

TESINA DI
MONICA GEROMEL

Percorso formativo
"Università del volontariato"
Anno 2021/2022

Tipologia di lavoro di restituzione scelto:
Rilettura metodologica dello stage

Titolo:
**I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO
E IL RUOLO DEL FACILITATORE**

Qualifica:
Aspirante volontario

Relatore:
Rosanna Trentin



Monica è l'orgogliosa mamma di una bambina speciale. Volontaria dell'associazione Genitori della Nostra Famiglia, ha orientato l'esperienza UniVol verso l'apprendimento di strumenti che potessero far crescere la sua preziosa associazione. Ha destinato stage e tesina invece al potenziamento di una delle metodologie più importanti nel suo ambito di impegno: l'auto mutuo aiuto.



È un'iniziativa promossa da:



In collaborazione con:



Patrocini:



A mio padre, semplice e profondo.

Vorrei dedicare qualche riga a tutti coloro che mi hanno accompagnato in questo percorso di crescita personale.

Grazie al CSV Belluno - Treviso che mi ha dato la possibilità di accedere a questo percorso motivandomi nel cammino già avviato di volontariato. Grazie a Mariapia e Marilisa per la disponibilità e competenza e a tutto il CSV.

Grazie all'Associazione Italiana per la Tutela della Salute Mentale (A.I.T.Sa.M.) - Treviso, in particolare alla mia relatrice e tutor Rosanna Trentin per l'opportunità, la disponibilità, la professionalità, i suggerimenti che mi ha dato.

Grazie alle amiche del gruppo A.M.A. A.I.T.Sa.M. di Treviso: Patrizia, Elena, Mariella, Marilena, Marizabel, Zenilda, Enrica che mi hanno accolto e regalato un pezzetto della loro vita di cui farò tesoro.

Grazie a Luisa per i suoi preziosi consigli.

Grazie a mia madre per avermi insegnato ad amare e aiutare gli altri spassionatamente, a mio padre, so che ci sei e che mi accompagni sempre con il tuo sorriso e la tua saggezza.

Grazie a Esther Vittoria che mi ha reso madre, per l'amore, la forza e la determinazione con cui affronta ogni giorno la vita, pur non conoscendola.

Last, but not least, grazie a Damiano, mio compagno di vita, mio porto sicuro, per la pazienza, l'amore e soprattutto per il tempo che mi ha regalato per permettermi di portare a termine questo percorso.

Grazie infinite a tutti voi.

Indice

- Introduzione e motivazione della scelta dell'argomento di tesi pag. 6
- I gruppi di auto mutuo aiuto: obiettivi, importanza, principi, valori, carattere, criteri fondativi dei gruppi AMA pag. 7
- Definizione del concetto di salute dell'OMS, un po' di storia, leggi nazionali e regionali di riferimento pag. 17
- Il facilitatore: definizione, funzioni, ruolo, azioni, abilità, etica, difficoltà pag. 22
- La mia esperienza diretta nel gruppo A.M.A. pag. 25
- Bibliografia e sitografia pag. 29

*“Una vita che non sia stata
messa alla prova non è
un’autentica vita”*

Socrate

INTRODUZIONE E MOTIVAZIONE DELLA SCELTA DELL’ARGOMENTO DI TESI

Questa frase introduttiva rappresenta il mio percorso di vita.

Avevo l’esigenza di acquisire strumenti che mi potessero aiutare nella comunicazione con me stessa e con le persone a me vicine dopo frustrazioni e vicissitudini negative; avevo il desiderio di “evolgermi”, di riuscire a trovare dei buoni compromessi con me stessa, *in primis*, senza naturalmente dimenticare l’altro, o gli altri, e il desiderio di aiutare. Questa necessità si è fatta sentire, più dirompente, dal momento in cui sono diventata mamma di una bambina con disabilità, perché mi sono resa conto di non potermi più permettere individualismi di genere e che l’impegnarmi nel fare qualcosa di diverso e costruttivo per me, senza dimenticare “l’altro”, era diventato quasi un bisogno.

Ho scelto questo argomento di tesi già prima del mio percorso UNIVOL, finalizzato alla formazione di facilitatori, quando ho iniziato a partecipare al gruppo di Auto Mutuo Aiuto (A.M.A.) “Incontriamoci”, dell’Associazione Genitori de La Nostra Famiglia di Conegliano Odv di cui sono Vicepresidente, gruppo nato dall’esigenza dei genitori di confrontarsi sulle varie tematiche legate alla disabilità dei propri figli. Sono entrata nel gruppo per condividere la mia esperienza, ho cercato di dare così un senso ed un valore a quanto vivo e imparo dalla disabilità di mia figlia, sperando possa essere di aiuto a chi vive la stessa mia condizione e, oltre a ciò, confrontarmi e far tesoro delle esperienze degli altri genitori che lo frequentano e che stanno provando le mie stesse emozioni, pur nelle differenze di carattere, condizione, età o sesso. Nel gruppo, infatti, si parla la stessa lingua, si ha la possibilità di esprimersi anche oltre le parole, perché chi sta ascoltando già sa, nel cuore, il significato di quanto non detto.

Questo percorso mi ha fatto capire che potevo propormi per indole, bagaglio e formazione come facilitatore di gruppi A.M.A. e mi ha fatto avvicinare al gruppo A.M.A. A.I.T.Sa.M. (Associazione Italiana Tutela Salute Mentale) di

Treviso. Ho quindi iniziato qui il mio percorso di *stage*, come nuova componente di un gruppo già formato.

Le difficoltà sono state oggettivamente importanti, come importanti sono state le soddisfazioni personali. Il percorso intrapreso mi ha condotta di fronte ad uno specchio, perciò qualsiasi circostanza, che coinvolgesse me direttamente o qualcun'altro, mi guardava in faccia. La cosa meravigliosa era il fatto che lo facesse sempre con amorevolezza e dandomi la possibilità di esprimere il mio sentire, qualunque esso fosse.

Da questo percorso mi son portata a casa molti insegnamenti e scoperte, mi è piaciuto molto stare seduta in cerchio, ascoltare ed essere ascoltata, fare tentativi, sbagliare, sentire che siamo tutti diversamente uguali, ringraziare e sentire prima di pensare. Mi porto a casa, inoltre, tanta ricchezza di profondi scambi con persone all'inizio sconosciute; la scoperta che la delicatezza e la forza sono compagne; la comprensione di quanto sia importante assumere la responsabilità personale verso se stessi e verso gli altri; aver sperimentato e percepito che nel gruppo, quando anche uno solo sta male, stanno male tutti.

Gli strumenti appresi sono tanti e di ogni tipo: oggi sento di aver fatto tesoro di una parte di essi e di avere ancora tanto da provare e da approfondire.

Mi sono cimentata nel ruolo di "aiuto-facilitatore" poiché coinvolta nel condurre degli incontri, scoprendo che, nel gruppo, non c'è nulla da perdere, c'è solo spazio per ricevere e donare.

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO: OBIETTIVI, IMPORTANZA, PRINCIPI, VALORI, CARATTERE, CRITERI FONDATIVI DEI GRUPPI AMA

Per quanto non esista una definizione univoca dei gruppi A.M.A., secondo Lambert Maguire (1989) essi "sono piccoli gruppi di persone che si costituiscono volontariamente per l'aiuto reciproco e che decidono in autonomia quali saranno i membri del gruppo e quali obiettivi questo si potrà prefiggere (...). La funzione principale dei gruppi di auto-aiuto (comune a tutti) è quella di fornire supporto a persone che condividono lo stesso problema": nascono, infatti, per risolvere problemi che le Istituzioni non sono in grado di rimuovere e in tal senso possono essere considerati una "produzione spontanea" della società civile.

“Il gruppo è qualcosa di più e di diverso della somma delle persone: quel che ne costituisce l'essenza è la loro interdipendenza, ciò significa che un cambiamento di una parte interessa lo stato di tutte le altre”

Kurt Lewin (1890-1947)

Occorre ricordare che l'A.M.A. rappresenta innanzitutto una filosofia di vita, la quale si basa sul principio elementare che l'unione fa la forza. Si tratta di un principio che la nostra società ha in parte dimenticato e sostituito con valori più conformi a una visione individualistica della vita. Ci siamo abituati a pensare che la realizzazione personale è qualcosa che ognuno deve cercare di conquistare attraverso la competizione con gli altri e spesso finiamo per considerare le relazioni sociali come una perdita di tempo e di denaro, valutando la ricchezza esclusivamente in termini monetari. Per queste ragioni, credere e investire nell'Auto Mutuo Aiuto può apparire una scelta controcorrente, ma è estremamente importante perché tale strumento aiuta le persone a riscoprire i vantaggi di una dimensione cooperativa e di gruppo, che è implicita nella definizione di uomo come “animale sociale”.

Di fatto oggi le pratiche di Auto Mutuo Aiuto sono ampiamente diffuse e ricoprono all'interno della realtà socio-sanitaria un ruolo sempre più rilevante, rappresentando una valida modalità di intervento per numerose patologie, forme di disagio e condizioni di vita particolari quali, solo a titolo di esempio: gruppi per il controllo del comportamento, per persone che vogliono eliminare o controllare alcuni loro comportamenti problematici (ad esempio gli Alcolisti Anonimi); gruppi di persone o familiari di persone con disabilità o malattie croniche; gruppi di persone o familiari di persone con problemi di salute mentale o fisica; gruppi di persone che attraversano un periodo di crisi per cambiamenti improvvisi, negativi (es. un lutto) o positivi (es. nascita di un figlio), o per novità previste ma che incidono sull'identità personale (es. pensionamento).

L'elemento più innovativo che contraddistingue l'Auto Mutuo Aiuto è l'idea che determinate problematiche, per le quali spesso si ricorre esclusivamente alla presa in carico di professionisti e istituzioni, oppure non si riceve alcun tipo di assistenza, possono essere affrontate a partire dal basso, cioè facendo leva sulla motivazione e sull'esperienza delle stesse persone che vivono il problema. Questo tipo di approccio, che si discosta notevolmente dai tradizionali modelli di cura, si è rivelato altamente efficace, come dimostrano i risultati

positivi delle numerose iniziative di Auto Mutuo Aiuto che si sono sviluppate in Italia, soprattutto negli ultimi anni. Nel momento attuale, in cui la spesa pubblica è sottoposta a tagli sempre più consistenti che si traducono in una riduzione drastica delle risorse destinate all'ambito sociale e sanitario, i gruppi AMA divengono uno strumento particolarmente importante perché, come riconosce la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.), restituiscono alle persone la responsabilità della propria salute. È un approccio secondo il quale il fattore terapeutico principale risiede nella possibilità di condividere le proprie difficoltà e confrontarsi con altre persone che vivono o hanno vissuto situazioni simili, ricevendo e offrendo ascolto non giudicante e sostegno.

Il gruppo lavora per cercare di risolvere il problema comune ai suoi membri a partire dalle competenze che ciascuno ha sviluppato attraverso la propria esperienza diretta, valorizza innanzitutto la responsabilità e le risorse delle persone che vi partecipano.

Da questi principi di base si diramano visioni diverse: in particolare vi è un punto di vista che considera il gruppo di auto-aiuto (*self-help*) come "un'esperienza di mutualità facilitata (e promossa) da professionisti"; un altro lo identifica invece come "un'esperienza dal basso che valorizza la conoscenza esperienziale e nella quale chi promuove e anima il gruppo "ci è passato" e questo è più che sufficiente" (F. Gori, R. Raspini, 2015). Quest'ultima prospettiva è quella adottata da Alcolisti Anonimi (A.A.) e dai gruppi che si ispirano ad essi.

In realtà, fra queste esiste anche una posizione intermedia che riconosce come principali responsabili della salute e promotori del benessere i membri stessi del gruppo, e non i professionisti o le istituzioni, dà valore alle competenze scaturite dall'esperienza piuttosto che al sapere professionale e, tuttavia, non esclude la possibilità che il gruppo possa servirsi di professionisti per realizzare i propri scopi.

L' Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) riconosce nelle pratiche di Auto Mutuo Aiuto uno strumento importantissimo per restituire alle persone la responsabilità della salute individuale e collettiva e un ruolo primario nella sua promozione, rendere più umana l'assistenza socio-sanitaria e aumentare il livello di benessere fisico, psicologico e sociale presente nella nostra società.

L'Auto Mutuo Aiuto non si pone come alternativa alle forme tradizionali di cura, ma come forma di intervento aggiuntiva e integrativa rispetto ad esse, in grado di offrire a persone e famiglie in condizioni di disagio sostegno emotivo

e la possibilità di sviluppare un cambiamento nel proprio modo di vivere.

L'Auto Mutuo Aiuto è una modalità di fronteggiare problemi e situazioni difficili che ognuno di noi può incontrare nel corso della propria vita (patologie, dipendenze, separazioni, lutti, cambiamenti legati al normale ciclo di vita, etc...), secondo il principio per cui parlare di queste cose con altre persone che ne hanno o ne hanno avuto esperienza diretta può aiutarci ad affrontarli meglio.

Si configura come un'esperienza di gruppo, nella quale le persone cooperano con l'obiettivo di accrescere il proprio benessere e quello degli altri partecipanti e favorire lo sviluppo delle potenzialità individuali (*empowerment*).

Attraverso il gruppo, persone accomunate da trascorsi di vita simili o dal desiderio di raggiungere il medesimo obiettivo possono incontrarsi, conoscersi e confrontarsi. A partire dalla condivisione dei vissuti personali in un contesto che offre ascolto interessato, sostegno empatico e un clima di fiducia e rispetto reciproci, le persone possono iniziare ad affrontare le loro problematiche. Ognuno è stimolato a mobilitare le proprie risorse e a metterle in gioco per aiutare sé stesso e gli altri, accrescendo il valore di sé e il proprio senso di auto-efficacia.

L'Auto Mutuo Aiuto si basa sulla partecipazione volontaria delle persone, valorizzando, in questo modo, la responsabilità personale dei singoli. Inoltre esso si basa sulla partecipazione attiva delle persone, le quali vengono viste non più solamente come portatrici di un problema, ma soprattutto come fonte di risorse. Così si favorisce il passaggio dalla posizione passiva di chi subisce il problema, al ruolo attivo di chi lo affronta ed è capace di aiutare gli altri a fare altrettanto. Il prezioso bagaglio che ciascuno porta con sé nel gruppo è il frutto della propria storia ed è costituito dalle conoscenze e dalle competenze acquisite attraverso le esperienze vissute. Nel gruppo, e proprio grazie al gruppo, tutte queste risorse cognitive e affettive riescono a mobilitarsi, agiscono in funzione della propria crescita e sono messe al servizio degli altri per aiutarli a progredire nel loro percorso di vita.

Al di là dell'osservanza di alcuni principi di base come la parità di tutti i membri, il rispetto della *privacy* e dei turni della comunicazione, ogni gruppo stabilisce le proprie norme e i propri obiettivi in modo democratico, quindi per definizione, ogni realtà di auto-aiuto che si crea costituisce un'esperienza a sé. Tuttavia,

sebbene possano esservi delle differenze che rendono ciascun gruppo unico e irripetibile, la maggior parte delle forme di *self-help* che possiamo incontrare condivide alcune caratteristiche di base che solitamente compaiono in ogni gruppo A.M.A.:

- Il gruppo ha piccole dimensioni (fino a 12 persone circa): ciò favorisce l'integrazione fra soggetti, l'espressione di emozioni e pensieri, l'instaurarsi di relazioni significative;
- Il gruppo si focalizza su una problematica specifica;
- Chi partecipa condivide gli stessi obiettivi e cerca di raggiungerli attraverso l'azione del gruppo, secondo il principio per cui il gruppo dispone di maggiori risorse del singolo per arrivare a delle soluzioni;
- Il gruppo si basa sul principio fondamentale di aiutare gli altri: ognuno, con il proprio bagaglio di esperienza, si rende disponibile alla condivisione e al confronto e in questo modo aiuta se stesso e gli altri;
- La partecipazione al gruppo è gratuita (fatto salvo per un'eventuale quota associativa).
- Il gruppo ha una durata potenzialmente illimitata e le persone possono frequentarlo finché lo desiderano (è auspicabile che continuino a frequentarlo anche dopo aver raggiunto i propri obiettivi, in modo da mettere le risorse acquisite al servizio dei membri "più giovani");
- Il gruppo prevede l'apertura a nuovi membri: così si accresce la rete delle conoscenze e si assicurano nuove occasioni di confronto. Se i partecipanti raggiungono un numero eccessivo il gruppo può dividersi ("gemmazione") in due nuovi gruppi pronti ad accogliere nuove persone;
- Il coinvolgimento è personale: ogni persona decide autonomamente se e come prendere parte al gruppo. Il fatto che la decisione di partecipare sia volontaria e non imposta da altri accresce la sicurezza nelle proprie capacità di scelta;
- La responsabilità è personale: ogni persona è protagonista del cambiamento che vuole ottenere, la persona stessa è la prima risorsa per sé e per il gruppo;
- Ciò che viene detto nel gruppo resta nel gruppo: i membri del gruppo devono poter contare sulla riservatezza degli altri partecipanti. Questo è un elemento

fondamentale che, solo se garantito, permette al gruppo di costituirsi. Infatti ogni membro del gruppo ha cura del gruppo stesso, e per questo deve rispettare gli interventi altrui, anche assicurando protezione verso l'esterno.

I gruppi A.M.A. sono quindi gruppi di pari, cioè sono costituiti da persone che condividono lo stesso problema, situazione di vita stressante o momento di crisi: proprio il fatto di vivere o di aver vissuto una stessa condizione definisce l'appartenenza al gruppo. I partecipanti sono volontari. Possono partecipare al gruppo le persone direttamente interessate e/o i loro familiari. Talvolta è prevista la presenza di professionisti esterni che non condividono il problema comune agli altri partecipanti e che possono essere retribuiti per il ruolo di facilitatori che svolgono. Il gruppo funziona comunque grazie ai suoi membri: ciò significa che, se vi è un facilitatore, la sua funzione è unicamente quella di catalizzare il lavoro che il gruppo realizza già di per sé. Il gruppo si incontra regolarmente durante l'anno: la cadenza è stabilita a seconda delle necessità del gruppo (si possono prevedere interruzioni estive e festive) e in genere ogni riunione dura 1:30 - 2 ore circa. Il funzionamento è democratico: ogni regola, decisione o cambiamento viene formulato all'interno del gruppo, discusso e accettato in maniera democratica. La comunicazione è di tipo orizzontale e non segue un modello strutturato: ognuno esprime liberamente il proprio pensiero, rispettando gli altri e senza accentrare su di sé la discussione. L'orientamento è all'azione: le persone imparano e cambiano "facendo"; infatti uno degli obiettivi è quello di permettere di sperimentare nuove modalità di azione e interazione. Grazie all'impegno e ai tentativi compiuti, con il tempo si raggiungono risultati positivi e il fatto che il gruppo riconosca i propri progressi aiuta ad accrescere l'autostima personale e ad avere più fiducia nelle proprie risorse. Il gruppo si basa sulla partecipazione volontaria delle persone, valorizzando in questo modo la responsabilità personale dei singoli membri. Ciascuno è libero di scegliere, entro limiti ragionevoli, il livello della propria partecipazione in base alla sua personale disponibilità a condividere la propria esperienza di vita e a mettere in gioco la propria soggettività.

Il gruppo funziona grazie ad alcune regole generali:

- disporsi in cerchio;
- rispettare il patto di confidenzialità tra i membri del gruppo (*privacy*);
- non utilizzare i telefoni cellulari durante le riunioni;
- avvisare qualora non si possa partecipare ad una riunione;
- parlare uno alla volta;
- non interrompere chi parla (sempre che non stia trasgredendo qualche regola);
- parlare del problema, non giudicare e non criticare gli altri.

Solitamente, durante le riunioni, ogni partecipante racconta a turno come stia andando la propria vita (se dall'ultimo incontro ci sono stati avvenimenti importanti, difficoltà, successi, come si svolgono le sue relazioni familiari e sociali, come si sente emotivamente, etc...) e può proporre temi e questioni rispetto alle quali desidera confrontarsi. Ciascuno è libero di intervenire per commentare quanto è stato detto o proseguire il discorso iniziato da un altro. Non sempre tutti riescono a parlare a lungo di sé, può capitare che qualcuno abbia molto da dire e qualcun altro preferisca ascoltare, l'importante però è che ognuno possa trovare il suo spazio. Quando arrivano nuove persone, il gruppo le accoglie calorosamente, cercando di farle sentire a loro agio. Ciascun partecipante si presenta ai nuovi arrivati, spiega per quale motivo si trova a far parte del gruppo e parla brevemente del percorso che ha svolto fino a quel momento; i nuovi partecipanti a loro volta vengono incoraggiati a fare altrettanto.

Tra i principali obiettivi di un gruppo A.M.A. ha particolare rilevanza:

- Fornire ai propri membri supporto emotivo, informazioni riguardo al problema specifico di cui il gruppo si occupa e strategie per poterlo fronteggiare.

Il supporto emotivo deriva innanzitutto dallo sperimentare che non si è i soli a vivere una determinata problematica e che altre persone provano sentimenti simili ai propri, sono disposte ad ascoltare senza giudicare, possono comprendere ed esprimere solidarietà. Le informazioni vengono scambiate direttamente fra le persone che partecipano al gruppo, le quali sono considerate le vere

esperte del problema in questione, dal momento che lo vivono sulla propria pelle e spesso ci si confrontano da lungo tempo (per esempio, sono in grado di parlare delle strategie che utilizzano o utilizzavano in passato per gestire la situazione).

- Creare un clima di rispetto e fiducia reciproci, nel quale le persone possano sentirsi a loro agio e parlare di sé senza timore dei giudizi e delle critiche da parte degli altri.

Ciascun membro del gruppo è infatti invitato a condividere la propria esperienza, evitando di formulare giudizi e dispensare consigli.

- Aiutare i partecipanti ad esprimere i propri pensieri, stati d'animo e sentimenti, trasmettendo l'idea che tutto si può dire e che tutto merita di essere ascoltato.
- Sviluppare nei membri del gruppo la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento.
- Migliorare le abilità di *coping*, ovvero le capacità di affrontare difficoltà e problemi e di gestire le emozioni e lo stress che ne derivano.
- Accrescere la consapevolezza personale, l'autostima, il senso di auto-determinazione e di auto-efficacia.

Attraverso il gruppo si ha la possibilità di conoscere più a fondo se stessi, riconoscere il proprio valore e rafforzare l'idea che ognuno può scegliere e agire in prima persona per modificare la realtà in base ai propri obiettivi (nei limiti che la realtà stessa impone).

Il gruppo aiuta le persone a valutare più positivamente se stesse e le proprie risorse e a percepire l'importanza che la propria esperienza può avere per gli altri. Ogni partecipante riceve dal gruppo il pieno riconoscimento dell'impegno che ha profuso e dei risultati che ha ottenuto e perciò la persona si sente via via più capace e sicura di sé.

- Aiutare le persone ad avere un atteggiamento più ottimistico nei confronti del futuro e aspettative realistiche di miglioramento delle proprie condizioni di vita.
- Favorire la nascita di nuove relazioni significative per costruire una rete sociale che possa essere di supporto alla persona: i membri del gruppo sono incoraggiati ad instaurare tra loro relazioni amicali, hanno la possibilità di scambiarsi i recapiti, contattarsi e incontrarsi al di fuori delle riunioni programmate, per

sostenersi in caso di difficoltà, condividere un momento particolare o semplicemente trascorrere del tempo insieme.

Alcuni elementi specifici del gruppo di A.M.A. permettono di distinguerlo da altre tipologie di gruppo. In particolare è importante sottolineare come la metodologia dell'Auto Mutuo Aiuto sia fundamentalmente diversa da quella relativa di altre forme di intervento che si svolgono in gruppo o che utilizzano il gruppo, come la psico-educazione, il supporto psicologico e la psicoterapia. Un errore assai comune è quello di considerare il gruppo A.M.A. come un gruppo psicoterapeutico. Certamente i due approcci condividono alcuni scopi (entrambi, per esempio, intendono favorire l'espressione di emozioni e sentimenti, la capacità riflessiva, l'autostima e le competenze sociali), tuttavia presentano delle difformità sostanziali. Infatti, a differenza di quanto accade nell'ambito di un gruppo psicoterapeutico, nel gruppo A.M.A.:

1. si cerca di fornire ai partecipanti informazioni e strategie utili per fronteggiare un problema specifico, focalizzando l'attenzione sugli elementi più esterni, reali e concreti della situazione;
2. non ci si occupa degli aspetti più interni e profondi della persona, né si mira a produrre un'analisi e un cambiamento a tale livello;
3. le relazioni tra i partecipanti al di fuori delle riunioni programmate vengono incoraggiate: non rappresentano un impedimento per il percorso intrapreso, ma piuttosto un vantaggio;
4. chi conduce il gruppo non ha il ruolo e le funzioni di uno psicoterapeuta (anche nel caso in cui detenga effettivamente tale titolo professionale) ma di un "facilitatore":
 - non si assume la responsabilità della cura, che viene condivisa fra tutti i partecipanti;
 - instaura con i membri del gruppo una relazione il più possibile simmetrica;
 - la sua presenza non è fondamentale, le sue funzioni possono talvolta essere assunte da altri;
 - può condividere le proprie esperienze personali, se e quando lo ritiene utile;
 - contrasta l'investimento del gruppo su di sé e lo favorisce nei confronti

del gruppo stesso;

- interviene attivamente per regolare la comunicazione e richiamare l'attenzione sul *focus*;

- non utilizza "tecniche" (per esempio non interpreta le dinamiche del gruppo).

In linea generale il gruppo di A.M.A. non costituisce, come già sottolineato, un'alternativa alla psicoterapia e in alcuni casi può essere opportuno intraprendere contemporaneamente entrambi i percorsi.

Talvolta frequentare un gruppo A.M.A. rappresenta un primo passo per avvicinarsi al problema da cui si è afflitti, progressivamente può aiutare a maturare l'esigenza di compiere un lavoro più approfondito su di sé e può quindi indurre ad iniziare una psicoterapia. Altre volte una psicoterapia in corso fa emergere bisogni personali rispetto ai quali il gruppo A.M.A. può fornire una valida risposta e pertanto spinge la persona a cercare uno adatto alla propria situazione.

Alcuni effetti positivi, in termini di sostegno e cambiamento, che in modi diversi il gruppo A.M.A. e la psicoterapia tentano di produrre, possono risultare incrementati dalla combinazione dei due approcci. Solamente nel caso in cui la psicoterapia fosse di gruppo, si potrebbe generare confusione rispetto al tipo di lavoro che ha luogo nei due diversi contesti e comprometterne gli esiti. Se entrare a far parte in un gruppo A.M.A. possa risultare utile e benefico per una determinata persona, dipende strettamente dai bisogni e dalla domanda di aiuto della persona stessa, nonché dalla consapevolezza che ha maturato intorno a questi aspetti. Conoscere le potenzialità e i limiti dell'Auto Mutuo Aiuto è comunque fondamentale per potersi orientare nel compiere una scelta. Per quanto riguarda i limiti del gruppo A.M.A., essi si riferiscono principalmente al fatto, già menzionato, che non prevede di lavorare sugli aspetti "profondi" (le componenti inconsce) della personalità e non tende a produrre cambiamenti nella struttura e nell'organizzazione interne.

Le potenzialità, invece, sono illustrate nell'elenco che segue:

- Stimola la capacità di assumersi delle responsabilità e di adottare un atteggiamento proattivo;

- Facilita l'esperienza di relazioni basate sulla reciprocità;
- Fa sì che, attraverso il prendersi cura dell'altro, si entri in contatto anche con i propri bisogni;
- Permette di sperimentare una risposta affettiva, di comprensione e d'aiuto da parte dall'altro;
- Può contribuire a modificare la propria idea e il proprio vissuto del rapporto con l'altro;
- Consente di iniziare ad affrontare emozioni e pensieri difficili;
- Accresce la motivazione al cambiamento;
- Crea un senso di appartenenza al gruppo che può funzionare come àncora di salvataggio;
- Mette in gioco da un lato il bisogno di appartenenza e dall'altro il bisogno di individuazione;
- Aiuta a trovare un ruolo sociale e una rete di relazioni, a sentirsi più inseriti nella comunità;
- Offre benefici importanti anche in un'ottica di prevenzione e promozione della salute;
- È in grado di migliorare la qualità di vita, occupandosi di aspetti che altri tipi di intervento non considerano così centrali;
- Permette l'acquisizione dell'“*empowerment*”, cioè il l'incremento delle capacità delle persone di controllare attivamente la propria vita.

DEFINIZIONE DEL CONCETTO DI SALUTE DELL'OMS, UN PO' DI STORIA, LEGGI NAZIONALI E REGIONALI DI RIFERIMENTO

Il primo e più importante sponsor della mutualità e dei gruppi A.M.A. è l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che definisce l'Auto Mutuo Aiuto come “*l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una comunità*” (www.salute.gov.it).

A seguito del riconoscimento dell'OMS e alle precise indicazioni e raccomandazioni diffuse a livello internazionale, la metodologia A.M.A. è stata recepita dalla maggior parte dei Governi del mondo. Numerosi studiosi si sono interessati alle dinamiche dei gruppi A.M.A. e alla loro espansione a vari livelli, in Italia sono fiorite ricerche importanti sulla metodologia e sulla valutazione della loro efficacia, alcune delle quali promosse dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sotto la guida del Prof. Pier Luigi Morosini, direttore del Laboratorio di Epidemiologia dell'ISS. Si può dunque asserire che i gruppi A.M.A. sono una risorsa di crescente rilevanza nell'ambito della protezione e promozione della salute e annoverarli tra gli strumenti di maggiore interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria e migliorare il benessere della comunità.

L'Auto Mutuo Aiuto nasce con l'uomo e la sua storia è la storia dell'uomo. L'A.M.A. è nel DNA della specie umana. Quando le primitive comunità umane muovono i primi passi e/o si trovano a dover trovare risposte a bisogni primari inevasi o a proteggersi contro pericoli esterni che ne minacciano l'esistenza, un elemento essenziale di sopravvivenza e di progresso è la cooperazione, il sostegno reciproco, il mettersi assieme di fronte a problemi comuni e condivisi. L'uomo, in quel tempo, in modo naturale e funzionale alla propria sopravvivenza, tendeva ad unirsi agli altri e a fare gruppo per far fronte alle difficoltà di procurarsi il cibo e soddisfare i suoi bisogni primari (scaldarsi, difendersi dai nemici, ecc.).

Nelle società in via di sviluppo dove vi sono ancora enormi bisogni primari inevasi, il sostegno reciproco per risolverli mantiene un valore fondamentale. Nelle collaborazioni tra Nord e Sud del mondo si comincia a capire che non vi è solo il "ricco" che dà e il "povero" che riceve, ma vi è uno scambio, un dare e un avere, un reciproco arricchimento di saperi e di esperienze.

Storicamente, quindi, organizzazioni di mutuo-aiuto sono rintracciabili in tutto l'arco dell'esistenza umana, partendo dai "*collegia opificum*" dell'antica Roma, sino a giungere alle Società di mutuo soccorso alla fine del '700. In Inghilterra alla fine del XIX secolo nacquero le "*Friendly Societies*", mentre negli U.S.A. le "*Mutual Aid*" fra coloni per le prime necessità e la protezione dagli attacchi indiani. Nel 1929, sempre negli U.S.A., dopo la crisi economica nacquero le "*Trade Unions*".

L'origine dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto viene fatta risalire convenzionalmente al 1935, anno in cui negli Stati Uniti (ad Akron, nell'Ohio) venne fondata la "Alcolisti Anonimi" (A.A.). Tale associazione fu il frutto dell'incontro fra Bill e Bob,

un agente di borsa di *Wall Street* ed un medico chirurgo di Akron, entrambi alcolisti. Essi si resero conto che condividendo le loro esperienze e sostenendosi a vicenda erano in grado di mantenersi lontani dall'alcol e individuarono così nel gruppo di pari, costituito esclusivamente da persone con il medesimo problema, lo strumento più adatto a sostenere un percorso di crescita personale e a favorire il superamento del problema stesso. Alcolisti Anonimi si ispirava a principi e valori di stampo religioso, mutuati da un movimento luterano chiamato *Oxford Group*. Tali gruppi si diffusero rapidamente negli Stati Uniti e in Europa e ben presto l'applicazione del loro metodo fu estesa a varie tipologie di dipendenza e problematiche di vita. Più tardi la loro esperienza ha dato adito alla formazione di gruppi con modalità di funzionamento nuove: questi ultimi si sono in parte discostati dal modello originale di Alcolisti Anonimi, abbracciando principi diversi.

Un altro tipo di associazione di auto-aiuto finalizzata a contrastare la problematica dell'alcolismo venne fondata nel 1964, nella ex Jugoslavia, grazie all'acume e alla sensibilità dello Psichiatra croato Vladimir Hudolin (1926 -1996) e prese il nome di Club degli Alcolisti in Trattamento (C.A.T.). Attraverso la formulazione del proprio metodo, Hudolin inaugurò una nuova linea di pensiero, estendendo la possibilità di partecipare anche ai familiari e introducendo la figura del facilitatore come elemento utile, benefico, di stimolo e d'aiuto.

I Club degli Alcolisti in Trattamento (C.A.T.) si basano sull'assunto che la dipendenza "non è una patologia ma un tipo di comportamento" e su una concezione multidimensionale della sofferenza, che rimanda alla dimensione esistenziale e sociale del disagio. Essi riconoscono un ruolo fondamentale al contesto familiare e sociale in cui il soggetto è inserito e mirano a favorire il cambiamento dei comportamenti della persona, della famiglia e della comunità, secondo l'idea che "*è necessario cambiare la cultura sanitaria della società per creare un ambiente che consenta a tutti crescita, maturazione e buona qualità di vita*" (www.salute.gov.it).

I C.A.T. si configurano come gruppi multi-familiari, ovvero formati non da singole persone o coppie ma da diversi nuclei familiari. Infatti il problema di un soggetto è considerato "un problema dell'intera famiglia", la quale ha bisogno di essere "seguita e aiutata a modificare il proprio stile di vita e a crescere e maturare assieme" (Vladimir Hudolin 1995). Il cosiddetto Metodo Hudolin è un approccio ecologico-sociale, che rifiuta la dicotomia tra mente e corpo

e tra individuo e società e propone una visione della sofferenza olistica e multidimensionale, dove "l'attenzione non deve essere posta sul disturbo o sul singolo comportamento, ma sulla persona nella sua complessità" (Vladimir Hudolin 1995). Il facilitatore del gruppo può essere una persona che svolge una professione socio-sanitaria o un volontario, in ogni caso riceve una formazione specifica per ricoprire tale funzione. Se il facilitatore è un professionista, ciò è considerato un valore aggiunto purché egli sia in grado di cambiare ruolo e non tenda a trasformare il gruppo A.M.A. in un gruppo d'altro tipo.

Molti gruppi di Auto Mutuo Aiuto nati in seguito per contrastare dipendenze patologiche o altre forme di disagio sono stati positivamente influenzati dell'esperienza dei C.A.T. e ne hanno adottato gli elementi innovativi. Non tutti però si configurano come gruppi multi-familiari. Questo aspetto particolare infatti da un lato può costituire un fattore positivo, in quanto chiama in causa i familiari, li responsabilizza e li coinvolge nel processo di cambiamento, dall'altro però non consente alla persona di costruirsi uno spazio e un gruppo che siano solo suoi, cosa che può essere molto importante, specie per quelle famiglie in cui i confini interpersonali sono poco definiti e i membri hanno difficoltà ad individualizzarsi e a sviluppare una propria autonomia (www.alcolistianonimiitalia.it).

In Europa la diffusione dei gruppi A.M.A. è avvenuta soprattutto a partire dagli anni '70 e il primo incontro internazionale di gruppi di tale tipologia si tenne a Brighton nel 1988.

Per quanto riguarda l'Italia, le prime esperienze furono quelle di Roma, dove nel 1972 venne fondato il primo gruppo di A.A., di Trieste, dove nel 1978 nacque il primo C.A.T., e di Prato, dove negli anni '80 vengono avviati i primi gruppi A.M.A. nell'ambito della salute mentale.

A partire dagli anni '90 nuove iniziative di mutualità comparirono un po' ovunque nel nostro Paese. In particolare, il primo incontro significativo fu il Convegno di Malosco (TN) nel 1994; i successivi si svolsero, in collaborazione con la Fondazione Zancan, grazie a due grandi sostenitori dell'auto mutuo aiuto: Monsignor Giovanni Nervo, Presidente onorario della Fondazione Zancan e già direttore della Caritas Italiana, e Don Francesco Malacarne, allora direttore della Caritas Trentina. La diffusione dell'Auto Mutuo Aiuto in Italia si accompagnò alla necessità di istaurare un rapporto fra queste associazioni e i sistemi di cura convenzionali. In alcune regioni, soprattutto al nord, ciò si

realizzò: le strutture pubbliche inviarono i propri utenti ai gruppi A.M.A. e spesso contribuirono alla loro stessa formazione attraverso i volontari o mettendo a disposizione propri operatori.

Attualmente, in Italia, le realtà di Auto Mutuo Aiuto hanno raggiunto una presenza capillare e l'insieme eterogeneo delle pratiche di Auto Mutuo Aiuto presenti nel nostro Paese costituisce oggi una valida risposta per molteplici forme di disagio.

La Costituzione Italiana, a tutela della salute, all'art. 32 sancisce: "La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività". Il governo Andreotti IV, su proposta del ministro della sanità Tina Anselmi, con la legge 23/12/1978 n. 833 sopprime il sistema mutualistico ed istituì il "Servizio Sanitario Nazionale" (SSN), con decorrenza dal 1° luglio 1980. Il principio guida del SSN sarebbe stato, nelle intenzioni dei suoi costitutori, quello della sanità come bene universalmente fruibile. La legge estese l'opera di diffusione della sanità come bene pubblico essenziale e, attraverso l'istituzione del Fondo Sanitario Nazionale (FSN), incaricò il governo centrale di reperire annualmente le risorse. Il nuovo sistema sanitario era basato sul ruolo fondamentale delle Regioni. A partire dagli anni ottanta, il concetto di salute da bene universale e gratuito è progressivamente mutato in quello di bene necessario per l'equità, come un fatto di equità verso i poveri, piuttosto che come un bene per tutti quelli che sono presenti nella società. Quasi quattordici anni dopo la creazione del SSN, si diede una seconda risposta forte all'insostenibilità del sistema di finanziamento e ai problemi del SSN, con il decreto legislativo che ha configurato questo assetto: la Legge 502/1992 e tutte le sue successive modificazioni (vedi D.lgs. 517/1993) che, in sintesi, si riassume in pochi principi di seguito: l'aziendalizzazione degli ospedali; l'orientamento al "mercato"; la creazione dei dipartimenti; la distribuzione di responsabilità alle Regioni. In attuazione, in Veneto, con la Legge Regionale n. 56/1994, vengono stabilite le norme e i principi per il riordino del SSN Regionale, così le ULSS diventano Aziende ASL/ Aziende ULSS definite come "complesso dei presidi, degli uffici e di servizi dei Comuni singoli o associati e delle Comunità Montane i quali in ambito territoriale determinato assolvono ai compiti del SSN" attraverso i distretti socio sanitari quale articolazione territoriale dell'Azienda alla cui missione contribuisce, assicurando alla popolazione residente la disponibilità e l'accesso ai servizi e alle prestazioni di tipo sanitario, socio-sanitario e sociale, secondo criteri di equità, accessibilità e appropriatezza (Dispense Univol a.s. 2021/2022).

Successivamente con la Legge Regionale n.19/1996 nasce, in Veneto, Azienda Zero

con il compito di centralizzare gli acquisti, le procedure di selezione del personale, la gestione delle assicurazioni, gli uffici relazioni con il pubblico, la realizzazione del sistema logistico e la gestione del contenzioso del lavoro e di quello sanitario. Viene ridimensionato l'assetto sanitario con la creazione di nove ULSS, L'Azienda Ospedaliera di Padova, l'Azienda Ospedaliera di Verona e lo IOV (Istituto Oncologico Veneto). Il territorio ex ULSS diventa territorio distrettuale e in ognuno di essi è istituito il Comitato dei Sindaci il quale: approva il bilancio sociale del distretto, il Piano di Zona e il Piano Locale per la Non Autosufficienza; esprime parere sulla dotazione e collocazione di posti letto delle strutture territoriali; collabora per la realizzazione delle medicine di gruppo integrate.

Ecco che, in una rete articolata e in continuo evolversi della società, di Leggi, Regolamenti, Ordinamenti, la realtà dei gruppi A.M.A. non ha mai perso la sua identità rappresentando una risorsa a tutela della salute pubblica in molte realtà.

IL FACILITATORE: DEFINIZIONE, FUNZIONI, RUOLO, AZIONI, ABILITA', ETICA, DIFFICOLTÀ

La persona chiave nell'impostazione, attivazione ed evoluzione di un gruppo è rappresentata dal facilitatore. C'è un ventaglio di termini, aventi sfumature e accezioni diverse, che lo definiscono, quali: animatore, coordinatore, responsabile, conduttore, presidente, guida e, appunto, facilitatore. L'uso del termine "facilitatore" possiede indubbi vantaggi in quanto ne denota le funzioni specifiche di mettersi a disposizione del gruppo, contribuire al suo buon funzionamento e favorire la relazione tra i membri e la crescita globale del gruppo. Il ruolo di facilitatore è assunto, nella maggior parte dei casi, da persone che hanno vissuto direttamente la problematica giustificativa del gruppo.

Una questione ampiamente dibattuta, che divide il mondo dell'Auto Mutuo Aiuto, è proprio quella relativa alla presenza del facilitatore: in particolare ci si domanda se tale figura sia necessaria o piuttosto vada a snaturare la reale, "genuina" struttura e metodologia dell'A.M.A. A tale riguardo, vi è una posizione più radicale che non ammette la presenza di "esterni" nel gruppo e una più moderata che invece sostiene l'utilità del facilitatore.

Alcolisti Anonimi (A.A.) e realtà simili ritengono che un gruppo di auto-aiuto (*self-help*) non possa ammettere la presenza di un facilitatore, perché tutti i

partecipanti devono trovarsi in condizioni di parità.

I Club Alcolisti Territoriali (C.A.T.) seguono una linea di pensiero differente, prevedendo la partecipazione delle famiglie e introducendo il facilitatore come elemento di stimolo e d'aiuto al gruppo.

Molti gruppi A.M.A. nati in Italia, sono stati influenzati dall'esperienza positiva dei C.A.T. e hanno adottato alcuni dei suoi aspetti più innovativi, valorizzando e promuovendo la presenza del facilitatore.

Per poter operare come facilitatore in un gruppo A.M.A., ed essere realmente d'aiuto ai partecipanti, una persona deve possedere e sviluppare attraverso la pratica diretta alcuni requisiti di base: facilitatori non si nasce ma si diventa. Le qualità auspicabili del facilitatore di un gruppo A.M.A. sono principalmente:

- avere un sentito interesse per il disagio per il quale il gruppo è nato;
- avere un'adeguata conoscenza della fenomenologia e delle dinamiche del gruppo;
- avere fiducia nei singoli membri e nelle loro potenzialità;
- saper ascoltare e fare in modo che le persone si ascoltino;
- essere empatico e promuovere l'empatia tra i partecipanti;
- accettare senza giudicare e promuovere atteggiamenti non giudicanti;
- avere raggiunto un certo adattamento rispetto al problema specifico;
- essere in grado di parlare delle proprie esperienze personali;
- preferire di essere un testimone piuttosto che un maestro;
- avere una buona dose di umiltà e tenacia nel far fronte ai momenti delicati e/o difficili del gruppo.

Il facilitatore mette in gioco la propria soggettività, viene coinvolto nelle dinamiche e nel processo di cambiamento del gruppo e compie, assieme agli altri partecipanti, un percorso di valorizzazione di sé e delle proprie capacità. Con la frequentazione, nel tempo, egli diviene sempre più competente ed efficace e sempre più in grado di percepirsi come tale; di conseguenza, accrescerà anche la propria motivazione rispetto al compito che svolge.

È importante sottolineare che, anche per i cosiddetti "facilitatori esterni", che non condividono il problema degli altri membri del gruppo, iniziare un percorso con un gruppo A.M.A. implica accettare di entrare in un processo di maturazione personale continua.

Le funzioni di questa figura sono invece: catalizzare e facilitare la comunicazione, tutelare le dinamiche del gruppo, curare (all'interno del gruppo) l'accoglienza dei nuovi partecipanti e sostenere il gruppo nei momenti critici.

L'importanza della presenza del facilitatore varia in relazione al momento che il gruppo sta attraversando nel suo percorso di sviluppo: egli, infatti, è essenziale soprattutto nelle fasi iniziali di vita del gruppo, quando le azioni di aiuto fra i partecipanti spesso non si verificano spontaneamente ma hanno bisogno di essere stimolate, guidate e sostenute. Successivamente, il ruolo del facilitatore torna ad essere particolarmente rilevante quando si assiste all'ingresso o all'uscita di un partecipante o in altri momenti "critici" di vita del gruppo.

Il facilitatore dovrebbe cercare di partecipare in modo sempre attivo, ma indiretto. In altri termini, egli dovrebbe cercare di agire il meno possibile in prima persona e fare in modo che siano i membri del gruppo a farlo, aiutandoli a farlo nel modo più utile per se stessi e per gli altri (si può dire che il ruolo è più da regista che da attore). Il facilitatore dovrebbe sviluppare autonomia e non creare dipendenza, perciò si può affermare che è tanto più bravo quanto meno interviene.

Un facilitatore che sia un professionista dell'ambito socio-sanitario, e che possieda una propria specializzazione specifica, avrà più difficoltà a mantenersi in disparte lasciando maggiore possibilità di scelta e d'azione ai singoli, poiché ciò significa rinunciare ad una posizione centrale e di controllo in rapporto al processo di cura e cambiamento e orientare la propria attenzione e il proprio lavoro su ciò che i membri del gruppo possono fare l'uno per l'altro. Se il facilitatore è uno psichiatra, psicologo o psicoterapeuta, egli può condividere con gli altri membri del gruppo le conoscenze che gli derivano dall'esperienza formativa e professionale, tuttavia non dovrebbe utilizzare le sue competenze in modo operativo, dal momento che si trova in un ruolo e in un contesto diversi da quelli professionali. Per esempio egli potrà comunicare l'idea che certi comportamenti siano legati a vissuti interni di cui non sempre si è pienamente consapevoli, ma non andrà ad interpretare le dinamiche inconsce dei singoli o del gruppo, altrimenti il gruppo non sarà più un gruppo "alla pari", ma un

gruppo terapeutico.

LA MIA ESPERIENZA DIRETTA NEL GRUPPO A.M.A.

Ho iniziato il mio *stage* con il gruppo di Auto Mutuo Aiuto dell'A.I.T.Sa.M. di Treviso il 18 maggio di quest'anno, in presenza, supportata dalla mia *tutor* Rosanna Trentin e da Patrizia ed Elena, dopo un'attenta catechizzazione.

Il gruppo a cui partecipo si incontra ogni mercoledì mattina e gli incontri hanno la durata di un'ora e mezza, massimo due. Una delle prime regole del gruppo che mi è stata esposta è quella della puntualità: nel rispetto di tutti i partecipanti, si deve cercare di essere il più puntuali possibile e, se qualcuno pensa di arrivare un po' più tardi deve avvisare preventivamente, se invece arriva più tardi dell'ora stabilita, per motivi sopraggiunti, deve entrare e si deve accomodare in silenzio, cercando di non disturbare chi sta parlando in quel momento. Successivamente, se necessario a mettersi in pari, gli verrà fatto un breve riassunto di quanto detto.

Il primo appuntamento che ho avuto con il gruppo è stato conoscitivo e ha avuto inizio nella sede dell'Associazione, a Treviso. Quel primo mercoledì, dopo che tutti noi partecipanti al gruppo ci siamo seduti in cerchio intorno ad un grande tavolo, Rosanna mi ha presentata brevemente e ha chiesto a ciascuno di presentarsi a mio beneficio. In questo incontro ho scoperto che Patrizia ed Elena, oltre ad essere componenti del gruppo, hanno un loro ruolo all'interno: ne sono le facilitatrici in assenza di Rosanna cioè, come lei, devono cercare di rendere più facile il dialogo tra noi, stando attente al fatto che ognuno abbia il suo spazio, ma anche che non ne prenda troppo; devono inoltre incoraggiare le persone che si tengono un po' in disparte e, come ho capito meglio in seguito, hanno il compito di osservare le varie dinamiche che si instaurano all'interno del gruppo, per fare in modo che il clima sia funzionale a un dialogo costruttivo.

Man mano che le persone raccontavano la loro storia, parlando di fatti, di sentimenti ed emozioni, ho incominciato a riconoscere in alcune di loro, nonostante l'esperienza di vita "diversa", i miei sentimenti, le mie paure, le mie angosce e le mie sofferenze. Ho sentito che le persone lì con me per lo più non somigliano agli "altri", a quelli che dicono di non avere problemi, assomigliano piuttosto a me, le ho riconosciute e ho iniziato a sentirmi "a casa".

Quando tutti si sono presentati, sono stata invitata, se ne avevo voglia, a farlo

a mia volta. A quel punto mi sono sentita pronta a "svuotare il mio sacco" e ho parlato col cuore in mano, incoraggiata da ciò che avevo già sentito e dal clima di rispettosa attenzione nei miei confronti. Ho buttato tutto lì, su quel tavolo, un po' confusamente, ma in quel momento le emozioni che avevo dentro si sono fatte strada e sono uscite allo scoperto senza chiedere il permesso. Alla fine ero un po' stordita, stupita di me stessa, mi sono guardata intorno un po' incerta, ma mi sono sentita bene.

Qualcuno ha risposto esprimendo ciò che aveva provato mentre raccontavo un certo episodio della mia vita, qualcun altro era visibilmente emozionato, altri hanno commentato parti del mio discorso, il tutto senz'ombra di giudizio o di critica, qualcuno ha espresso un affettuoso incoraggiamento, qualcun altro ha detto qualcosa di divertente che ci ha fatto ridere per smorzare un po' la tensione emotiva. Ho sentito una sensazione di leggerezza.

Non nascondo di essere stata fortunata: il mio primo incontro in questo gruppo, molto affiatato, dove più o meno tutti si conoscono da tempo, ha reso il mio percorso un po' più agevole.

Negli incontri successivi mi sono state esposte le regole, oltre a quella già citata, che il gruppo segue per essere efficace: si parla uno alla volta, parla solo chi lo desidera, quando una persona parla gli altri ascoltano, ciò che vien detto nel gruppo non viene riportato fuori, quando ci si incontra fuori dal gruppo, non si parla di ciò che è stato detto durante gli incontri. Regole semplici e, se vogliamo, ovvie, ma soprattutto funzionali agli scopi del gruppo stesso.

Ora, quali sono gli scopi del gruppo? Perché non è un gruppo terapeutico, non ci sono esperti o terapeuti che propongono tematiche da approfondire e ai quali chiedere quale sia il comportamento giusto o sbagliato e poi, a mettere insieme una decina di persone con un disagio, non c'è il rischio che passino il loro tempo a piangersi addosso, e perdano di vista il fine, l'obiettivo del gruppo, il loro obiettivo personale?

Queste domande sono le domande che solitamente si fanno le persone che non conoscono l'auto mutuo aiuto o lo conoscono solo per sentito dire e, giustamente, hanno dei dubbi.

Il fatto è che gli esperti nel campo dei gruppi A.M.A. siamo proprio noi che ne facciamo parte, noi che abbiamo un disagio di qualsivoglia natura, noi che ne abbiamo passate di ogni e perciò siamo noi che sappiamo esattamente di

che cosa si tratta. Inoltre, abbiamo sì uno o più problemi, o viviamo di riflesso quelli di altri che ci condizionano non poco la vita, ma abbiamo anche delle risorse che, se riusciamo a riconoscere e a utilizzare, ci aiuteranno a trovare la nostra personale strada per stare meglio, nei modi e nei tempi di cui ciascuno ha bisogno. Questo lo si impara nel gruppo, a questo serve: a supportarci vicendevolmente, ad aumentare la nostra consapevolezza e a incoraggiarci in questo cammino squisitamente individuale.

Ho conosciuto persone speciali, ognuna con il proprio bagaglio, che hanno saputo, chi più e chi meno, riprendere in mano la propria vita o quella dei familiari per i quali si sono rivolti al gruppo; inoltre ho potuto constatare che, indipendentemente dal disagio, dal vissuto negativo o dal piccolo problema, di base c'è la consapevolezza del sé e la voglia, anche se a piccoli passi, di rinnovarsi.

Da un po' di tempo, ormai, frequento il gruppo e, insieme alle altre persone, sto facendo questo cammino di scoperta di potenzialità che non sapevo di avere. Attraverso il gruppo ho ritrovato fiducia nelle persone, mi sono resa conto che essere autenticamente se stessi costa sì fatica, ma ne vale la pena. La consapevolezza di ciò che sono mi aiuta anche a capire meglio gli altri; tutto ciò avviene attraverso l'ascolto e l'impegno personale perché, tra un incontro e l'altro, ho il tempo di rileggere gli spunti che mi sono annotata e riflettere su ciò che ho ascoltato e sul mio modo di vivere il quotidiano. In definitiva mi rendo conto di essere un po' cambiata, di essere diventata consapevole dei miei limiti e potenzialità e tutto ciò è avvenuto con l'aiuto del gruppo.

Il mercoledì mattina è diventato per me un punto di riferimento irrinunciabile: se ho bisogno di "sfogarmi" è il posto giusto, se non ne ho bisogno so che potrò essere di aiuto a qualcun altro e questo aumenta la mia autostima. Inoltre, ascoltando, ho sempre qualcosa da imparare. Insomma... in ogni caso ne traggio vantaggio.

Dal gruppo ho imparato molto, per primo quanto sia duro ascoltare senza dare consigli, perché è il primo impulso che normalmente si ha, indipendentemente dall'aver vissuto o meno l'esperienza che ci viene esposta; come sia faticoso non giudicare, come non sia semplice il lavoro del facilitatore per riportare la discussione su toni accettabili nella gestione dei conflitti; come sia impegnativo gestire il gruppo nell'"arginare" alcuni partecipanti, a favore di chi è più timido. Ho avuto modo di constatare che lo scoglio più duro per alcuni, a causa del

loro vissuto, dell'istruzione o dell'esperienza personale, è quello di allontanarsi dal circolo vizioso in cui sono caduti e raggiungere la consapevolezza di quanto il disagio abbia influito sulla propria vita, il proprio sentire, le proprie scelte.

Una bellissima esperienza che abbiamo fatto insieme, dopo una testimonianza emotivamente coinvolgente per tutti, è stata quella di prenderci per mano e chiudere gli occhi ascoltando il nostro respiro. A volte è necessario fermarsi, ascoltarsi, fare dei bei respiri profondi per ritrovare la consapevolezza del sé, la serenità e la lucidità per vedere il mondo da un altro punto di vista (quello del gruppo), nel gruppo così come nella vita quotidiana.

L'esperienza di Auto Mutuo Aiuto a cui sto partecipando mi ha resa consapevole di come il riflettere sul significato del gruppo in un momento come quello attuale, fatto di individualismo, incertezze, precarietà ed estrema privatizzazione dell'esistenza sociale sia fondamentale per incoraggiare le persone ad avere, attraverso la partecipazione e la condivisione, un atteggiamento positivo e di speranza verso la vita.

Concludo con questa citazione, a me cara, che racchiude appunto la speranza e la positività che ognuno può trovare dentro se stesso:

"Non consultarti con le tue paure, ma con le tue speranze e i tuoi sogni. Non pensate alle vostre frustrazioni, ma al vostro potenziale irrealizzato. Non preoccupatevi per ciò che avete provato e fallito, ma di ciò che vi è ancora possibile fare."

Papa Giovanni XXIII

Bibliografia e sitografia:

- *I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO trasforma il disagio in risorsa* - A.I.T.Sa.M. Onlus a cura di Tali Mattioli Corona
- *Dispense e slides Univol a.s. 2021/2022 "I gruppi di Auto Mutuo Aiuto"* – a cura delle Dott.sse Vittorina Ius e Marisa Vidotto
- *I Gruppi di Auto Muto Aiuto: Storia, attivazione e conduzione* – Francesca Sacco – Ed. Passerino (2018)
- *Guide a cura di Volontarinsieme CSV Treviso "Giro di Boa"* (on line) <http://www.trevisovolontariato.org/pagina.asp?menu=5&menu1=298&menu2=1305>
- *Bollettino d'Informazione - AMA Trento* (on line) - <http://www.autoaiuto.bz.it>
- <http://www.alcolistianonimiitalia.it/>
- <http://www.salute.gov.it>
- <http://gazzettaufficiale.it>

