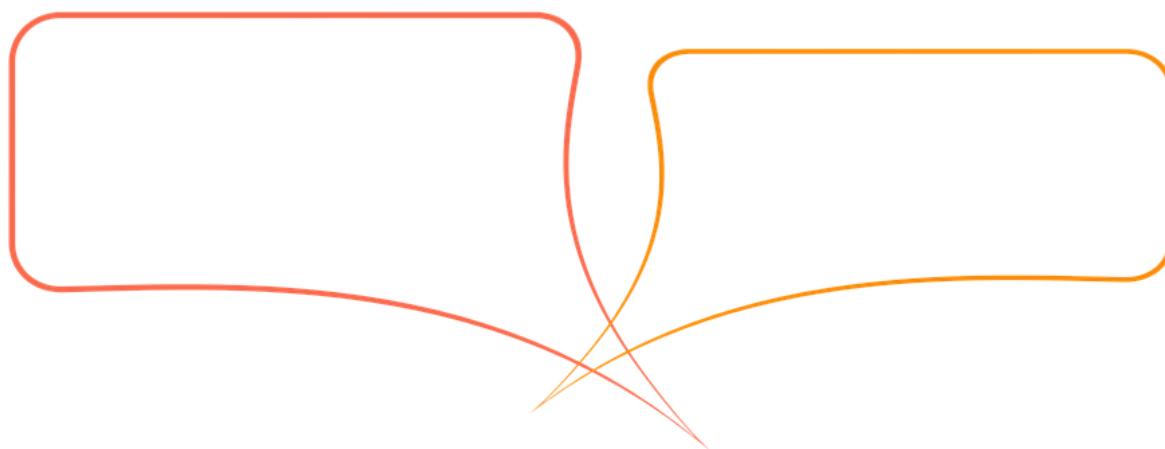


Il colloquio di counseling e la tecnica delle domande

Il filo del Sé

28-29 novembre 2020



Materiale didattico

A cura di Massimo Gusmano

L'arte della maieutica (dal Teeteto di Platone)

[149 a] *Socrate* – Oh, mio piacevole amico! e tu non hai sentito dire che io sono figliuolo d'una molto brava e vigorosa levatrice, di Fenàrete? *Teeteto* – Questo sí, l'ho sentito dire. *Socrate* – E che io esercito la stessa arte l'hai sentito dire? *Teeteto* – No, mai! *Socrate* – Sappi dunque che è cosí. Tu però non andarlo a dire agli altri. Non lo sanno, caro amico, che io possiedo quest'arte; e, non sapendolo, non dicono di me questo, bensí ch'io sono il piú stravagante degli uomini e che non faccio che seminar dubbi. Anche questo [b] l'avrai sentito dire, è vero? *Teeteto* – Sí. *Socrate* – E vuoi che te ne dica la ragione? *Teeteto* – Volentieri. *Socrate* – Vedi di intendere bene che cosa è questo mestiere della levatrice, e capirai piú facilmente che cosa voglio dire. Tu sai che nessuna donna, finché sia ella in stato di concepire e di generare, fa da levatrice alle altre donne; ma quelle soltanto che generare non possono piú. *Teeteto* – Sta bene. *Socrate* – La causa di ciò dicono sia stata Artèmise, che ebbe in sorte di presiedere ai parti benché vergine [c]. Ella dunque a donne sterili non concedette di fare da levatrici, essendo la natura umana troppo debole perché possa chiunque acquistare un'arte di cui non abbia avuto esperienza; ma assegnò codesto ufficio a quelle donne che per l'età loro non potevano piú generare, onorando in tal modo la somiglianza che esse avevano con lei. *Teeteto* – Naturale. *Socrate* – E non è anche naturale e anzi necessario che siano le levatrici a riconoscere meglio d'ogni altro se una donna è incinta oppure no? *Teeteto* – Certamente. *Socrate* – E non sono le levatrici che, somministrando farmaci [d] e facendo incantesimi, possono svegliare i dolori o renderli piú miti se vogliono; e facilitare il parto a quelle che stentano; e anche far abortire, se credon di fare abortire, quando il feto è ancora immaturo? *Teeteto* – È vero. *Socrate* – E non hai mai osservato di costoro anche questo, che sono abilissime a combinar matrimoni, esperte come sono a conoscere quale uomo e quale donna si hanno da congiungere insieme per generare i figliuoli migliori? *Teeteto* – Non sapevo codesto. *Socrate* – E allora sappi che di questa lor [e] arte esse menano piú vanto assai che del taglio dell'ombelico. Pensa un poco: credi tu che sia la medesima arte o siano due arti diverse il raccogliere con ogni cura i frutti della terra, e il riconoscere in quale terra qual pianta vada piantata e qual seme seminato? *Teeteto* – La medesima arte, credo. *Socrate* – E quanto alla donna, credi tu che altra sia l'arte del seminare e altra quella del raccogliere? [150 a] *Teeteto* – No, non mi pare. *Socrate* – Non è infatti. Se non che, a cagione di quell'accoppiare, contro legge e contro natura, uomo con donna, a cui si dà nome di ruffianesimo, le levatrici, che badano alla loro onorabilità, si astengono anche dal combinar matrimoni onesti, per paura, facendo codesto, di incorrere appunto in quell'accusa; mentre soltanto alle levatrici vere e proprie si converrebbe, io credo, combinar matrimoni come si deve. *Teeteto* – Mi pare. *Socrate* – Questo dunque è l'ufficio delle levatrici, ed è grande; ma pur minore di quello che fo io. Difatti alle donne non [b] accade di partorire ora fantasmi e ora esseri reali, e che ciò sia difficile a distinguere: ché se codesto accadesse, grandissimo e bellissimo ufficio sarebbe per le levatrici distinguere il vero e il non vero; non ti pare? *Teeteto* – Sí, mi pare.

2 *Socrate* – Ora, la mia arte di ostetrico, in tutto il rimanente rassomiglia a quella delle levatrici, ma ne differisce in questo, che opera su gli uomini e non su le donne, e provvede alle anime partorienti e non ai corpi. E la piú grande capacità sua è ch'io riesco, per essa, a discernere [c] sicuramente se fantasma e menzogna partorisce l'anima del giovane, oppure se

cosa vitale e reale. Poiché questo ho di comune con le levatrici, che anch'io sono sterile ... di sapienza; e il biasimo che già tanti mi hanno fatto, che interrogo sí gli altri, ma non manifesto mai io stesso su nessuna questione il mio pensiero, ignorante come sono, è verissimo biasimo. E la ragione è appunto questa, che il dio mi costringe a fare da ostetrico, ma mi vietò di generare. Io sono dunque, in me, tutt'altro che sapiente, né [d] da me è venuta fuori alcuna sapiente scoperta che sia generazione del mio animo; quelli invece che amano stare con me, se pur da principio appariscano, alcuni di loro, del tutto ignoranti, tutti quanti poi, seguitando a frequentare la mia compagnia, ne ricavano, purché il dio glielo permetta, straordinario profitto: come veggono essi medesimi e gli altri. Ed è chiaro che da me non hanno imparato nulla, bensí proprio e solo da se stessi molte cose e belle hanno trovato e generato; ma d'averli aiutati a generare, questo sí, il merito spetta al dio e a me. Ed eccone la prova. [e] Molti che non conoscevano ciò, e ritenevano che il merito fosse tutto loro, e me riguardavano con certo disprezzo, un giorno, piú presto che non bisognasse, si allontanarono da me, o di loro propria volontà o perché istigati da altri; e, una volta allontanatisi, non solo il restante tempo non fecero che abortire, per mali accoppiamenti in cui capitarono, ma anche tutto ciò che con l'aiuto mio avean potuto partorire, per difetto di allevamento lo guastarono, tenendo in maggior conto menzogne e fantasmi che la verità; e finirono con l'apparire ignorantissimi a se stessi ed altrui. [151 a] Di costoro uno fu Aristíde, figlio di Lisímaco; e moltissimi altri. Ce n'è poi che tornano a impetrare la mia compagnia e fanno per riaverla cose stranissime; e se con alcuni di loro il dèmone che in me è sempre presente mi impedisce di congiungermi, con altri invece lo permette, e quelli ne ricavano profitto tuttavia. Ora, quelli che si congiungono meco, anche in questo patiscono le stesse pene delle donne partorienti: ché hanno le doglie, e giorno e notte sono pieni di inquietudine assai piú delle donne. E la mia arte ha il potere appunto di suscitare e al tempo [b] stesso di calmare i loro dolori. Cosí è dunque di costoro. Ce n'è poi altri, o Teeteto, che non mi sembrano gravidi; e allora codesti, conoscendo che di me non hanno bisogno, mi do premura di collocarli altrove; e, diciamo pure, con l'aiuto di dio, riesco assai facilmente a trovare con chi possano congiungersi e trovar giovamento. E cosí molti ne maritai a Pròdico, e molti ad altri sapienti e divini uomini. Ebbene, mio eccellente amico, tutta questa storia io l'ho tirata in lungo proprio per questo, perché ho il sospetto che tu, e lo pensi tu stesso, sia gravido e abbia le doglie del parto. E dunque affidati a me, che sono figliolo [c] di levatrice e ostetrico io stesso; e a quel che ti domando vedi di rispondere nel miglior modo che sai. Che se poi, esaminando le tue risposte, io trovi che alcuna di esse è fantasma e non verità, e te la strappo di dosso e te la butto via, tu non sdegnarti meco come fanno per i lor figliuoli le donne di primo parto. Già molti, amico mio, hanno verso di me questo malanimo, tanto che sono pronti addirittura a mordermi se io cerco strappar loro di dosso qualche scempiaggine; e non pensano che per benevolenza io faccio codesto, lontani come sono dal sapere [d] che nessun dio è malevolo ad uomini; né in verità per malevolenza io faccio mai cosa simile, ma solo perché accettare il falso non mi reputo lecito, né oscurare la verità. [...]

(Platone, *Opere*, vol. I, Laterza, Bari, 1967, pagg. 276-279)

L'arte delle domanda nel counseling

L'arte del domandare per facilitare la consapevolezza

Una buona domanda fa parte del metodo del rispecchiamento e facilita il processo relazionale e la consapevolezza.

Vediamone le caratteristiche principali:

1) è formulata in modo da essere una domanda aperta, vale a dire una domanda che ha una risposta che facilita l'esplorazione e la comunicazione.

Esempi di domande aperte sono:

“Di che cosa mi vuoi parlare?”

“Come stai ?”

“Come ti senti mentre dici questo? “

Le domande chiuse invece sono quelle che portano ad una risposta di tipo si/no:

“Sei andato al cinema?” “Hai dei fratelli?”

Le domande chiuse bloccano la comunicazione nel senso che difficilmente la persona risponde con una risposta elaborata che permetta l'autoesplorazione e l'apertura di sé. Inoltre tendono a essere indagatorie, tendono a trasmettere un atteggiamento di inchiesta e ricerca che il più delle volte è vissuto come intrusivo e crea una chiusura nell'altro. Sono quindi da utilizzare solo per conoscere aspetti specifici o dettagli del racconto del cliente. Importante è anche il modo di chiedere, a livello non verbale, nell'espressione della voce, nel tono che può essere gentile, aperto, empatico (di chi è autenticamente interessato all'altro) oppure può essere indagatorio o addirittura persecutorio. In questo senso alcune domande sono vere e proprie barriere della comunicazione, possono esprimere giudizi (ad es.: “perché lo hai fatto?!”), oppure possono esprimere considerazioni personali del counselor e valori che vanno a influenzare il libero processo di autoconoscenza del cliente (ad es. la domanda “perché hai accettato quel lavoro?” presuppone che non siamo d'accordo sulla sua scelta). Un altro aspetto importante è evitare l'errore di formulare più domande nello stesso momento oppure di investire l'altro con una raffica di domande: la domanda è un invito a ricercare all'interno, presuppone un dare spazio e tempo all'altro per fare questa ricerca interna.

2) Una buona domanda si prefigge l'obiettivo principale di facilitare l'autoesplorazione e la comunicazione.

E' centrata sul presente ed è espressione degli atteggiamenti relazionali fondamentali (empatia, accettazione positiva incondizionata, autenticità, ecc.).

3) Altro aspetto fondamentale è il ruolo della domanda in un approccio direttivo e in un approccio non direttivo.

Un counselor centrato in modo non direttivo sul processo esperienziale, utilizza l'ascolto e il rispecchiamento come strumenti fondamentali e tende a fare poche domande, a differenza di un counselor più direttivo che tende ad utilizzare maggiormente le domande e le istruzioni. L'esperienza insegna a integrare direttività e non-direttività in base al contesto, alla persona e alla particolare fase della seduta o del percorso di counseling.

Domande da evitare

Alcune domande sono proprio da evitare. Ad esempio quelle che cominciano con "Perché?" e "Come mai?", portano ad elaborazioni concettuali e distolgono dal presente; spesso veicolano giudizi e atteggiamenti che non facilitano la relazione. Le domande invece più adatte iniziano con "come" e "cosa".

Domande che facilitano l'inizio del colloquio

Da dove cominciamo oggi?

Cosa porti oggi?

Su cosa vuoi lavorare?

Come ti senti oggi?

Vuoi parlarne?

Domande di contratto centrate sul processo

Sono le domande fondamentali per stabilire un contratto chiaro centrato sul processo momento per momento.

Come...?

Come ti senti al riguardo?

Come ti senti rispetto a questo?

In che modo...?

Cosa provi in questo momento?

E mentre mi dici questo cosa succede?

E mentre mi dici questo cosa provi?

E mentre mi dici questo cosa sperimenti?

Cosa sperimenti qui ed ora?

Cosa sta succedendo ora?

E adesso cosa succede?

Cosa succede nel corpo?

Come vivi questo...?

Dove sei ora? Dove siamo ora?

A questo punto come stai?

Di che cosa hai bisogno?

Di che cosa pensi/senti di aver bisogno per andare avanti ora/per fermarti qui?

Puoi stare con questo?

Puoi stare con quello che stai provando? (nota: queste due domande sono istruzioni di processo)

Ti va di ?

Sono domande anch'esse che istruiscono al processo cioè invitano la persona a fare qualcosa , ad es. "ti va di fermarti un attimo e stare semplicemente in contatto con il respiro, il corpo e quello che c'è...?"

"Ti va di stare con questo?"

E' un buon modo per dare indicazioni e invitare a portare consapevolezza oppure a cambiare qualcosa. La responsabilità è al cliente, nel senso che può dire sì oppure no, non è qualcosa di imposto dal cliente: in questo modo si sostiene il senso di responsabilità, il ruolo adulto e le risorse della presenza e della scelta.

Domande per chiarirsi

Cosa intendi dire?

Mi spieghi meglio?

Quando dici... a cosa ti riferisci?

In che modo...?

Domande che facilitano l'autoesplorazione dei diversi livelli dell'esperienza

“Com'è ...? Com'è fatta? (com'è questa sensazione?, come è fatta? la puoi descrivere? come cambia?).

E' importante saper esplorare i diversi livelli dell'esperienza: sensazioni, immagini, pensieri, dialogo interno, ecc.:

Com'è fatta questa sensazione?

Puoi fartene una immagine? Come la vedi? Come la immagini?

Ha forse un suono, c'è una voce..?

Mentre mi parli di questo, cosa immagini?

Cosa pensi?

Cosa senti?

Cosa succede nel corpo?

Cosa ti dici? Cosa ti va di dire?

(Vedi ad integrazione il documento: domande per facilitare i diversi livelli di esperienza)

Domande che esplorano il significato profondo

Sono domande che portano a prendere contatto con il livello dei significati e dei valori: l'impatto delle cose a livello viscerale nella sua connessione con il senso di identità profonda ed i valori della persona.

Che senso/significato ha per te?

Cosa è veramente importante per te, qui ed ora?

Cosa avverti essere significativo in questo che stai sperimentando, (dicendo)?

In che modo è importante per te?

Domande che facilitano la disidentificazione

Alcune domande divengono fondamentali nel momento in cui intendiamo aiutare la persona a osservarsi, ad essere testimone della propria esperienza e quindi a coltivare un atteggiamento di presenza contemplativa. In altri termini si tratta di mettersi in posizione meta e di prendere la giusta distanza dalle emozioni e dai pensieri.

Puoi osservare questa sensazione?

Puoi essere presente all'esperienza che stai vivendo?

Ti va di prendere contatto con questo e osservare cosa stai provando...?

Che sensazione hai di questa sensazione, emozione, vissuto?

Com'è per te?

Com'è per te provare questa sensazione, emozione, vissuto?

Domande che esplorano convinzioni ed emozioni limitanti

Che cosa succederebbe se...?

Esempio 1: Cliente: "Non riesco ad andare a trovare i miei genitori". Counselor: "Che cosa succederebbe se lo facessi?" "C'è un pericolo?"

Esempio 2 (tratto da un colloquio di Carl Rogers): Cliente: "Mi sento come una che deve chiudere se stessa dentro una scatola... provo rancore ma non voglio provarlo perché... come si fa a controllare emozioni come queste? Non voglio vivere quelle emozioni"; Rogers: "E' più sicuro tenerle chiuse dentro una scatola e tuttavia sai bene che le provi e ne sei spaventata.... Se le sentissi, che cosa succederebbe?" (Nota: Rogers prima riformula e poi domanda per continuare l'esplorazione)

Domande di contratto che facilitano la conclusione

Ci possiamo fermare qui?

Sei d'accordo se ci fermiamo qui?

Puoi stare con quello che hai raggiunto finora?

Di che cosa hai bisogno per terminare l'incontro?

Adesso andiamo verso la chiusura della seduta... Cosa ti serve per poter stare con questa emozione forte? Cosa ti serve per stare con questo vissuto?

Puoi stare con quanto emerso dall'incontro e lasciarti il tempo per assimilare?

Puoi stare con quanto emerso dall'incontro e lasciare che l'inconscio ci lavori su?

Che cosa ti porti a casa da questa seduta? Che cosa lasci?

SINTESI DEI PRINCIPALI OSTACOLI DEL COLLOQUIO DI COUNSELING

- 1) Eccessiva implicazione affettiva ed emotiva
- 2) Proiettare
- 3) Etichettare la persona
- 4) Giudicare
- 5) Interpretare
- 6) Cadere nella freddezza relazionale o nell'eccesso di cura
- 7) Dare frequentemente soluzioni al cliente
- 8) Colludere (con opinioni, modi di vedere, convinzioni, creare alleanze contro o per, ecc.)
- 9) Essere catturati dall'ansia della prestazione

