

Quanto dura una psicoterapia?

Uno dei principali miti che riguardano il mondo della psicoterapia è che questi percorsi debbano durare a lungo nel tempo. Si sa quando il percorso avrà inizio, ma non quando avrà fine.

Sussistono molteplici fattori che possono influire sulla durata di un percorso terapeutico e le variabili sono soggettive.

La durata può dipendere da aspetti come: il livello di sofferenza con cui la persona si presenta nella relazione terapeutica, la motivazione che la porta a richiedere l'intervento dello specialista, la chiarezza dell'intenzione che s'intende perseguire per i propri obiettivi terapeutici, la responsabilità con cui il paziente partecipa alla costruzione del proprio processo esistenziale, le risorse che è in grado di recuperare e sviluppare, la competenza del terapeuta nell'aiutare il cliente ad aiutarsi, gli accadimenti nella vita del cliente e in che fase del ciclo vitale si presenta la richiesta di aiuto.