

10.1 LEIA O ARTIGO

## Treino 4: Originações

---

### Definições

É importante compreender a diferença entre uma *originação* e um *comentário*.

1. Uma *originação* é algo que outra pessoa diz a respeito de *si mesma*, das suas ideias, reações ou dificuldades. Por exemplo, “De repente fiquei muito cansado” é uma originação.

2. Um *comentário* é uma afirmação ou observação que outra pessoa diz sobre *si*. Por exemplo, “A tua camisa é bonita”, “O teu cabelo tem mau aspeto” e “Tu não sabes o que estás a fazer” são todos comentários.

As originações e os comentários são totalmente diferentes.

As originações feitas pelo seu treinador são sobre ele e como ele está.

Os comentários feitos pelo seu treinador são observações sobre si que não têm nada a ver com a pergunta ou como ele está a ir. Um comentário é uma observação sobre si feita pelo seu treinador num esforço para não responder à pergunta.

As *originações* são resolvidas. Os *comentários* são ignorados.

### Propósito

Este exercício ensina-o a reconhecer e resolver corretamente as originações de outra pessoa. Este exercício também o ensina a reconhecer quando a outra pessoa dá uma originação e a não ficar surpreendido ou desconcertado com ela, mas sim manejar a originação com suavidade e retornar à pergunta que está a ser feita. Adicionalmente, este exercício ensina-o a reconhecer um comentário como sendo diferente de uma originação e a ignorar os comentários e voltar à pergunta que está a ser feita.

### Posição

Você e a outra pessoa estão sentados a cerca de um metro de distância, frente a frente.

## Perguntas

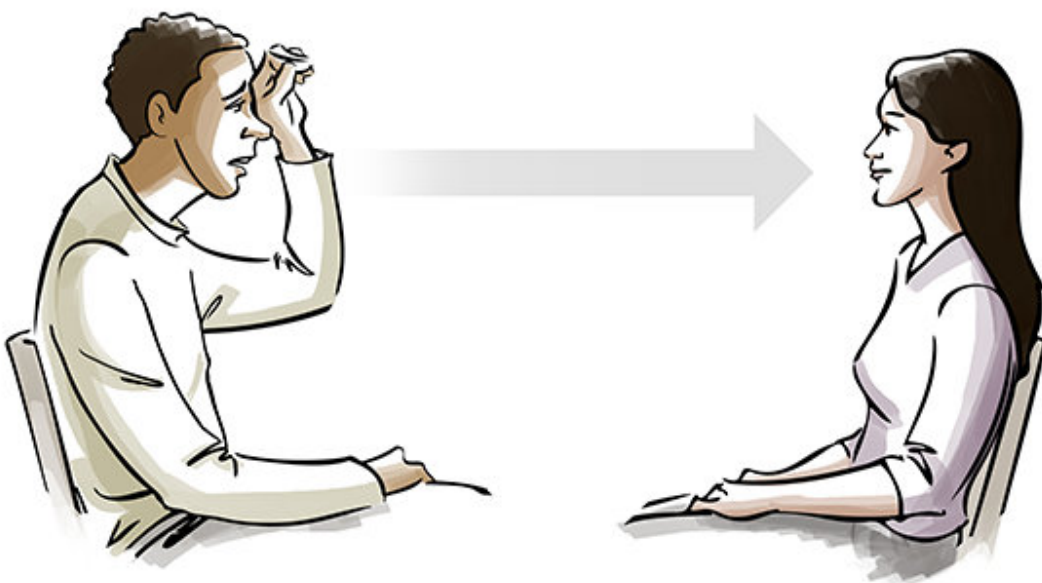
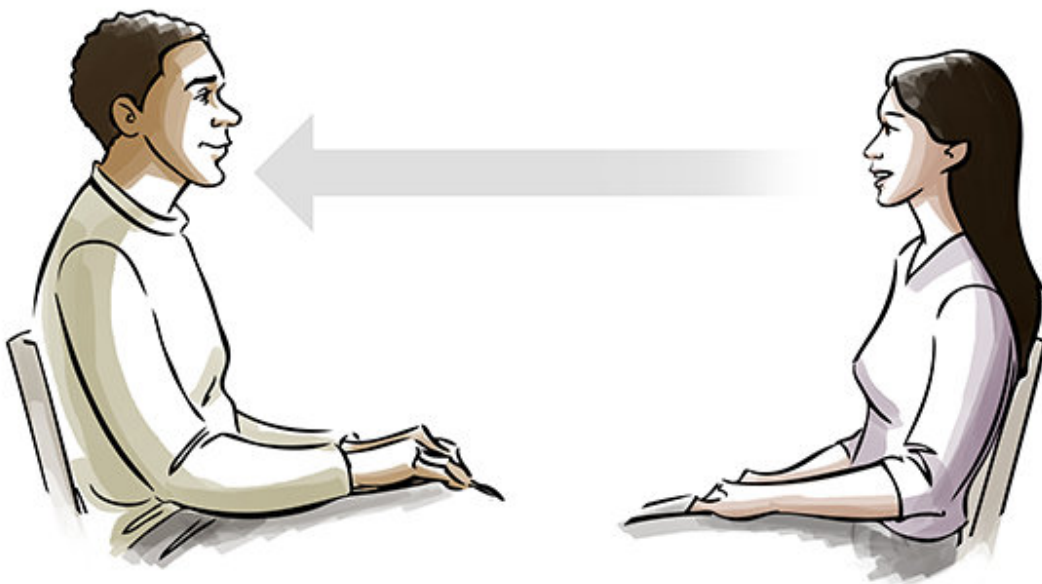
Neste exercício, você faz uma das seguintes perguntas à pessoa à sua frente:

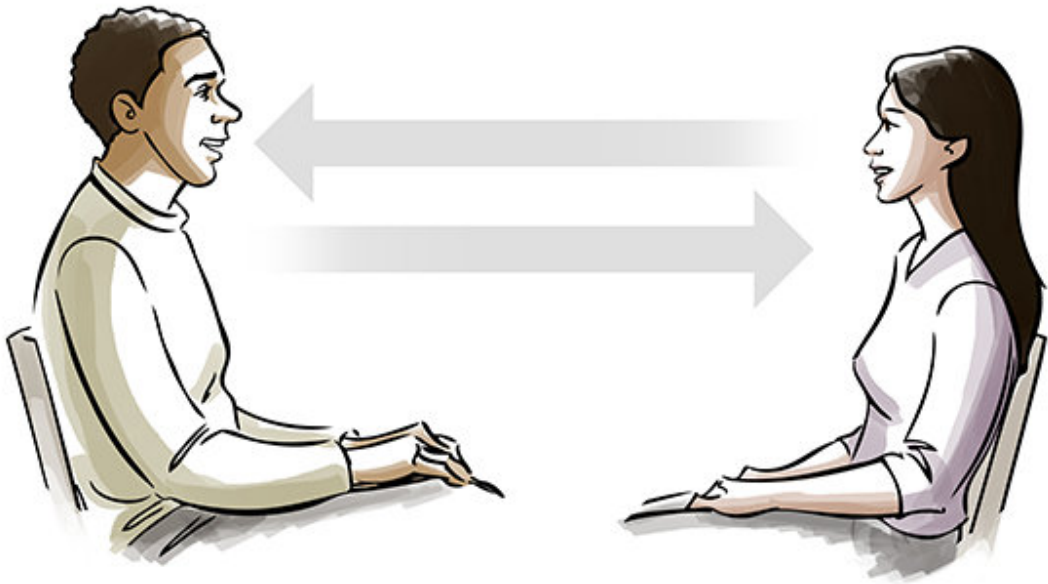
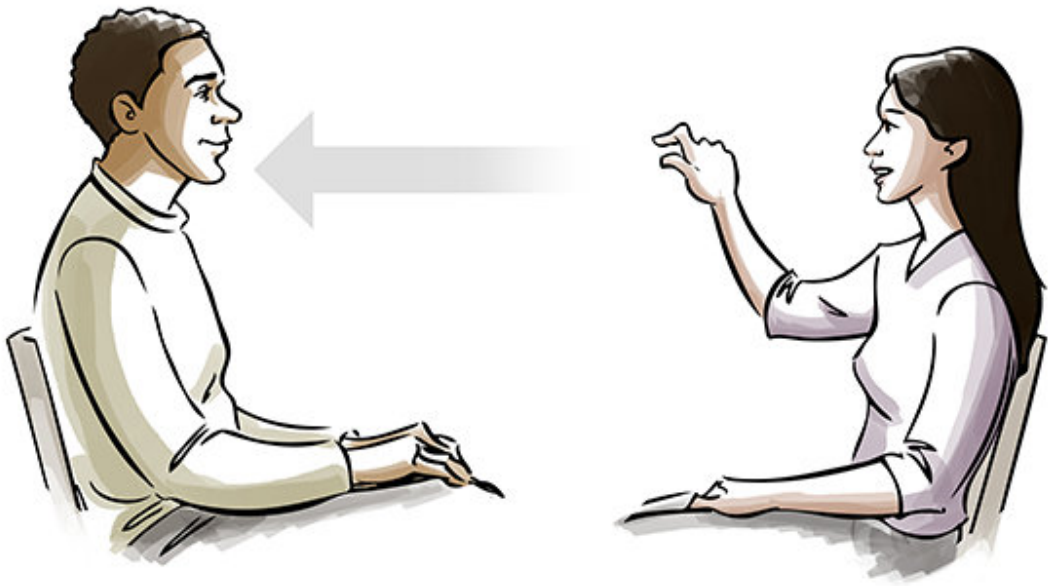
**“OS PÁSSAROS VOAM?”**

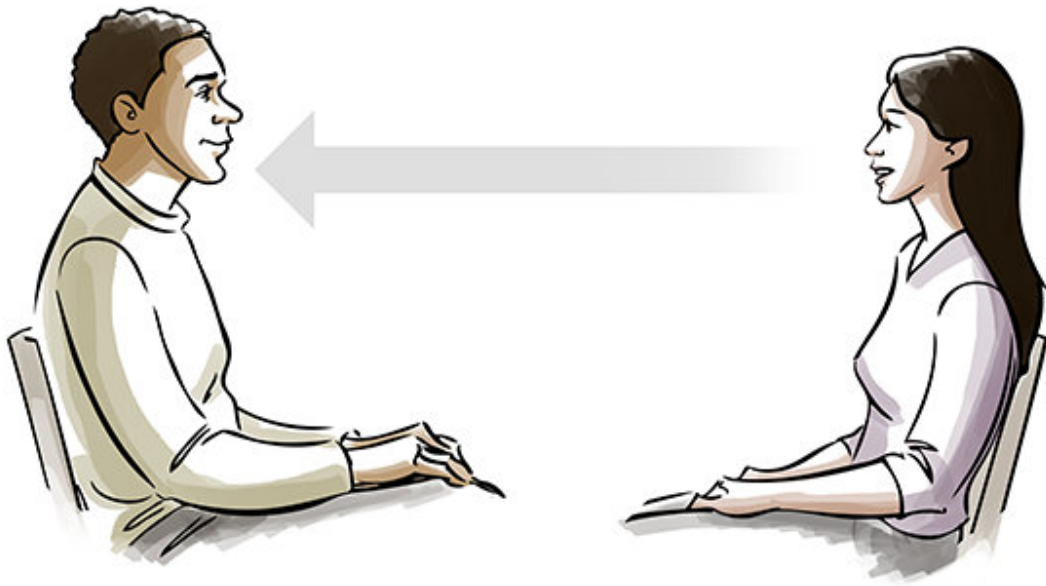
Ou

**“OS PEIXES NADAM?”**

Escolha uma das perguntas para usar no exercício e use-a vez após vez. Não misture as duas perguntas.







## Instruções

O exercício é feito como se segue:

Você: Pergunte ao seu treinador: “Os pássaros voam?” ou “Os peixes nadam?”.

Treinador: Quando o estudante lhe fizer uma pergunta, faça uma das seguintes coisas:

1. Responda à pergunta.
2. Ocasionalmente, não responda à pergunta, mas, em vez disso, faça uma originação a partir de uma lista chamada Folha de Originações (dada no fim deste exercício).
3. Ocasionalmente, não responda à pergunta, mas, em vez disso, faça um comentário.

Você: Se o seu treinador respondeu à pergunta, dê um acúsar de receção à resposta e depois

faça a mesma pergunta, como se fosse a primeira vez.

Se o seu treinador fez uma originação, maneje a originação da seguinte maneira:

1. Compreenda a originação.
2. Dê um acúsar de receção à originação.
3. Maneje a originação enquanto mantém a comunicação com o seu treinador.

4. Quando a originação estiver manejada, retorne o seu treinador à pergunta que está a ser feita.

Se o seu treinador fez um comentário, não dê um acusar de receção a este, mas repita a pergunta.

## **Fraseado**

Sempre que o estudante não consegue persistir, ele recebe um “É tudo” em qualquer TR, mas mais ainda neste exercício. O treinador deve sempre ler da Folha de Originação ao fazer originações. Esta fornece uma lista de várias declarações ou comentários referentes a como o treinador se sente ou as suas preocupações, etc. Por exemplo:

Estudante: “Os pássaros voam?”

Treinador: “Sim.”

Estudante: “Obrigado.”

Estudante: “Os pássaros voam?”

Treinador: “Acabei de me lembrar da última vez que fui nadar.”

Estudante: “Obrigado por me contares. Os pássaros voam?”

Treinador: “Sim, eles voam.”

Estudante: “Muito bem.”

## **Resultado Final**

O exercício é feito até que ocorra cada uma das seguintes situações:

1. Você possa reconhecer originações, manejá-las e retornar à pergunta original.
2. Você possa também reconhecer que os comentários são diferentes das originações, ignorá-los e voltar à pergunta original.
3. O seu treinador esteja satisfeito de que você o pode fazer.

