

## Terapia di gruppo



La terapia di gruppo è utile sia per chi vuole risolvere difficoltà di tipo relazionale, perché permette di verificare “in diretta” e in uno spazio protetto e guidato modalità critiche, che per affrontare disagi per i quali viene in genere richiesta la terapia individuale.

Se questa rappresenta infatti la base sicura dove esplorare aspetti difficili e dolorosi della vita con un terapeuta - compagno di strada competente, il gruppo è un luogo in cui si possono trovare più compagni di strada che offrono sostegno, conforto, comprensione e, a volte, anche guida.

Poter ascoltare altri ed essere ascoltati, parlare di sé e delle proprie emozioni in un clima in cui il rispetto reciproco rende possibile esporsi e mostrarsi, queste sono alcune delle possibilità che il gruppo di terapia offre.

Riuscire ad archiviare aspettative e sentimenti rispetto al proprio passato che non possono essere modificati, sentire la perdita di ciò che non c'è per riuscire a riconsiderare ciò che c'è oggi nella propria vita e le nuove opportunità relazionali del presente: questi sono altri traguardi che è possibile raggiungere con la terapia di gruppo, con l'aiuto e il supporto dell'analista e degli altri partecipanti, per poi esportarli “fuori”, nella propria vita quotidiana.

La terapia di gruppo ha cadenza settimanale, con incontri in piccolo gruppo della durata indicativa di 2 ore.