

LA PSICOTERAPIA DI GRUPPO

Se un estraneo entrasse in uno studio dove si sta svolgendo una seduta di psicoterapia di gruppo, vedrebbe un gruppo di persone, da un minimo di tre ad un massimo di otto-dieci, sedute in cerchio intorno ad un mobiletto basso e di piccole dimensioni, che parlano. Sono i pazienti e lo psicoterapeuta di gruppo. Ogni paziente, prima di essere messo in gruppo, ha fatto con lo psicoterapeuta uno o più colloqui preliminari. Il gruppo è "aperto", nel senso che non tutti i componenti hanno iniziato nello stesso momento, ma che ci sono alcuni pazienti che sono quasi alla fine del lavoro, altri che sono a metà e qualcuno ha appena iniziato. Il gruppo "aperto" permette di suscitare fiducia in chi è all'inizio della terapia e, a chi ha iniziato prima, di pensare al percorso fatto e a quanto gli resta da fare. Ogni seduta inizia all'ora stabilita con lo psicoterapeuta che dice: "Vi ascolto...". La psicoterapia di gruppo non va intesa come tante piccole psicoterapie individuali: uno parla del proprio problema, attende la risposta dello psicoterapeuta e poi si passa ad un secondo e così via..., ma come un lavoro nel quale è importante l'interazione tra i pazienti. Per intenderci, se sta parlando X, le sue parole suscitano negli altri emozioni le più svariate, ricordi della propria vita, eventi accaduti recentemente, ricordi di sogni notturni... Questo, poi, va comunicato a tutti gli altri. Tutto questo materiale è legato da un sottile e invisibile filo rosso, che il terapeuta rende visibile con le sue interpretazioni. Come finisce il lavoro di psicoterapia in un gruppo? Ad un certo punto del lavoro lo psicoterapeuta suggerisce a qualche paziente se se la sente di terminare, oppure è un paziente che comunica la sua intenzione di voler terminare. Se ne parla in gruppo e si stabilisce una data per terminare il lavoro. E' importante l'arco di tempo compreso tra la comunicazione di voler terminare e la fine stabilita con il terapeuta: tornano paure, emozioni, altri ricordi della propria vita; si fanno sogni significativi... In questo periodo si matura l'idea che bisogna fare affidamento sulle proprie risorse e potenzialità per vivere la propria vita e si elabora l'ansia della separazione dallo psicoterapeuta e dai propri compagni di gruppo.

Bibliografia minima

Corbella Silvia, La terapia di gruppo, da "Trattato di psicoanalisi" a cura di Antonio Alberto Semi, Cap. 12, Volume 1°, Cortina, 1997.