

10 ottobre · Giornata Mondiale della Salute Mentale

10 domande di ascolto

Cosa chiedere (e cosa non chiedere) quando qualcuno ti racconta come sta davvero.

Quando una persona a cui teniamo ci racconta una difficoltà, possiamo non sapere cosa dire. Le domande di questa guida offrono un modo per restare accanto e lasciare spazio a ciò che sta vivendo.

PRIMA DI INIZIARE

Non avere fretta di arrivare a una conclusione rassicurante. Scegli una domanda adatta al momento e lascia il tempo di rispondere. Anche il silenzio può avere spazio.

Le dieci domande non sono una scaletta da seguire: usale con naturalezza, senza trasformare l'ascolto in un interrogatorio.

A cura di **Vincenzo Capuano**
Psicologo e Psicoterapeuta

01 / ACCOGLIERE

Comincia da ciò che serve

Chiedere il permesso aiuta a rispettare i tempi e i desideri di chi hai davanti.

01 «Vuoi raccontarmi di più, o preferisci solo che io ci sia?»

Lascia alla persona la scelta di parlare o condividere semplicemente un momento. Se non vuole raccontare, non insistere.

02 «Da quanto ti porti dietro questa cosa?»

Dà spazio e tempo a una difficoltà che può essere stata tenuta a lungo per sé. Ascolta la risposta senza cercare subito una spiegazione.

03 «C'è qualcosa che ti ha aiutato, anche solo un po', in momenti simili?»

Invita a riconoscere le proprie risorse. Se la risposta è «non lo so», puoi accoglierla senza proporre subito un elenco di soluzioni.

Da ricordare

Una domanda alla volta. La risposta può avere bisogno di una pausa.

02 / FARE SPAZIO

Lascia che sia l'altro a guidarti

Non occorre indovinare di cosa abbia bisogno: puoi domandarlo.

04 «Cosa significherebbe per te sentirti davvero ascoltato in questo momento?»

Lascia che sia la persona a dire che cosa le serve. La sua risposta può essere diversa da quella che ti aspettavi.

05 «Vuoi che ti dica qualcosa, o preferisci che ascolti soltanto?»

Prima di offrire un consiglio, verifica che sia desiderato. Puoi esserci anche senza avere una soluzione.

06 «C'è qualcosa che hai paura io possa pensare, se me lo racconti fino in fondo?»

È una domanda delicata: usala solo se c'è confidenza e lascia piena libertà di non rispondere. Non chiedere dettagli che la persona non vuole condividere.

07 «Cosa provi adesso, mentre me lo stai raccontando?»

Invita a dare spazio a ciò che si sente nel presente. Non è necessario trovare subito un nome preciso per ogni emozione.

03 / ESSERCI NEL TEMPO

L'ascolto può continuare

Un piccolo gesto concreto può dare seguito a una conversazione importante.

08 «C'è qualcuno accanto a te in questo periodo, oltre a me?»

Aiuta a capire quanto la persona si senta sola e su quali presenze possa contare. Mantieni un tono interessato, senza farla sentire un peso.

09 «Ti andrebbe di risentirci per parlarne ancora, anche solo per vedere come va?»

Comunica disponibilità nel tempo. Se la persona lo desidera, concordate un momento realistico e rispetta l'impegno preso.

10 «Hai mai pensato di parlarne anche con un professionista?»

Proponila con delicatezza, come possibilità. Puoi aggiungere: «Se vuoi, possiamo cercare insieme a chi rivolgerti». Lascia spazio alla risposta.

Un impegno sostenibile

Offri una presenza che puoi mantenere. Anche «Ti scrivo domani» può essere un gesto di cura.

04 / NELLA PRATICA

Quando le parole chiudono

Alcune frasi, anche dette con affetto, possono far sentire poco accolti. Ecco tre modi per riaprire lo spazio.

«Ma dai, vedrai che passa»

Rassicurarci troppo in fretta può lasciare poco spazio alla difficoltà.

Puoi provare con: «Ti va di dirmi che cosa pesa di più, adesso?»

«Anche a me è successo qualcosa di simile»

Condividere un'esperienza può essere utile, ma prima lascia che la persona finisca di raccontare.

Puoi provare con: «Ti ascolto. Vuoi raccontarmi ancora?»

Cambiare argomento per l'imbarazzo

Una pausa va bene. Puoi nominare la tua incertezza senza sottrarti alla conversazione.

Puoi provare con: «Non so bene cosa dire, ma sono qui»

QUANDO QUESTA GUIDA NON BASTA

Se la persona accenna a pensieri di farsi del male o a non voler più vivere, resta accanto e cercate aiuto professionale. In una situazione di pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza.

Questa guida è uno spunto per le conversazioni quotidiane e non sostituisce un supporto professionale.