PSICOTERAPIA DI GRUPPO

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 applicato 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.

Conduttori
Il gruppo è condotto dalla dott.ssa Cristina Morelli, Medico Psicoterapeuta, dalla dott.ssa Flora Policastro, Psicologa Psicoterapeuta.

Sede
Le sedute di terapia di gruppo si tengono presso lo Studio Synergo a Somma Lombardo, in via Maspero 13/b.

Calendario
La psicoterapia di gruppo si svolge il **mercoledì dalle ore 18 alle ore 20**, tre volte al mese secondo un calendario predefinito.

Eventuali variazioni verranno comunicate per tempo dai conduttori.

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.

Istruzioni amministrative
Il costo della singola seduta di gruppo è di 50 euro. I pagamenti si effettuano all'ultimo 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.