

Perché la Psicoterapia di gruppo

Nel gruppo di psicoterapia si vive una delle esperienze più importanti per la ristrutturazione della personalità. La partecipazione al gruppo consente ai partecipanti una sorta di full immersion nelle dinamiche inconsce e quindi una condivisione dei contenuti della psiche con la conseguente maturazione di tutta la struttura mentale.

Nella psicoterapia di gruppo e in specie nella psicoterapia analitica di gruppo non si prendono in esame le problematiche dei singoli partecipanti. Molti infatti dicono: "Non esporrò i miei problemi in pubblico". Ciò non è necessario. La psicoanalisi di gruppo non è una analisi "nel" gruppo (non si fa la terapia ai vari partecipanti all'interno del gruppo), né una analisi "attraverso il gruppo", come dire gruppi di autoaiuto, di sostegno, di socializzazione o quant'altro. Il gruppo, e non i singoli componenti, è il referente vero dei partecipanti e dell'analista che vi lavora. Esso funge da referente psichico delle dinamiche dei partecipanti secondo le teorie psicoanalitiche del gruppo formulate da Bion, Foulkes, Anzieu ecc., e consente un confronto con le dinamiche più profonde e strutturali del proprio mondo interno.

Secondo la teoria, comprovata dalla pratica e dall'esperienza, il gruppo analitico non è tanto la somma dei partecipanti, ma un qualcosa al di sopra dei singoli, che risulta dalla partecipazione coinvolta nell'esperienza delle dinamiche del Sé. In tale prospettiva esso non parte dalle sofferenze attuali ma arriva alla loro risoluzione attraverso la maturazione e la crescita della persona. Come dire: il bambino si spaventa e soffre per poco, una volta diventato adulto sa affrontare con serenità le prove della vita e può vivere bene.