



Quanto tempo dura uma terapia?

Esta é uma pergunta comum a todos que pensam em um dia participar de um processo psicoterapêutico. Seja por causa da pressa de se “livrar” dos problemas ou por causa de uma característica pessoal como é o caso da ansiedade. Ou até mesmo por causa do investimento que farão, seja ele de tempo mesmo ou financeiro. Não importa, a verdade é que, a maioria das pessoas quer saber quanto tempo elas precisarão despende.

Pois bem, o profissional de psicologia, não tem como adivinhar a quantidade de tempo necessária para o tratamento. E se ele o fizer, afirmando “x” dias / meses / anos, desconfie!

Um bom profissional, ético, responsável e coerente, não chuta, não arrisca, não adivinha!

Quando me perguntam, digo apenas:

- Será preciso que você primeiro caminhe, para que eu possa conhecer o tamanho de seus passos!

Só consigo estimar, e não prever, a duração de um processo, se o indivíduo estiver nele!

E para isso eu preciso conhecer/entender suas demandas e sua maneira de lidar com elas, preciso também, saber se sua resistência interferirá mais ou menos neste caminhar. Será preciso que “caminhemos” para que eu possa estimar o tempo necessário. E só assim, posso dar uma resposta a esta pergunta tão freqüente.

Abraços.