**GRUPPO D’INCONTRO GESTIONE ANSIA**



**..il potere curativo della relazione con gli altri..**

**PROGETTO**

**A cura della Dr Giusy Incardona –Psicologa**

**PREMESSA**

L’ansia rappresenta per molti una limitazione ad un pieno adattamento alla vita ed un ostacolo verso il benessere psico-fisico dell’individuo. Si manifesta a vari livelli, non è sempre dannosa o nociva, ma nel nostro caso tratteremo di quella forma d’ansia fatta di preoccupazioni eccessive ed irragionevoli, di costante rimuginamento mentale, di controllo costante e continuo sugli eventi della propria vita. L’ansia si accompagna ad una molteplicità di implicazioni somatiche, che limitano maggiormente l’ individuo nel suo quotidiano. Comprenderne i meccanismi attraverso un lento ed attento lavoro su di sé appare una strategia potenzialmente valida per potere gestire gli effetti. Tale lavoro appare difficile ed impegnativo e in tal senso l’idea è quella di calarlo all’ interno della realtà dei gruppi d’ incontro. Questi sono spazi privilegiati, unici d’incontro e condivisione di vissuti esperienziali connessi a sentimenti ed emozioni che ciascuno prova. Parlare di ansia all’ interno di un gruppo d’incontro appare un importante sfida, non solo sul piano formativo, ma soprattutto umano. I gruppi d’incontro ansia si pongono come obiettivo quello di realizzare delle vere e proprie micro-comunità di apprendimento didattico ed esperienziale in rapporto al vissuto dei suoi membri. Nel suo interno cercheremo insieme di sviscerare il tema in questione, ci chiederemo ed interrogheremo sull’impatto che ha sulle vite dei membri e cercheremo di trovare una strada maestra per poterla comprendere e gestire. In tal senso partiremo dal definire quale sia la sua natura ed il suo ciclo, quali implicazioni sul piano corporeo, quali potenziali tecniche di rilassamento utilizzare, quali sono i nostri pensieri in rapporto ad eventi preoccupanti che ci attendiamo ed il vissuto in relazione a ciò. Ci daremo anche a possibilità di riflettere su come affrontiamo gli eventi, con quale metodo e se ciò è funzionale o meno. Tutto ciò verrà realizzato all’ interno della cornice del gruppo d’incontro, i cui membri avvieranno, nel migliore delle ipotesi, discussioni, riflessioni e scambi di esperienze, frutto di vita vissuta. Il ruolo del conduttore è quello di garantire sempre, ad ogni incontro che il clima del gruppo sia protetto, sgravo da giudizi e tutelante per chi vi partecipa. E’ obbligo del conduttore prestare attenzione a tutti i partecipanti, facilitare la comunicazione all’interno del gruppo e sviluppare verso di questo e verso i suoi componenti empatia, congruenza e accettazione. L’autenticità nei rapporti e l’assertività individuale sono doti che il conduttore si presta ogni volta ad utilizzare e a ricercare nel gruppo, nel pieno rispetto di se stesso e del gruppo. In conclusione i gruppi d’incontro Ansia, rappresentano un potenziale aiuto collettivo, esprimono il bisogno di contenere e dare voce ad un disagio, che noi, muniti di pazienza, umiltà e speranza, raccoglieremo.

**L’OBIETTIVO DEL GRUPPO**

Il Gruppo d’ Incontro Ansia si pone l’obiettivo di realizzare all’interno di un contesto protetto, contenitivo e non giudicante, un percorso formativo, didattico ed esperienziale in rapporto al disagio derivante dall’Ansia, che possa permettere a chi vi partecipa di conoscere la naturadell’ansia ed anche le eventuali strategie potenziali (tecniche di respirazione, pensieri disfunzionali e startegie di coping) utili alla sua gestione.

**A CHI SI RIVOLGE**

**I**l gruppo è rivolto alle persone che vogliono trovare uno spazio d’ incontro protetto, contenitivo e rispettoso, in cui portare i propri vissuti personali e sensazioni ed emozioni connesse. In tal senso il gruppo accoglie i suoi membri, si mobilità a fin chè vi sia un clima protettivo e di supporto nonché facilitante a livello comunicativo. Il gruppo in questione si rivolge a tutti coloro che hanno vissuto o vivono una condizione di ansia, come persistente e diffuso stato di preoccupazione in relazione a numerosi eventi e situazioni.

**Il gruppo sarà formato da un minimo 6 partecipanti fino a un massimo di 8.**

**FINALITA’**

* Creare un ambiente protetto, sicuro e non giudicante all’ interno del quale i membri del gruppo possono stare e sentirsi liberi di essere loro stessi
* Mettere in circolo empatia, congruenza e accettazione per i vissuti propri e altrui
* Sintonizzarsi sul qui ed ora dei partecipanti, facendoli entrare in contatto con loro stessi, attraverso il “bollettino-come sto?
* Affrontare il tema Ansia, le sue molteplici sfaccettature e le modificazioni psico-fisiche che produce in ciascuno.
* Riflettere su eventi legati all’ansia…quali sono stati? Come mi hanno fatto sentire? Come ne sono uscito-a?
* Dare voce ai miei pensieri e alle mie credenze. Cosa penso di me, del mondo e quali sono i miei modelli e ideali?
* Permettersi di provare emozioni e sentimenti e di poterli verbalizzare in gruppo.
* Sperimentare l’utilizzo di tecniche di rilassamento muscolare e allentamento tensione psico-fisica
* Utilizzare metafore, visualizzazioni e immagini come potenziale strumento “terapeutico” di accesso a parti di se poco conosciute
* Provare ad utilizzare il gruppo come mezzo d’incontro per sviluppare contatti e relazioni significative e di supporto
* Incentivare il sostegno reciproco, lo scambio di informazioni e l’ infusione di speranza tra i membri
* Contribuire attraverso i feedback del gruppo ad far sì che la persona possa avere maggiori informazioni di come appare e viene percepita socialmente.
* Saperne di più sull’ansia e acquisire o “rispolverare” risorse personali che possano essere utilizzate ogni qual volta la persona ne abbia necessità.

**CONDUZIONE**

**Il gruppo viene svolto dalla Dr Giusy Incardona, nella veste professionale di Psicologa.**

**DURATA DEL CICLO DI INCONTRI E FREQUENZA:**

Il ciclo è composto da 8 incontri, 1 alla settimana, della durata di 2 ore ciascuno, al termine del quale sarà possibile proseguire con un secondo ciclo di altri 8 incontri, con modalità e tempi da ridefinire con il gruppo stesso.

Gli incontri si terranno in orario serale per consentire all’ utenza una maggiore frequenza e in tal senso si realizzeranno il giovedì, dalle ore 21:00 alle 23:00. Si struttureranno con una breve introduzione sulla tematica (30-45 minuti) e successivamente ampio spazio al lavoro di gruppo fatto di discussioni, riflessioni e vissuti personali inerenti al tema trattato. Gli incontri partiranno a Maggio e si concluderanno a Giugno. Di seguito date ed oggetto delle serate.

|  |  |
| --- | --- |
| Giovedì  |  Saluti. Presentazione Gruppo e Obiettivi – Introduzione Tema: Cos’è l’Ansia? Consegna materiale Riflessione in gruppo….la mia ansia…..una metafora…… |
| Giovedì  | Bollettino- Tema: la natura dell’ansia e le mie preoccupazioni Consegna scheda Gruppo Aperto alla riflessione  |
| Giovedì  | Bollettino –Tema: Le tecniche di rilassamento – Esercitazioni – Gruppo Aperto  |
|  Giovedì  | Bollettino- Tema: I miei pensieri funzionali e disfunzionaliGruppo Aperto  |
| Giovedì  | Bollettino – Tema: Errori di ragionamento…come tirarsi la zappa sui piedi . Consegna scheda Gruppo Aperto  |
| Giovedì  | Bollettino : Gestire le preoccupazioni. Consegna scheda Gruppo Aperto  |
| Giovedì | Bollettino- Tema: come risolvo i miei problemi? Con quale metodo? Consegna scheda Gruppo Aperto  |
| Giovedì ’  | Bollettino – Tema: Continuare a fare pratica E facciamo il punto…..cosa ho imparato su di me….Gruppo Aperto.Saluti finali  |

**COSTO**

Il costo è pari a 20 euro per incontro, della durata di 2 ore (21:00-23:00) per un totale di 160 euro per 8 incontri. Verrà inoltre fornito materiale didattico e di cancelleria

**LUOGO**

 Gli incontri si realizzeranno presso Via Diaz, 14 – (Piazzetta Funicolare)- Montecatini Terme (PT)

**Responsabile:**

**Giusy Incardona**

**Psicologia dell’Infanzia e Adolescenza- Psicologia dell’Età Adulta**

**Iscr.Ord. Psicologi n°5791**

**Via Diaz,14- Montecatini Terme (Pt)**

**Cel 329-9877520- tel e fax 0572/050697**

**Mail :** **giusy.incardona@virgilio.it**

**Webside:** [**www.giusyincardona.it**](http://www.giusyincardona.it)