



in collaborazione con



CORSO FORMAZIONE AUTO MUTUO AIUTO

ROMA
ottobre 2022

1° MODULO

Roma 1 ottobre

Valori ed Effetti Terapeutici nei gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Il gruppo A.M.A.

Il gruppo di auto mutuo aiuto è una risorsa della Comunità, un luogo protetto solidale, libero da pregiudizi, in cui le persone si aiutano vicendevolmente e mettono in comune la propria esperienza e sofferenza.



Quando ...

Ci sentiamo soli, circondati da persone che non possono capire la nostra sofferenza, che è tanto grande che noi stessi non troviamo le parole per esprimerla.

E' allora l'incontro, il dialogo con altri che vivono la stessa situazione di dolore può esserci prezioso: può aiutarci a condividere la nostra pena, ad esprimerla e vederla espressa dalle parole di altri; a farci sentire meno soli e disperati.

Un gruppo di auto mutuo aiuto ha questo significato:

- ▶ Trovarsi con persone che ci capiscono perché vivono il nostro stesso dramma,
- ▶ Ascoltare le loro parole, che ci risuonano dentro perché riflettono ciò che anche noi proviamo,
- ▶ Sentire nascere la solidarietà, il reciproco sostegno.
- ▶ Nessuno ha parole magiche, ricette per tacitare un dolore che resta, che niente può cancellare; ma il dividerlo può aiutare a trovare in sé la forza di andare avanti.

Valori nei gruppi A.M.A.

- ▶ Ascolto
- ▶ Fiducia
- ▶ Rispetto
- ▶ Legame

ASCOLTO



All'interno del gruppo ogni partecipante si pone all'ascolto con la più grande disponibilità.

L'ascolto si basa sull'empatia e sull'accettazione, si sviluppa in un clima di comprensione e assenza di giudizio, nel quale ciascuno è disponibile a comprendere realmente ciò che l'altro sta dicendo e ciò che questo evoca in lui.

Ciascuno cerca di comprendere e condividere il punto di vista, i sentimenti, le emozioni, le sensazioni dell'altro.

Si stabiliscono così rapporti di riconoscimento, rispetto ed apprendimento reciproco.

Fiducia



- ▶ Quando capisco che la mia esperienza è vista e ascoltata così come la vivo io senza essere giudicata o criticata allora comincio a fidarmi.
- ▶ Ognuno può esprimere liberamente i sentimenti e le emozioni in un clima di ascolto e di solidarietà, sapendo di non essere giudicati.
- ▶ Ogni partecipante deve avere e dare certezza che ciò che è detto nel Gruppo non sarà divulgato;

Rispetto



Rispetto

Il rispetto è un valore nel momento in cui si riconosce che l'esperienza dell'Altro è unica, ascoltarla e riconoscerla come unica.

Attraverso il confronto delle esperienze si ha la possibilità di rivedere aspetti della propria.

Il rispetto inteso anche come rispetto reciproco di esseri partecipanti di un gruppo, come avvisare se non si potrà partecipare al gruppo.

Legame



All'interno dei gruppi a.m.a. si è coinvolti in prima persona.

Ognuno porta con se la propria storia e la dona agli altri.

Ascoltando e comunicando si crea un reciproco sostegno.

Il confronto delle esperienze vissute e le strategie per affrontare le avversità creano un legame empatico nei partecipanti.

Effetti Terapeutici

Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto non è un gruppo di terapia, ma contiene fattori terapeutici.

Partecipare al gruppo è un modo di
« Prendersi cura del proprio “Mal-essere»



Il Kintsugi, spiega che da una ferita può nascere una forma o un oggetto ancora più preziosa.

Anche nella vita quotidiana per gli occidentali quasi sempre la rottura ha un'accezione negativa, di dolore, vergogna, senso di colpa e fallimento.

Per i giapponesi invece ogni storia, anche la più travagliata, è origine di bellezza e ogni cicatrice viene mostrata orgogliosamente come la cosa più preziosa che abbiano.

**La vita è rottura e
ricomposizione.**

▣ L'essere umano possiede delle risorse incredibili, ed è su queste risorse che dobbiamo fare affidamento.

Ogni persona ha in sé le energie per reagire e resistere ai problemi e alle complessità della vita purché ne veda il senso e trovi un appiglio di cui avvalersi.

La resilienza è la capacità di autoripararsi dopo un danno.



Effetti Terapeutici

- ▶ È il gruppo in sé ad avere sull'individuo un effetto terapeutico. Uno dei meccanismi fondamentali dell'interazione sociale è l'imitazione. Ci conosciamo attraverso gli altri e attraverso la relazione con gli altri costruiamo la nostra identità giorno dopo giorno.
- ▶ Il gruppo rappresenta quindi un'importante occasione di apprendimento tra pari: apprendiamo attraverso l'esperienza degli altri e contemporaneamente dall'esperienza di noi stessi in relazione agli altri.

Riconoscimento della sofferenza

Altruismo

- ▶ 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.

Accettazione

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.

Comprensione di sé

Speranza

- ▶ E' possibile apprendere qualcosa di importante su di sé attraverso le risonanze ed i feedback provenienti dagli altri.
- ▶ E' frutto dell'osservazione dei reali benefici che gli altri hanno dall'esperienza del gruppo e che la persona stessa potrà avere in futuro.

Autorivelazione di sé

Senso di sollievo

- ▶ Fornendo informazioni personali al gruppo, sul proprio passato, sulle proprie ansie e paure, sulle difficoltà personali, la narrazione di sé si apre a possibili trasformazioni.
- ▶ La persona ha modo di rappresentare e rendere comunicabili intense emozioni ottenendo un alleggerimento e senso di sollievo.

Conclusioni

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 di crescita personale

«L'arte della vita sta nell'imparare a soffrire e nell'imparare a sorridere.»

Hermann Hesse

Grazie

Riferimenti:

Coordinamento Regionale G.A.M.A. Lazio – www.amalazio.altervista.it