

# LA CONSULENZA PSICOLOGICA E LA RELAZIONE D'AIUTO

*"Nella vita non ci sono situazioni disperate;  
ci sono soltanto uomini che hanno perso ogni speranza di risolverle"  
(Clara Booth Luce)*

## DEFINIZIONE E FINALITA' DELLA CONSULENZA PSICOLOGICA

La consulenza psicologica è un servizio professionale, rivolto al singolo, alla coppia, alla famiglia o al gruppo, che consiste in una "consultazione mirata alla risoluzione di difficoltà personali o relazionali che riguardano un disagio o una difficoltà passeggeri".

Per raggiungere tale finalità, la consulenza psicologica si struttura normalmente in 3 fasi:

1. **Presa di coscienza e chiarificazione** della situazione di disagio e del conflitto conseguente. Questa fase include l'analisi delle aspettative personali (Quali sono i miei obiettivi? Perché ho bisogno dello psicologo?), dei punti di debolezza e di forza personali (es. Quanto sono motivato al cambiamento?), che consentono di progettare un intervento realistico di soluzione del problema, che abbia obiettivi consapevoli e realizzabili in tempi ragionevoli.
2. **Facilitazione** di scelte autonome e responsabili, che tengano conto dei bisogni individuali e delle risorse possedute, così come delle potenzialità inesprese che possono essere utilizzate per risolvere il problema.
3. **Sostegno** nel perseguire la decisione maturata ed il processo di crescita personale che accompagna la risoluzione delle situazioni di crisi.

Come ben si evince da quanto prima esposto, la consulenza di tipo psicologico è un "aiutare qualcuno a prendere decisioni da sé", facilitando il cambiamento, la crescita e la realizzazione personale, tenendo ben presente la frequente tendenza, di fronte ad una situazione cui non si riesce a venire a capo, a spingere il professionista a decidere per sé, vedendolo come un consulente che dà consigli ed elargisce soluzioni.

Niente di più sbagliato!, per 2 motivi fondamentali.

Primo, perché non esiste una soluzione preconfezionata anche per situazioni analoghe e tantomeno qualcuno che possa scegliere efficacemente per un altro, per quanto capace ed abile sia.

Secondo, ma non meno importante, risolvendo i propri problemi magari velocemente, mediante aiuti esterni, la persona, di fatto, non può acquisire alcuna autonomia personale e decisionale che le consentirà, anche in futuro, di fronteggiare eventuali ostacoli.

Il consulente è chiamato, quindi, 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).

Tale funzione specifica della consulenza si rifà, dando piena attuazione, all'*art.3 del Cap. 1 del Codice deontologico* degli psicologi che dichiara:

*Lo psicologo considera suo dovere accrescere le conoscenze sul comportamento umano ed utilizzarle per promuovere il benessere psicologico dell'individuo, del gruppo e della comunità. In ogni ambito professionale opera per migliorare la capacità delle persone di comprendere se stessi e gli altri e di comportarsi in maniera consapevole, congrua ed efficace.*

Alla luce delle precedenti considerazioni, nella seguente scheda esporrò i principali motivi che rendono la consulenza psicologica utile e produttiva; saranno poi approfonditi gli ambiti di intervento nella quale essa è applicata con successo.

### 3 BUONI MOTIVI PER RICHIEDERE UNA CONSULENZA PSICOLOGICA

Per quali motivi dovrei richiedere una consulenza psicologica?

- **Stati d'animo:** *insoddisfazione, paura, senso di oppressione, senso di incapacità, scoraggiamento, delusione, ....*
- **Relazioni:** *tormentate, inappaganti, deludenti, limitanti*
- **Sintomi psicosomatici:** *mal di testa, problemi respiratori, disturbi cardiovascolari, malattie della pelle, problemi allo stomaco*

Sia che si manifesti a livello emotivo che mentale oppure fisico, il disagio è come una *spia luminosa* che ci segnala che qualcosa non funziona.

Ma cosa non va? Sentiamo che quello che stiamo vivendo *non ha senso, non ha logica...*

C'è solo una cosa che può **far ritrovare la gioia di vivere**, che può far accettare le esperienze che ci fanno tanto soffrire, e questa è la **comprensione del senso** di quello che ci sta accadendo o ci è accaduto.

In realtà il *sintomo* ci parla, è un qualcosa da **“ascoltare”**, per capire che quello che sembra privo di senso ha un *suo senso*, a partire dal quale ri-trovare il benessere, l'armonia, la serenità, e perché no la felicità, che sembravano irrimediabilmente perduti.

Ed è in questo cammino che lo psicologo accompagnerà la persona sostenendola nel cercare le cause che hanno generato la sofferenza psichica, morale o fisica e conducendola a **prendere coscienza** che il **nostro equilibrio interiore dipende solo da noi** e che da noi dipendono le emozioni negative e, quindi, la loro cessazione.

Che abbiamo il “potere” di modificare il percorso della nostra vita, al di là di qualunque destino crudele e persecutore, per riprenderla in mano in modo responsabile e costruttivo.

## **AMBITI DI INTERVENTO**

La consulenza psicologica è indicata in tutti i casi in cui l'individuo si trova ad affrontare:

1. ***Conflitti personali e familiari particolarmente delicati e difficili da gestire o altamente dolorosi.*** In queste categorie rientrano, ad esempio, litigi frequenti nelle coppie, sentimenti di gelosia e invidia, difficoltà sessuali, conflitti tra genitori e figli, specialmente in adolescenza, conflitti con la famiglia d'origine, lutti.

Un caso *particolare* di conflitti familiari cui la consulenza risponde è rappresentato dalle infedeltà coniugali e dalle separazioni. La forza dirompente delle emozioni che si scatenano in queste circostanze, tra cui dolore, rabbia, incredulità, paura e vergogna, rende il processo di consulenza particolarmente delicato e necessario.

2. ***Conflitti nel luogo di lavoro.*** Includono le situazioni più diverse: dai problemi di inserimento nel gruppo dei colleghi alle difficoltà di gestione delle relazioni con i colleghi ed i superiori); dal mobbing alle molestie sessuali fino ai conflitti più personali, legati alla scelta dell'identità professionale e ai cambiamenti importanti.

La consulenza psicologica può aiutare l'individuo a fare chiarezza sulle ragioni del disagio provato, promuovendo la risoluzione del problema (incluso il coraggio di sporgere denuncia, nei casi previsti dalla legge) ed a gestire lo stress associato all'analisi del problema ed alla ricerca di soluzioni adeguate.

3. ***Periodi di stress intenso*** (incluse le situazioni in cui esso ha effetti negativi sulla qualità del sonno).

E', infatti, importante sottolineare che lo stress è uno dei principali fattori responsabili dello sviluppo delle malattie cardiovascolari e influenza negativamente le risposte del sistema immunitario. Quindi, oltre al vissuto soggettivo di disagio e malessere psicologico, lo stress cronico può effettivamente compromettere lo stato di salute fisico, con conseguenze anche gravi.

La consulenza psicologica può agevolare il riconoscimento delle situazioni altamente stressanti, aiutare nella messa a punto di strategie di gestione delle stesse, incluse idonee tecniche di rilassamento.

## **MODALITÀ E TEMPI**

Il processo di consulenza psicologica prevede a cadenza settimanale, della durata di 50 minuti e di numero variabile (in genere, da 5 a 12).

In alcuni casi selezionati, la consulenza può essere seguita da un percorso di psicoterapia.

## **DIFFERENZA TRA CONSULENZA PSICOLOGICA E PSICOTERAPIA**

Poiché si occupa di *disagi o difficoltà passeggeri*, la consulenza si differenzia dalla *psicoterapia*, dal momento che si può parlare di psicoterapia solo se si trattano disturbi psicopatologici *gravi e/o strutturati nel tempo*.

Di seguito sono riportati alcuni criteri utili per distinguere la consulenza dalla psicoterapia:

- La qualità del disagio: lieve, non gravi nevrosi o disabilità invalidanti
- Il tempo massimo previsto per le sedute di consulenza: di solito non oltre una decina
- Il tipo di intervento, caratterizzato di solito da questi elementi:
  - dare informazioni e chiarificazioni, esplorare ed individuare alternative per la soluzione da prendere,...
  - fare da "*collegamento*" tra varie figure professionali, indirizzando il caso in esame, qualora non di propria pertinenza, ad altri professionisti (medico, sessuologo, psicoterapeuta)
  - attivare l'ascolto della persona, permettendo, in tal modo, la sdrammatizzazione della situazione problematica e facilitando quel distanziamento emotivo necessario ad analizzare il problema da punto di vista meno angosciante ed a potenziare le proprie capacità di problem-solving, intravedendo soluzioni prima inesplorate