



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

SCHEMA INFORMATIVA PER LA TERAPIA DI GRUPPO

Informazione introduttiva

Questa scheda informativa si rivolge a quelle persone che iniziano una psicoterapia di gruppo. La terapia di gruppo è diversa da quella individuale perché in essa molti degli eventi utili si verificano tra i partecipanti e non solo con il terapeuta. Questo è uno dei motivi per cui è importante ricevere alcune informazioni prima di intraprendere il percorso di terapia.

Sei invitato a leggere attentamente questo materiale e a discuterne qualsiasi parte col tuo terapeuta. Alcuni di questi temi possono essere discussi anche durante le sedute di gruppo. Lungo il percorso terapeutico si lavorerà attivamente su di Sé tramite tecniche esperienziali psicocorporee condotte dal terapeuta sui singoli partecipanti e sull'intero gruppo con un approccio di Psicoterapia Funzionale Corporea: le tecniche Funzionali sono costituite da lavoro diretto sul corpo del cliente attraverso il tocco, massaggi, manipolazioni, movimenti aiutati dal terapeuta e dagli altri partecipanti, contatti diretti col corpo del terapeuta e degli altri partecipanti.

Nell'utilizzo delle esperienze c'è da rispettare la regola base che ciascuno si deve assumere la responsabilità di fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Questo significa ascoltare attentamente quello che il corpo ti dice e rispettarlo, eccedendo se mai in prudenza. Nessuno può assumersi questa responsabilità di ascoltare il tuo corpo. Ciascuno deve imparare a conoscere i propri limiti. Il solo modo di imparare a conoscerli è esplorarli delicatamente e consapevolmente per un periodo di tempo prolungato. Il tuo corpo se lo ascolti attentamente ti può rivelare una realtà in continuo mutamento.

I gruppi

La terapia di gruppo può essere percorsa come unico metodo terapeutico, ma può essere utilizzata anche come parte di un approccio terapeutico che include la terapia individuale, quella farmacologica e altre modalità di aiuto. Ciò che caratterizza questa terapia è il lento costituirsi di un'atmosfera di gruppo derivante dalla crescente Condivisione tra i partecipanti. La maggioranza delle persone ha partecipato ad alcuni tipi di gruppo non terapeutici, a partire dalla famiglia continuando con il gruppo classe, con la squadra di sport fino gruppi di pari, di amici, a tutte le attività di comunità. I gruppi terapeutici hanno molte caratteristiche simili a questi ultimi, ma la differenza è che in un gruppo di terapia i conduttori hanno la responsabilità di guidare il processo terapeutico, cioè di un processo di cambiamento rispetto alle esigenze di ciascuno.

Come funziona la terapia di gruppo

La terapia di gruppo si basa sull'idea che alcune difficoltà, che le persone affrontano nella loro vita, possono essere considerate come derivanti da un non pieno sviluppo del proprio Sé, in particolare di qualche Funzionamento di fondo. Durante l'infanzia noi sviluppiamo delle modalità di interagire e di risolvere i problemi: in generale questi primi modelli vengono applicati anche quando si è adulti, quando, invece, sarebbero accessibili nuove modalità più efficaci. I gruppi offrono l'opportunità di conoscere meglio queste modalità e di poterne vivere e sperimentare di nuove, facendo sviluppare tutta la propria configurazione del Sé, andando oltre alle stereotipie usuali.

Riservatezza

È molto importante che le cose fatte e discusse nel gruppo non vengano portate al di fuori. Ovviamente, è possibile che tu voglia discutere la tua esperienza con le persone che ti sono care, amici o parenti, ma è bene che non si menzionino i nomi o le informazioni che siano riconducibili a fatti o persone specifiche. Secondo la nostra esperienza, le violazioni della riservatezza sono estremamente rare, ma stai attento/a a non parlare degli altri proprio come tu non vuoi che loro parlino di te all'esterno del gruppo. La discrezione darà la libertà necessaria per esprimersi liberamente.

Frequenza e puntualità

È molto importante frequentare tutte le sedute ed essere puntuali. Una volta che si inizia un gruppo, si entra in un funzionamento d'insieme e, anche se un solo partecipante è assente, non è più la stessa cosa. Perciò è importante frequentare regolarmente, sia nel proprio interesse che in quello degli altri. Se, per qualsiasi motivo non è possibile essere presenti a una seduta, è necessario avvisare, perché così il gruppo saprà dell'assenza e non si ritroverà ad aspettare, preoccupandosi ed interrogandosi sulle motivazioni delle assenze.

Socializzazione con i componenti del gruppo

È importante pensare ai gruppi come un setting terapeutico dove possono crearsi delle relazioni. Può accadere che i partecipanti abbiano contatti tra loro all'esterno del gruppo, creando delle relazioni amicali più o meno strette. Questo potrebbe comportare la presenza di segreti tra i partecipanti coinvolti: spesso è utile discuterne in gruppo per il buon proseguimento della terapia.

I segreti da gestire

Contatto con il terapeuta al di fuori delle sedute di gruppo

In generale non è previsto che il terapeuta abbia contatti con i componenti del gruppo all'esterno del gruppo stesso, a meno che non si tratti di qualche urgenza o di altre occasioni eccezionali, che verranno comunque riportate nel gruppo per essere discusse. Sicuramente si possono fare delle terapie integrate, affiancando alla terapia di gruppo una terapia individuale, in cui il terapeuta è uno dei conduttori del gruppo stesso o, come più spesso accade, un altro professionista. In quest'ultimo caso è fondamentale che i diversi terapeuti stiano in contatto tra loro con la piena consapevolezza del cliente, del suo progetto terapeutico e con la possibilità di riportare parte del lavoro esterno anche nel gruppo.

Alcool e farmaci

In gruppo si discute di questioni personali, per cui è importante non presentarsi sotto l'influenza di alcool o farmaci (fatta eccezione per quelli prescritti, di cui è indispensabile dare informazione ai terapeuti). Come regola generale, ti sarà richiesto di lasciare la seduta se il tuo comportamento è particolarmente alterato: in questo caso sarà predisposto un adeguato accompagnamento. Durante la seduta non è permesso mangiare, bere, fumare, portare cellulari o registratori vocali, poiché tali modalità tendono a disturbare il lavoro terapeutico del gruppo.

Nome Cognome

Luogo e data

Firma per ricevuta informazione