

9

IL PROTOCOLLO DELLE QUATTRO DOMANDE

(Parte Seconda – Capitolo 11, p.42)

Partendo e traendo spunto dalla tecnica di Stuart e Lieberman possiamo fare dentro il protocollo ordinario del PER quattro domande facendo evocare nel tempo presente, come se fosse dal vivo in quel momento, immaginando di rivivere in prima persona suoni, colori, parole, odori, gusti, azioni con l'intera procedura psicosomatica del PER utilizzando parole, sensazioni percepite significative, emozioni. Le domande che utilizziamo nell'ordine sono le seguenti:

“Che cosa succede?”

“Cosa provi?”

“Qual è la cosa più difficile?”

“Cosa ti aiuta di più?”

(di quest'ultima domanda va fatta immaginare la risposta con la tecnica dell'immaginazione creativa già utilizzata nel libro per attivare le risorse).