

Il primo colloquio psicologico: cosa aspettarsi e come funziona

Un passo iniziale per prendersi cura di sé con fiducia

Decidere di incontrare per la prima volta uno psicologo può portare con sé curiosità, ma anche timori e domande. Spesso le persone si chiedono: **“Cosa succederà durante il primo colloquio psicologico?”**

In questo articolo cerco di chiarire come si svolge, cosa aspettarsi e perché rappresenta un passaggio fondamentale in un percorso di cura.

A cosa serve il primo colloquio psicologico

Il primo colloquio non è una “prova d’esame”, ma un **tempo dedicato all’ascolto reciproco**.
Serve a:

- comprendere meglio il motivo che porta la persona a chiedere aiuto
- raccogliere informazioni sul vissuto, sul contesto e sulle difficoltà attuali
- offrire uno spazio sicuro, senza giudizio, in cui iniziare a parlare liberamente
- valutare insieme le possibili strade da intraprendere

Il primo colloquio è quindi un **momento di conoscenza reciproca**, fondamentale per instaurare fiducia e per iniziare a costruire la relazione terapeutica.

Un tempo protetto per sé

Entrare in una stanza di terapia per la prima volta può generare un po’ di tensione. È normale.

Proprio per questo, il primo incontro ha la qualità di un **tempo protetto**, in cui ogni parola o emozione portata viene accolta con rispetto e riservatezza.

Molti pazienti scoprono che poter dire ad alta voce ciò che sentono, senza paura di giudizio, è già di per sé **un primo passo di cura**.

Cosa aspettarsi concretamente

Durante il primo colloquio psicologico:

- lo psicologo invita la persona a raccontarsi liberamente

- emergono i motivi principali che hanno spinto alla richiesta di aiuto
- si osservano eventuali sintomi e difficoltà, ma anche risorse e punti di forza
- si discute insieme di frequenza e modalità degli incontri successivi

Non esistono risposte preconfezionate: il colloquio si adatta a chi sei e a ciò che porti in quel momento.

E dopo il primo colloquio?

Alla fine dell'incontro, il professionista condivide le proprie osservazioni iniziali e propone un orientamento possibile.

Non si tratta di una decisione vincolante: la persona resta libera di scegliere se proseguire oppure no.

L'importante è sentire che c'è stata comprensione, ascolto e un clima di fiducia.

Iniziare un percorso psicologico a Livorno

Se ti stai chiedendo come potrebbe essere il tuo primo colloquio, sappi che è normale provare dubbi o esitazioni.

Puoi approfondire come lavoro nella pagina [Psicologo a Livorno](#): troverai informazioni sui percorsi clinici e sui servizi che offro agli adulti, sia in presenza che online.