AVVOCATURA
CONSAPEVOLE



E-BOOK / GUIDA PER L’ASSISTITO

Hai un problema legale. Da dove comincio?

Scegliere l’avvocato e preparare il primo colloquio.
Una guida per capire e decidere.

AVV. ELEONORA PONTESILLI · POMEZIA (RM)

UNA PREMESSA

Quando arriva un problema legale

Non devi avere già tutte le risposte. Ti serve un primo passo chiaro.

Un contrasto in famiglia, una richiesta di pagamento, una difficoltà sul lavoro, una comunicazione inattesa. Spesso, quando decidi di rivolgerti a un avvocato, oltre alla questione giuridica porti domande, preoccupazioni e una certa urgenza di capire che cosa accadrà.

Questa guida ti aiuta a scegliere il professionista, preparare l'incontro e riconoscere che cosa puoi chiedere. Puoi anche domandare uno spazio per comprendere perché questa vicenda ti coinvolge così profondamente. È una possibilità, non una condizione per ricevere tutela.

SE C'È UNA SCADENZA

Se hai ricevuto un atto, una convocazione o una comunicazione con una data, segnalalo subito quando chiedi l'appuntamento. Conserva l'originale e comunica quando e come lo hai ricevuto. La riflessione personale può aspettare: prima occorre verificare gli aspetti urgenti.

L'avvocato deve valutare fatti, documenti, termini e possibili strade. Tu hai diritto a fare domande e a capire il senso dei passaggi proposti. Il colloquio funziona meglio quando nessuno dei due deve indovinare ciò che l'altro intende.

Gli esempi di questa guida sono generali: la strategia e le scadenze dipendono sempre dal caso concreto.

PASSO 01

Chi può aiutarmi davvero?

La fiducia conta. Anche la competenza specifica e la chiarezza del rapporto.

Parti dalla materia del problema: famiglia, lavoro, contratti, previdenza o altro. Chiedi se l’avvocato segue abitualmente questioni come la tua e, se il caso richiede competenze diverse, come organizza un eventuale confronto con altri professionisti.

- **Verifica chi incontrerai.** Puoi controllare l’iscrizione presso l’Ordine degli Avvocati competente; il Consiglio Nazionale Forense rinvia agli elenchi dei singoli Ordini.
- **Osserva come comunica.** Ti lascia raccontare? Distingue ciò che sa da ciò che deve approfondire? Spiega i termini senza darti per scontato nulla?
- **Chiedi come lavorerete.** Chi seguirà la pratica? Come vi aggiornerete? In quali tempi potrai aspettarti un riscontro ordinario?
- **Parla di costi.** Chiedi che cosa comprende l’incarico, quali spese possono aggiungersi e come verranno comunicati eventuali cambiamenti.

UN CRITERIO SEMPLICE

Al termine dell’incontro puoi ancora avere dubbi sulla vicenda. Dovresti però aver capito che cosa l’avvocato deve verificare, quali sono i prossimi passi e come potrete comunicare.

Un professionista serio può dirti che il tuo caso richiede un collega con esperienza diversa. È un’informazione utile per scegliere bene.

PASSO 02

Arrivare al colloquio con le idee più chiare

Non serve una relazione perfetta. Una cronologia breve rende più semplice ascoltare e capire.

01

Che cosa è successo

Scrivi cinque o sei fatti in ordine di tempo, con date anche approssimative. Se una data è incerta, dillo.

02

Che cosa hai ricevuto

Raccogli contratti, lettere, messaggi, ricevute, provvedimenti e gli eventuali avvisi di ricezione. Segnala ciò che manca.

03

Chi è coinvolto

Indica nomi, ruoli e rapporti tra le persone o gli enti. Evita, se puoi, di attribuire intenzioni che non puoi verificare.

04

Che cosa desideri

Annota il risultato concreto che vorresti ottenere e quello che vuoi evitare. Puoi cambiare idea dopo aver ascoltato le opzioni.

05

Che cosa ti preoccupa

Scrivi due domande che non vuoi dimenticare: sul tempo, sui costi, sui rischi o sul rapporto con l’altra parte.

PORTA ANCHE CIÒ CHE TI SEMBRA SFAVOREVOLE

Un documento difficile o un fatto che temi possa indebolire la tua posizione va comunque raccontato. L’avvocato può aiutarti a valutare una situazione soltanto se ne conosce gli elementi importanti.

PASSO 03

Che cosa chiedere al primo incontro

Porta con te le domande. Puoi chiedere che una spiegazione venga ripetuta con parole più semplici.

1

Sul problema

Quali fatti o documenti sono decisivi? C’è un termine da rispettare? Che cosa manca per una prima valutazione?

2

Sulle strade possibili

Quali opzioni vede oggi? Che cosa cambierebbe se emergessero nuovi elementi? Quali rischi e tempi è possibile prevedere?

3

Sull’incarico

Quale attività comprende il mandato? Chi seguirà la pratica? Quando decideremo insieme il passo successivo?

4

Su costi e comunicazioni

Quali compensi e spese sono prevedibili? Come saranno aggiornati? Qual è il canale da usare per documenti e urgenze?

LA DOMANDA CHE SPESSO MANCA

«Che cosa posso fare io, in modo utile, da oggi al prossimo aggiornamento?» Può trattarsi di reperire un documento, scrivere una cronologia o evitare iniziative che interferirebbero con la strategia concordata.

Non aspettarti una previsione certa al primo colloquio. Una risposta prudente può essere più utile di una promessa rassicurante: dipende dagli atti disponibili e dagli accertamenti ancora da fare.

IL PROGETTO

Che cos’è un avvocato consapevole?

È un modo di stare nella professione: il diritto resta alla base, la persona resta visibile.

Un avvocato consapevole ascolta la tua vicenda, raccoglie i fatti, studia la questione giuridica e ti spiega le alternative con parole comprensibili. Può anche chiederti che cosa conta davvero per te: non per mettere in dubbio quello che hai subito, ma per capire quali obiettivi dare alla tutela.

Per esempio: un mancato pagamento può riguardare una somma precisa. Può toccare anche il senso di sicurezza o il bisogno di vedere riconosciuto il proprio lavoro. L’avvocato non deve stabilire da solo quale sia il tuo «vero problema». Può farti una domanda, ascoltare la tua risposta e collegarla alle scelte concrete disponibili.

PUOI CHIEDERE UNO SPAZIO DI RIFLESSIONE

«Vorrei capire meglio perché questa vicenda mi coinvolge così tanto. Possiamo dedicare qualche minuto a distinguere ciò che chiedo sul piano legale da ciò che sento sul piano personale?»

Questa conversazione è facoltativa. Se preferisci concentrarti sui documenti e sulla strategia, puoi dirlo. L’avvocato non è uno psicoterapeuta nel colloquio legale: non formula diagnosi, non interpreta la tua storia e non sostituisce un percorso di cura.

SE TI È UTILE

Perché proprio questa vicenda mi tocca?

La domanda può aiutarti a nominare ciò che conta. La risposta non deve spiegare né giustificare il torto subito.

Non esiste una ragione nascosta che tu sia tenuto a scoprire. A volte una controversia arriva per decisioni o errori altrui. Puoi comunque chiederti come stai vivendo questa esperienza e di che cosa hai bisogno per affrontarla, se senti che questo ti aiuta.

- Quale fatto concreto desidero che sia riconosciuto o risolto?
- Che cosa temo di perdere se la situazione continua?
- Quale parte della mia richiesta riguarda un diritto, una prova o un accordo? Quale riguarda il mio vissuto?
- Quale scelta è nelle mie mani ora, senza dover controllare le decisioni dell’altra persona?

UN CONFINE IMPORTANTE

Capire che cosa provi non significa essere responsabile di una violenza, di una discriminazione o di un altro comportamento ingiusto. In situazioni di rischio o urgenza, vengono prima la sicurezza personale e le tutele appropriate.

Puoi portare all’avvocato la risposta che vuoi condividere, anche soltanto in una frase. Le parti più intime della tua esperienza possono restare tue o trovare ascolto in uno spazio diverso, se lo desideri.

CHE COSA ASPETTARTI

Ascolto, chiarezza e confini

La consapevolezza si vede anche nel modo in cui viene definito e seguito l’incarico.

Puoi aspettarti

- Una raccolta attenta dei fatti, delle date e dei documenti, anche quando alcuni elementi sono ancora incerti.
- Una spiegazione delle opzioni e delle attività da svolgere, con il tempo necessario per fare domande e decidere.
- Informazioni chiare sul perimetro dell’incarico, sui costi prevedibili e su come riceverai gli aggiornamenti.
- Un confronto rispettoso sul risultato che desideri, e la disponibilità a segnalare quando occorre un’altra competenza.

Non aspettarti

- La promessa di vincere, una diagnosi delle persone coinvolte o una spiegazione certa delle loro intenzioni.
- La pressione a perdonare, conciliare o rinunciare a una tutela perché «bisogna lasciar andare».

UNA RELAZIONE A DUE

Puoi dire «questa domanda mi aiuta» oppure «preferisco restare sugli aspetti legali». Un buon colloquio lascia spazio anche al tuo no. Una comunicazione chiara permette al professionista di rispettare le tue scelte e i propri confini.

LA TUA DECISIONE

Come capisco se è la scelta giusta per me?

Non serve scegliere in base a una promessa. Cerca gli elementi che rendono possibile lavorare insieme.

Se puoi prenderti un momento, ripensa all'incontro e confronta ciò che hai ascoltato con ciò che ti serve davvero. Una relazione professionale può cominciare con domande ancora aperte; dovrebbe però avere un prossimo passo definito.

A

Competenza

Il professionista ha esperienza nella materia o sa dirti quali competenze aggiungere?

B

Chiarezza

Hai capito che cosa valuterà, che cosa farai tu e quando ne parlerete ancora?

C

Fiducia

Hai potuto raccontare i fatti senza sentirti giudicato o spinto verso una scelta già decisa?

D

Organizzazione

Sono chiari incarico, costi, comunicazioni e gestione delle urgenze?

SE QUALCOSA RESTA POCO CHIARO

Chiedi un chiarimento prima di conferire l'incarico. Puoi anche confrontare due professionisti. Se un termine è vicino, comunicalo a entrambi: la scelta va compiuta senza perdere di vista i tempi del caso.

UNA PAGINA DA CONSERVARE

Il mio primo passo

Una scheda breve da compilare prima di chiedere un appuntamento.

Il problema in una frase

Che cosa è accaduto?

La data da segnalare

Ho ricevuto un atto o una comunicazione con un termine?

I documenti che ho

Quali elementi posso già mostrare?

Il risultato che desidero

Che cosa vorrei ottenere, concretamente?

La domanda che voglio fare

Che cosa non voglio dimenticare durante il colloquio?

DA RICORDARE

Puoi chiedere tutela, spiegazioni e ascolto. Puoi parlare del significato che questa vicenda ha per te, oppure scegliere di non farlo. La scelta del percorso resta tua.

Fonti professionali: Codice deontologico forense (CNF); ricerca degli avvocati e degli elenchi degli Ordini. Testi consultati nel settembre 2026. Verifica sempre le informazioni aggiornate.

Avv. Eleonora Pontesilli · Pomezia (RM) · Avvocatura Consapevole. Guida generale: non è una consulenza legale sul caso concreto né un servizio psicologico.