

Addestramento 4: Originazioni

Definizioni

È importante capire la differenza fra un'*originazione* e un *commento*.

1. Un'*originazione* è una cosa che qualcuno dice riguardo a *se stesso*, le proprie idee, reazioni o difficoltà. Ad esempio: "Tutt'a un tratto mi sento esausto" è un'*originazione*.
2. Un *commento* è un'affermazione o un'osservazione, che qualcuno esprime che riguarda unicamente *te*. Ad esempio: "Bella la tua camicia", "Stai male con quel taglio di capelli" e "Non sai cosa stai facendo" sono tutti commenti.

Un'*originazione* e un commento sono cose totalmente diverse.

Le *originazioni* del tuo allenatore riguardano lui e come sta.

I commenti del tuo allenatore sono osservazioni su di te che non c'entrano nulla con la domanda o su come si sente lui. Un commento è un'osservazione del tuo allenatore su di te nel tentativo di non rispondere alla domanda.

Le *originazioni* vengono risolte. I *commenti* vengono ignorati.

Scopo

Questo esercizio ti insegna a riconoscere le *originazioni* di un'altra persona e ad occupartene correttamente. Questo esercizio ti insegna a riconoscere quando un'altra persona fa un'*originazione* e a non farti cogliere alla sprovvista né lasciarti disorientare da essa, ma ad occuparti abilmente dell'*originazione* e tornare alla domanda che stavi facendo. Inoltre, questo esercizio ti insegna a riconoscere che un commento è una cosa diversa da un'*originazione* e a ignorare i commenti per ritornare alla domanda fatta.

Posizione

Tu e un'altra persona siete seduti a circa un metro di distanza, uno di fronte all'altro.

Domande

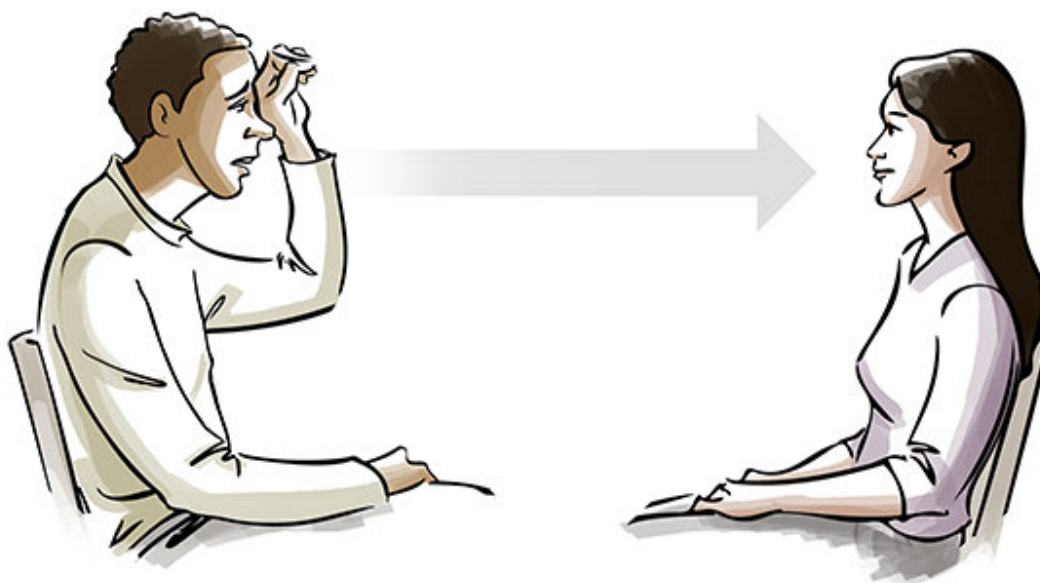
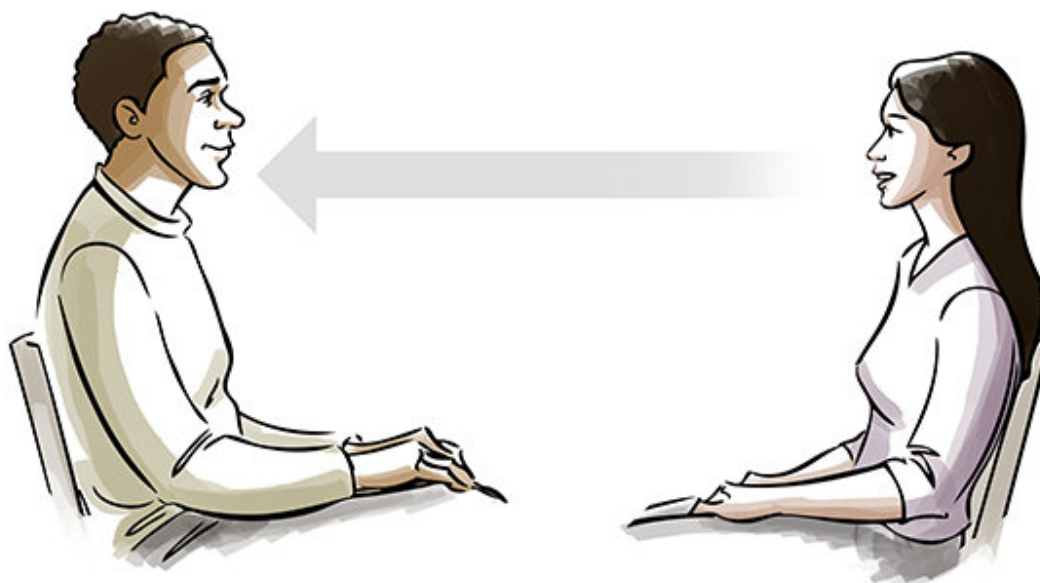
In questo esercizio, fate alla persona di fronte a voi una delle seguenti domande:

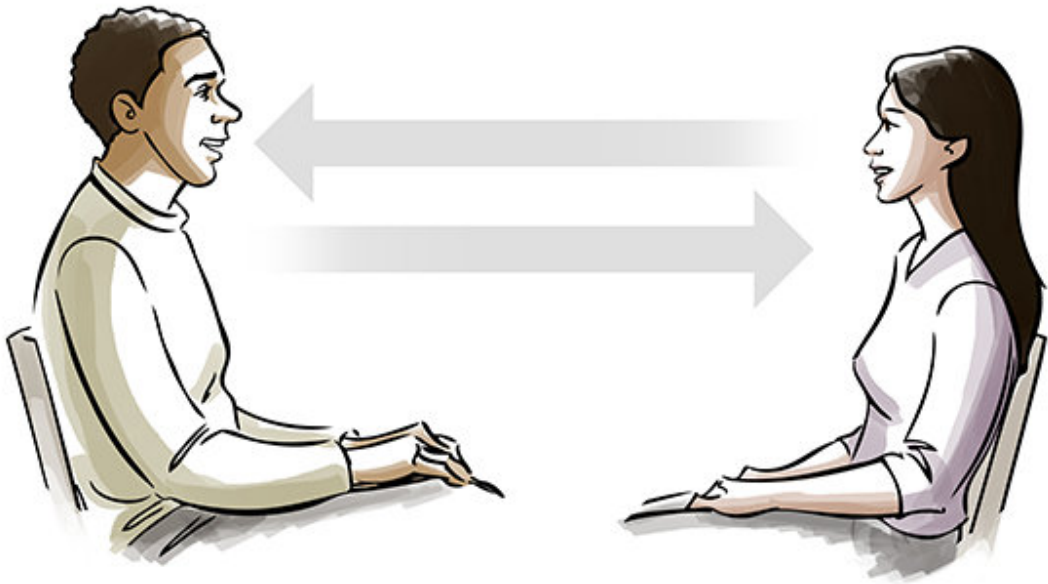
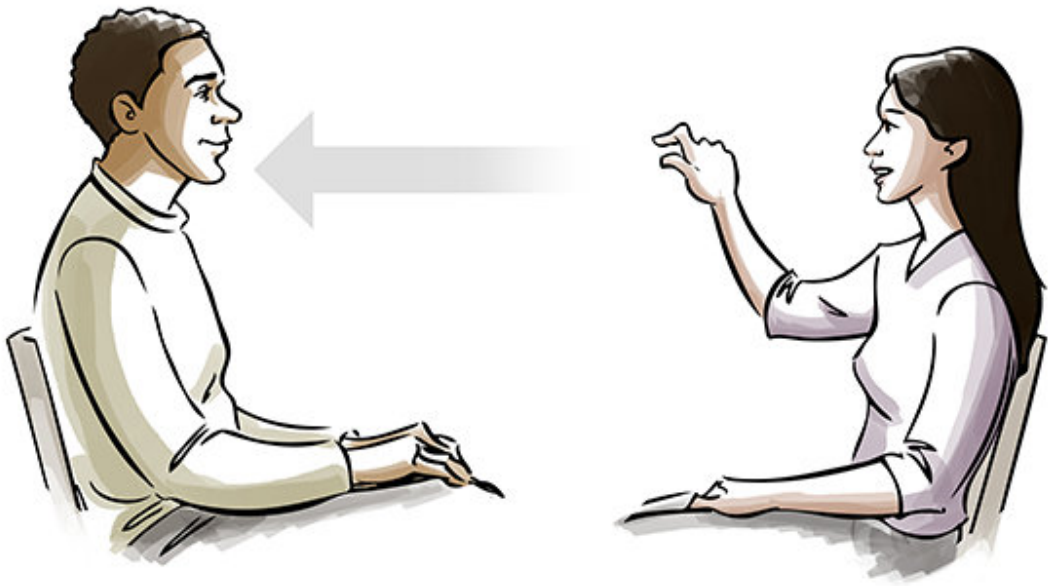
“GLI UCCELLI VOLANO?”

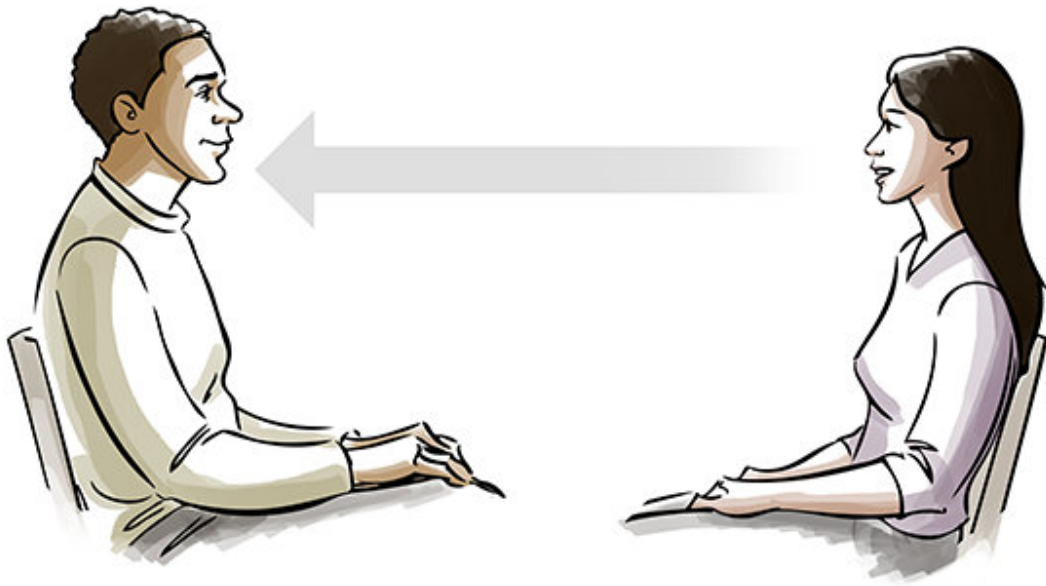
Oppure

“I PESCI NUOTANO?”

Scegli una delle domande da usare nell'esercizio e usala più e più volte. Non mischiare le due domande.







Istruzioni

Questo esercizio si fa nel modo seguente:

Tu: Chiedi al tuo allenatore: "Gli uccelli volano?" oppure "I pesci nuotano?".

Allenatore: Quando lo studente ti fa la domanda, fai una delle cose seguenti:

1. Rispondi alla domanda.
2. Ogni tanto non rispondere effettivamente alla domanda, ma fai un'originazione prendendola dalla lista chiamata Foglio delle Originazioni (lo trovi alla fine di questo esercizio).
3. Occasionalmente, non rispondere alla domanda, ma fai invece un commento.

Tu: Se l'allenatore ha risposto alla domanda, dai riconoscimento alla risposta e poi poni nuovamente la stessa domanda, in modo nuovo.

Se il tuo allenatore ha fatto un'originazione, occupati dell'originazione come segue:

1. Comprendi l'originazione.
2. Dai riconoscimento all'originazione.
3. Occupati dell'originazione mantenendo allo stesso tempo la comunicazione con il tuo allenatore.

4. Quando l'originazione è stata risolta, riporta il tuo allenatore alla domanda che avevi fatto.

Se il tuo allenatore ha fatto un commento, non dargli riconoscimento, ma ripeti la domanda.

Frasesologia

La mancata persistenza da parte dello studente è sempre un "Fine" in qualsiasi TR, ma lo è maggiormente in questo esercizio. Nel fare originazioni, l'allenatore dovrebbe sempre leggere dal Foglio delle Originazioni. Questo foglio riporta una lista di varie affermazioni o commenti che si riferiscono a come si sente l'allenatore, alle sue preoccupazioni, ecc. Per esempio:

Studente: "Gli uccelli volano?".

Allenatore: "Sì".

Studente: "Grazie".

Studente: "Gli uccelli volano?".

Allenatore: "Mi è appena venuto in mente quando sono andato a nuotare per la prima volta".

Studente: "Grazie per avermelo fatto sapere. Gli uccelli volano?".

Allenatore: "Sì, volano".

Studente: "Molto bene".

Risultato finale

L'esercizio viene fatto finché accadono le seguenti cose:

1. Sei in grado di riconoscere le originazioni, occupartene e ritornare alla domanda originale.
2. Sei inoltre in grado di riconoscere che i commenti sono diversi dalle originazioni, sai ignorarli e ritornare alla domanda originale.
3. Il tuo allenatore ritiene che tu lo sappia fare.

