

CONSULTORIO DE PSICOLOGIA



Português

Psicoterapia

A psicoterapia é um **método de tratamento** que visa à reduzir o sofrimento mental ou torná-lo mais suportável.

O **resultado** da psicoterapia não pode ser conhecido de antemão. Ele depende, entre outros, da natureza dos problemas e das potencialidades da pessoa. Além disso, a psicoterapia bem sucedida não garante a felicidade, mas certamente permite de lidar melhor com as dificuldades e fazer com que sejam mais suportáveis.

A **frequência** de sessões de psicoterapia é geralmente uma vez por semana. Por várias razões pode ser acordado de duas reuniões por semana, uma sessão a cada quinze dias ou a cada mês.

Na terapia, tudo pode ser exprimido, desde que se possa falar à respeito, e tudo pode ser questionado. Mas não é fornecida portanto uma resposta para cada pergunta.

A **duração** de uma psicoterapia varia de alguns meses a alguns anos. O paciente tem, à todo momento, a liberdade de interromper ou suspender o tratamento, qualquer seja seu motivo. Uma sessão

individual dura aproximadamente 45 minutos, uma de casal 60 minutos.

Psicoterapia para Crianças O terapeuta leva em conta tanto o desenvolvimento da criança como o contexto em que vivem (família, escola, etc.). Há uma diferença entre a terapia individual para crianças e a terapia familiar, em que pais ou outros membros da família e as crianças participam.

Condições para iniciar uma psicoterapia

Um desejo e um pedido pessoal: é preciso chegar-se à compreensão de uma necessidade de ajuda.

Um compromisso : estar pronto à falar abertamente e à se questionar.

Fazer uma psicoterapia envolve, além do investimento financeiro e temporal, uma certa coragem.

Elisabeth Croufer-Lorenz

Tel.: 0472-49.63.33

© 2010

Ave de la Chasse, 172

1040 Bruxelles