

1. "Consulenza Psicologica" o Colloquio di Consulenza Psicologica

Cesare De Monti

Definizione:

"E' una relazione d'aiuto per il singolo, la coppia o la famiglia o il gruppo... finalizzata a questi obiettivi:

1. **presa di coscienza** di una situazione di disagio;
2. **chiarificazione** dei termini di un conflitto;
3. **facilitazione** di una scelta autonoma, e responsabile;
4. **sostegno** nel perseguire la decisione maturata.

In altre parole è un

"Aiutare qualcuno a prendere decisioni da sé".

Il consulente è chiamato a dare una risposta all' **esplicita richiesta di aiuto**, senza assecondare l'**implicita richiesta di direzione o di guida o di delega** (che creerebbe dipendenza).

Quindi tutt'altro che un "dar consigli". Lo psicologo abile e capace è **un consulente che non dà consigli**, ma aiuta, nella situazione di disagio, a **"trovarsi la strada da sé"**.

Domanda: Non è questa la "psicoterapia non-direttiva" o "centrata sul cliente"? Oppure la psicoterapia di "chiarificazione e di appoggio"?

Sì. Sostanzialmente.

Ma non le si dà questo nome perché non è giusto chiamare "terapia" una consultazione per difficoltà personali o relazionali che riguardano un disagio o una difficoltà passeggeri.

Se invece si trattano disturbi **psicopatologici gravi o nevrosi strutturate** o **psicopatie conclamate**, allora non è più il campo della "consulenza", ma della "psicoterapia".

Ecco alcuni criteri, per distinguere la **consulenza** dalla psicoterapia:

1. La qualità del disagio: lieve, non gravi nevrosi o disabilità invalidanti.
2. Il tempo preventivato: di solito non oltre una decina di sedute.
3. La modalità del rapporto: non si fa uso del "transfert" (anche se c'è).
4. Tipo di intervento, caratterizzato di solito da questi elementi:
 - dare informazioni, fornire chiarificazioni, individuare alternative...
 - fare da **"relais"** indirizzando la domanda ad altra competenza (medico, sessuologo, psicoterapeuta)
 - permettere la sdrammatizzazione di una situazione (ascoltando) così da facilitare un distanziamento necessario a riformulare il problema (in casi angosciosi) e intravedere soluzioni diverse
 - instaurare una relazione d'aiuto non-direttiva (la vera consulenza o "counseling" psicologico).