

# Il gruppo di auto mutuo aiuto

Nadia Zuccarello

E' un modo di incontrarsi e affrontare un problema parlandone con persone che lo hanno attraversato o lo stanno attraversando. Ogni persona che entra a far parte del gruppo porta con sé la propria storia, la propria esperienza, le conoscenze, le competenze che da tale esperienza derivano, le risorse cognitive ed emozionali e decide di metterle a disposizione in una dinamica di scambio e di aiuto reciproco.

*" aiutare gli altri è un po' aiutare se stessi"*

## **Obbiettivi:**

- facilitare l'espressione dei propri sentimenti
- sviluppare la capacità di riflettere sul proprio modo di comportamento
- aumentare le capacità individuali nell'affrontare i problemi
- aumentare la stima di sé, delle proprie abilità e risorse, lavorando su una maggiore consapevolezza personale e sulla responsabilità del proprio cambiamento
- facilitare la nascita di nuove amicizie
- sviluppare la capacità di cooperazione
- imparare e cambiare facendo : sperimentare nuovi stili di vita e di comportamento, nuovi modi di sentire e trasmettere i propri vissuti.

## **Nel gruppo succede di:**

- incontrare altre persone che vivono le stesse problematiche, sollievo di non sentirsi il solo
- Approfondire stati d'animo e comportamenti che determinano le situazioni di disagio
- Sentirsi ascoltati e accettati
- Ricevere comprensione, vicinanza, consigli e suggerimenti
- Dare e ricevere aiuto
- Entrare in contatto con una pluralità di vedute uscendo così da una visione troppo rigida
- Acquisire più fiducia nelle proprie capacità.

## **Norme che garantiscono l'efficacia del gruppo:**

- ogni decisione, cambiamento, regola è formulata, discussa e accettata democraticamente
- non ci sono modelli strutturati di comunicazione, ognuno esprime liberamente il proprio pensiero, rispettando gli altri e cercando di non accentrare su di sé la discussione
- ogni persona decide autonomamente se e come prendere parte al gruppo, questa libertà aumenta la fiducia nelle proprie capacità di scelta

- ogni persona è protagonista e quindi responsabile del cambiamento che vuole ottenere
- è importante che ciascuno trovi nel corso dell'incontro lo spazio per esprimere la propria opinione o stato d'animo, pur nel rispetto dei tempi di ognuno
- è importante il rispetto della pluralità di vedute
- ogni persona presente cerca nel suo possibile di ascoltare chi parla cercando di evitare sovrapposizioni o la formazione di sottogruppi di discussione
- se un partecipante non può venire all'incontro, telefona ad un'altra persona e lo segnala
- se un partecipante vuole lasciare il gruppo, espone i propri motivi : da un lato per una chiarificazione sua personale, dall'altro perché è spiacevole per il gruppo se qualcuno va via senza spiegazione
- ogni partecipante deve avere la certezza e dare la sicurezza agli altri che ciò che si dice nel gruppo non sarà portato all'esterno
- i limiti di tempo vanno rispettati, è importante la puntualità sia in apertura che in chiusura dell'incontro
- la frequenza costante aiuta a capire il senso dell'auto mutuo aiuto e quindi facilita la realizzazione degli obiettivi

### **Funzioni della facilitazione da parte di un operatore**

- facilitare il processo di formazione del gruppo
- facilitare la comunicazione
- tutelare le dinamiche di gruppo
- curare l'accoglienza dei nuovi partecipanti
- essere di aiuto nei momenti critici del gruppo
- promuovere l'empatia e l'accettazione nel gruppo.

Il gruppo di auto mutuo aiuto può nascere dalla spontanea aggregazione di persone che condividono un problema o può essere promosso da associazioni, strutture sanitarie o professionisti. Il ruolo di facilitatore può emergere spontaneamente dal gruppo, può essere ricoperto a turno o venire svolto da un professionista che accompagna il gruppo durante il suo percorso.

La filosofia dell'auto mutuo aiuto è incentrata soprattutto sul senso di responsabilità riguardo al processo di cambiamento. La responsabilità si gioca intorno al compito: ognuno deve chiedersi perché ha deciso di fare questo percorso, ed esplicitarlo a se stesso e agli altri in modo che siano condivisi degli obiettivi comuni che diventeranno un po' la traccia del gruppo.

Il senso del gruppo non sempre appare chiaro dall'inizio proprio perché si configura incontro dopo incontro attraverso il contributo di ogni partecipante.

Il passaggio all'essere gruppo al sentirsi parte di un gruppo, è graduale e dipende dai tempi di ciascun partecipante; richiede una progressiva conoscenza, la nascita di una confidenza e di una fiducia che permettono di allentare le normali difese e pian piano sciogliere pregiudizi e resistenze. Spesso le persone che per la prima volta si accostano all'auto mutuo aiuto, hanno l'aspettativa che il gruppo risolva i loro problemi quasi per magia, in realtà quello che scoprono è un luogo dove poter dare e ricevere calore umano, disponibilità all'ascolto, amicizia e desiderio di condividere le

esperienze di vita, con la possibilità di abbattere quei muri che, spesso, quando si vive un disagio, sembrano separarci dal mondo e dagli affetti.

**Nadia Zuccarello**

Psicologa – Psicoterapeuta



**[www.psicologi-psicoterapeuti.info](http://www.psicologi-psicoterapeuti.info)**