

## DOMANDE RELAZIONALI 1

Le domande relazionali indagano:

- i rapporti che intercorrono tra una persona ed i suoi familiari
- le modalità di soluzione dei problemi messe in atto dalla famiglia

Cl: *“Ho avuto un incidente, da due mesi in casa c’è uno stato di agitazione.”*

Co: *“In famiglia chi si è preoccupato di più per il tuo incidente?”*

Cl: *“Papà.”*

Co: *“Papà ha mai avuto incidenti stradali?”*

Cl: *“No, non credo.”*

Co: *“Quindi papà si è proprio spaventato ... A volte ci si preoccupa di meno quando si è passati per un’esperienza simile.”*

Cl: *“Si è proprio così. Infatti mio fratello che una volta ha avuto un incidente non si è preoccupato più di tanto.”*

Co: *“Se papà fosse qui con noi cosa ci potrebbe dire delle sue paure per il tuo incidente?”*

Cl: *“Si è molto preoccupato quando ha ricevuto la notizia ... poi ha visto che stavo bene e si è molto rassicurato sul momento. Ma poi mi è stato addosso per più di due mesi.”*

Co: *“Papà ha parlato con qualcuno del tuo incidente?”*

Cl: *“Sì, con mio fratello. A mia madre non voleva parlargliene perché non sta bene con il cuore.”*

Co: *“In che modo pensi che io possa aiutarti?”*

Cl: *“Aiutandomi a capire come posso difendermi dall’atteggiamento ansioso di mio padre.”*

Co: *“Ogni volta che suo marito parla, lei si sente sempre così depressa?”*

Equivale a collegare uno stato d’animo, la depressione, di questa signora, agli atteggiamenti verbali del marito

Co: *“Quando tuo padre ti dà dei suggerimenti, come li accetti? Li condividi? Li respingi?”*

Equivale a chiedere ad una persona qualcosa che ha a che fare con un rapporto significativo

### Domande “Intergenerazionali”

Esplorano aspetti di relazione tra persone appartenenti a piani generazionali diversi

Co: *“Pensi che tuo padre, quando aveva la tua età, ubbidisse alle regole che gli dava suo padre?”*

Consente di includere tre generazioni e permette al figlio di riflettere sull’atteggiamento di suo padre nei confronti delle regole impartite dal proprio padre (il nonno) quando aveva la sua età

### Domande “Come se”

Utilizzate per chiedere qualcosa che sta al posto di qualcosa d’altro

Il “Come se” supera la logica della domanda-risposta, permette di andare oltre quello che si conosce per entrare nel mondo di quello che si può immaginare, di ciò che si può solo supporre

Ciò significa esplorare i modi di sentire, di idealizzare e di significare il rapporto

Co: *“Se tuo padre fosse qui ora, come mi parlerebbe di tè? Cosa direbbe di positivo di tè?”*

Significa chiedere al ragazzo di rispondere come se il padre fosse presente. Le domande “Come se” permettono di rendere presenti anche persone che sono morte.

Co: *“Se tua madre fosse ancora viva, che consigli ti darebbe oggi che ti senti in crisi?”*

Altri esempi di domande “Come se” sono “Se non andassi... se non facessi...”

### Domande “Metaforiche”

La metafora appartiene alla sfera del linguaggio creativo

Si utilizza un’immagine concreta per significare qualcosa d’altro

Cl: *“Mi sento come uno stuoino che viene calpestato da tutti.”*

Questa immagine è fortemente evocativa del sentimento che la persona nutre verso sé stessa e del modo di descrivere il suo rapporto con gli altri

Possiamo ricorrere alla metafora di un bicchiere di vetro che, cadendo, va a pezzi per indicare la fragilità di un soggetto

Co: *“Lei si sente come un bicchiere di vetro da quando è nato oppure da quando vive con sua moglie?”*

Co: *“Si sente più fragile quando si trova al lavoro oppure in famiglia?”*

Nel costruire la metafora si possono utilizzare il tempo, lo spazio, le persone andando ad esplorare l’ambito in cui il soggetto prova un determinato sentimento

### Domande “Più e meno” e “Prima e dopo”

Le prime prendono in considerazione la quantità, le altre il tempo

Nella conoscenza delle relazioni umane si cercano i “pattern che connettono”, ovvero i modelli di collegamento

Lo studio delle ridondanze comunicative, ossia ciò che tende a ripetersi nei rapporti, nella comunicazione con gli altri, permette una conoscenza più autentica

Uno studente fuori sede, ogniqualvolta torna a casa, si sente sempre porre la stessa domanda:

*“Quanti esami stai preparando?”*

Questo tipo di domanda nasconde in realtà un implicito riferimento a qualcosa d’altro. La domanda vera potrebbe essere: *“Quanto ancora dovrò mantenerti? Se esci tutte le sere e non studi, perdi gli appelli ... e, di fatto, io spendo soldi per te!”*

In realtà il genitore non dice tutte queste cose, è sufficiente il tono con il quale chiede.

La ridondanza comunicativa è sempre un pattern circolare e il figlio risponderà in modo prevedibile, probabilmente lamentandosi o rispondendo con insofferenza.

*“... La conoscenza si attua attraverso l’apprezzamento delle differenze ...”* (Bateson G.)

*“Ti sentivi così anche quando vivevi in casa ed eri bambina?”*

*“Da quanto ti senti così contento?”*

*“Questo sorriso lo avevi anche quando vivevi a casa con la tua famiglia?”*

*“Ti sentivi così anche prima del matrimonio?”*

## Domande “indirette”

È chiedere a qualcuno ciò che un altro pensa di lui

*“Che effetto farà a suo figlio il fatto che ogni volta che torna a casa lei gli fa domande sull’università?”*

## Il silenzio come modalità comunicativa

*“... parole a voi non credo io credo al silenzio ... superiore a ogni cosa festa della comprensione”*

(Halas, Lo scherzo, di Milian Kundera)

Lo studio del silenzio ha ricevuto poca attenzione perché si è privilegiato il linguaggio come veicolo primario di informazione e come modalità comunicativa

L’esperienza clinica, l’accresciuto interesse verso i processi comunicazionali hanno evidenziato il ruolo importante di questa dimensione

## Il silenzio nel colloquio relazionale

È interessante osservare come il silenzio viene usato dal cliente quando l’consulente-relazionale, non ponendogli domande specifiche, lo sollecita a riempire il tempo a sua disposizione, come meglio crede

Co: *“Buonasera. Io so quel poco che mi è stato detto dal dott. N..., ma credo che sia importante che mi riferisca lei le ragioni che l’hanno condotta qui”* (accavalla le gambe e avanza il busto verso il cliente)

Cl:” *Attualmente il mio problema ... (guarda verso l’alto e tira un grosso sospiro) è mio figlio, le sue amicizie, il suo rendimento scolastico”*

Co: (silenzio e lo guarda fisso in viso)

Cl:” *Non riesco più a parlare con lui, è come se fossimo diventati due estranei. Ho paura ... (si tocca il mento, poi incrocia le braccia) temo che frequenti un giro pericoloso di amicizie”*

Co:” (silenzio)

Cl:” *Non so come avvicinarmi a lui, l’adolescenza ... (abbassando il tono della voce) io ho un brutto ricordo della mia della mia adolescenza ... (fissando il pavimento) forse è proprio in quel periodo che io e mio padre abbiamo smesso di parlare”*

## Il silenzio come ascolto

Con il termine *ascolto* si vuole indicare una disponibilità a rivolgere la propria attenzione verso una persona o un evento con il fine di conoscerlo e comprenderlo

L’*ascolto* innesca un processo dinamico e selettivo: si può essere catturati da alcuni elementi più che da altri, in base alla personale griglia di lettura e dal modo di relazionarsi con le persone che si hanno di fronte

## Il silenzio come pausa

- Darsi un turno
- Aumentare l’intensità del messaggio
- Offrire una possibilità di espressione
- Forma di controllo interpersonale quando alcune norme vengono violate
- Pause determinate da diversi stati emotivi
- Pause dovute ad interferenza di pensiero

Il silenzio e le pause possono assumere una modalità di significati:

a) darsi un turno:

stabilire che deve parlare e chi deve ascoltare

decidere chi è tenuto ad iniziare la conversazione

Co:” *Cerchiamo di entrare un po’ di più nel merito della situazione di coppia. Parlatemi delle difficoltà che si sono presentate a voi*”

(Silenzio, marito e moglie si guardano tra di loro e rivolgono alternativamente l’attenzione verso l’Co)

Mo:” *Chi deve iniziare?*”

Co:” *Può iniziare chi vuole*”

(Breve silenzio)

Mo:” *Parli tu?*” (voltandosi verso il coniuge con il capo)

Ma:” (con atteggiamento di sufficienza) *Mah, forse è meglio che introduci tu il problema, visto che è stata tua l’iniziativa di venire qui*”

b) aumentare l’intensità del messaggio, riflettendo sul detto o su ciò che si sta per dire, se da un lato blocca il fluire delle parole, dall’altro innesca un movimento del pensiero

Mo:” *Mio marito, è sempre stato un po’ ... non dico duro ... perché non è che lo fosse, ma forse non è riuscito ... ad entrare!*”

c) offrire una possibilità di espressione, al di là dei regolari turni della conversazione

Mo:” *Io non sono molto d’accordo con te; non credo che questo problema si possa ridurre così. Io penso che ... Ma cosa c’è?*”

Ma:” *Non credo di essermi spiegato bene, però penso comunque che non dobbiamo esasperare tutto*”

d) forma di controllo interpersonale quando alcune norme vengono violate

F (figlia adolescente):” *Io mi sono stancata di essere sempre quella che torna a casa per prima e deve essere accompagnata! Guarda mamma che sabato non tornerò dalla discoteca alla solita ora ...!*”

M (mamma):” *Vuoi scommettere che sabato farai come diciamo io e tuo padre?*”

F:” *Ma mamma ...!*”

(Silenzio, la madre non aggiunge altro e ignora completamente la figlia)

e) pause determinate da diversi stati emotivi che nascondono momenti di riflessione, confusione, rabbia

Co:” *Signora, ma lei lo direbbe a suo marito?*”

Mo:” (Pausa, distoglie lo sguardo dall’operatore, si tocca i capelli e poi il viso) *Mah ... Non so ...* (ristabilendo il contatto visivo con il consulente). *Comunque le ha già raccontato di quella volta ...*”

Mo:” *... e poi quello che ho passato io da quando nostro figlio è uscito dall’ospedale non è paragonabile a ciò che ha provato lui!*”

Co: (Notando un mancato coinvolgimento verbale del marito)” *Sa, io non credo che il silenzio di suo marito sia sinonimo di condivisione rispetto alle sue parole, perché non prova a chiedergli cosa sta provando ora?*”

Mo:” (Volgendo lo sguardo verso il marito) *Cosa provi?*”

Ma: *Tanta rabbia* (Pausa). *Ho sempre cercato di essere vicino a te a nostro figlio come meglio potevo ... e ora devo sentire queste parole!*”

f) pause dovute ad interferenze di pensiero

Cl:” *Non ricordo di aver assistito a delle liti tra i miei genitori; a casa c’è sempre stato un clima tranquillo. Si ... ma ... un momento ...*”

Silenzio, il cliente torna indietro con il busto, tenendosi il mento con la mano.

Il consulente lo guarda invitandolo a proseguire con dei piccoli cenni del capo)

Cl: " ... ora mi viene in mente di quella volta che venne a casa nostra ... si, era propria mia zia, una sorella di mia madre. Forse quella è stata l'unica volta che ho visto mia madre comportarsi in maniera strana con mio padre"