

6

IL PROTOCOLLO SU ALCUNE DOMANDE

(Parte Seconda – Capitolo 6, p.15)

Spunti di questo protocollo ci vengono dai libri Byron Katie “Amare ciò che è” Edizioni Il Punto d’ Incontro 2009 e Byron Katie “Ho bisogno del tuo amore – è vero?” Edizioni Il Punto d’ Incontro 2009.

Durante il processo sulla base della sua valutazione di opportunità il facilitatore può utilizzare le 4 domande e il rigiro delle stesse in forma orale che Byron Katie utilizza all’interno dei libri precedentemente citati:

“E’ vero?”

“Puoi sapere con assoluta certezza che è vero”

“Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?”

“Chi saresti senza il pensiero?”

“Rigira il pensiero: le affermazioni possono essere rigrate all’opposto, verso se stessi e verso gli altri. Trova tre esempi sinceri nella tua vita, nei quali rigiri sono altrettanto veri o più veri dell’affermazione originaria, sii specifico più dettagliato possibile.

All’interno di questo lavoro con le seguenti domande il facilitatore utilizzerà i normali strumenti del per: movimento oculare, picchettamenti, eft, frasi allontano tutta l’energia estranea legata.... recupero tutta l’energia.....e tutti gli altri previsti sia ordinari che quelli facoltativi.

Se il facilitatore lo riterrà opportuno il facilitatore potrà all’interno del per prevedere una spazio specifico di indagine dei pensieri così come descritto da Byron Katie nei libri sopracitati sia in forma scritta come previsto dall’autrice utilizzando il materiale previsto la guida alla facilitazione e le schede che si possono scaricare dal sito www.thework.com/italiano, che in forma orale utilizzando gli stessi contenuti e la stessa logica.

Per facilitare la conoscenza riportiamo la seguente citazione dal libro Byron Katie ho bisogno del tuo amore edizioni il punto d’incontro 2009 da pag. 277 a pag. 280:

“L’elenco qui sotto comprende le quattro domande e molte altre domande supplementari che potresti trovare utili quando indaghi un pensiero persistente.

E’ vero?

Se la tua risposta è no, vai alla domanda 3.

Possibili domande supplementari:

Qual è la realtà? E’ accaduto? (Questa è spesso la prima domanda da fare quando il pensiero che stai indagando contiene un dovrebbe: “Mio marito dovrebbe ascoltarmi”, “Questo non dovrebbe succedere”. L’indagine si occupa solo della realtà. “Lui dovrebbe”, quando non lo fa, è un pensiero che si oppone alla realtà. Questo non aiuta quando stai indagando su cosa sia vero. Quello che i mariti dovrebbero fare è quello che fanno. Quindi la risposta a “Dovrebbe importargli: è vero?”

sarà sempre no, fino al giorno in cui penserai che gli importa. “Questo non dovrebbe succedere” non può essere vero a meno che non stia succedendo).

Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

Possibili domande supplementari:

Puoi sapere più di Dio/realità?

Sei negli affari di chi?

Puoi sapere davvero qual è la cosa migliore a lungo termine per il suo o il tuo percorso?

Puoi sapere con assoluta certezza che saresti più felice o che la tua vita sarebbe migliore se ottenessi ciò che vuoi?

Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?

Possibili domande supplementari:

Dove ti colpisce questo sentimento, dove lo senti nel corpo quando credi a questo pensiero? Descrivilo. Cosa ti rivelano le tue sensazioni quando pensi quel pensiero? Permetti alle tue sensazioni di esistere e nota quanta parte del tuo corpo occupano. Dove ti portano quelle sensazioni?

Che immagini ti vengono in mente quando credi a quel pensiero?

Come tratti gli altri quando credi a quel pensiero? Cosa dici loro precisamente? Chi attacca la tua mente e come? Descrivendo la tua reazione, fornisci più dettagli che puoi.

Come ti tratti quando credi a quel pensiero? E' qui che entrano in gioco le dipendenze e cerchi cibo, alcol, carte di credito o il telecomando? Hai pensieri di odio contro te stesso? Quali sono?

Come hai vissuto la tua vita quando credevi a quel pensiero? Sii specifico. Vai dentro al tuo passato.

Dove va la tua mente quando credi a quel pensiero?

Sei negli affari di chi quando credi a quel pensiero?

Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?

Cosa ottieni aggrappandoti a quella credenza?

Riesci a vedere una ragione per lasciar andare quel pensiero (e per favore non cercare di lasciarlo andare)?

Riesci a vedere una ragione non stressante per tenerti quel pensiero? Se sì, fai un elenco. Queste ragioni sono veramente non stressanti? Come influenza la tua vita e il tuo lavoro lo stress?

Chi saresti senza il pensiero?

Possibili domande supplementari:

Chi saresti se non credessi a quel pensiero?

Chiudi gli occhi e immaginati con quella persona (o in quella situazione) senza quel pensiero. Descrivi come ci si sente. Cosa vedi?

Immagina che stai incontrando questa persona per la prima volta senza credenze su di lei. Cosa vedi?

Chi sei proprio adesso, seduto qui senza quel pensiero?

Come vivresti la tua vita senza quel pensiero? Se fossi incapace di pensare quel pensiero, come sarebbe diversa la tua vita?

In che modo tratteresti diversamente gli altri senza quel pensiero?

Rigira il pensiero.

Le affermazioni possono essere rigirate all'opposto, verso se stessi e verso gli altri. Occasionalmente esistono anche altre variazioni. Trova tre esempi sinceri nella tua vita, nei quali i rigiri sono altrettanto veri o più veri dell'affermazione originaria. Sii specifico e il più dettagliato possibile.

Possibili domande supplementari:

Questo rigiro è altrettanto vero o più vero dell'affermazione originaria?

Adesso, nella tua vita, dove sperimenti questo rigiro?

Se vivessi questo rigiro, cosa faresti o in che modo diverso vivresti?

Vedi altri rigiri che sembrano altrettanto veri o più veri?