

Introvisione

per generare comprensione e prospettiva con l'aiuto della
Formazione Dinamica del Giudizio®

In cosa consiste l'introvisione?

L'introvisione* è una forma di autoriflessione. In tutti quei casi in cui si provano sentimenti positivi oppure negativi, l'introvisione può essere utile, che si tratti di situazioni lavorative o private. Sperimenterete maggiormente l'effetto dell'introvisione quando le emozioni coinvolte sono intense. Può trattarsi di emozioni derivanti da qualcosa che è appena accaduto, da un evento del passato o da emozioni relative a qualcosa che si sa o si sospetta stia per accadere in futuro.

L'introvisione viene utilizzata per:

- ridurre ed elaborare tensione o stress;
- giungere a scelte o decisioni realistiche basate su conoscenza e comprensione;
- acquisire una conoscenza di sé e della situazione tale da poter:
 - imparare dalle proprie esperienze e da quelle altrui;
 - vedere dove e come correggere malintesi o "errori";
 - vedere quali azioni successive sono necessarie per raggiungere l'obiettivo iniziale.

Come effettuare l'introvisione?

L'introvisione consiste nel porsi le domande di base elencate nei 5 campi del modello quando si provano sentimenti forti nei confronti di un evento, di una persona o di una situazione:

Che cosa esattamente ha suscitato in questo sentimento in me?

Cosa vorrei ottenere se dovessi agire nei confronti di questo evento, persona o situazione?

Domanda iniziale:

Quale sentimento predominante provo nei confronti di questo evento, persona o situazione?

Domanda finale:

Che sentimento provo ora nei confronti di questo evento, persona o situazione alla fine di questa introvisione?

Perché è sorto proprio questo sentimento in me?

Come potrei farlo?

- Verso il presente (sentimenti):
Quale sentimento predominante provo per questo evento, persona o situazione?
- Verso il passato:
Che cosa esattamente ha suscitato questo sentimento in me? (fatti)
Per quale ragione è sorto questo sentimento in me? (concetti)

-
- Verso il futuro:
Cosa vorrei ottenere se dovessi agire nei confronti di questo evento, persona o situazione? (obiettivi)
Come potrei farlo? (mezzi)
 - Ritorno al presente (sentimenti):
Che sentimento provo ora alla fine della mia introvisione?

Il sentimento che si prova all'inizio subisce quasi sempre un cambiamento attraverso l'introvisione. Ci si rende consapevoli di questo cambiamento interrogandosi nuovamente sui propri sentimenti alla fine dell'introvisione.

Nella pratica, con l'introvisione non c'è un ordine fisso per rispondere alle domande. Dopo aver scelto a cosa si vuole applicare l'introvisione e aver risposto alla domanda iniziale in merito al proprio sentimento, si decide da dove iniziare e come percorrere i campi. Se avete più l'indole del ricercatore, probabilmente inizierete dal sentiero della conoscenza (fatti/dati e concetti/idee); se invece avete un'indole più imprenditoriale potreste preferire il sentiero della scelta (obiettivi/interessi e mezzi/modalità). In definitiva, si tratta di rispondere alle domande di tutti e cinque i campi. Per rispondere alle domande può essere utile impiegare un foglio di lavoro su cui scrivere le risposte sotto forma di parole chiave (vedi pagina 4).

È possibile scaricare un foglio di lavoro di questo tipo dal sito <https://www.dialoog.net/it/pubblicazioni>.

Ripetizione

Ripetete questa introvisione soprattutto in caso di (forti) sentimenti negativi. Così facendo, otterrete dei risultati duraturi per quanto riguarda:

- pace interiore,
- comprensione di voi stessi e della situazione e
- un'azione più professionale in futuro.

Allegati

- Domande per un'introvisione
- Scheda di lavoro

**In quale situazione è sorto questo ostacolo/
questo problema/questo sentimento?**

*Descrivi questa situazione nel modo più preciso possibile.
Domande che aiutano:*

- Qual è stata la situazione in dettaglio? Dove e come ho agito?
Cos'hanno detto e fatto gli altri?
Cosa ho sperimentato in quel momento?
-

Domande per l'introvisione

ALL'INIZIO dell'introvisione

- Quale domanda sorge in me?
Come formulo la mia domanda nel modo più
specifico possibile?
- Quale sentimento evoca questo ostacolo / questo
problema in me?

**Che aspetto ha la situazione desiderata una volta che questo
ostacolo è stato superato?**

*Prova a immaginare la situazione desiderata nel modo più preciso
possibile.*

Domande che aiutano:

- Che cosa avrò ottenuto allora?
- Che cosa dirò e farò allora? Cosa diranno e faranno gli altri?
-



Come mi spiego i sentimenti negativi che ho in questa situazione?

*Osserva te stesso nel modo più sincero possibile.
Domande che aiutano:*

- Cosa viene fortemente influenzato in me da questo
ostacolo / problema?
Quali norme, valori e modi di vedere sono coinvolti?
- Qual è il quadro concettuale che provoca tali sentimenti in me?
- Quanto queste strutture concettuali sono opportune?
-

ALLA FINE dell'introvisione

- Quale domanda ho davanti adesso?
Come è cambiata la mia domanda iniziale?
- Quale sentimento ho adesso, dopo questo
processo?

**Come voglio garantire che la situazione che desidero venga
raggiunta?**

*Sii realistico; non pensare a compromessi ma non chiedere neppure nulla
di impossibile a te stesso.*

Domande che aiutano:

- Che cosa dovrei fare o non fare per raggiungere il mio
obiettivo?
Voglio farlo e quando lo farò?
- Che cosa dovrei imparare o smettere di fare per raggiungere il
mio obiettivo?
Quando e come imparerò a fare o a smettere di fare ciò?
Lo voglio veramente?
-

PRESENTE



PASSATO

FUTURO

