

## RIFERIMENTI UTILI

Informazioni e riferimenti di base sulle Associazioni e Gruppi di Auto Mutuo Aiuto attivi a Genova (oltre cento) si trovano nella **“Antologia: gruppi di Auto Mutuo Aiuto a Genova\_indirizzo e riferimenti utili”**, consultabile e scaricabile dalla pagina web dell’Agenzia per la Famiglia del Comune di Genova e mantenuta costantemente aggiornata. Nella relativa pagina web dell’Agenzia per la Famiglia (<https://smart.comune.genova.it/contenuti/auto-mutuo-aiuto-0>) si trovano anche notizie su attività e iniziative promosse dai vari gruppi di auto mutuo aiuto genovesi.

Presso Agenzia per la famiglia è possibile ritirare copia della pubblicazione **“Trasformare i problemi in risorsa guida pratica all’Auto Mutuo Aiuto”**, consultabile nella pagina web dell’Agenzia per la Famiglia <https://smart.comune.genova.it/genovainsieme>, dove si possono trovare ulteriori informazioni e materiali sull’Auto Mutuo Aiuto.

Agenzia per la Famiglia – Comune di Genova

Palazzo Tursi – piano terra

Via Garibaldi, 9 16124 Genova

[agenziaperlafamiglia@comune.genova.it](mailto:agenziaperlafamiglia@comune.genova.it)

010 5572575-72647/3664388103

**“Tu solo lo farai, ma non lo farai da solo”** <sup>1</sup>: questo è il principio su cui si fondano le realtà di Auto Mutuo Aiuto, che attraverso il costante confronto delle esperienze in piccoli gruppi permettono di trasformare i problemi in risorsa.

Lo “scambio” interattivo continuo e cooperativo tra chi vive o ha vissuto la stessa situazione di vita diventa una occasione unica e specifica di sostegno, crescita e maturazione per tutti.

La presenza viva e attiva dell’Auto Mutuo Aiuto nelle nostre comunità può infatti favorire un vero e proprio cambiamento “culturale”, portando a più assunzione di responsabilità e meno delega da parte di ogni cittadino e della società nel suo complesso e migliorando “l'impronta ecologico-sociale” dei nostri interventi e delle nostre organizzazioni.

Questa realtà, vasta sia per tematiche sia per numeri, integrando e interagendo con i servizi professionali offre opportunità di sostegno a chi si trova a vivere momenti di difficoltà.

<sup>1</sup>“Il n’est jamais trop tard pour parler d’alcool” Michel Craplet



## AUTO MUTUO AIUTO

**una risorsa alla portata di tutti**



**GENOVA  
INSIEME**  
AUTO MUTUO AIUTO

## Cos'è l'Auto Mutuo Aiuto

L'Auto Mutuo Aiuto è un metodo per affrontare situazioni di difficoltà personali e familiari tramite la condivisione delle proprie esperienze in piccoli gruppi. Ha preso il via con l'esperienza statunitense degli Alcolisti Anonimi (1935), che hanno "scoperto" che lo scambio esperienziale reciproco rappresentava un modo efficace per riuscire nel loro percorso di abbandono della dipendenza e per mantenere nel tempo la "sobrietà". Successivamente, nel 1964, a Zagabria, nascevano i Club degli Alcolisti in Trattamento, anch'essi mirati al problema alcol, considerato che esso affliggeva milioni e milioni di persone. Gradualmente il modello si è consolidato, si è diffuso in tutto il mondo e ha trovato applicazione in numerose altre situazioni di disagio, che adesso si possono ricondurre a tre macro tipologie:

- *patologie e stili di vita inadeguati* (depressione, ansia, disturbi dell'alimentazione, dipendenze, ludopatia, comportamenti compulsivi, malattie oncologiche, ...)
- *difficoltà di vita* (lutto, separazione, divorzio, crisi di coppia, disoccupazione, ...)
- *fasi del ciclo di vita* (genitorialità, figli adolescenti, anziani in famiglia, ...).

La famiglia è uno degli attori principali nei percorsi di cambiamento, perciò sono spesso presenti anche specifici gruppi per i famigliari.

**A Genova sono più di 100 i gruppi di Auto Mutuo Aiuto attivi**, fra cui particolare rilievo hanno i Club degli Alcolisti in Trattamento, le realtà dei 12 Passi (Alcolisti Anonimi, Narcotici Anonimi, Giocatori Anonimi, Overeaters Anonimus, Sex Addicted Anonimus, ...), Genitori Insieme, Associazione Aiuto Famiglia e i diversi Gruppi aderenti ad A.M.A.Li. (Coordinamento di Associazioni e Gruppi di Auto Mutuo Aiuto Ligure). Informazioni e riferimenti dei gruppi genovesi di Auto Mutuo Aiuto si trovano al link

<https://smart.comune.genova.it/documenti/antologia-cittadina-gruppi-auto-mutuo-aiuto>

## Esperienze emotive

Condivisione, reciprocità e accettazione che si respirano nei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono caratteristiche che contraddistinguono queste realtà che si riuniscono in modo "semplice" e senza strutture gerarchiche o professionali ma con la presenza di un facilitatore adeguatamente formato.

Tali Gruppi:

- aiutano a esprimere i propri sentimenti, emozioni e pensieri per sviluppare capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento e di reazione agli eventi;
- aumentano le capacità individuali nell'affrontare i problemi e intravedere le risorse presenti in ognuno;
- offrono ascolto empatico ad altri che stanno vivendo esperienze simili alle proprie;
- facilitano la nascita di nuove relazioni significative;
- sensibilizzano la comunità alla mutualità e solidarietà come antidoto all'isolamento.



## Benefici

La frequentazione costante di un gruppo di Auto Mutuo Aiuto può generare benefici riconducibili a sette concetti chiave:

**Pausa! (so-stare):** la possibilità di concedersi di fare "pausa" - ci si ferma un po', si esce, anche solo per un poco, da comportamenti ripetitivi, si ferma la catena dell'impulsività, della disperazione, della incomunicabilità e ci si concede un po' di tempo ...

**Accogliere senza giudizio:** si viene accolti così come si è, con la propria situazione-sentirsi accettati senza giudizio rilassa e permette di cominciare a guardare alla propria realtà, ai propri vissuti con occhi diversi, cambiando un po' prospettiva.

**Apertura e Condivisione:** è un processo graduale che ognuno calibra secondo le proprie possibilità e secondo i propri tempi, in una logica circolare tra pari, tutti danno e tutti prendono, tutti si sostengono e ciò solo per il fatto che tutti partecipano e si danno disponibili al confronto e all'ascolto.

**Ascolto ... profondo:** la condivisione "costante" permette di aprirsi ad una dimensione di "ascolto profondo" di noi stessi e degli altri ed è proprio la "profondità e qualità" di questo ascolto reciproco che gradualmente "guarisce" e dà forza.

**Stare nel qui ed ora:** s'impara ad accettare le cose per quello che sono qui ed ora.

**Fiducia nel bene comune:** il lavoro nel Gruppo porta a recuperare "fiducia" nelle forze positive che appartengono a noi, alle nostre famiglie e alla comunità: un affidarsi a una dimensione spirituale che da sempre accompagna l'uomo.

**Trasmettere l'esperienza:** il gruppo porta ad aprirsi all'accoglienza di altre persone in difficoltà e impegnarsi, secondo le proprie possibilità, a trasmettere l'esperienza. Non si finisce mai di imparare e di crescere.