

I GRUPPI DI MUTUO AIUTO

a cura di Feliciano Crescenzi

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, uno dei primi 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."

Caratteristiche.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Il gruppo è democratico: ogni decisione, cambiamento, regola, viene formulata, discussa e accettata con il contributo di tutti.
5. La comunicazione è di tipo orizzontale: ognuno esprime liberamente il proprio pensiero, rispettando gli altri e senza accentrare su di sé la discussione.
6. 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.
7. 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.

I valori nel GAMA.

1. Rispetto

Ognuno porta nel gruppo la sua storia, il suo vissuto, la propria esperienza. Nel Gruppo non ci si riunisce per ascoltare una lezione o seguire una teoria o una determinata fede. I Gruppi accolgono chiunque, indipendentemente dall'appartenenza etnica, religiosa, politica, sessuale, ecc.

Il rispetto passa innanzi tutto dal riconoscere che l'altro ha un'esperienza unica e che è a partire da essa che si ricerca il confronto. (ascoltare e riconoscere)

2. Fiducia

Nella misura in cui la mia esperienza è accolta per come la sto vivendo personalmente, senza essere criticata, giudicata, posso fidarmi del gruppo e approfondire il racconto.

3. Legame

E' un effetto del rispetto e della fiducia. Attraverso questo coinvolgimento personale si sviluppano legami ovvero una interdipendenza tra i membri del Gruppo.

Fattori terapeutici 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".

1. 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.
2. La persona scopre, con soddisfazione e aumento dell'autostima, che può essere di aiuto agli altri nel gruppo e che può farsi aiutare.
3. 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.
4. 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.
5. Nel racconto di sé al gruppo, sul proprio passato, sulle proprie ansie e paure, sulle difficoltà personali, la narrazione apre a possibili trasformazioni.
6. La persona ha modo di rappresentare e rendere comunicabili intense emozioni ottenendo un alleggerimento e senso di sollievo.
7. Il gruppo di mutuo 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.

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.

1. 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.

2. 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.

Distribuisce e delega i compiti (raccolta numeri telefonici e email, si fa aiutare nell'apertura e chiusura, telefonate agli assenti...raccolta e tenuta contributi per affitto.....), in modo da coinvolgere e responsabilizzare i partecipanti

3. Ruoli funzionali

Questo ruolo ha attinenza con i compiti che il facilitatore svolge durante l'incontro di gruppo e riguardano:

- primo colloquio di accoglienza
- dare inizio all'incontro
- far rispettare le regole condivise della buona comunicazione
- consentire a tutti uno spazio di intervento
- concludere l'incontro.

Il primo colloquio ha la finalità di accogliere la richiesta di aiuto della persona; è necessario dedicare un tempo sufficiente, mediamente tra i 30 e i 60 minuti, e lo scopo principale è quello di conoscersi e dare informazioni su come funziona un gruppo e ciò che ci si può attendere dalla sua frequentazione.

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.

Far rispettare le regole condivise della buona comunicazione nel gruppo facilita gli scambi evitando che qualcuno si possa sentire ferito o bloccato da interventi inappropriati.

Le regole suggerite sono elencate a pagina 6.

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

4. Ruoli relazionali

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

- promuove l'ascolto piuttosto che il dialogo
- stimola la circolarità degli scambi
- favorisce l'introspezione
- focalizza sul tema di interesse del gruppo
- coglie e rimanda i sentimenti di base comuni.

Promuove l'ascolto: 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.

Stimola 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?”).

Favorisce 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?”).

Focalizza sul tema di interesse del gruppo: Gli scambi e la condivisione all'interno del gruppo sono orientati prevalentemente sul tema che costituisce la finalità degli incontri; qualora ci sia la tendenza a parlare di altro, il facilitatore riporta sul tema principale oggetto della condivisione di gruppo.

Rimanda 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.

5. 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.

Gli ostacoli alla buona comunicazione.

Facilitare vuol dire, innanzi tutto, rimuovere gli ostacoli alla comunicazione:

1. Il giudizio

L'atteggiamento valutativo consiste nel formulare un giudizio sulla situazione altrui, vale a dire che implica un'opinione etica personale e comporta un giudizio di critica o anche di approvazione; ciò mette l'interlocutore in una condizione di inferiorità.

In particolare la disapprovazione moralistica può innescare le seguenti reazioni: inibizione, sensazione di colpa, ribellione, angoscia.

2. L'interpretazione

Consiste nel dare all'altro, in funzione della propria esperienza, una spiegazione del suo problema, capace di chiarirglielo.

Un tale atteggiamento se l'altro vi aderisce, potrebbe risultare chiarificatore della situazione, tuttavia, esso può essere invece facilmente rifiutato se avvertito come erroneo o se sopraggiunge prematuramente.

3. L'interrogazione

Consiste nel sollecitare informazioni supplementari attraverso domande che rischiano di orientare il colloquio nella direzione scelta dal facilitatore piuttosto che lasciare l'iniziativa a chi si esprime;

si rischia di incalzare la persona chiedendogli quello che sembra essenziale a chi conduce il colloquio e non a chi sta parlando di se.

4. La soluzione

Consiste nell'offrire una soluzione che chi ascolta ha elaborato al posto di chi parla, in funzione del suo modo di reagire, dei suoi bisogni, dei suoi atteggiamenti e dei suoi valori. Questa modalità comportamentale tende a sbarazzarsi rapidamente del problema, e può indurre sensazioni di essere svalutato nel proprio problema e di insoddisfazione.

5. L'eccessivo sostegno

Consiste nel voler diminuire l'intensità del problema che la persona esprime, nel voler rassicurare quest'ultimo della gravità della situazione.

Anche se questo mira ad apportare incoraggiamento, consolazione, può indurre nell'interlocutore dipendenza, passività, o anche rifiuto per essere trattato in modo paternalistico con sensazioni di mancato riconoscimento.

L'atteggiamento che facilita la comunicazione.

La comprensione

La comprensione, ovvero il provare a sentire gli stati d'animo che l'altro esprime, fa sì che chi parla si esprima maggiormente, poiché in questo modo egli ha la prova di essere ascoltato senza pregiudizi.

Regole della buona comunicazione nel Gruppo.

La buona comunicazione nei gruppi di sostegno e condivisione tra le persone in lutto.

Nel gruppo è importante che ciascuno dei partecipanti:

1. si esprima sempre in prima persona con “IO” e non con “TU”, “LORO”, “LA GENTE”;
2. racconti la propria esperienza e ascolti quella degli altri, divenendo consapevole di come la storia altrui risuoni dentro di sé;
3. consideri con il massimo rispetto le esperienze, le emozioni espresse dagli altri componenti del gruppo senza che diventino oggetto di commento, giudizio, valutazione, interpretazione;
4. mantenga la massima riservatezza su quanto gli altri esprimono;
5. cerchi di non offrire “soluzioni” o “consigli” agli altri membri. Ognuno ha la soluzione in se stesso: parlare con gli altri ed ascoltare le loro risonanze può aiutare ad ascoltarsi meglio e a trovare risposta nel proprio intimo;
6. consenta che tutti possano avere il loro spazio di parola, essendo il tempo a disposizione una risorsa limitata ed appartenente a tutti.

Bibliografia.

Il colloquio con le persone in lutto – Luigi Colusso – ed. Erickson
Manuale dell'auto mutuo aiuto – E.Cazzaniga – ed. AMA Milano
I giorni rinascono dai giorni – Livia Crozzoli Aite – ed. Paoline
Gruppi – Jarlath F. Benson – collana di E. Giusti - ed. Sovera
Il Gruppo luogo di crescita – A. Pangrazzi – ed. Camilliane
I Gruppi di Incontro – Carl. Rogers – ed. Astrolabio