

INDICAZIONE PER LA PARTECIPAZIONE AL “GRUPPO ESPERIENZIALE MEDIANO”.

SAPPIAMO RICONOSCERE LE NOSTRE EMOZIONI? DISTINGUERLE L'UNA DALL'ALTRA? LE ACCETTIAMO O LE IGNORIAMO? E SE LE IGNORIAMO... CHE FINE FANNO?...

LE EMOZIONI ARRICCHISCONO E TINGONO LA VITA DI SPECIALI SFUMATURE... VANNO VISSUTE, MA ANCHE GESTITE, E PRIMA ANCORA VANNO RICONOSCIUTE ED ACCETTATE.

L'ESPERIENZA CHE VI PROPONIAMO NON HA UNA SPECIFICITA' STRETTAMENTE PSICOTERAPEUTICA, MA IL SUO OBIETTIVO HA COMUNQUE VALENZE TRASFORMATIVE: IL GRUPPO ESPERIENZIALE MEDIANO, ATTRAVERSO IL DIALOGO, IL CONFRONTO, IL RISPECCHIAMENTO E LA CONDIVISIONE, OFFRE LA POSSIBILITA' DI VIVERE RELAZIONI SIGNIFICATIVE, SPERIMENTANDO E RICONOSCENDO LE EMOZIONI AD ESSE LEGATE PROPRIO NEL MOMENTO IN CUI NASCONO E SI SVILUPPANO.

TALE ESPERIENZA, CONDOTTA DA SPECIALISTI ESPERTI IN DINAMICHE DI GRUPPO E RELAZIONALI, PERMETTE DI ACQUISIRE STRUMENTI INTERIORI ATTRAVERSO I QUALI E' POSSIBILE MIGLIORARE IL PROPRIO MODO DI COMUNICARE: CON SE STESSI, CON IL PROPRIO CORPO, CON GLI ALTRI, CON L'AMBIENTE CIRCOSTANTE.

PER TRASFORMARE UN INCONTRO TRA PIÙ PERSONE IN UN INCONTRO CON LE FINALITA' SOPRA RIPORTATE È OPPORTUNO CONOSCERE, RICORDARE ED ATTENERSI AD ALCUNE SPECIFICHE INDICAZIONI CHE DEFINISCONO IL *SETTING*, OSSIA LO SPAZIO, FISICO E MENTALE, ENTRO IL QUALE, E SOLO NEL QUALE, GLI EVENTI SOTTOLINEATI POSSONO ACCADERE CON PIU' FACILITA'.

DI SEGUITO È RIPORTATO UN SINTETICO PROMEMORIA:

- il GRUPPO è COMPOSTO da non più di 25 persone, uno o due conduttori, uno o più osservatori;
- il GRUPPO si RIUNISCE una volta ogni sette/quindici giorni. Gli orari e le date sono stabiliti secondo un calendario predefinito e portato a conoscenza di tutti;
- OGNI SEDUTA dura un'ora e trenta minuti;
- le SEGGIOLE sono disposte a cerchio, ognuno può occupare il posto che desidera;
- la seduta NON si sviluppa su ARGONMENTI prestabiliti: ognuno è libero di dire, in qualsiasi momento, quello che ha in mente, ciò che pensa e/o ciò che prova, ma sempre nel reciproco rispetto;
- è opportuno raccontare i propri SOGNI in modo che possano diventare oggetto di analisi grupppale;
- CONTINUITA': è importante essere sempre presenti alle sedute. L'assenza produce lacune nelle interazioni e nella comprensione del gruppo che sono solo parzialmente recuperabili. Chi si assenta per più di due mesi continuativi sarà considerato dimissionario dal gruppo. Fanno eccezione le assenze per causa di forza maggiore. E' comunque conveniente analizzarle in gruppo;
- PUNTUALITA': tutti sono invitati ad essere presenti dall'inizio della seduta. Per tale motivo la stanza è a disposizione da circa un quarto d'ora prima dell'inizio della seduta stessa;
- DISCREZIONE e RISERVATEZZA: ciò di cui si parla in gruppo DEVE rimanere in gruppo. Chi accetta di partecipare al gruppo si assume la stessa responsabilità etica che hanno i terapeuti rispetto al segreto professionale;
- CONTATTI ESTERNI tra i componenti del gruppo: è sconsigliato parlare fuori dal gruppo di ciò che si discute in gruppo. Se ciò dovesse accadere è conveniente riportarlo poi in gruppo;
- durante la seduta è opportuno ASTENERSI da: fumare, bere, mangiare, usare il cellulare... e da qualsiasi altra azione distraente o disturbante;
- chi decidesse di INTERRUOMPERE l'esperienza prima della naturale conclusione, sarebbe opportuno ne parlasse in gruppo.