

## **Dottore, quanto dura una psicoterapia?**

Questa è una domanda che nasce spontaneamente e comprensibilmente in chiunque si rivolga ad uno psicoterapeuta.

Tuttavia la durata di un percorso di psicoterapia non è prevedibile a priori, nel senso che questo dipende da una molteplicità di fattori la cui incidenza non si può stabilire in modo assoluto.

Ad esempio la durata dipenderà da aspetti come: il grado di sofferenza della persona, la sua disponibilità a mettersi in discussione, le sue risorse, la competenza dello psicoterapeuta, la qualità dell'alleanza tra il paziente e lo psicoterapeuta, l'incisività del lavoro che si decide di raggiungere, gli accadimenti nella vita del paziente, l'età del paziente (una psicoterapia a lungo termine è meno frequente in adolescenza, ad esempio).

Il rischio di un percorso che si concluda semplicemente per via della scomparsa dei sintomi è la possibilità che i sintomi si ripresentino nella stessa forma o in forme diverse, soprattutto se non c'è stato il tempo necessario per fare un lavoro sulle dinamiche che stanno alla base della nascita del sintomo e quindi sul suo significato nella vita dell'individuo.