

# STUDIO DI PSICOTERAPIA



**Italiano**

## **Psicoterapia**

La psicoterapia è un metodo di cura che si pone come obiettivo la diminuzione della sofferenza psichica e la sua maggiore sostenibilità.

Il risultato di una psicoterapia non è prevedibile prima. Infatti è legato al tipo di problemi ed alle potenzialità della persona.

Inoltre una psicoterapia riuscita non garantisce la felicità ma porta certamente a delle migliori competenze nel fronteggiare le difficoltà e nel renderle più sopportabili.

La frequenza delle sedute di psicoterapia è generalmente di una volta a settimana. Per molteplici ragioni si può concordare di lavorare due volte a settimana, una volta ogni quindici giorni oppure una volta al mese.

In terapia si può dire tutto, sino a dove ci si sente personalmente autorizzati a parlare, ma si può anche domandare così come interrogarsi. Infatti non sempre vi è un'unica risposta alle questioni.

La durata di una psicoterapia è variabile da alcuni mesi sino ad alcuni anni. Il paziente può, in qualsiasi momento, avere la libertà di interrompere o di concludere la terapia quale che ne sia il motivo.

Una seduta individuale dura circa 45 minuti, una seduta di coppia 60 minuti.

## **Psicoterapia per bambini**

Il terapeuta tiene conto dello sviluppo del bambino e del suo contesto di vita (la famiglia, la scuola....) Esiste una differenza tra le terapie individuali destinate ai bambini stesse e le terapie in cui i genitori od altri componenti della famiglia partecipano.

## **Condizioni per iniziare una psicoterapia**

Un desiderio ed una richiesta personale : si deve arrivare da sé alla consapevolezza di avere bisogno di un sostegno.

Impegnarsi : essere disponibili ad aprirsi e a porsi degli interrogativi.

Fare una psicoterapia implica inoltre un impegno in termini di tempo, finanziario così come un certo coraggio.

**Carlotta Romano**

Tel.: 0475-93.66.83

[www.psygroup.be](http://www.psygroup.be)

© 2011

**Ave de la Chasse, 172**

**1040 BRUXELLES**