno stimolo per mutare il tuo atteggiamento verso la tua sicurezza.”
- CL “Ok! Ci posso provare!”
- CS “Nel decidere di imparare a non bloccarti e ad usare queste tue emozioni come stimolo potresti iniziare provando ad aspettare alcuni momenti, anche solo un attimo per trovare la concentrazione e la forza interiore per motivare te stessa a dirti che ce la puoi fare, che puoi affrontare le difficoltà senza fuggire. Come ti sembra?”
- CL “Non lo so. Non so se potrebbe essere sufficiente per me per poter funzionare.”



Che cosa accade alla persona nel momento esatto in cui vive la situazione problematica (es. 1) rabbia quando le dicono cosa fare, 2) ansia sera prima dell'esame, 3) sensazione di non essere ascoltata quando parla con qualcuno)?

- **ATTIVA UN DIALOGO INTERIORE, CHE LA PORTA AD AZIONI INEFFICACI** (es. 1) esprimere in modo acceso quella rabbia, 2) non presentarsi all'esame, 3) autozittirsi)
- **QUESTO DIALOGO INTERIORE VA A) RICONOSCIUTO; B) SOSTITUITO**



## Esempio: perfezionismo che blocca

- PENSIERI CHE PORTANO A AZIONI INTRAPRESE INEFFICACI:
  - Tanto non riuscirò mai a prendere 30
  - Non ce la farò
  - E' inutile che mi presenti
  - O prendo 30 o non ha senso

- DARE VIA A UN DIALOGO INTERIORE DIVERSO POSSIBILE SOLO NELLA MISURA IN CUI LA PERSONA SI FERMA E OSSERVA E RICONOSCE QUESTI PENSIERI:
  - E' proprio questo che mi blocca
  - Devo concentrarmi su ciò che devo ancora imparare e non «massacrarmi con questi pensieri»



## Esempio: persona che non si sente ascoltata e si auto-silenzia

- PENSIERI CHE PORTANO A AZIONI INTRAPRESE INEFFICACI:

- E' inutile che parli tanto non mi ascolta
- Direi solo sciocchezze
- Rischio di farla arrabbiare

- DARE VIA A UN DIALOGO INTERIORE DIVERSO POSSIBILE SOLO NELLA MISURA IN CUI LA PERSONA SI FERMA E OSSERVA E RICONOSCE QUESTI PENSIERI:
  - E' proprio questo che mi blocca
  - Devo concentrarmi sul mio bisogno di essere ascoltata dagli altri indipendentemente da quanto sensato sia quello che dico



- CS “Capisco. Ci sono occasioni in cui sei riuscita ad affrontare un conflitto senza lasciarti scoraggiare dal tuo intimidirti?”
- CL “Se ci penso bene forse sì. Con le mie amiche più care riesco a far questo perché non mi sento giudicata.”
- CS “Mi potresti descrivere cosa fai in quelle situazioni?”
- CL “Mi concentro sul fatto che a prescindere da ciò che dirò noi saremo sempre amiche e che il nostro rapporto rimarrà comunque lo stesso. Questo mi permette di riuscire a esprimere il mio punto di vista anche in situazioni di conflitto. Non mi sento minacciata con loro.”
- CS “Pensi che potresti provare ad attuare la stessa strategia anche con gli altri, magari iniziando con la tua famiglia? “
- CL “Sì! Ci posso provare”
- CS “Ok! Allora la prossima volta cercherai di concentrarti sul fatto che a prescindere dal tuo punto di vista il rapporto che hai con le persone non cambierà per questo e lunedì mi dirai come è andata!”
- CL “Va bene!”
- CS “Per poter raggiungere il tuo obiettivo di non fuggire davanti ai conflitti e di non intimidirti, inizierai con il provare ad esprimere il tuo punto di vista senza temere le conseguenze e questo potrebbe avere come risultato una rinnovata sicurezza e forza in te.”



- Counselor: “Paola, nel decidere di affrontare i conflitti, inizierai per prima cosa a formularti una tua personale idea su quanto detto dal tuo compagno e cercherai di capire se sei in accordo o meno con quanto detto”
- Cliente: “Sì proverò così”
- Counselor: “Ok, allora la prossima che ti troverai nella situazione in cui tendi a scappare rispetto ad un ipotetico scontro, cercherai di chiarirti le idee e prendere una posizione tua personale rispetto a quanto detto, senza necessariamente comunicarla agli altri e la prossima volta mi dirai come è andata”
- Cliente: “Cercherò di crearmi una mia personale opinione senza scappare dalla situazione ed esimermi dal problema”
- Counselor: “Per poter raggiungere il tuo obiettivo di affrontare con determinazione i conflitti, inizierai con il provare a crearti una tua personale opinione rispetto alla questione affrontata dai tuoi compagni e questo potrebbe avere come risultato un aumento della fiducia in te stessa e in quello che senti e provi, ed una valorizzazione delle tue idee e delle tue opinioni”.



- Counselor: “Paola, rispetto al tuo sentirti intimidita nell’affrontare un conflitto, potresti provare ad aspettare qualche minuto, cercare di non evitarlo e pensare di avere il diritto di dare la tua opinione”
- Cliente: “Ci ho già provato in precedenza, ma non funziona. Evito comunque il confronto”
- Counselor: “Capisco. Ci sono stati momenti in cui, davanti ad un conflitto, sei riuscita comunque ad esprimere la tua opinione senza sentirti attaccata e giudicata?”
- Cliente: “si, a volte in classe quando si organizzano dei confronti, scrivo prima il mio pensiero su un foglio e, appena prima di intervenire, cerco di leggerlo e concentrarmi su quello. Poi, lo ripeto ad alta voce”
- Counselor: “Ok, per giovedì prossimo cercherai di affrontare un confronto scrivendo prima quello che pensi. Questo ti farà sentire più sicura di te mentre esponi il tuo punto di vista e ti aiuterà anche ad esprimere meglio i concetti. Questo ti farà meno intimidita dal conflitto con l’altro.”

