

LA CO-PSICOTERAPIA

Group therapy



"Due è meglio e più di uno in efficacia ed efficienza"

Il concetto di Co-Psicoterapia: oltre il singolo terapeuta.

Effettivamente in questo modo potremo avere una visione che va oltre la "tradizionale" visione del terapeuta solitario impegnato in una relazione di gruppo.

La co-psicoterapia propone un modello in cui due professionisti collaborano attivamente nella gestione di un singolo caso o di un gruppo di pazienti.

Questa collaborazione può assumere diverse forme: dalla supervisione incrociata, alla terapia di coppia condotta da due terapeuti, fino alla terapia familiare o di gruppo con un team.

Trovo importante sottolineare come questa modalità operativa non sia una semplice somma delle competenze individuali, ma dia vita a una "terza entità terapeutica", arricchita da più prospettive, stili e risonanze emotive dei terapeuti coinvolti.

Questa ricchezza si traduce in una maggiore flessibilità e capacità di adattamento alle complesse dinamiche presentate dal paziente o dal sistema.

Molta importanza va data alla "relazione", non solo tra terapeuta e paziente, ma anche tra i co-terapeuti. La qualità della relazione tra i membri del team terapeutico diventa un potente fattore curativo, un modello di sana interazione che può essere introiettato e replicato dal paziente.

Vantaggi e Sfide della Co-Psicoterapia

La co-psicoterapia offre numerosi vantaggi.

Tra questi:

- Maggiore completezza nella comprensione del paziente: *due o più terapeuti possono cogliere sfumature e dinamiche che un singolo terapeuta potrebbe tralasciare.*
- Riduzione del burn-out del terapeuta: *la condivisione delle responsabilità e del carico emotivo può alleviare lo stress professionale.*
- Opportunità di supervisione e apprendimento continuo: *la collaborazione in tempo reale funge da supervisione "dal vivo" e da terreno fertile per l'apprendimento reciproco.*
- Modellamento di relazioni sane: *la dinamica positiva tra co-terapeuti può fungere da modello per il paziente.*
- Maggiore flessibilità e adattabilità: *la possibilità di alternare focus e stili terapeutici in base alle esigenze del momento.*

Tuttavia, la co-psicoterapia presenta anche delle sfide, tra cui la necessità di un'ottima comunicazione e coordinazione tra i terapeuti, la gestione delle dinamiche di potere e delle differenze professionali, come anche la necessità di una chiara definizione dei ruoli.

"Io non credo che un terapeuta da solo posseda il potere necessario per entrare nella famiglia, cambiarla e ritornare indietro (...) Io non voglio stare per tutto il resto della vita a sostenere con un dito una voragine".

Cit. Carl Whitaker.