

Lo studio INDIPENDENZE si trova in Borgo Roma, vicino all'Ospedale a 5 minuti dal casello autostradale di Verona sud e dall'uscita "Borgo Roma" della tangenziale Sud.

Nei pressi della caserma dei Vigili del Fuoco.

Autobus linee 21 e 22



## Indipendenze

Via Polveriera Vecchia, 13

37134 Verona

+39 345 3757946

indipendenze.verona@gmail.com

www.indipendenze.com

Conduuttore del gruppo:

Dottorressa Chiara Farisato

**Psicologa e psicoterapeuta funzionale corporea.**

www.chiarafarisato.it



Psicologia delle dipendenze  
**INDIPENDENZE**

Verona

**Gruppo**

**DIPENDENZA  
AFFETTIVA**

Psicoterapia di gruppo



*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*

# GRUPPO DIPENDENZA AFFETTIVA

## **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 carenti, 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?**

Il gruppo si rivolge a persone che soffrono di dipendenza affettiva; a tutti coloro che sentono il bisogno di condividere e confrontarsi su problematiche relazionali/affettive. 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 vengono affrontate?**

Le difficoltà affrontate in gruppo fanno riferimento alla **relazione con l'altro, all'incapacità di prendersi cura di se: alla dipendenza affettiva**. È bene precisare e descrivere atteggiamenti e comportamenti tipici delle persone che in qualche modo possono sentirsi toccate da questa difficoltà esistenziale, che, solitamente le accompagna fin dall'infanzia.

Le persone dipendenti affettive 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 incomprensibile, 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 ai 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 persone dipendenti affettive:

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.