

PRATICHE DI COERENZA

Q OSSERVAZIONE

La tecnica Q Osservazione si usa all'interno di un gruppo per aiutare un'altra persona che ha un problema importante che in questo momento non riesce ad affrontare.

La persona in difficoltà espone il suo problema per otto minuti, nel frattempo gli altri membri del gruppo applicano la tecnica. Sarebbe ideale che colui che parla stesse al centro e gli altri si disponessero attorno in semicerchio.

Durante l'esposizione del problema si pongono le seguenti domande:

1. Come ti fa sentire questo problema?
2. Cosa ti impedisce di fare?

Se la pratica viene registrata, la persona che ha il problema può andare a segnarsi ciò che emerge e testarsi per andare a risolvere i suoi stress.

Procedura

- Osservando la persona che parla,
 1. Portare l'attenzione dentro di sé. Dove percepisco il problema?
 2. Portare l'attenzione a cosa dice la persona. Se emerge un ricordo collegato a ciò che sta esponendo, portiamo l'attenzione sul ricordo;
 3. Portare l'attenzione sia dentro di sé che alla persona (o al ricordo) fino a che non percepiamo un'apertura di cuore;
 4. Mantenere l'attenzione sull'apertura di cuore, fintantoché dura.