

# IL POTERE DELLE DOMANDE

GUIDA

come riuscire a costruire delle domande di valore,

migliorando la qualità delle risposte che ottieni.



*Dal modo con cui interagiamo con noi stessi, dipende la qualità dei nostri pensieri, delle nostre azioni e delle nostre prospettive.*

Quando ti fossilizzi sul problema non trovi la soluzione, se la domanda che ti fai, il quesito che ti poni non è costruttivo, si perderà molto tempo a cercare di risolvere un problema che invece di regredire diventerà più grande.

### Vuoi sapere il perché?

Perché gli dai troppe attenzioni, più fai emergere ciò che non va, più ciò che non va diventa importante!

Cosa è per te importante ? Il problema o la sua soluzione?

Se ti dicessi che potrai migliorare tantissimo la tua condizione se solo cambiassi l'oggetto su cui ti focalizzi ?

Sappi che puoi accedere ad una migliore parte di te solo seguendo delle semplici regole che miglioreranno il modo di comunicare con te stesso. Una volta esercitato questo semplice schema su di te, sarai in grado di aiutare , tua moglie, tua madre. il tuo fidanzato/a, i tuoi figli; se riesci ti alleni a diventare una persona migliore, potrai aiutare anche gli altri a diventarlo.

Tutto questo è possibile ed ho preparato per te un succo, un distillato che potrai leggere e studiare ogni volta che vorrai.

## IL POTERE DELLE DOMANDE

*Come riuscire a produrre soluzioni e cambiamenti nonostante le difficoltà.*

Le domande giuste sono l'elemento fondamentale su cui si basa una psicologia che produce soluzioni e cambiamenti. Una premessa importante che deve da subito chiarire cosa si vuole ottenere. Ci sono molte persone che oggi si ritrovano in una condizione difficile, sia fisicamente che mentalmente, in una condizione dove sembra non ci siano punti di sblocco, come se non si andasse avanti, facendo fronte sempre e solo a difficoltà. Oggi, molto più di qualche anno fa, viviamo fasi difficili, di cambiamenti sociali repentini, siamo esposti a delle realtà forti, con emozioni altalenanti, in pratica un giorno ci sembra di essere felici, il giorno dopo invece al centro della infelicità. Molto spesso questi episodi accadono in frazioni di ore, anche di minuti, sorridiamo e piangiamo a secondo della immagine che ci siamo fatti dentro di noi, dal pensiero che stiamo facendo. Ci sentiamo dei leoni e dopo poco delle pecorelle.

Esistono persone che vedono le cose accadere e si domandano come mai? ci sono altre persone che immaginano cose diverse, nuove e si chiedono perché no?

Ti sei mai chiesto come affronti le situazioni ed i problemi? Sono sicuro che starai rispondendo di sì a questa domanda, considera però l'evoluzione di quello che ti accade e ciò che ti spinge a leggere questo articolo; ti posso dire che il tempo che dedichi alla risoluzione produttiva delle cose è limitato. Limitato non vuol dire è poco, ti basterebbe un punto di vista diverso per riconsiderare un possibile intoppo. Un punto di

vista diverso dipende dalle cose che ti dici ma soprattutto dalle domande che ti fai.

Esiste sempre una possibilità diversa con qualsiasi evento che ti sta di fronte, tutto dipende dalla domanda che ti poni.

## **Le domande obbligano risposte**

I nazisti non avevano bisogno di permessi, quel giorno fecero irruzione nella sua casa e presero tutta la sua famiglia, scaraventata su un treno e condotta nell'orribile campo di Auschwitz. Nemmeno la sua più tetra immaginazione lo avrebbe condotto negli inferi del dolore, quando la sua famiglia veniva ammazzata sotto i suoi stessi occhi, l'unica soluzione sarebbe stata lasciarsi morire. Eppure in qualche modo riuscì ad andare avanti, a vivere. Da quel momento una sola idea lo pervadeva, una sola domanda, *come posso scappare da qui?* Era la domanda che percorreva ed invadeva la sua mente sempre, ogni istante della giornata. Chiedeva alle altre persone rinchiusi lì dentro, quale fosse il modo per scappare, per tentare la fuga, ma ogni risposta non dava nessuna possibilità. Eppure non si arrese a pensare quale potesse essere la via per fuggire, un modo doveva pur esserci. Come posso sopravvivere a tutto questo? Come posso trovare una via di fuga oggi stesso? Era ossessionato a tal punto che la sua mente gli fece scorgere una possibilità, il potere di volere una risposta accese il potere del suo cervello. Difatti di lì a poca distanza vide che i cadaveri venivano ammassati su di un camion, denudati da qualsiasi cosa, abiti, effetti. In alcuni istanti, si svestì e si sdraiò nudo tra i corpi morti con la speranza che nessuno si accorgesse di lui, anche quando il suo respiro divenne impossibile, dal putridume e dall'ammasso di altri corpi sopra di lui. Attendeva solo che quel fottuto camion si mettesse in moto, si muovesse per uscire da quell'inferno, finalmente così fu che Stanislav Lec venne scaraventato insieme a centinaia di morti in una fossa

non molto distante dal campo di concentramento, aspettare il calare del sole e correre per 80 km verso la libertà.

Cosa lo spinse in tutto questo?

Fu fortunato e tutto frutto del caso?

La volontà di cambiare le cose, porsi una domanda diversa, impossibile, che gli desse sbocchi, via di uscita e non un atteggiamento rassegnato, deprimente che lo avrebbe condotto senza dubbi alla morte.

Il risultato di una possibilità che ottieni dipende dalle domande che ti poni. Un atteggiamento deprimente ti blocca, non ti fa andare avanti, non andare avanti vuol dire non trovare soluzione.

## **La differenza (sta nelle) delle domande che ti poni**

A secondo dell'atteggiamento che adotti risponde una particolare comunicazione con te stesso, nel senso che a seconda di come ti parli e delle cose che ti dici così corrisponderà la qualità della risposta che otterrai. Se il tuo atteggiamento è negativo, ed in questo intendo non costruttivo, cioè quando la caratura delle tue domande ti inducono a situazioni reprimenti tipo,

- Perché?
- Perché non ci riesco?
- Perché non ho successo?
- A cosa serve tutto questo?
- Perché proprio a me?
- C'è la farò?
- Sarò capace di essere più bravo ?

- Saprà essere un padre o una madre migliore?

Queste sono tutte domande che costringono la mente ad una considerazione interpretativa, secondo il tuo atteggiamento, quello che adotti sempre, quindi senza la possibilità di fare un passo avanti. Spesso non ce ne rendiamo neanche conto perchè cerchiamo solo una risposta che non riusciamo ad ottenere.

### **Quando hai paura di fare una domanda;**

E' risaputo che ci sono tantissimi casi e situazioni che non facciamo una particolare domanda perchè abbiamo una estrema paura di quella che sarà la risposta. Questo atteggiamento da una parte protettivo perchè è come se la mente ci proteggesse da un dispiacere, dall'altra parte è estremamente deleterio. Perché? Perché quando rimandiamo una domanda rimandiamo la nostra stessa reazione a ciò che ne dipende da essa, tardiamo un momento che prima o poi per forza di cose dobbiamo e dovremo affrontare. Intercettare un momento, come per esempio una domanda di istinto, ti fa affrontare prima il presente ed affrontare il presente anche se spiacevole ti conduce ad evitare di perdere del tempo .

Marco aveva una relazione da tre anni con Clara, la vita aveva riservato ai ragazzi un bel rapporto, fatto di intimità e complicità, negli ultimi mesi qualcosa non aveva più lo stesso sapore. Marco iniziò a notare che quando aveva bisogno Clara non c'era, mentre al contrario lui era sempre disponibile. In lui il dubbio cominciava a pervaderlo, solo che attendeva , aspettava che lei chiedesse qualcosa, non osava chiedere "aiuto", anche perchè lui era lì al suo fianco e capiva quando avesse necessità di lui. Questa sua attesa nell'aspettare una sua mossa conduceva al logoramento dell'animo, alla delusione di un'aspettativa che non arrivava. Si illudeva che prima o poi Clara si accorgesse del suo bisogno ma così non fu, sicché dopo mesi e mesi di attesa, Marco chiese aiuto ad un

professionista e, ascoltando la storia gli rispose: Quando aspettiamo che le cose ci vengano concesse per merito o per amore stiamo considerando ciò che a noi farebbe piacere ricevere, chiedere, fare domande di consenso o di esplorazione, sin dall'inizio di un rapporto o di un "sentore" avrebbe accorciato i tempi di qualsiasi considerazione. Una precisa domanda in un preciso momento di aiuto avrebbe fatto capire la consistenza di quella presenza(Clara). Se alla sua richiesta ci fosse stato un "NO" marco avrebbe affrontato prima quel dispiacere invece di attendere mesi e mesi, perdite di tempo e salute, false aspettative ed illusioni. Il nocciolo era che a lui non piaceva chiedere cose che vanno donate con il cuore, il loro rapporto terminò per incompatibilità, una domanda, una richiesta anche quando non si ha risposta ci fa capire molte cose.

Spesso anche sul lavoro pensiamo che le persone siano più intelligenti di quelle che sono, quindi che possano portare avanti progetti e situazioni meglio di noi, così non è, togliti dalla testa questo pensiero e...

- Osserva loro ed il modo con cui fanno i loro compiti;
- informati su come deve essere fatta una cosa in modo impeccabile;
- in che tempi e con quale attenzione vuoi e puoi raggiungere ciò che vuoi/devi fare.

Le persone hanno bisogno di una guida che le faccia vedere il percorso. Spesso non ci riescono da sole perché non conoscono la direzione. Un buon mentore, un leader, una guida, fa in modo di incentivare la mente , l'intelletto , conducendo a migliorare le proprie performance. Come puoi aiutare i tuoi collaboratori, la tua segretaria, i tuoi colleghi a focalizzarsi sulla capacità di produrre?

Vuoi saperlo?

### **Facendo delle domande aperte**

Devi sapere che la qualità delle risposte che ottieni dipende dallo spessore delle domande che fai!

## **COME DEVE ESSERE FORMULATA UNA "DOMANDA APERTA"**

Per domande aperte si intende un atteggiamento che non osserva l'eventuale problema o il momentaneo disagio che si presenta, questo non per sminuire ciò che accade, solo per non creare situazioni di stallo emotivo. La Mente umana è più orientata ad osservare il problema, ciò che ci reprime, che indirizzarsi verso una soluzione. Le cose accadono per evoluzione degli eventi, per natura, causa forza maggiore, i fatti e le vicende nascono e si alimentano anche senza la nostra partecipazione, il quesito fondamentale che poi è allo stesso tempo una "domanda aperta" è:

### **Come posso essere più efficace/produttivo/risolutivo nonostante ciò che è accaduto?**

E' come se facessimo leva su un evento "negativo" per essere una persona con pensieri ed azioni migliori, è dare il tuo massimo anche in condizioni "limitanti". Equivale a possedere la consapevolezza di essere migliori nonostante ciò che accade.

*"Una persona migliore è colei che ha pensieri migliori".*

Sono innanzitutto quelle domande che riesci a fare a te stesso, per porti in una condizione produttiva e non di chiusura rispetto ad un eventuale ostacolo o problema. Se riesci a formulare a te stesso queste domande, a produrre un atteggiamento che favorisca la tua mente a trovare soluzioni che al momento non vedi e non osservi, puoi essere un reale aiuto per le persone che ti sono vicino.



Ti piacerebbe che tuo figlio/marito/moglie/collaboratori/amici/ abbiamo un atteggiamento migliore verso ciò che li ostacola, piacerebbe soprattutto a te essere una persona che comunica a se stessa in maniera sorridente e produttiva?

Una domanda per essere produttiva, cioè che invogli chi ci sta di fronte ad una risposta più elevata ha bisogno di essere costruita in modo esemplare.

Quali sono le caratteristiche che la contraddistinguono ?

- **E' sempre positiva**
- **Da possibilità**
- **Ispira soluzioni**
- **Usa la difficoltà/problema come leva**
- **Invoglia all'azione**
- **Accende l'estro e/o immaginazione per uscire dal "blocco"**
- **Cambia il nostro punto di osservazione rivolgendo l'attenzione verso la soluzione-**

Una domanda aperta è una tipologia di domanda che apre la tua mente, quindi quella del tuo interlocutore, in pratica con essa nasce la possibilità di ottenere una risposta migliore. Questo incide sulla qualità della vita tua e di chi ti sta di fronte, è di fondamentale importanza, questa è una vera e propria tecnica quando teniamo a cuore il miglioramento personale in genere.

**Ti ricordo che Una domanda aperta:**

- **Ti fa uscire da stati di emparse**
- **Induce una continua crescita**

- Migliora la comunicazione con te stesso
- Ti aiuta a trovare una soluzione alla tua domanda
- Ti fa ottenere il massimo da qualsiasi situazione
- Ti fa essere estremamente positivo
- Accende parti dell'emisfero destro, quello che riguarda la fantasia e l'immaginazione

## COME SI FORMULA UNA DOMANDA

IL modo migliore per capire la formulazione di una domanda è l'esempio. Cercherò di spiegare il suo tecnicismo.

Una domanda tecnicamente costruita bene è formulata nel seguente modo:

“come posso trovare il tempo di studiare nonostante i miei impegni”?

Spesso una persona pensa che il fatto di avere già degli impegni possa privarla di prenderne altri)

“ come posso rilassarmi dopo lo stress di lavoro”?

(Una semplice domanda come questa sposta l'attenzione dallo stress al rilassamento, quindi la mente si proietterà verso una condizione che porti relax e non ulteriore stress)

"come posso riuscire ad essere coinvolgente con i miei figli nonostante il mio carattere chiuso"? (Una domanda che ammette una difficoltà, senza soffermarsi su di essa, ma, sulla condizione di essere "migliore" per i propri figli in questo caso).

## Cosa fa una domanda "APERTA"

1 - include una possibilità di fare/dire/agire/

2 - ti fa osservare un qualcosa di diverso nonostante ciò che si sta vivendo

Quindi "possibilità" più un verbo che proietta l'immaginario, che sminuisca il disagio per trovare una condizione positiva.

Di seguito sono formulate una serie di domande per i principali settori di vita, come Amore, business e salute.

### **Domande in ambito professionale/ business**

“Come posso essere più produttivo e non avere distrazioni”?

“Cosa potrei fare che non sto facendo per migliorare la mia condizione finanziaria”

“ Come ottenere collaboratori più motivati in questo tempo di crisi”

“Quale fattore osservare in questo mercato che mi faccia aumentare i profitti”?

“Cosa osservare che non sto osservando che mi faccia superare questo periodo nero”?

“come migliorare i miei guadagni quando tutti intorno si lamentano”?

“cosa posso fare che non sto facendo che mi permetta di trovare un lavoro”

“ Come essere più redditizi nonostante la cattiva pubblicità che abbiamo avuto?

"Come posso sfruttare al meglio il tempo che ho a disposizione e non perdermi in cose inutili"?

## **Domande in ambito relazionale**

"Cosa posso fare che non sto facendo per farti capire che ti voglio bene"?

"Come possiamo trovare un punto di pace nonostante questi litigi"?

"Come possiamo trovare una soluzione dopo la mia disattenzione"?

"Cosa non sto osservando che può farmi capire il suo stato d'animo"?

"Cosa fare in questo momento particolare per colpire la sua attenzione"?

"Come posso riprendere il cammino perduto nonostante il mio sbaglio"?

"Cosa possiamo fare per non coinvolgere i bambini"?

"Se non posso cambiare le cose, cosa posso fare per stare meglio"?

"So che stai male, ma cosa posso fare per farti rilassare"?

## **Domande in ambito "salute"**

"Cosa posso mangiare che mi faccia sentire meglio nonostante la dieta"?

"Come posso rimettermi in forma nonostante il mio dolore"?

"Come fare ad eliminare le medicine e nello stesso tempo curarsi"?

"Che alimento può darmi più energia rispetto agli altri"?

"Con quale piacere/vizio più salutare posso eliminare il mio vizio di fumare"?

"Cosa posso fare per allontanare questo senso di pesantezza"?

"Con quali cose gustose posso sostituire gli alimenti che mi danneggiano"?

"Come posso rimediare al mio dolore in modo naturale"?

" Con quali alimenti più sani posso sostituire la mia dieta attuale"?

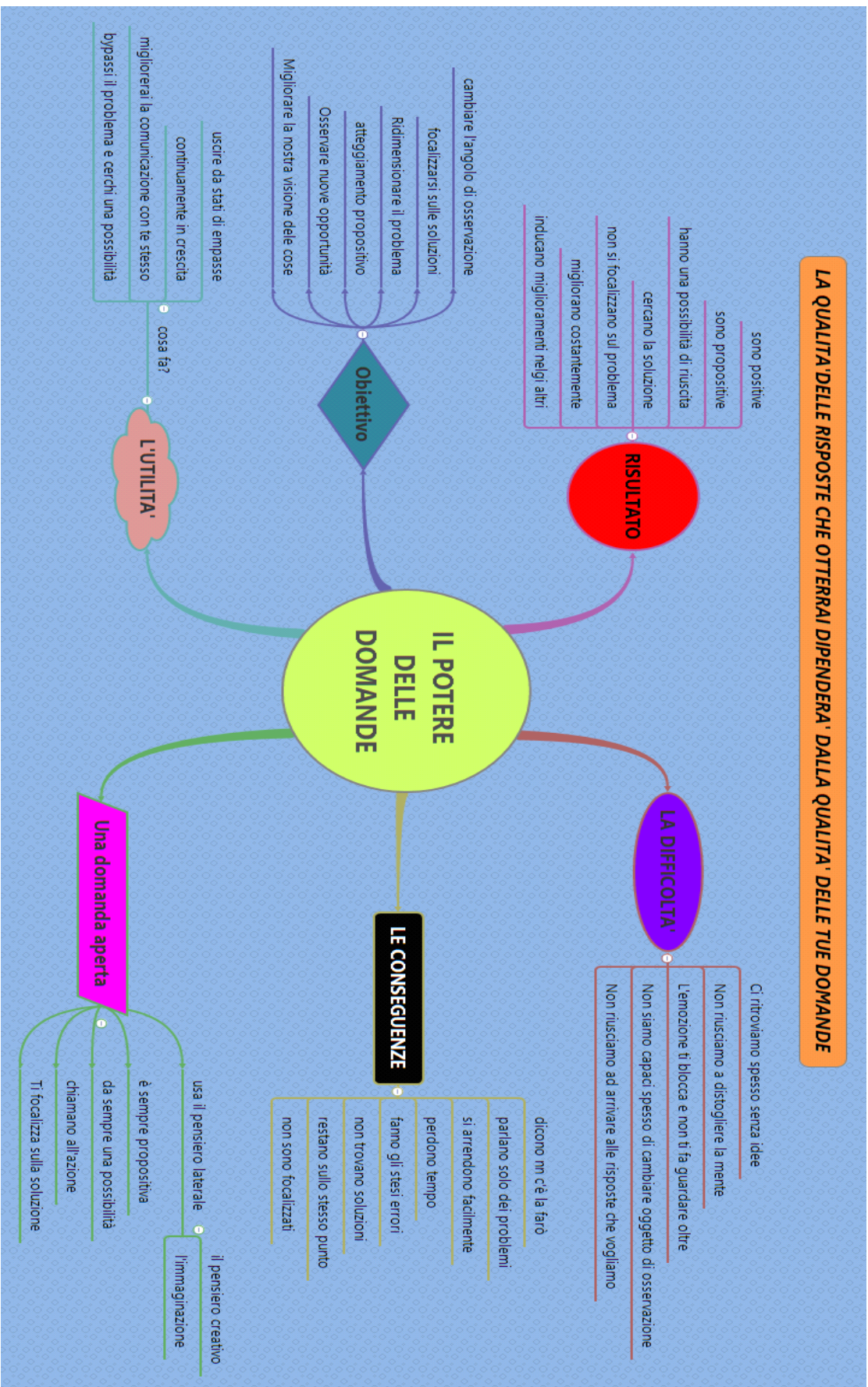
Le domande sono un modo semplificativo per capire il metodo, è un esercizio che una volta ripetuto nel tempo sarà sempre più automatico . La domanda che ti poni e che sei in grado di fare in modo da far emergere nuove idee e nuove soluzioni è di una importanza estrema, perchè non ti farà osservare il problema, ma sarai orientato verso la sua soluzione. E' un esercizio che fa la differenza da secoli nelle menti dei più grandi uomini dallo sport alla politica, è un esercizio che può far la differenza nel tuo mondo, migliorando la tua qualità di vita e delle persone che ti stanno intorno.

Sarebbe davvero speciale se tu riuscissi ad alimentare i tuoi collaboratori, aiutare i tuoi figli, la tua donna, i tuoi alunni, i tuoi amici, ad avere la soluzione, a farli focalizzare sul migliorare la condizione e non fossilizzarsi in un pensiero che molto spesso non trova via di uscita. Quando imparerai ad usare questa tecnica, quello che una volta poteva sembrare un problema sarà diventato la tua capacità di trovare soluzioni.

*Mario Farinella*

*tra filosofia e coaching*

**LA QUALITÀ DELLE RISPOSTE CHE OTTERRAI DIPENDERÀ DALLA QUALITÀ DELLE TUE DOMANDE**



Il potere delle domande

Mario Farinella  
tra filosofia e coaching