

## **PSICOTERAPIA DI GRUPPO**

Sede di Somma Lombardo

***L'uomo è un animale sociale,  
le persone non sono fatte per stare da sole.***  
(Lucio Anneo Seneca)

La psicoterapia di gruppo, come quella individuale, è volta ad aiutare a risolvere le difficoltà emotive ed incoraggiare lo sviluppo personale al fine di affrontare le difficoltà e i problemi della propria vita.

Il gruppo di terapia si pone, in aggiunta al terapeuta e al paziente, come “terzo elemento” della relazione, rappresentando una risorsa ulteriore: permette ai partecipanti di osservare e comprendere meglio le proprie modalità relazionali in un contesto più ampio e complesso rispetto all'interazione a due della seduta individuale.

Inoltre, il modello IPSE prevede che i partecipanti al gruppo possano anche far precedere o seguire in parallelo una psicoterapia individuale, integrando i due approcci in modo fluido e coerente.

Il gruppo è una dimensione di straordinaria potenza in quanto consente di vivere un'esperienza di confronto in una dimensione protetta dove è possibile rispecchiarsi nell'altro, avere riconoscimenti di ciò che non ci si riconosce, rafforzando l'autostima e aiutando a riscoprire e potenziare competenze e caratteristiche personali.

Essere capaci di inserirsi in un gruppo, capire che non si è soli, conoscere altri individui che condividono le medesime difficoltà, aiuta ad affrontare le circostanze con più calma e speranza.

Il gruppo inoltre può diventare una fonte di supporto e di forza in momenti di stress per il partecipante: il feedback che si ottiene rende più consapevoli dei propri schemi di comportamento e può aiutare a cambiare punto di vista e ad adottare delle risposte più costruttive ed efficaci. Il gruppo diventa così un laboratorio per sperimentare nuovi comportamenti relazionali e modalità comunicative più efficaci.

### **Le regole della partecipazione**

1. **Costanza:** per ottenere la massima efficacia della terapia è auspicabile una frequenza assidua e continuativa a tutti gli appuntamenti in calendario
2. **Assenze:** sono sempre una rinuncia ad un'opportunità di lavoro su di sé, ma anche una sottrazione di energie e di confronto emotivo per gli altri partecipanti. Le eventuali assenze dovranno essere comunicate al terapeuta prima dell'inizio della seduta di gruppo.
3. **Ritardi:** iniziare in orario è sinonimo di rispetto per gli altri. Gli eventuali ritardi che possono capitare vanno comunicati al terapeuta con tempestività.
4. **Riservatezza e Confidenzialità:** i partecipanti si impegnano a non condividere con persone estranee al gruppo quanto accade nel gruppo stesso. Tale impegno condiviso rafforza la fiducia e la coesione necessari alla terapia.

5. Sincerità: nella terapia di gruppo è richiesta la massima franchezza possibile, perciò perché sia efficace non vanno omesse informazioni importanti che riguardano il motivo per cui ci si trova in terapia.
6. Cellulari: durante gli incontri dovranno essere lasciati spenti. I partecipanti si impegnano inoltre a non registrare (né video né audio) con nessun dispositivo elettronico le sedute del gruppo
7. Interruzione della terapia di gruppo: la decisione di interrompere la terapia di gruppo dovrà essere comunicata al gruppo prima dell'effettiva chiusura per consentire a tutti di chiudere eventuali aspetti lasciati in sospeso e per poter effettuare il saluto al gruppo.

### **Conduttori**

Il gruppo verrà condotto dalla dott.ssa Cristina Morelli, Medico Psicoterapeuta, affiancata dalla dott.ssa Valentina Zanini, Psicologa Psicoterapeuta.

Ci potrà essere la presenza di un tirocinante IPSE in qualità di osservatore in formazione.

### **Sede**

Le sedute di terapia di gruppo si terranno presso la sede IPSE di Somma Lombardo, in via Maspero 13/b.

### **Calendario**

La terapia di gruppo si svolgerà **mercoledì dalle ore 18 alle ore 20**, secondo il seguente calendario da settembre a dicembre (seguirà la comunicazione dei successivi incontri previsti da gennaio 2020):

18 - 25 settembre 2019
9 - 16 - 23 ottobre 2019
6 - 13 - 20 novembre 2019
4 - 11 - 18 dicembre 2019

Eventuali variazioni verranno comunicate per tempo dai conduttori.

### **Istruzioni amministrative**

Il costo della singola seduta di gruppo è di 50 euro. I pagamenti si effettuano il primo incontro del mese per il mese in corso tramite bonifico, carta di credito, bancomat o contanti.

Il costo di un colloquio individuale è di 82 euro e potrà essere richiesto in ogni momento.