



ALTA SENSIBILITÀ

I BENEFICI DELLA TERAPIA DI GRUPPO



Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





I BENEFICI DELLA TERAPIA DI GRUPPO

La terapia di gruppo è una forma di intervento psicologico che utilizza le dinamiche relazionali tra i partecipanti come principale strumento di cura. Risulta efficace almeno quanto la terapia individuale per numerosi disturbi, tra cui ansia, depressione e traumi. Vediamo quali sono i benefici specifici della terapia di gruppo, che operano in modo intrecciato e con un'importanza relativa che varia a seconda del tipo di gruppo.

1. Universalità e Sostegno Emotivo

- **Riduzione dell'isolamento** → Scoprire che altri vivono sofferenze simili alle nostre ci aiuta a sentirci meno soli o sbagliati. È il sollievo di scoprire che "siamo tutti sulla stessa barca". Molti pazienti iniziano la terapia sentendosi unici nella loro sofferenza; capire che i propri problemi sono condivisi riduce drasticamente l'isolamento, lo stigma e la vergogna associata a certi vissuti.
- **Normalizzazione** → Il confronto con il gruppo ci permette di capire che le nostre difficoltà non sono uniche e ci dà la speranza di poter trovare degli strumenti per risolverle: se altri hanno affrontato quello che stiamo affrontando noi, e ne sono usciti, allora possiamo uscirne anche noi. Anche riguardo alla consapevolezza di temi universali come la mortalità, la libertà di scelta, l'isolamento esistenziale e la responsabilità ultima della propria vita, il gruppo ci aiuta a dare un senso a queste realtà inevitabili.

2. Apprendimento Interpersonale e Sociale

- **Microcosmo sociale** → Il gruppo funge da laboratorio dove i partecipanti ripropongono le loro abituali modalità relazionali. Questo permette di ricevere feedback immediati e sinceri su come gli altri ci percepiscono. Il gruppo è un microcosmo sociale. Attraverso l'interazione con gli altri, l'individuo riceve feedback onesti sulla propria immagine sociale, acquisendo consapevolezza su come influenza gli altri e come ne è influenzato. Quando il gruppo è coeso si sviluppa inoltre un senso di appartenenza e accettazione incondizionate; i membri si sentono sicuri ad essere vulnerabili e onesti, il che aumenta la partecipazione e l'efficacia dell'intero processo.
- **Sviluppo di abilità sociali** → Attraverso l'interazione e l'osservazione (comportamento imitativo) si apprendono nuovi modi di comunicare e di gestire i conflitti. Il gruppo funge da palestra per le abilità sociali. Grazie ai feedback diretti, i membri imparano a riconoscere e modificare comportamenti sociali disfunzionali, come l'eccessiva timidezza o l'insensibilità verso gli altri. I membri possono imparare nuovi modi di agire osservando il terapeuta o altri partecipanti che affrontano le difficoltà in modo efficace. Questo "modellamento" è una fonte rapida di apprendimento di nuove strategie di coping (il coping è in sintesi l'insieme delle strategie cognitive e comportamentali, attive o passive, utilizzate per gestire, affrontare o superare situazioni stressanti o difficili).

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





- **Ricapitolazione correttiva** → Molte persone rivivono nel gruppo le dinamiche della propria famiglia d'origine o della propria cerchia sociale, avendo però l'opportunità di risolverle in modo sano con l'aiuto del terapeuta e dei compagni. Il gruppo tende a riprodurre inconsciamente le dinamiche della famiglia d'origine o della cerchia sociale. Questo permette ai membri di rivivere e correggere vecchi conflitti irrisolti in un ambiente protetto, sviluppando modi più sani di relazionarsi.

3. Fattori di Crescita Personale

- **Instillazione della speranza** → Osservare i progressi degli altri membri del gruppo ci motiva a credere nella nostra possibilità di guarigione. Osservare il miglioramento di altri membri che hanno affrontato sfide simili genera ottimismo. La fiducia nel trattamento è di per sé un elemento curativo che motiva la persona a restare nel percorso.
- **Altruismo** → Aiutare gli altri membri aumenta il senso di autostima e utilità, distogliendo l'attenzione esclusivamente dai nostri problemi. In un gruppo, i partecipanti hanno l'opportunità unica di aiutarsi a vicenda. Sentirsi utili per qualcun altro aumenta l'autostima e sposta l'attenzione dai propri problemi a una dimensione di sostegno reciproco.
- **Catarsi** → Il gruppo offre uno spazio protetto per esprimere emozioni forti, permettendo un rilascio emotivo profondo e condiviso. Rappresenta la liberazione di emozioni repressе (come il pianto o la rabbia) in un ambiente che accoglie e valida questi vissuti. Perché questa liberazione sia terapeutica, deve essere accompagnata dalla comprensione cognitiva di ciò che è accaduto.

4. Vantaggi Pratici e Strategici

- **Accessibilità economica** → Generalmente, le sedute di gruppo hanno un costo inferiore rispetto a quelle individuali.
- **Efficacia clinica** → Per alcuni disturbi (come le dipendenze o i disturbi della personalità) il confronto con i pari è considerato un acceleratore del processo di guarigione. Il gruppo permette infatti uno scambio immediato e diretto di conoscenze, sia attraverso l'istruzione didattica del terapeuta sia tramite consigli e suggerimenti pratici tra i membri su come gestire situazioni quotidiane, velocizzando l'intero processo di guarigione.

I gruppi possono essere **tematici** (focalizzati su un problema specifico, come un lutto o una dipendenza) o **eterogenei** (si lavora per migliorare il benessere generale).

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





La terapia di gruppo è considerata particolarmente adatta per le Persone Altamente Sensibili se l'ambiente terapeutico è strutturato per accogliere le loro specificità. Ecco i motivi principali per cui questo tipo di terapia è efficace per una PAS:

1. Validazione e "Riflesso di Specchio"

- **Superamento del "Cosa c'è di sbagliato in me?"** → Molte PAS crescono sentendosi diverse o "eccessive". Vedere altri partecipanti che elaborano le informazioni in modo altrettanto profondo agisce come un potente strumento di normalizzazione.
- **Appartenenza** → Il gruppo offre un senso di connessione che rompe l'isolamento tipico di chi si sente costantemente incompreso dalla società "non-PAS".

2. Laboratorio Relazionale Sicuro

- **Gestione della sovrastimolazione** → In un gruppo guidato, la PAS può imparare a stare in contesti sociali monitorando i propri livelli di stimolazione in un ambiente protetto.
- **Confini e Assertività** → Le PAS tendono a essere molto empatiche e a farsi carico delle emozioni altrui. Il gruppo permette di esercitarsi a stabilire confini sani (dire di "no") ricevendo feedback immediati e gentili.
- **Confini e Assertività** → Le PAS tendono a essere molto empatiche e a farsi carico delle emozioni altrui. Il gruppo permette di esercitarsi a stabilire confini sani (dire di "no") ricevendo feedback immediati e gentili.

3. Profondità di Elaborazione

- **Bisogno di significato** → Le PAS si annoiano facilmente nelle conversazioni superficiali e cercano scambi profondi. La terapia di gruppo bypassa le chiacchiere di circostanza, puntando direttamente a temi esistenziali e riflessioni profonde che nutrono il sistema nervoso della PAS.
- **Empatia come risorsa** → La naturale capacità delle PAS di percepire le sottigliezze emotive le rende membri del gruppo estremamente preziosi e capaci di offrire un sostegno molto accurato agli altri, aumentando la propria autostima.

4. Riflessione post-seduta

- Poiché le PAS elaborano tutto più a lungo, il materiale che emerge in una seduta di gruppo offre una ricchezza di spunti che la persona continuerà a elaborare e integrare nei giorni successivi, portando a cambiamenti interni duraturi.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





Un'avvertenza importante: per una PAS è fondamentale che il **gruppo** sia **coeso e non eccessivamente conflittuale**, poiché tensioni elevate potrebbero causare un eccessivo stress del sistema nervoso (iper-eccitazione). Per una Persona Altamente Sensibile (PAS), **il confine tra crescita e sopraffazione è sottile**. Poiché il sistema nervoso delle PAS elabora tutto più profondamente, il gruppo può diventare una fonte di stress anziché di cura.

Ecco i principali **segnali d'allarme** a cui prestare attenzione per capire se il gruppo a cui stiamo partecipando è adatto a noi:

1. Sovrastimolazione Sensoriale ed Emotiva costante

- **Esaurimento post-seduta** → È normale sentirsi stanchi dopo la terapia, ma se dopo ogni incontro ti senti "svuotato" per giorni, incapace di funzionare o con sintomi fisici (mal di testa, tensione muscolare estrema), il carico emotivo del gruppo potrebbe essere troppo alto.
- **Rumore e caos** → Se nel gruppo si parla l'uno sull'altro o c'è un clima di aggressività verbale costante che il terapeuta non scherma, il tuo sistema nervoso andrà in iper-attivazione, impedendoti di riflettere.

2. "Contagio Emotivo" non gestito

- **Ti porti a casa il dolore degli altri** → Le PAS hanno neuroni specchio molto attivi. Se ti ritrovi a soffrire per i problemi dei compagni come se fossero i tuoi, e il terapeuta non aiuta a stabilire dei "confini energetici", rischi il contagio emotivo.
- **Senso di responsabilità eccessivo** → Se senti il bisogno di "salvare" gli altri membri o ti senti in colpa se non offri supporto a tutti, il gruppo sta replicando dinamiche di sacrificio tipiche delle PAS non equilibrate.

3. Mancanza di Sicurezza e Rispetto dei Tempi

- **Pressione a parlare** → Un segnale negativo è se il terapeuta o i membri ti forzano a esporti prima che tu ti senta pronto. Le PAS hanno bisogno di osservare e "sentire" l'ambiente prima di aprirsi.
- **Giudizio o svalutazione** → Se esprimi la tua sensibilità (per esempio, piangi o ti commuovi) e ricevi commenti come "sei troppo sensibile" o "non esagerare", quel gruppo non è un ambiente sicuro per la tua natura.

4. Conflittualità elevata o aggressiva

- Le PAS tendono a bloccarsi di fronte ai conflitti accesi. Se il gruppo è caratterizzato da attacchi personali o da una competizione per l'attenzione del terapeuta, la tua parte riflessiva si chiuderà per autodifesa.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





5. Sensazione di "Essere Invisibili"

- In gruppi molto numerosi o con personalità dominanti, una PAS rischia di essere messa in ombra. Se non riesci a inserirti o se il terapeuta non facilita il tuo spazio, l'efficacia della terapia svanisce.

Cosa fare?

Se avverti questi segnali, il primo passo è **parlarne nel gruppo** (se ti senti abbastanza sicuro) o in privato **con il terapeuta**. Una buona gestione di questi segnali può diventare essa stessa un momento di enorme guarigione per una PAS.

L'**approccio migliore** per capire se il gruppo a cui vorremmo partecipare è adatto a noi resta però quello di affrontare un **colloquio conoscitivo** con chi lo condurrà, in cui porre alcune domande dirette e strategiche:

1. Sulla gestione della stimolazione

- **"Come viene gestito il conflitto all'interno del gruppo?"** → Una PAS ha bisogno di sapere che il terapeuta interviene se i toni diventano aggressivi o caotici.
- **"Qual è la vostra politica sul silenzio?"** → È fondamentale sapere se è permesso osservare e ascoltare senza la pressione di dover intervenire a tutti i costi (un approccio fondamentale per l'elaborazione profonda delle PAS).

2. Sulla competenza specifica

- **"Conosce il tratto dell'Alta Sensibilità?"** → Se il terapeuta non conosce il tratto, potrebbe scambiare la tua cautela per ansia sociale o la tua profondità per eccessiva analisi.
- **"Ha già lavorato con persone altamente sensibili in un contesto di gruppo?"** → L'esperienza pregressa garantisce che il terapeuta sappia bilanciare il supporto senza "patologizzare" la tua reattività emotiva.

3. Sulla struttura e i confini

- **"Quanti partecipanti ci sono e quanto dura la seduta?"** → Un gruppo troppo numeroso (oltre gli 8-10 partecipanti) o troppo lungo può portare rapidamente alla saturazione sensoriale. Anche una durata troppo breve potrebbe però essere un problema, perché spesso i PAS hanno bisogno di tempo per esprimersi al meglio.
- **"Come vengono gestiti i momenti di forte carica emotiva degli altri?"** → Questo serve a capire se il terapeuta è in grado di proteggere il gruppo dal "contagio emotivo" eccessivo.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





4. Sull'ambiente fisico e psicologico

- **"L'ambiente è tranquillo e privo di distrazioni costanti?"** → Anche dettagli come luci forti o rumori esterni possono influenzare la tua capacità di concentrazione.
- **"C'è spazio per discutere dei processi interni, oltre che dei problemi pratici?"** → Le PAS traggono massimo beneficio quando si analizza il "perché" profondo delle cose.

Osserva la **reazione del terapeuta** a queste domande. Se si mostra **aperto, accogliente e non giudicante** di fronte alle tue necessità di sicurezza, è un **ottimo segno**. Se **minimizza** le tue preoccupazioni ("non si preoccupi, vedrà che si abituerà"), potrebbe **non** essere il **setting ideale** per te.

Una volta **terminate le sedute**, è fondamentale utilizzare uno **schema di auto-osservazione** per valutare come ci si sente. L'**obiettivo**, al termine delle sedute, non è non sentirsi stanchi (la terapia è un lavoro), ma capire se quella **stanchezza è produttiva** o se è un segnale di sovraccarico tossico per il tuo sistema nervoso. Analizza questi tre momenti dopo la prima seduta:

1. Immediatamente dopo (i primi 30 minuti)

- **Livello di stimolazione** → Ti senti "elettrico" e incapace di calmarti (iper-attivazione) o senti una stanchezza pesante ma "calma"?
- **Residui emotivi** → Riesci a distinguere le tue emozioni da quelle degli altri membri? O ti senti addosso la tristezza/rabbia di qualcun altro come se fosse tua?
- **Senso di sicurezza** → Ti sei sentito rispettato nei tuoi tempi di parola o hai provato "ansia da prestazione" per dover intervenire?

2. La sera stessa e il giorno dopo (l'elaborazione profonda)

- **Qualità del pensiero** → Stai riflettendo su ciò che è stato detto per trarne un significato o stai rimuginando con ansia su come sei stato percepito?
- **Sintomi fisici** → Hai mal di testa, ronzii alle orecchie o una tensione muscolare che non passa? (Sono segnali di un eccesso di stimoli ambientali/emotivi).
- **Ricarica** → Senti il bisogno di chiuderti in una stanza al buio e in silenzio per ore? (Se il bisogno è estremo, il gruppo potrebbe essere troppo numeroso o caotico).

3. Valutazione della "Connessione"

- **Il fattore "Specchio"** → C'è stato almeno un momento in cui hai pensato "Finalmente qualcuno che prova quello che provo io"?
- **La figura del terapeuta** → Ti sei sentito protetto dalla sua presenza? Hai percepito che aveva il controllo della situazione quando i toni si alzavano?

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0




Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





Il semaforo del benessere

Potrebbe essere molto utile sintetizzare tutto ciò che è successo e che hai provato prima, durante e dopo la seduta di gruppo attraverso una visualizzazione che potremmo chiamare "il semaforo del benessere":

-  **Semaforo Verde** → Ti senti stanco ma "pieno", con nuovi spunti su cui riflettere. Senti che il gruppo è un luogo dove puoi essere te stesso.
-  **Semaforo giallo** → Ti senti molto provato e hai assorbito troppo dolore altrui. Hai bisogno di parlare col terapeuta per imparare a mettere dei "confini" durante la seduta.
-  **Semaforo rosso** → Ti senti invaso, giudicato o terrorizzato dall'idea di tornare. Il clima è troppo aggressivo o superficiale per la tua sensibilità.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

