

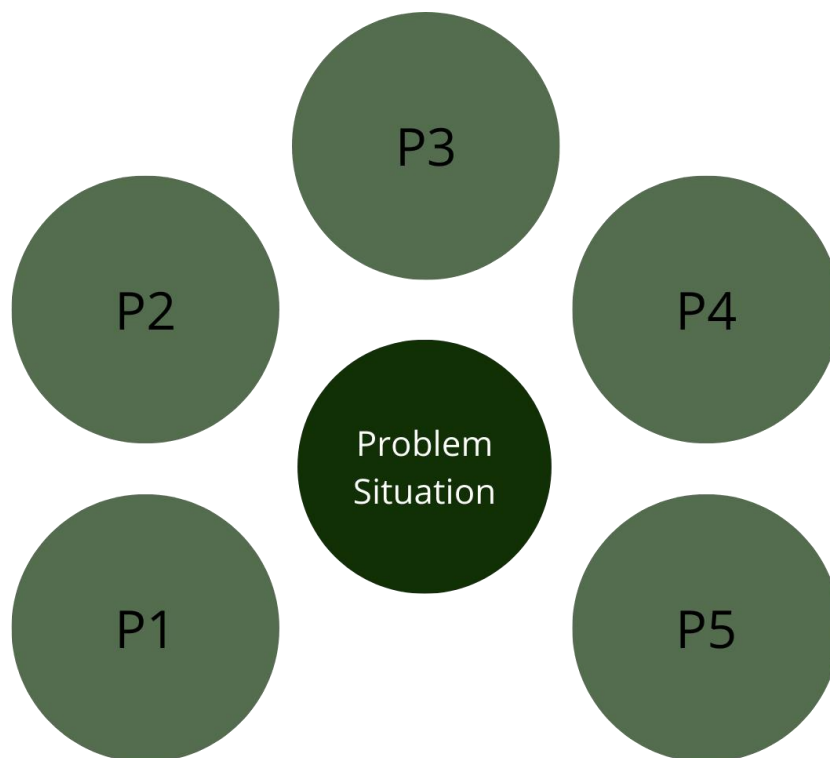
Esercizio Esperienziale con Presupposti

Integrando tutti i concetti discussi durante la sessione di oggi, vi propongo ora un esercizio con l'obiettivo di rendere più flessibile la nostra percezione di una determinata situazione e di ampliare le nostre opzioni per affrontare situazioni simili in futuro.

Questo esercizio viene solitamente svolto in coppia o in trio, e ogni persona assume alternativamente il ruolo di esploratore (colui che affronta il processo) e di guida (colui che conduce il processo). Ho adattato il copione in modo che possiate farlo da soli. Il testo vi guiderà attraverso l'esercizio. Vi consiglio di scrivere ogni risposta che ritenete rilevante, poiché ciò genera più intuizioni rispetto al semplice riflettere sulle risposte. Se vi bloccate su una domanda in particolare, passate semplicemente alla successiva, poiché sono state ideate per estrarre le informazioni rilevanti da diverse angolazioni.

Iniziamo selezionando la situazione che vogliamo osservare e useremo cinque presupposti comunicativi, di cui abbiamo già discusso e che assumeremo come verità assolute durante l'intero esercizio:

- P1.** La mappa non è il territorio.
- P2.** Ogni comportamento nasce da un'intenzione positiva.
- P3.** Non esistono persone prive di risorse; esistono solo persone che non le utilizzano.
- P4.** La componente del sistema (persona, organizzazione) che mostra il comportamento più flessibile finirà per dominare il sistema.
- P5.** Rispetta la visione del mondo dell'altro e la tua.



Esercizio

1. Crea gli spazi relativi alla situazione problematica, alla metaposizione e ai 5 presupposti che adoterai durante l'esercizio.
2. Assumendo una posizione meta-posizionale, definisci qual è la situazione problematica e qual è il tuo obiettivo con questo esercizio.
3. Descrivi la situazione problematica, rivivendola, e descrivi tutti gli elementi che ritieni rilevanti riguardo a quanto accaduto (mettiti per iscritto).
4. Accedi a P1 (La mappa non è il territorio) e rispondi alle domande:
 - a. Come ho interpretato questa situazione? Quali etichette le ho attribuito?
 - b. Quali significati ho attribuito a questo evento?
 - c. Come ho classificato il mio comportamento e quello delle altre persone coinvolte?
 - d. C'è qualcosa che potrei aver tralasciato, generalizzato o distorto?
5. Passiamo ora al punto P2 (Intenzione positiva):
 - a. Qual era la mia intenzione in questa situazione?
 - b. Qual era l'intenzione positiva alla base del comportamento dell'altro/degli altri partecipanti?
 - c. Cosa cercava di garantire, preservare, proteggere o evitare ciascuna persona?
6. Ora inserisci P3 (Abbiamo tutte le risorse di cui abbiamo bisogno):
 - a. Quali risorse emotive erano presenti in questa situazione e si sono rivelate utili?
 - b. Quali risorse emotive erano presenti in questa situazione e non si sono rivelate utili?
 - c. Quali risorse mancavano e quali mi piacerebbe avere a disposizione in situazioni simili in futuro?
7. Nella fase P4 (Flessibilità):
 - a. Elabora almeno tre alternative per gestire questo tipo di situazione in futuro (mettile per iscritto).
 - b. Quali nuovi comportamenti desideri adottare?
 - c. Quali risorse intendi iniziare a utilizzare e come farai in modo di potervi accedere?

8. Passa ora al punto P5 (Ecologia – Rispettare il modello di mondo di ogni persona):
 - a. Le alternative che hai scelto sono adatte a te?
 - b. C'è qualcosa che potrebbe impedirti di metterle in pratica?
 - c. Come pensi che reagirebbero i diversi partecipanti alle alternative che hai elaborato?
 - d. Che impatto potrebbero avere queste alternative sul tuo team, sul tuo centro e sui tuoi clienti?
9. Ritorno alla situazione problematica:
 - a. Quali cambiamenti noti nella situazione?
 - b. Quali nuove percezioni sono emerse mentre percorrevi l'intero percorso dei presupposti?
 - c. Cosa ti è diventato chiaro riguardo a tutto ciò che è accaduto?
10. Conclusione in meta-posizione:
 - a. Come ti immagini ora in una situazione futura simile a quella del problema iniziale?
 - b. Quale impatto pensi che avranno i cambiamenti che hai deciso di adottare sulla tua vita quotidiana, sui tuoi colleghi, sui tuoi clienti e sulla tua attività professionale?
 - c. Se dovessi riassumere in una sola parola i cambiamenti che hai notato durante l'esercizio, quale parola sceglieresti?