



## L'aiuto del gruppo

a cura di Roberto Ercolani



Non sempre si vuole o si può seguire una psicoterapia individuale e per questo motivo diviene fondamentale individuare un percorso adatto a mettere in gioco le proprie risorse con lo scopo di affrontare e superare i momenti di disagio in cui tutti indistintamente possono trovarsi, senza lasciare che quel disagio cronicizzi in malattia.

Per questo motivo, attraverso il progetto “Gruppo Aiuto” (una serie di incontri di gruppo, a cadenza settimanale), si vuole dare la possibilità di entrare in rapporto con gli aspetti più profondi del Sé. Permettendo il cambiamento attraverso il confronto con l'altro e accompagnati dalla presenza partecipante del conduttore (psicologo-psicoterapeuta) capace di far emergere quel

“linguaggio segreto” della malattia e/o dei sintomi che offrono la possibilità di analisi attraverso l'analogia simbolica del significato del disagio.

E' importante ricordare alcune caratteristiche dei gruppi: 1) i membri del gruppo interagiscono e si influenzano a vicenda; 2) ogni membro in un gruppo gioca dei ruoli; 3) tutti i membri sono interdipendenti, cioè hanno bisogno l'uno dell'altro per arrivare agli scopi che il gruppo si è prefissato; 4) il gruppo viene tenuto insieme dalla cosiddetta *coesione*, ossia dall'intensità della relazione tra i membri del gruppo.

E' proprio attraverso questa coesione che vengono riscoperte le risorse che permettono il superamento delle difficoltà. Infatti grazie alla disomogeneità del gruppo (sesso, età, bisogni...) e attraverso il metodo utilizzato (rilassamento immaginativo), ogni partecipante può acquisire un metodo efficace di gestione dello stress da utilizzare in qualsiasi momento e in maniera autonoma.



**Per informazioni o adesioni, contattate il conduttore Roberto Ercolani**

**[roberto.ercolani@psicologoweb.net](mailto:roberto.ercolani@psicologoweb.net)**

**0549.887412 - 349.3520327**