



Università
Ca' Foscari
Venezia



Percorso formativo “Università del Volontariato”

Anno 2017/2018

Titolo:

***La prassi del facilitatore
nei gruppi di auto mutuo aiuto***

Tesina di Alessia Battistella

Qualifica: Studentessa universitaria



UNIVERSITÀ
del **VOLONTARIATO**
a Treviso

E' un'iniziativa promossa da:



In collaborazione con:



La prassi del facilitatore nei gruppi di auto mutuo aiuto

Sommario

<i>Introduzione</i>	4
<i>Cosa sono i gruppi AMA</i>	4
<i>Il facilitatore</i>	7
Chi è il facilitatore.....	7
Cosa fa il facilitatore?	8
<i>La prassi del facilitatore</i>	10
Come organizzare un incontro	10
I compiti del facilitatore in una riunione.....	11
Il primo incontro.....	13
Le regole di un gruppo AMA	13
<i>Conclusione</i>	15
Bibliografia.....	17
Sitografia	17

Introduzione

Nelle seguenti pagine, si affronterà brevemente sia il concetto di gruppo AMA, provando a evidenziarne le peculiarità, analizzandolo singolarmente e confrontandolo con gli altri modelli di terapia presenti ai giorni nostri. Dopo di che, si tratterà di una figura peculiare del gruppo AMA, ovvero il facilitatore. Questo è un pari tra i pari, parte della proposta un modello di cura che si sviluppa in orizzontale, dando empowerment a chi vi partecipa, e non top-down, dove il malato chiede una cura e non ha, né in partenza né successivamente, le competenze per trovarla. È bene ricordare che, data la loro efficacia, i gruppi AMA sono entrati nell'uso delle aziende socio sanitarie e vi sono leggi italiane a riguardo, in particolare la legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali n. 328 del 8/11/2000.

Come fonti per esaminare i gruppi AMA si useranno le slide del corso, alcuni manuali prodotti di recente e alcune risorse trovate sul web prodotte dai gruppi AMA stessi, sempre attenti a promuoversi e a raggiungere più persone. Inoltre si inseriranno esempi e sensazioni provate durante le lezioni riguardanti i gruppi AMA.

Cosa sono i gruppi AMA

I gruppi di auto mutuo aiuto, per come sono intesi oggi, nascono negli anni '30 negli U.S.A. I primi esempi di gruppi AMA nascono come risposta alla dipendenza da alcolici: i fondatori, che soffrivano di questo problema, si sono accorti di come li facesse stare meglio e li portasse a riflettere sul proprio stile di vita (con l'ottica di migliorarlo) il parlarne con un gruppo di pari nella loro stessa condizione e senza subire, dunque, nessuno stigma dovuto ai pregiudizi. Percepivano come ciò li rendesse più forti e in grado di agire concretamente insieme alle altre persone. Gli stessi individui che, a volte, vengono tutt'ora marginalizzati da una società non più attenta agli ultimi, anzi, ben contenta di lasciarseli indietro, in quanto riflesso di qualcosa di cui non si sopporta la vista.

I gruppi di auto mutuo aiuto si basano su una forma di cooperazione, sempre esistita negli esseri umani, tanto che Kropotkin scriveva «La sopravvivenza delle società preistoriche è stata possibile solo grazie a forme di cooperazione e di mutuo aiuto fino alla creazione delle unità familiari». Non solo, lo stesso autore cita vari esempi di aiuto nei quartieri o tra colleghi di lavoro, dai bambini che giocando si segnalano il pericolo, alle adozioni dei figli di amici

defunti¹.

Con queste premesse, nel secolo scorso si è sfruttata così questa innata tendenza degli esseri umani a far rete per creare dei gruppi di aiuto tra persone con lo stesso tipo di problema (come ad esempio depressione, ludopatia, dipendenze, malattie, etc.), con le medesime esperienze in atto (ad esempio la prima gravidanza etc) o che affrontano difficoltà simili (caregiver, lutto, comunità, etc.), così da tentare di raggiungere un completo benessere fisico, psichico e sociale. Sta aumentando in questo periodo il bisogno dei gruppi AMA sia perché si diviene sempre più consapevoli del fatto la salute non sia soltanto quella fisica, sia perché le reti di prossimità su cui si faceva affidamento una volta stanno mutando. Basti citare l'esempio dei gruppi formati da madri al primo bambino, che si trovano per aiutarsi vicendevolmente quando una volta quel ruolo era affidato al nucleo domestico ben più esteso e comprendente più generazioni di quello attuale.

È da rimarcare la volontà di condividere l'esperienza da parte dei partecipanti ad un gruppo AMA, consapevoli che nel gruppo vi è la condivisione della stessa situazione e che “ciò che si dice nel gruppo resta nel gruppo”. Infatti ciò che contraddistingue questi gruppi rispetto alla terapia tradizionale è il fatto che non vi è nessuno nella posizione di dettare ordini a causa della maggiore esperienza o professionalità, ma il supporto sta nel portare ad un cambiamento tramite il racconto del proprio vissuto. Si instaura così una relazione orizzontale e non top-down come nei gruppi terapeutici o quelli di ascolto e sostegno. Siccome è importante che si creino relazioni forti tra i partecipanti, il gruppo AMA deve essere piccolo, composto da una decina di membri. Così facendo può essere efficace anche oltre gli orari in cui ci si ritrova, ad esempio instaurando rapporti amicali funzionanti tra le persone. Inoltre, conoscendosi abbastanza bene fra i componenti, si riesce a realizzare se qualcuno del gruppo sta affrontando ulteriori problemi tali da rendergli difficile il progresso verso il benessere. Il gruppo AMA dunque si basa sulla condivisione gratuita del proprio appoggio, senza nessuno che sale in cattedra pronto ad elargire consigli (frasi come “Io ho fatto così, fallo anche tu!” non vanno bene nei gruppi). Il gruppo AMA affonda dunque le proprie radici nei bisogni più intimi dell'uomo, ovvero la ricerca di protezione, di affetto e relazione, di sicurezza, accettazione e riconoscimento. Nel gruppo AMA non si è pazienti passivi alla sola ricerca di aiuto, ma si diventa risorse attive verso il cambiamento, accettati anche nelle proprie imperfezioni, incarnando il principio del *helper therapy*, ovvero aiutare se stessi per aiutare gli altri. È possibile vedere il funzionamento di questo meccanismo ascoltando membri di gruppi AMA,

¹- P. Kropotkin “Il mutuo appoggio” edizioni e/o, Roma, 1996, pp. 94-99

che riferiscono di come si sentano “cresciuti” rispetto a quando hanno cominciato a frequentarlo. Si fa in modo che il cambiamento avvenga anche grazie gruppo, là dove si trae conforto grazie agli altri. Ad esempio, in un gruppo AMA incentrato sulla dipendenza da alcolici, può essere rinfrescante confrontarsi con chi è sobrio da molto tempo e vederlo come stimolo per superare l'ostacolo.

Un gruppo di auto mutuo aiuto funzionante punta anche a sviluppare la creatività dei propri membri, elaborando e rivalutando ciò che accade. Il modo di aiutarsi è l'uso del linguaggio, sia verbale sia legato alla prossemica. Così si apprende non solo ad esprimersi e a vedere il proprio vissuto da un'altra angolazione tramite la condivisione, ma ad ascoltare e a dare valore anche al silenzio.

Tramite l'ascolto si mette in rapporto la propria esperienza con quella altrui, e si valutano similitudini e differenze. Calcaterra, docente di Metodologia sociale presso l'università Cattolica di Milano e assistente sociale nell'ambito della tutela dei minori, riporta l'esempio di un gruppo dedicato ai familiari che si prendono cura di un anziano, dove una signora ha sempre parlato male della madre ritenendola scorbatica e insofferente. Ma tramite il vissuto esperito e condiviso dagli altri, ha compreso come la persona di cui si occupa sia una persona sofferente che non riesce ad accettare le proprie fragilità. Ne ha discusso col gruppo e, cambiando il proprio punto di vista, ha migliorato la propria situazione sopportando e supportando meglio la donna².

Nei gruppi di auto mutuo aiuto si impara dunque a aiutarsi ad esprimere i propri sentimenti, a riflettere sulle proprie modalità di comportamento, a sviluppare la propria empatia, a far crescere l'autostima e si espande la propria rete amicale. Data l'importanza delle reti sociali nella sua applicazione, per rendere utile un gruppo AMA, è bene coinvolgere la famiglia, la prima rete, non all'interno del gruppo, anzi, se vi sono due parenti di sangue o per coniugio è preferibile sistemarli in gruppi diversi, ma in iniziative concomitanti, come cene e consegne di attestati o altri gruppi afferenti il problema ma che lo affrontano da un altro punto di vista.

Un gruppo AMA per funzionare ha bisogno di regole, cioè comportamenti prescritti, e di norme, ovvero comportamenti adottati, dato che l'adesione è volontaria e bisogna rendere il tempo della riunione (di massimo un'ora e mezza) piacevole. Le regole verranno esplicitate nelle prossime pagine.

Spesso inoltre ogni gruppo AMA crea un proprio regolamento interno.

Un altro aspetto da sottolineare tipico del gruppo AMA è il possibile cambiamento dei

²- V. Calcaterra: “Attivare e facilitare i gruppi di auto mutuo aiuto”, Erickson, Trento 2013, p.19

partecipanti al gruppo; in quanto se un gruppo funziona, le persone possono percepire che non è più il loro luogo e decidere, eventualmente, di attivarsi per gli altri. Questo succede, ad esempio, nei gruppi riguardanti il metabolizzare un lutto, in quanto chi sente di aver passato quella fase, può andarsene e fondarne un altro per aiutare altre persone col medesimo problema. Questo non porta chi fa parte del gruppo a dispiacersene, poiché mostra i risultati e gli effetti del gruppo.

Un'altra caratteristica dei gruppi di auto mutuo aiuto è la prossimità, anche territoriale, dei partecipanti. Ulteriore motivo per cui la nascita di gruppi per gemmazione, ovvero il superamento del numero di membri massimo di un gruppo e la seguente uscita di chi ha superato il problema per fondarne un altro, è un punto di forza dei gruppi AMA.

In sintesi, si può usare il seguente schema per delineare i gruppi AMA:

Approccio dell'auto-mutuo-aiuto	Approccio del professionista tradizionale
Chi ha un problema è una persona portatrice di risorse.	Chi ha un problema è un paziente o un utente.
Si enfatizzano le risorse, la salute, il sentirsi bene.	Si enfatizzano la malattia, la mancanza.
Enfasi sulla fiducia, la volontà e l'autocontrollo.	Enfasi sull'eziologia e sull' insight.
Si enfatizzano i sentimenti e gli effetti concreti.	Si enfatizzano conoscenza, teoria, struttura.
Tendenza all'estemporaneità e alla spontaneità.	Tendenza alla procedura standardizzata.
Il cambiamento è dell'individuo in un contesto.	Il cambiamento è individuale.
Si costruiscono strategie basate sulla storia dei singoli.	L'appartenenza ad una comunità conta relativamente ³

Il facilitatore

Chi è il facilitatore

Se i gruppi di auto mutuo aiuto, come dicono Richardson e Goodman, sono «gruppi di persone che sentono di avere un problema comune (relativo a una preoccupazione medica, sociale o comportamentale) e che si sono uniti per fare qualcosa per risolverlo»⁴, come si inserisce il ruolo del facilitatore? Sintetizzando, si può dire che il facilitatore è colui che

³- F.Oliva, M.Croce “Il rapporto tra professionisti e auto mutuo aiuto” in <http://www.slosrl.it/documenti/OlivaCroce.pdf>

⁴- A.Richardson A., M .Goodman, “*Self-help and Social Care: Mutual Organisation in Practice*”, Policy Studies Institute, London 1983, citato in F. Olivia, M. Croce *ibid*.

media il gruppo di auto mutuo aiuto. Per fare questo, è alla pari degli altri, anche nel caso sia un professionista. Alcuni gruppi di auto mutuo aiuto possono contare su figure professionali, che in queste occasioni si spogliano delle loro competenze e si occupano, come volontari, di fare in modo che nel gruppo tutti i partecipanti interagiscano, sottolineando il valore aggiunto che porta ogni singola partecipazione e facendo nascere tra le persone rapporti di mutualità. Dunque, se professionisti, si mettono in una posizione controintuitiva dalla quale non dialogano con gli altri in quanto “pazienti”, ma da pari anche se non condividono il medesimo problema del gruppo. Più spesso tuttavia il facilitatore non è un professionista. È una persona volontaria che ha seguito dei corsi per assumere questo ruolo, che può sia avere avuto lo stesso problema del gruppo (ad es. lutti, familiari malati,...) sia altri, in ogni caso però ritiene efficace il conciliare le eventuali terapie con i gruppi AMA. Tra gli obiettivi di un facilitatore infatti vi è anche quello di rendere autonomo il gruppo, sia nel caso di una futura gemmazione di questo, sia portando un partecipante a svolgere poi il compito di facilitatore.

Cosa fa il facilitatore?

Il termine facilitatore deriva dal fatto che non interviene nel definire i contenuti del gruppo o le strategie dei partecipanti, ma facilita le persone a discorrere in modo riflessivo della propria vita così da permettere a tutti di acquisire maggiore consapevolezza del loro problema, di condividere informazioni, strategie, fatiche e successi. Inoltre fa in modo che si inneschi il processo di mutualità da un incontro all'altro. Per fare questo, si adopera al fine che durante le riunioni si esprimano tutti, uno alla volta, sospendendo il giudizio e parlando della propria storia, non di quella altrui, evitando troppe intellettualizzazioni e smorzando i conflitti (frasi come “x pensa che bisogna fare una cosa, y un'altra. Sono posizioni diverse ma non è un problema” aiutano ad evitare tensioni). In più, promuove il dialogo senza intervenire direttamente, ma rilanciando al gruppo ciò che si sta dicendo per far continuare la narrazione.

Dunque il facilitatore agisce in modo atto a⁵:

1. Aiutare i membri del gruppo a comunicare, spronandoli a esprimersi tra di loro e non a volgere lo sguardo sul facilitatore, anche usando il non verbale.
2. Sottolineare le comunanze, in quanto le persone che partecipano ad un gruppo AMA vivono comuni situazioni di difficoltà o storie di vita. Il facilitatore si aggancia a ciò, sviluppando un senso del “noi”, pur nelle differenze.
3. Valorizzare le differenze, in quanto permettono riflessioni creative quali, ad esempio,

⁵- Il seguente elenco è tratto da Calcaterra, ibid. pp. 29-36

“cosa potrei fare io nella sua situazione?”, “potrei fare questo...”. Inoltre permette di vedere i significati differenti che si possono dare ad una situazione simile, dato che alcuni posso affrontarla come sfida a migliorarsi, altri come motivo per atterrirsi.

4. Evidenziare il positivo, poiché raccontando cosa succede tra un incontro e l'altro, si mostrano i tentativi per migliorare le condizioni di vita. Compito del facilitatore è sottolineare le parti positive per mantenere il focus del gruppo su quelle, anche se è naturale che nel gruppo emergano le difficoltà. Questo fa in modo di aumentare «l'empowerment, cioè aiuta i membri a sviluppare un senso di efficacia e la consapevolezza della capacità di prendere in mano la propria vita e dirigerla verso condizioni di maggior benessere»⁶.
5. Gestire i conflitti. È bene esplicitare fin da subito ai partecipanti che possono emergere punti di vista differenti in grado di generare discussioni, e a spronarli a vederle però come un'occasione per comprendere meglio il punto di vista altrui e imparare dunque qualcosa di nuovo. Per evitare litigi si può legittimare le differenze, parlando in prima persona, sia per la propria storia sia per esprimere il proprio punto di vista, ed evitando i giudizi. Infatti «sollecitare i partecipanti a fare riflessioni su di sé aiuta a non generalizzare in maniera giudicante e quindi abbassa l'eventuale conflitto»⁷, soprattutto se si porta a partecipare tutti alla riflessione.
6. Promuovere processi creativi di risoluzione dei problemi, in quanto le difficoltà del singolo, diventano risorsa degli altri per quella che è la concezione propria dell'auto mutuo aiuto. Per ragionare sui problemi di gruppo, si segue questa griglia: a- un partecipante racconta della propria difficoltà al gruppo. b- il facilitatore chiede agli altri di pensare ad esperienze simili e di raccontare come le hanno affrontate. c- il facilitatore aiuta il gruppo ad evidenziare le differenti maniere per una situazione simile. d- il facilitatore chiede a chi ha esposto il problema se ha pensato a strategie nuove per trattarlo. e- il facilitatore invita tutti i partecipanti a riflettere su quanto hanno compreso di nuovo della propria situazione a partire dal racconto del singolo.

Così facendo si evita la tendenza a dire ciascuno il proprio problema e si guida il gruppo a fare un ragionamento tecnico e condiviso. Per evitare che le persone si sentano messe da parte, inoltre, si consiglia di rendere evidente la circolarità della narrazione per riflettere sulla propria storia alla luce di quella altrui. Infatti, Calcaterra riporta l'esempio di Antonio, membro di un gruppo AMA per persone disoccupate, che afferma: “le difficoltà degli altri mi

⁶- ibid. p. 32

⁷- ibid. p.32

hanno allenato ad affrontare quelle che potranno essere le mie difficoltà”⁸.

Un gruppo con un facilitatore non molto abile può scoppiare a causa dei litigi, o perché chi vi partecipa lo percepisce come inutile e inconcludente. La conclusione brusca dell'esperienza può portare gli utenti a provare sfiducia verso le modalità del gruppo di auto mutuo aiuto. Può capitare che, a causa della personalità esuberante di alcuni, i più timidi si sentano meno valorizzati e non parlino, oppure che il gruppo si areni in alcuni problemi. O ancora che non si sia creato un buon rapporto di fiducia e alcuni partecipanti non si sentano abbastanza accettati da poter parlare dei loro problemi. Ad esempio, un gruppo di auto mutuo aiuto incentrato su uno stile di vita più sano per dimagrire può proporre di svolgere una parte di riunione passeggiando o organizzando delle camminate con i membri qualora si senta che il gruppo sta perdendo la sua effettività.

Il facilitatore deve essere direttivo solo quando vede che l'incontro di auto mutuo aiuto può essere in pericolo, in quanto chi vi partecipa potrebbe voler usare quei momenti per organizzare iniziative extra gruppo (cene, eventi di sensibilizzazione,...), per riaffermare il valore e l'uso di quel tempo. Oppure quando si vogliono accogliere troppi membri senza far nascere un altro gruppo (gemmazione), diventando così il gruppo troppo numeroso per funzionare.

La prassi del facilitatore

Come organizzare un incontro

Nella fase di preparazione è bene occuparsi dei rapporti tra il gruppo e il sistema in cui è inserito, farsi un'idea circa le difficoltà della selezione dei partecipanti e rimanere sempre focalizzati sullo scopo del gruppo.

È necessario sapere se i futuri membri del gruppo hanno già avuto esperienze di gruppi AMA, che però sono andate male minando la fiducia in questo metodo, e attivarsi per evitare i problemi che ciò può comportare. Riguardo la selezione delle persone, bisogna ricordarsi che l'adesione è su base volontaria, e che quindi bisogna rendere il gruppo AMA attraente e verificare la corrispondenza tra scopi del gruppo e bisogni di chi vi entra. È bene evitare problemi di comunicazione, dovuti a motivi culturali o ostacoli riguardanti i rapporti interpersonali o maschile/femminile. Infatti, come già menzionato, se ad un gruppo aderiscono due coniugi, è auspicabile separarli e inserirli in due gruppi affini per tematica

⁸- ibid. p. 34

trattata, ma distinti (ad es. nei gruppi di genitori con figli malati), poiché uno può influenzare l'altro. Oltretutto può capitare che si abbiano due punti di vista diversi della stessa situazione, non confidati, ed è meglio, poterli esprimere liberamente, distanti l'uno dall'altra. Questo è un modo per facilitare la comunicazione, in quanto «la diversità fra i membri deve essere ad un punto di equilibrio: non eccessiva per non ostacolare irrimediabilmente la possibilità della coesione; non troppo bassa per non impedire lo scambio proficuo»⁹. Dopodiché è bene concentrarsi sullo scopo, che dovrebbe essere condiviso appieno, ma per fare ciò servono numerose riunioni. La soluzione iniziale è quella di dichiarare la provvisorietà dello scopo a cui aderiranno i partecipanti, chiarendo che avrà maggior definizione col tempo a seconda delle preferenze del gruppo. Per evitare di venir accusati di creare false aspettative nei membri del gruppo, è quindi meglio darsi un tema generico in cui possono inserirsi svariati argomenti, pur dando elementi di concretezza ed evitando di rimanere troppo generici. Bisogna ricordarsi che il gruppo AMA non produce effetti nell'immediato, quindi è bene rammentarlo quando si definisce lo scopo.

“Pertanto [lo scopo n.d.a] dovrà essere sufficientemente indeterminato per poter evolvere e sufficientemente visionario ed evocatore per poter attirare chi sogna un cambiamento; quindi la plausibile utilità del gruppo diviene strumento per attivarlo.”¹⁰

Le persone aderiscono ai gruppi AMA inizialmente per trovare risposta ai propri bisogni individuali. Nella definizione dello scopo si inseriscono il fatto che esso è il fine, non il mezzo, e gli interessi dell'organizzazione, o associazione che lo promuove (se esiste), dei partecipanti e di chi lo mette in atto.

I compiti del facilitatore in una riunione

Il facilitatore, come menzionato in precedenza, punta alla costruzione del gruppo. Per fare ciò vi sono vari accorgimenti da rispettare, espressi di seguito.

Il primo è l'uso di una lavagna o di un relatore finale che appunti ciò che il gruppo esprime, raccogliendo, sintetizzando e magari ripetendo a fine riunione ciò che è successo, così che i partecipanti si rivedano e ricordino meglio, tanto che possono modificare il riassunto rendendolo affine all'esperienza provata, oppure scegliendo accuratamente forma, colore e dimensione della lavagna, in modo tale che si crei memoria del gruppo. Per fare ciò bisogna essere sintetici, dote che non appartiene a tutti, ed è lì che il facilitatore deve intervenire,

⁹- tratto dal pdf di Piazza “Come animare un gruppo di auto aiuto” consultabile presso https://www.svibrescia.it/svi/bin/files/gruppo_autoaiuto.pdf p.3

¹⁰- *ibid.*

invitando i presenti all'utilizzo. L'uso di una sola parola, se necessario, è in grado di rappresentare la novità del contributo che sta venendo espresso durante l'incontro. Non tutti gli interventi sono giocoforza innovativi, qualcuno può sentirsi stimolato da un discorso e, per elaborare la sua risposta, chiudere temporaneamente il canale dell'ascolto. Così è possibile che non colga lo spunto una persona più rapida che esprime gli stessi concetti. Il facilitatore riconosce il processo e capisce il contenuto. In caso di intuizione non deve bloccare il flusso dei discorsi, tutt'al più appuntarsi la parola chiave. Così come se dovesse accadere che si distrae per un momento, può chiedere chiarimenti su un punto. Ricordandosi che ciò può essere sentito dalla persona come modo per rimarcare l'importanza del suo intervento, rilevante al punto che è bene non perderlo.

Ciò che viene scritto non è il verbale di un incontro, in quanto il verbale è una cosa che viene archiviata e dimenticata, ma memoria, sempre viva. Inoltre il report redatto diventa il primo prodotto comune, dato dalla partecipazione di tutti, e «spersonalizza i conflitti e li rende il veicolo della valorizzazione dei contributi di ciascuno, quindi della diversità; l'opportunità di vivere come importante quanto si sta facendo; il segno di quanto ci sta a cuore il prodotto comune»¹¹.

Il secondo suggerimento riguarda l'elaborazione e analisi del contenuto, così che, se presenti, il facilitatore riesca a cogliere e a far cogliere le affinità tra i membri, o, viceversa, sottolineare le contraddizioni, siano apparenti oppure reali. Infatti le contraddizioni e i contrasti possono essere una grande risorsa poiché consentono ai partecipanti la possibilità di farsi un'idea più chiara sulla questione e di creare un'elaborazione critica propria. Un ulteriore compito del facilitatore è quello di dare continuità al gruppo, favorendo la partecipazione, in modo da ridurre gli abbandoni prematuri del gruppo. Per quanto si sappia che una caratteristica dei gruppi AMA sia il ricambio fisiologico dei membri, poiché per alcuni si è superata la difficoltà, mentre altre persone la stanno ancora vivendo (questo è comune ad esempio nei gruppi riguardanti l'elaborazione del lutto), i partecipanti potrebbero andarsene anche perché scoraggiati o proprio perché, parlando di un certo avvenimento, si espongono e in qualche modo lo rivivono. Il modo migliore per conservare il gruppo è assicurare la libertà di espressione in un ambiente accogliente e non giudicante. Inoltre serve un atteggiamento accogliente, in tutti i modi possibili, è bene variare il registro comunicativo a seconda del momento: non sono aboliti momenti più distensivi; è importante, però, anche dare il giusto valore al silenzio. Il facilitatore non deve dare consigli anche se espressamente richiesti, deve

¹¹- ibid. p.5

sapere mettere da parte la propria competenza professionale; deve saper sottolineare l'importanza di ognuno e le somiglianze tra le riflessioni dei partecipanti.

Il primo incontro

Il primo incontro rappresenta un momento importante nella vita di un gruppo di auto mutuo aiuto; in esso si pongono le basi per le quali i membri decideranno se tornare per il secondo incontro.

È bene sapere che le persone che sono intenzionate ad aderire ad un gruppo AMA, generalmente, all'inizio partecipano con una certa diffidenza, perché impauriti dal parlare con altre persone, estranee, della propria fragilità; spesso non sono convinti dell'utilità del gruppo o hanno molte remore a riguardo a causa di una precedente esperienza che, per loro, non è stata fruttuosa. Capita che si entri al primo incontro spinti dalla curiosità di ascoltare e vedere cosa succede, è raro che ci sia gente fin da subito entusiasta dell'approccio dell'auto mutuo aiuto. Questa motivazione dunque non è totalmente negativa, e il facilitatore potrebbe appoggiarsi a questa, valorizzando la partecipazione e ringraziando chi aderisce al gruppo, consapevole della fatica fatta.

Il clima, poi, deve essere sereno e accogliente, tanto che si può immaginare di strutturare il primo incontro come un evento ludico di socializzazione, una “festicciola”, in modo che si creino relazioni umane significative, pur sempre chiarendo, però, l'intenzione di fare un lavoro produttivo assieme.

Dunque è consigliabile esplicitare chiaramente l'obiettivo del gruppo, cioè svelare la problematica in comune tra tutti gli aderenti all'iniziativa: si rendono le persone più serene rispetto alla partecipazione e più propense a discutere del loro problema, perché consapevoli che anche gli altri membri lo condividono. Non ci sono estranei al tema, né professionisti che possano stigmatizzare il loro problema e metterli a disagio con consigli non richiesti. Calcaterra suggerisce di introdurre il primo incontro con una frase come “abbiamo deciso di venire questa sera perché siamo tutti interessati a capire come cambiare la nostra vita in meglio e [ad esempio n.d.a.] smettere di fumare”¹².

In seguito è bene esplicitare le regole del gruppo e chiedere a chi è presente di attenersi.

Le regole di un gruppo AMA

Di norma, le regole per far funzionare al meglio un gruppo AMA sono:

¹² V. Calcaterra “Attivare e facilitare i gruppi di auto mutuo aiuto” p.69

- definire un giorno a settimana ed un orario per la riunione e rispettarlo
- essere puntuali
- stabilire i tempi della riunione
- evitare di dare consigli
- evitare di esprimere giudizi. Il gruppo è un luogo dove ci si sente così protetti da permettersi di poter svelare i propri tabù, e raccontarsi liberamente, senza paura del giudizio.

“La convinzione che sta alla base, infatti, è che non vi siano il bianco e il nero, che non sia possibile identificare distintamente da una parte il giusto e dall'altra le posizioni nettamente sbagliate, ma che vi siano circostanze di fatto, pensieri e azioni personali che vanno contestualizzati”¹³.

Tutti noi portiamo il nostro bagaglio di esperienze e conoscenze, il vissuto che ci porta ad avere la nostra visione del mondo e ad incastrarlo nei nostri schemi. È impossibile svestirsi del proprio vissuto, ma i gruppi di auto mutuo aiuto mirano a sviluppare il pensiero empatico e a mettersi, per un po', sulla “sedia dell'altro”, sforzandosi di pensare cosa si sarebbe potuto fare in quel caso, con quelle esigenze. Infatti, un altro dei meriti dell'auto mutuo aiuto è lo sviluppo dell'empatia, dote sottovalutata ai nostri giorni, che rende forti ed efficaci i gruppi AMA. Inoltre riconoscere l'ambivalenza delle situazioni e l'importanza di sospendere il giudizio porta ad una dinamica favorevole alla continuazione del gruppo e alla creazione dei processi di reciprocità. I membri del gruppo sono condotti alla consapevolezza di non essere gli unici a vivere determinate situazioni e a non provarne vergogna: gli altri partecipanti hanno probabilmente provato le stesse emozioni e gli stessi pensieri, che nella situazione all'interno del gruppo ama riescono ad esprimere liberamente, al contrario di quanto saprebbero fare al di fuori.

Questo è conseguenza diretta di altre due regole dei gruppi:

- Ciò che viene detto nel gruppo, resta nel gruppo. I membri del gruppo devono poter contare sulla riservatezza degli altri partecipanti, elemento fondamentale e che, solo se garantito, permette al gruppo di costituirsi. Infatti ogni membro del gruppo ha cura del gruppo, e per questo deve rispettare gli interventi altrui, anche assicurando una protezione verso l'esterno.
- Parlare di sé in prima persona, così da aumentare l'empowerment. Si citi l'esempio del giocatore d'azzardo che attribuisce al caso la sfortuna di non vincere e parlandone si

¹³-ibid. p.69

accorge che ha lui il potere di migliorare la situazione, decidendo di non giocare per non mettersi nelle mani della dea bendata¹⁴.

Conclusion

Sono emerse alcune delle differenze tra i gruppi AMA e i gruppi di cura tradizionale. Queste riguardano il fatto che il gruppo e i singoli hanno un ruolo fondamentale nell'emersione delle risorse personali, così da rafforzarle e valorizzarle per modificare il proprio stile di vita, superando le dicotomie salute/malattia, devianza/normalità. Tutto ciò è possibile distribuendo la leadership: nessuno ha il comando assoluto, ma tutti hanno cura reciproca del membri e del gruppo, nel quale ciascuno ha un ruolo. In tutto questo, ritroviamo la figura del facilitatore, pari tra pari, che aiuta il gruppo mediando i momenti di tensione, sostenendo il funzionamento ottimale del gruppo e dando spunti per stimolare la capacità di ciascuno di uscire dalla situazione critica in cui versa.

Questa persona volontaria può essere un professionista o qualcuno che ha avuto un disagio o problemi simili e che sa come affrontare la situazione per esperienza, perché ha frequentato uno dei vari corsi per questa figura, imparando a sottolineare e supportare le uguaglianze nelle differenze. Questo modo di porsi è estremamente peculiare e controcorrente rispetto a quella che è la cura medica occidentale, in cui non viene spesso riconosciuto il valore del gruppo. Infatti la malattia porta lo stigma a livello sociale, e la guarigione è vista come il test da superare per essere riammessi nella società. Nei gruppi AMA invece si condivide e si “guarisce” assieme, perciò al loro interno si dovrebbe respirare un'aria di protezione. Questa è data dal fatto che si stabilisce che ciò che si dice nel gruppo resta nel gruppo e che tutti i membri condividono, in modo simile, la stessa esperienza. Infatti uno dei compiti del facilitatore è esplicitare fin da subito il tema e l'obiettivo, così da attivare le reti amicali. Credo che ci sarà un aumento dei gruppi AMA, in quanto per come stiamo vivendo adesso, si tendono a marginalizzare le figure con problemi o non darci peso, temendo l'opinione negativa altrui. L'OMS stessa ha espresso come il benessere però non sia solo quello fisico, ma anche quello sociale, dato dalle reti in quanto l'uomo è un “animale sociale”, e psichico.

Stando a quella che è la mia piccola esperienza, i gruppi AMA sono estremamente liberi e per questo possono sembrare quasi caotici, quando invece l'esperienza del facilitatore permette di

¹⁴- Ibid. p. 72.

restare sulla retta via. Inoltre riescono a parlare tutti, non solo chi ha un facile eloquio ma anche i più timidi e introversi.

Bibliografia

Slide del corso

Calcaterra Valentina “Attivare e facilitare i gruppi di auto mutuo aiuto”, Edizioni Centro Studi Erickson, Trento, 2013

Sitografia

Mattioli Corona Tali, a cura di “I gruppi di auto mutuo aiuto- trasforma il disagio in risorsa”

http://www.aitsam.it/public/pubblicazioni/Libro_AMA.pdf (14/04/2018)

Oliva Francesca, **Croce** Mauro “Il rapporto tra professionisti e auto mutuo aiuto”

<http://www.slosrl.it/documenti/OlivaCroce.pdf> (14/04/2018)

Piazza Mario “Come animare un gruppo di auto aiuto” in

https://www.svibrescia.it/svi/bin/files/gruppo_autoaiuto.pdf (20/ 04/2018)