

Principi dell'auto aiuto.

Un gruppo di auto-aiuto è un'alleanza tra persone che hanno problemi od obiettivi simili e che cercano di affrontare la realtà con risorse proprie, mettendo in comune le forze per superare ostacoli o situazioni che sarebbero difficili da gestire individualmente.

L'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità) definisce l'auto-mutuo-aiuto (A.M.A.) 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 determinata comunità.

L'auto-mutuo aiuto è nato dall'esperienza dell'Associazione Alcolisti Anonimi, fondata nel 1935 negli U.S.A., ed è oggi diffuso in tutto il mondo ed applicato in quasi tutte le aree di disagio sociale e socio-sanitario. In Italia, il primo G.A.M.A nasce a Trieste nel 1978 sul tema del disagio mentale, ma è solo negli anni 90 che iniziano a diffondersi in tutto il territorio.

"Un momento d'incontro tra persone unite da uno stesso problema per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose), per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere sofferenze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma per l'intera collettività."

Condividono le proprietà dei piccoli gruppi: *un numero ristretto di partecipanti (solitamente 8 / 12 persone) facilita l'interazione tra i soggetti, l'espressione dei sentimenti, la nascita e lo sviluppo di amicizie e relazioni profonde.*

I membri del gruppo tendono ad essere dei pari: *è il fatto di vivere, o di aver vissuto, una condizione simile che definisce l'appartenenza al gruppo.*

Aiutarsi e aiutare gli altri è una caratteristica del gruppo: *ognuno, con la propria esperienza e competenza, attraverso il confronto e la condivisione, trae aiuto per sé e per gli altri.*

Il gruppo è democratico: *ogni decisione, cambiamento, regola, viene formulata, discussa e accettata con il contributo di tutti.*

La comunicazione è di tipo orizzontale: *ognuno esprime liberamente il proprio pensiero, rispettando gli altri e senza accentrare su di sé la discussione.*

Il coinvolgimento è personale: *ogni persona decide autonomamente il grado del proprio coinvolgimento nel gruppo. Non è una decisione imposta da altri, partecipare al gruppo volontariamente aumenta 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.*

Fattori curativi del GAMA.

Il gruppo ama non offre "terapie" nel senso tradizionale del termine. È "curativo" se per questo si intende occasione di cambiamento e di miglioramento della qualità della vita.

Partecipare al gruppo è un modo, non l'unico, di prendersi cura del proprio "Mal-Essere".

La sofferenza viene considerata elemento comune ed universale ed è possibile quindi non vergognarsene e non provare colpa; questo consente di vincere la tentazione ad auto-emarginarsi.

La persona scopre, con soddisfazione e aumento dell'autostima, che può **essere di aiuto agli altri** nel gruppo e che può farsi aiutare.

La persona avverte un **senso di appartenenza e di apprezzamento** proveniente dal gruppo; attraverso l'accettazione degli altri nel gruppo, aumenta la convinzione che possiamo essere accettati anche all'esterno.

Aumenta la speranza; è frutto dell'osservazione dei reali benefici che gli altri hanno dall'esperienza del gruppo e che la persona stessa potrà avere in futuro.

Nel **racconto di sé** al gruppo, sul proprio passato, sulle proprie ansie e paure, sulle difficoltà personali, la narrazione apre a possibili trasformazioni.

La persona ha modo di rappresentare e rendere comunicabili intense emozioni ottenendo un **alleggerimento e senso di sollievo.**

Il gruppo di auto aiuto costituisce un **contesto di cambiamento** in cui la persona, attraverso la consapevolezza della propria condizione, il rispecchiamento negli altri e il senso di appartenenza al gruppo, è chiamata ad intraprendere un **percorso evolutivo personale.**

Ruolo del Facilitatore.

L'uso del termine “**facilitatore**” indica la funzione specifica di favorire la relazione tra i membri e la crescita globale del gruppo.

Ruolo del facilitatore: In Italia il ruolo del facilitatore è spesso assunto da un professionista (psichiatra, psicoterapeuta, psicologo, counselor, sacerdote, educatore, ecc...)

Nel mondo anglosassone, nella maggior parte dei casi, il ruolo è assunto da persone che hanno vissuto direttamente la problematica specifica del gruppo.

Ruolo promozionale: Il facilitatore è, di solito, colui che si muove per la nascita di un gruppo, attraverso una varietà di contatti tesi a far decollare l'iniziativa.

Ruolo organizzativo: Nel predisporre l'avvio di un gruppo, il facilitatore cerca i locali disponibili, ne cura la disposizione cosciente che l'atmosfera che si crea riveste grande importanza nel favorire la condivisione tra i partecipanti.

Stabilisce, di comune accordo, il giorno, la frequenza, gli orari, la durata, le pause, il numero minimo e massimo dei partecipanti, ed è garante della continuità del servizio.

Ruolo informativo: Il facilitatore offre informazioni, non soluzioni, riguardo ad iniziative attinenti le tematiche che emergono nel lavoro di gruppo, segnalando: convegni, libri, dibattiti, incontri, ecc..., nel rispetto dei valori della persona.

I ruoli funzionali hanno attinenza con i compiti che il facilitatore svolge durante l'incontro di gruppo e riguardano:

- *dare inizio all'incontro*
- *sottolineare gli argomenti di cui si parla*
- *consentire a tutti uno spazio di intervento*
- *concludere l'incontro sintetizzando gli argomenti discussi*

L'inizio dell'incontro è il momento in cui i partecipanti si predispongono alla condivisione in gruppo. Può essere di aiuto in questa fase di “pre-contatto” portare l'attenzione sullo stato emotivo del momento.

“ *(Come ti senti in questo momento ?)* ”

Sottolineare gli argomenti: Quando emergono tematiche o stati d'animo che hanno particolari risonanze all'interno del gruppo, può essere d'aiuto sottolineare quello che accade per poter consentire al gruppo ulteriori approfondimenti.

Spazio di intervento: Il facilitatore garantisce a tutti i partecipanti la possibilità di avere un proprio spazio e tempo per potersi esprimere liberamente all'interno del gruppo, nel rispetto dei bisogni di ciascuno.

Concludere l'incontro: Di solito gli incontri durano un'ora e mezza.

Anziché andarsene velocemente alla scadenza del tempo prefissato, lasciare uno spazio dedicato alla chiusura (5 o 10 minuti) consente di avere un tempo di “digestione” dell'esperienza vissuta.

Compiti relazionali: I ruoli relazionali mirano ad incentivare l'interazione tra i membri del gruppo e sono svolti dal facilitatore ma, nel tempo, anche dagli stessi partecipanti:

- *promuovere l'ascolto piuttosto che il dialogo*
- *empatizzare e trasmettere comprensione*
- *stimolare la circolarità degli scambi*

- promuovere l'introspezione
- riformulare e sintetizzare
- cogliere e rimandare i sentimenti di base comuni

La capacità di saper ascoltare: valorizzare le differenze è una qualità essenziale del facilitatore. Ascoltare l'esperienza degli altri evitando che diventi oggetto di commento, giudizio, valutazione, interpretazione.

Un buon ascolto trasmette accettazione per qualunque pensiero o sentimento l'altro voglia esprimere.

Empatizzare: Provare a sentire il mondo personale dell'altro “ *come se fosse il proprio*” permette di trasmettere comprensione.

Questo atteggiamento da fiducia e fa sì che l'altro si esprima maggiormente, poiché in questo modo egli ha la prova di essere ascoltato senza pregiudizi.

Stimolare la circolarità degli scambi: Piuttosto che offrire soluzioni o risposte, il facilitatore restituisce al gruppo la riflessione su interrogativi o domande, promuovendo la partecipazione e la diversità delle singole esperienze e punti di vista.

(“*C'è qualcun altro di voi che si pone questi interrogativi?*”).

Promuovere l'introspezione: Invitare la persona ad esprimersi in prima persona iniziando la frase con “IO ...” piuttosto che con “TU”, “LORO”, “LA GENTE”, “GLI ALTRI”, ecc...; questo favorisce una maggiore assunzione di responsabilità diretta sulla propria vita e verso la propria esperienza.

(“*Vuoi provare a ripetere quello che hai detto in prima persona?*”).

La riformulazione: Consiste nel restituire e nel rimandare l'equivalente del contenuto di quanto ascoltato, ripetendo e sintetizzando con parole simili.

In questo modo non si rischiano disconferme e in genere può essere da stimolo ad un ulteriore approfondimento.

(“*Stai dicendo che...*”).

Rimandare i sentimenti di base comuni: Pur nella diversità dei vissuti dei partecipanti spesso si possono cogliere sentimenti di fondo comuni come *la rabbia, i sensi di colpa, l'impotenza, il sentirsi soli e incompresi, ecc..;*

rimandare al gruppo i sentimenti che emergono sposta l'attenzione su ciò che li unisce piuttosto che sulle diversità delle loro esperienze.

“Regole d'Oro” relative alla buona comunicazione nel gruppo:

- *È preferibile esprimersi sempre in prima persona: “io” e non “loro”, “la gente”;*
- *L'atteggiamento migliore è quello di ascoltare l'esperienza degli altri, di raccontare la propria e di diventare consapevoli di come la storia degli altri risuona in noi;*
- *Ogni membro del gruppo si impegna a mantenere la massima riservatezza e confidenzialità su quanto gli altri vogliono esprimere;*
- *Le esperienze, le emozioni espresse dagli altri sono di stimolo alla introspezione e riflessione degli altri membri del gruppo: sono da trattare con il massimo rispetto e non è opportuno che diventino oggetto di commento, giudizio, valutazione, interpretazione;*
- *E' preferibile non offrire “soluzioni” o “consigli” agli altri membri. Ognuno ha la soluzione in se stesso: parlare con gli altri ed ascoltarli può aiutare a trovare la risposta nel proprio intimo o comunque aiutare ad ascoltare meglio se stessi.*