



Sede :
Studio di psicoterapia e
counseling "CAIROLI"
Via Cairolì 26, Viucenza



Conduttore del gruppo:
Dottoressa Chiara Farisato
farisatochiara@gmail.com
www.chiarafarisato.it
tel. 3385231642
P.I. 03891710240



Ordine degli
Psicologi del Veneto

Dott.ssa Chiara Farisato

Psicologa e psicoterapeuta
funzionale corporea.

STUDIO DI PSICOTERAPIA E
COUNSELLING "CAIROLI"

Gruppo **DONNE**
NEMA STRESSA IN
PINK

Psicoterapia di gruppo
AL FEMMINILE



**C'è un momento in cui devi decidere: o
sei la principessa che aspetta di essere
salvata o sei la guerriera che si salva
da sé...**

Marilyn Monroe

GRUPPO DONNE

Che cos'è un gruppo di psicoterapia di tipo esperienziale?

È un gruppo psicoterapeutico costituito da persone che condividono o non) una problematica comune. Nel gruppo di terapia di tipo Funzionale le persone ripercorrono quelle esperienze che nella loro vita sono state carenenti, alterate o assenti. Attraverso le tecniche funzionali, nel gruppo e con il gruppo, le persone ricostruiscono le esperienze fondamentali per lo sviluppo sano del proprio Sé; si interviene perciò sui funzionamenti profondi per acquisire quindi capacità di base da adattare a tutte le relazioni e situazioni.

A chi si rivolge il Gruppo donne?

Il gruppo si rivolge a donne dai 18 anni in sù; a tutte coloro che sentono il bisogno di condividere e confrontarsi su problematiche femminili. Il condividere e il confrontarsi costituiscono solo una fase del gruppo di terapia. Infatti, a questa viene integrata la fase esperienziale. Quest'ultima prevede una ricostruzione di funzionamenti di fondo alterati che hanno condotto a elementi di cronicità nella persona (comprese le aree somatiche, cognitive ed emotive) e alla definitiva scelta di un aiuto da parte del gruppo.

Quali le difficoltà delle donne oggi?

Molte tra le difficoltà che le donne oggi possono sperimentare fanno riferimento alla **relazione con l'altro, con i figli, alla dipendenza affettiva, alla discriminazione di genere, in famiglia e nel mondo del lavoro**. Per quanto riguarda la **dipendenza affettiva** è bene precisare e descrivere atteggiamenti e comportamenti tipici di coloro che in qualche modo possono sentirsi toccate da questa difficoltà esistenziale, che, solitamente le accompagna fin da bambine.

Sono donne che si sentono realizzate esclusivamente all'interno di un rapporto di coppia che va a colmare ogni ambito della propria vita senza lasciare spazio alla propria identità; che non avvertono il loro reale valore, ma si sono sempre sentite bisognose di un completamento per poter esistere; temono profondamente l'abbandono, piuttosto preferiscono stare con una persona che non soddisfa completamente i loro reali bisogni; derealizzano il partner mettendo in evidenza solo i suoi lati positivi, sottovalutando e giustificando quelli negativi; vivono la separazione dal partner come un abbandono incolmabile perché incomprendibile, e non come una inaspettata opportunità di cambiamento, una possibilità di reale trasformazione, una svolta nella propria crescita personale; pur vivendo una relazione amorosa si sentono profondamente insoddisfatte perché non amate nel modo in cui desiderano da sempre e non hanno piena coscienza delle motivazioni di questo loro senso di infelicità.

Il **gruppo** diviene strumento fondamentale in quanto permette alle partecipanti di sperimentarsi su esperienze alquanto minate e bisognose di essere vissute in modo positivo in un setting adeguato.

Il costituirsi e il partecipare al gruppo assolve di per sé alcune importanti funzioni: l'aprirsi, il contatto, il condividere. Il confronto con l'altro funge da palestra per l'autoaffermazione e l'assertività. La terapia di gruppo è caratterizzata da un andamento evolutivo:

1. accoglienze
2. appartenenza al gruppo
3. esperienze di gruppo (fase ricostruttiva)
4. condivisione
5. confronto ed elaborazione dei vissuti

In questa tipologia di intervento è prevista un'organizzazione terapeutica complessiva che prevede:

- terapia verbale
- terapia del movimento
- terapia del respiro
- terapia del contatto

Quali esperienze di base ricostruire?

Trasversali a queste metodologie sono le aree di intervento considerate fondamentali, in quanto critiche, per tutte le donne nella quotidianità odierna:

assertività, autoaffermazione, fragilità e necessità dell'altro, forza piena, espressione di emozioni positive e negative, rabbia e paure, capacità di contatto, capacità di prendere per sé, consistenza.