

**Patti Chiari e Buone
Pratiche:
I Confini e il Potenziale
della Consulenza**

FIRENZE 6/4/2025

Dr. Francesco Rossi





Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Giovane uomo di 30 anni, prende contatto tramite una telefonata, avvenuta un venerdì verso ora di pranzo, richiedendo un colloquio il prima possibile, anche il giorno stesso.

Al telefono è molto agitato, ha la voce tremante, dice di non credere tanto negli psicologi ma riconosce di non farcela da solo e di avere paura di quello che sta provando in questo momento.





Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza



Ha avuto il contatto da un collega che gli ha consigliato di venire a parlarmi.

Accogliendo la sua urgenza e provando a darvi risposta gli propongo di vederci in studio da me la mattina seguente per conoscerci di persona e valutare se sono il professionista che può aiutarlo o se posso indirizzarlo a qualcun altro che faccia al caso suo, poiché Consulenti e Psicologi sono professionisti diversi.



1) La figura del Consulente mette meno in soggezione

Come ogni cosa, anche la Consulenza ha **caratteristiche che possono risultare «valore aggiunto o sottratto»** a seconda delle specifiche esigenze della persona.

Nel caso di Lucio, spiegate le caratteristiche della consulenza, il fatto di lavorare con un **Approccio Socio-Educativo**, è risultato un **valore aggiunto** poiché, percependo di non essere inquadrato come paziente di uno specialista clinico, quindi, di non essere affetto da un disturbo o una malattia psicologica grave, questo lo ha molto rasserenato.





Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Durante il primo colloquio Lucio è un «fiume in piena»; racconta di come sia insofferente a tutto e a tutti e abbia paura di mandare a rotoli la propria vita.

Nell'ultimo anno gli avvenimenti che lo hanno stressato maggiormente sono stati:

- Cancro del Padre, conseguente intervento e relativi nuovi assetti nella famiglia di origine.
- Promozione al lavoro e divenire Socio dell'Azienda, con relativo aumento di carico di lavoro e responsabilità.
- Decisione di avere un figlio con la sua compagna e relativi timori di non farcela e di non essere all'altezza come padre e come compagno.



Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Dopo alcune parafrasi e riformulazioni atte ad agevolarne l'auto-ascolto, Lucio prende consapevolezza piuttosto velocemente del fatto che, gli eventi stressanti vissuti nell'ultimo anno, alcuni dei quali, indubbiamente positivi ma ugualmente affaticanti, hanno:

- estremizzato il suo approccio preoccupato/ansioso al futuro
- lo hanno portato a trascurarsi in virtù di doveri, paure e aspettative
- questo gli ha reso molto difficile godere del presente
- e ha sviluppato insofferenza verso tutti e tutto ciò che lo affatica, anche per persone amate e progetti positivi che ha scelto in piena consapevolezza.



2) Focus preciso, durata e costi più contenuti

Per Lucio, l'idea di scegliere di lavorare su un unico «focus trasversale» che potesse toccare, almeno in parte, tutti gli aspetti di difficoltà del presente, i colloqui a cadenza bi-settimanale e un numero medio definito di incontri, hanno rappresentato una prospettiva temporale concreta verso cui tendere con speranza e di cui ha goduto sin dall'inizio del percorso.

Il focus di lavoro concordato è stato, riconoscendo ed identificando i propri bisogni attuali, di imparare ad esprimerli con congruenza ed assertività, rispettando anche sé stesso senza sentirsi in colpa.

-Attivazione proposta per allenare l'assertività e abbassare l'ansia: «Le 3 Visualizzazioni».



Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Durante la fase di personalizzazione, Lucio identifica, un passo alla volta, quali sono le aree prioritarie su cui vuole intervenire per abbassare la sua inquietudine e ripristinare un equilibrio di vita sereno ed appagante:

- Concedersi più tempo per sé stesso al fine di svagarsi e non pensare solo ai propri doveri.
- Costruire un nuovo dialogo con la propria compagna che preveda anche l'espressione e l'ascolto dei propri bisogni limitando i «conflitti silenziosi» che mettono distanza nella coppia.
- Ridurre l'ansia e l'irrequietezza che influiscono sulla qualità del proprio sonno e sul suo stato di salute generale.



Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Poi, Lucio individua, cosa si sente di fare e in che modo agire per cominciare ad imprimere il cambiamento che desidera vedere nel suo presente, giorno dopo giorno:

- Darsi un limite alle ore di straordinario fatte al lavoro in modo da non sentirsi in colpa e avere più tempo a disposizione per se stesso.
- Calendarizzare nella settimana un momento di incontro dedicato esclusivamente alla coppia avendo cura di condividere i propri vissuti senza tenerseli per sé fino all'implosione.
- In caso di risvegli mattutini precoci, limitare la «programmazione mentale» delle cose da fare alla sola giornata presente, senza andare oltre per poi essere schiacciato dall'ansia dell'intero mese.



3) Approccio Non-Direttivo

Nel caso di Lucio, manager in carriera, non essere «spinto» a fare qualcosa e sentirsi invece sostenuto nella sua ricerca di chiarezza rispetto alle proprie priorità, a come muoversi e nei tempi per lui più rasserenanti, ha rappresentato un discostamento dalla serrata routine dei doverismi e un aspetto che lo ha agevolato nel definire nello specifico i propri bisogni e i propri desideri senza aggiungere ulteriore fatica al momento.





Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Proseguendo nella fase di personalizzazione e attivazione del proprio percorso, Lucio ottiene alcuni successi che innescano nuove difficoltà:

- Riesce a fare meno straordinari e ottiene 2 giornate di smart-working.
- Comincia ad andare in bicicletta con un amico riprendendo un'attività sportiva e di svago interrotta da circa un anno (prima andava a funghi regolarmente con il padre che ora non può più a causa della malattia).
- Stando maggiormente in casa e ritagliandosi anche spazi per sé, come non aveva mai fatto prima, **aumentano le occasioni di scontro e incomprensione con la compagna** che lo percepisce più battagliero e meno accomodante rispetto al passato.



4) Professionalità nel proprio campo e rimando preciso se necessario

Lucio, molto preoccupato, mi chiede se sta impazzendo e se ha bisogno di medicine perché non gli pare normale che migliorando alcuni aspetti della sua vita altri rischino di collassare.

In questo caso, lo metto al corrente attraverso un «inserto educativo» di come questa dinamica sia in realtà molto comune nelle coppie poiché, crescendo gli individui all'interno della coppia, la ricerca di nuovi equilibri nel rapporto può presentarsi faticosa.

Lo informo inoltre che, se dovessi ravvisare in lui bisogno di farmaci o di altro tipo di sostegno diverso dalla consulenza, sarebbe mia competenza e mio dovere preciso indirizzarlo verso un altro specialista.



Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Lungo il corso dei successivi colloqui, Lucio comincia a sentire di avere più energie a disposizione e vorrebbe rendere più veloce l'acquisizione di una modalità comunicativa maggiormente serena e funzionale con la sua compagna.

Dopo avermi chiesto numerosi consigli che, come consulente, non era professionale dargli, mi ha chiesto se ci fosse qualche attivazione o strumento che potesse condividere con la sua compagna per migliorare la comunicazione e capirsi meglio.

-A questo punto, gli ho proposto di provare ad usare lo strumento «Diario Emotivo» in modo da scambiarsi reciprocamente i vissuti e le chiavi di lettura degli stessi avvenimenti, così da creare maggiore comprensione ed empatia l'uno verso l'altra.



5) Accompagnamento, Rispetto e promozione dell' autonomia

Anche in questo caso, è stato Lucio, ascoltandosi e percependosi pronto, a chiedermi supporto per trovare una modalità di attivarsi che fosse al tempo stesso personale ma diversa dal solito.

La mia presenza, rispettosa dei suoi tempi e in attento ascolto dei bisogni emergenti, lo ha accompagnato flessibilmente nell'auto-ascolto e nella ricerca di un proprio modo di intervenire nelle dinamiche comunicative con la sua compagna.

Uno strumento, quando fatto proprio, può essere usato in perfetta autonomia e divenire una risorsa spendibile ogni volta che se ne sente la necessità.





Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Giunti al decimo colloquio, Lucio si sente molto meglio e ha uno sguardo positivo verso il futuro.

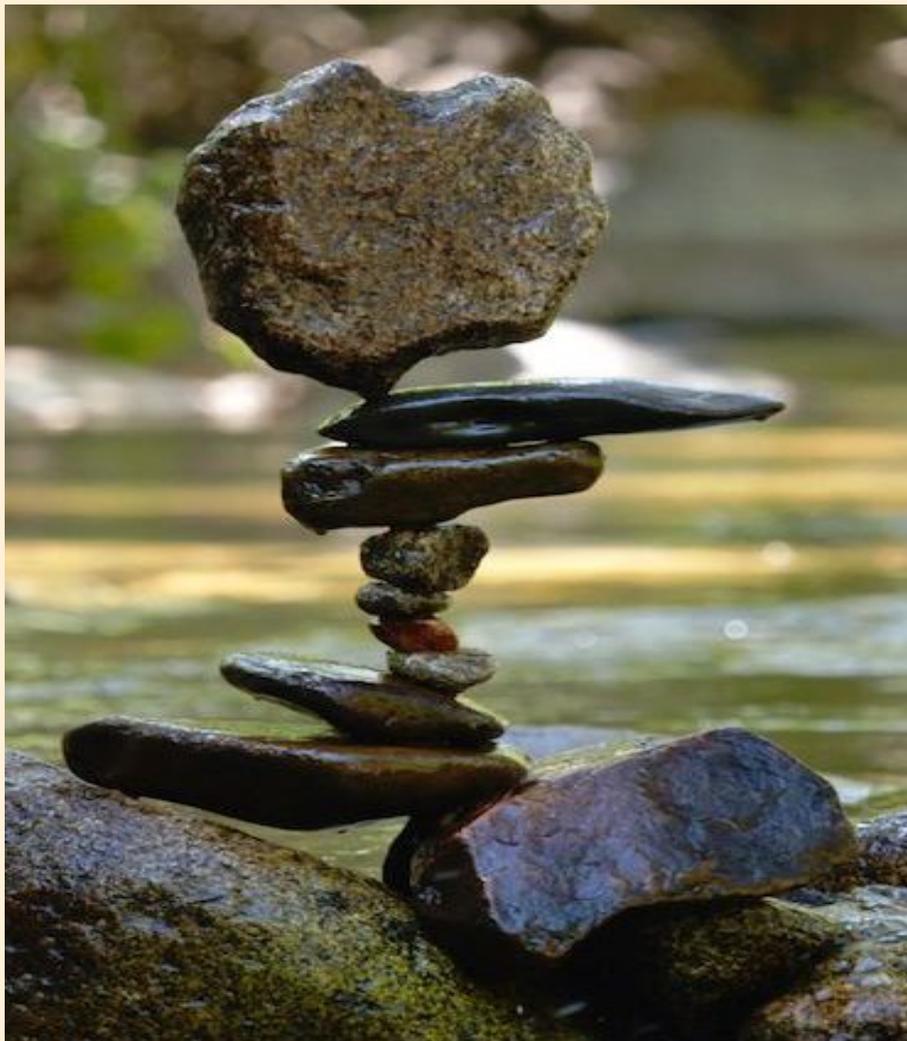
Riconosce il valore del percorso fatto ed è soddisfatto dei cambiamenti che stanno avvenendo nella propria vita, soprattutto, grazie a come ha imparato a comunicare.

Addentrandonoci in pieno nella fase di attivazione e conclusione del percorso, concordiamo di diradare gli eventuali prossimi colloqui a una volta al mese fino ad un follow-up dopo alcuni mesi o in caso di necessità.





6) Corresponsabilità Attiva più che reattiva



Per quanto allarmato e in difficoltà, dopo aver compreso che non gli avrei dato «soluzioni pronte all'uso», Lucio si è mostrato pronto a mettersi in gioco e ad attivarsi in prima persona.

Mi ha proposto diversi modi in cui sentiva di potersi attivare per raggiungere il soddisfacimento del proprio focus di lavoro e assieme abbiamo valutato fra questi quali potevano dar meglio risposta ai suoi bisogni e quali ai suoi desideri.

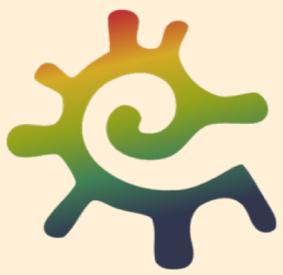
Questo intervento, tipicamente «consulenziale», stimola una presa di responsabilità verso il proprio percorso e promuove un approccio attivo alle dinamiche che si vogliono modificare.



Il caso di Lucio per parlare del Potenziale della Consulenza

Conquistato un equilibrio soddisfacente e ritrovata la serenità sperata, all'undicesimo colloquio, io e Lucio ci siamo salutati con piacere concludendo il nostro percorso di consulenza e dandoci appuntamento telefonico **dopo circa tre mesi** per valutare se tutto stava procedendo ancora bene.

Al colloquio telefonico Lucio si è mostrato sereno e ancora in equilibrio riconoscendo di continuare ad impegnarsi per mantenere una comunicazione assertiva che gli permetta di non trascurarsi come in passato e di godere del suo presente come singolo individuo, come compagno, lavoratore e presto anche padre.



Il Potenziale della Consulenza in breve

- 1) La figura del **Consulente mette meno in soggezione** rispetto a altri Professionisti con Approccio Clinico.
- 2) Un Percorso definito su un Focus preciso e a cadenza bisettimanale ha **durata e costi più contenuti** rispetto ad altri percorsi.
- 3) **Approccio Non-Direttivo**: si lavora su quanto il cliente porta ed è in grado di gestire con consapevolezza ed autoascolto, senza «prescrizioni» o ingerenze più o meno esplicite.
- 4) Il **Consulente è un Professionista Socio-Educativo con la Capacità e il Dovero di fare rimando** ad altro specialista **qualora ne dovesse rilevare il bisogno specifico del cliente.**



Il Potenziale della Consulenza in breve

5) La consulenza è un **Percorso di Accompagnamento** del cliente che si fonda sul **massimo rispetto dei tempi di maturazione e consapevolezza della persona, promuovendone autonomia e indipendenza** che tende alla emancipazione dall'affiancamento stesso. L'approccio Clinico può prevedere una cura anche a vita, la Consulenza deve evitare questo poiché è una possibile necessità afferente però a un campo che non le compete.

6) **Stimola Corresponsabilità**: accompagnamento e non-direttività fanno sì che **il cliente sia Protagonista Attivo più che Reattivo** del proprio viaggio di crescita e raggiungimento di un nuovo stato di serenità, equilibrio e benessere.



GRAZIE!

Dr. Francesco Rossi

info@drrossifrancesco.it

3403645230

www.drrossifrancesco.it