

## **GRUPPO "PARLIAMO D'AMORE"**

### **Cos'è un gruppo terapeutico?**

I gruppi terapeutici prevedono la presenza di professionisti specializzati nelle dinamiche di gruppo, che sono garanti del percorso terapeutico che avviene, dello spazio, del tempo della cura. Le persone che vi partecipano sono accomunate dal desiderio di superare situazioni di disagio psicologico, e tale disagio viene affrontato ed elaborato attraverso il confronto, la condivisione, l'attraversamento dei propri vissuti emozionali, lo scambio di esperienze, la narrazione di problemi e la ricerca di soluzioni.

Nel gruppo terapeutico, si ascolta e si è ascoltati, senza giudizi, per scoprire e potenziare le proprie risorse interiori. A volte il gruppo terapeutico è omogeneo per tipo di disagio presentato, altre volte invece include problemi diversi, anche per permettere il confronto autentico con l'altro, che è diverso da noi per definizione. E' quello che avviene nel gruppo e come viene affrontato che fa la differenza.

### **Qual è lo scopo?**

Il gruppo terapeutico ha il fine di rendere chi vi partecipa protagonista attivo della ricerca del proprio benessere e di quello degli altri membri del gruppo, perché ognuno mette a disposizione all'interno del gruppo le proprie capacità, con la guida di un terapeuta esperto di gruppi, e con la co-presenza, a volte, di un co-terapeuta. Aumentando la consapevolezza di noi stessi e degli altri si può raggiungere un migliore benessere. Negli incontri di gruppo si ha la possibilità di scoprire risorse che non si credeva di possedere e quindi di attivarle, o punti di fragilità che si può imparare a proteggere e gestire diversamente. Inoltre il gruppo terapeutico è altamente coinvolgente, attiva cioè la nostra emotività e ci fornisce gli strumenti per utilizzarla al meglio nei rapporti con gli altri. Il risultato è un aumento della propria autostima e delle proprie competenze relazionali e progettuali.

### **Il gruppo "Parliamo d'amore"**

In questa particolare offerta, un gruppo misto di medie dimensioni (massimo 12 partecipanti), lavora sulle relazioni affettive, sulle difficoltà a "fare legame" con l'altro sesso, ma non solo. Sarà un viaggio sull'essere madri, padri, mogli, figli. L'amore, il legame con l'altro, costituisce il più potente fenomeno per la strutturazione della personalità e rimane, per tutta la vita, il più importante bisogno psicologico.

All'interno dunque di un contenitore protetto, si potranno condividere, ascoltare e anche sperimentare intense esperienze affettive, dal cui confronto e sulla cui riflessione sarà possibile ristrutturare e modificare i propri vissuti.

A questa esperienza si affiancherà l'esperienza di sessioni di psicodramma, di cui si daranno i dettagli in seguito.

Il gruppo ha cadenza settimanale e si svolge nel giorno di sabato, dalle ore 10.30 alle ore 12.00.

La conduttrice:

**Dott. Carla Anna Durazzi**