

Gruppi da min 3 a max 5 persone

12 incontri a cadenza settimanale

Costo: 25 € a incontro (da saldare secondo determinate modalità)

Per partecipare al gruppo e al primo incontro è necessario fare con il conduttore un colloquio preliminare individuale di conoscenza e di valutazione delle problematiche portate al costo di 20€

Il primo incontro di conoscenza di gruppo e di avvio sarà senza obbligo di prosecuzione del percorso e avrà il costo di 25€

Il percorso partirà non appena si sia raggiunto il numero minimo di partecipanti.



Per ulteriori informazioni:

www.marsiabambace.it

(www.marsiabambace.it/crisi-esistenziale-e-crisi-didentita.html)

Per un appuntamento:

3288222109

Sede:

Centro Salus Casalpallo
Le Terrazze

Dott.ssa Marsia Bambace

Psicologa- Psicoterapeuta
Cognitivista

Conduttore di Gruppo e
Psicodramma



Terapia in piccoli Gruppi per Crisi Esistenziali e Crisi d'Identità

Piccoli gruppi di sostegno per affrontare ed elaborare, con l'aiuto del conduttore psicoterapeuta e il beneficio del confronto cogli altri partecipanti, **situazioni difficili di elevata sofferenza emotiva in cui ci si sente smarriti e confusi davanti a cambiamenti della propria vita e/o di se stessi.**

Dott.ssa Marsia Bambace
Psicologa - Psicoterapeuta
Centro Salus Casalpallo



La Crisi Esistenziale

Tutti noi prima o poi nella nostra vita possiamo incorrere in un periodo di confusione e smarrimento del **Significato Esistenziale** in cui ci eravamo riconosciuti fino a quel momento.

La **Crisi Esistenziale** può insorgere in seguito a *eventi più o meno traumatici*, o semplicemente a *cambiamenti esteriori e interiori di sé* (cambiamenti dovuti al lavoro, all'età, alla propria fisionomia, cambiamenti di studi, di ambiente, di situazione familiare, di ruolo, cambiamenti di tipo economico, cambiamenti e perdita di partner, cambiamenti dovuti ai figli, ecc.) o ancora *cambiamenti che percepiamo dentro di noi, ma che non riusciamo a comprendere o ad inserire in un evento interno o esterno particolare*.

La Crisi d'Identità

Spesso una crisi esistenziale è seguita da una **Crisi dell'Identità** o di parti della propria identità, costruita fino a quel momento.

L'**Identità** è il **Senso**, la **Percezione**, l'**Immagine che abbiamo di noi stessi** in generale e nelle diverse situazioni e ruoli della vita.

La nostra vita si esprime attraverso varie identità come:

le **Identità Affettive** (siamo figli, padri, madri, fratelli, amici, partner sentimentali, ecc.);
le **Identità Sociali**, ovvero i vari ruoli che interpretiamo nella società (il medico, l'idraulico, ecc.) o in gruppi del tempo libero;
le **Identità Corporee** (magri, grassi, giovani, vecchi, ecc.)
le **Identità di Genere** (a prescindere dal sesso biologico, possiamo sentirci uomo, donna, o qualcosa di diverso da queste due polarità);
le **Identità Sessuali** (omosessuale, eterosessuale, bisessuale, transessuale);
le **Identità Culturali** (norme di condotta, valori, usi e linguaggi che uniscono o diversificano i gruppi umani), ecc.

Conseguenze

La Crisi Esistenziale e/o d'Identità non sono in sé disturbi patologici, ma possono provocare notevole **sofferenza emotiva, stress, ansia** e **vari disturbi fisici** come disturbi di pressione arteriosa, tensioni muscolari, mal di stesa, disturbi gastrici, insonnia, ecc.

Possono pertanto **far limitare le attività** che si facevano fino al momento della crisi o **far perdere motivazione** in esse.

In alcuni casi se la crisi è protatta troppo nel tempo, non è compresa e non è elaborata in un ampliamento e rinnovamento del significato personale può sfociare, a seconda del tipo di personalità individuale, in una **depressione clinica** o in un **sintomo di tipo nevrotico** (attacchi di panico, disturbi alimentari, ossessivi, disturbi psicosomatici persistenti di media e elevata gravità, disturbi della condotta come assunzione di droghe o gioco d'azzardo, ecc.)

© Copyright Dott.ssa Marsia Bambace

Il Piccolo Gruppo di Sostegno

Il piccolo gruppo di sostegno offre una valida alternativa alla psicoterapia individuale per poter elaborare e superare il periodo di **Crisi Esistenziale e/o d'Identità** in vista di un **nuovo o più ampio significato personale** in cui riconoscersi.

La differenza fra risolvere una crisi esistenziale e/o d'identità da soli o con l'aiuto di un professionista è nel **superamento più veloce del periodo di difficoltà**, in una **maggiore consapevolezza di sé**, e in un **maggior benessere in termini psichici, fisici e sociali**.

Inoltre la narrazione di sé e l'ascolto dell'altro, in un gruppo di persone che come noi hanno una sofferenza, permette di sentirci **confortati e meno soli nel nostro dolore** e allo stesso tempo di poter **cambiare insieme** all'altro il nostro punto di vista sull'orizzonte.

Il conduttore nel processo è una guida che garantisce l'espressione di sé in un **ambiente**



protetto, rispettoso e non giudicante, e allo stesso tempo aiuta ad avere **nuove lenti di osservazione**, ad **ampliare lo sguardo** su di sé, sulla vita, sull'altro e sulle relazioni e a trovare il **filo rosso di unione e di cammino insieme**, incontro per incontro, di tutto il gruppo.

Infine la terapia a piccoli gruppi, oltre a preservare il carattere di una certa **intimità**, è un modo più **economico** di fare psicoterapia in un periodo di scarse risorse finanziarie.