



COMUNE DI GENOVA



# GENOVA INSIEME

AUTO MUTUO AIUTO

## **Trasformare i problemi in risorsa**

Guida pratica all'Auto Mutuo Aiuto



## SOMMARIO

<b>PREFAZIONE</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>5</b>
<b>AUTO MUTUO AIUTO E PROGRAMMI DI COMUNITÀ</b> .....	<b>7</b>
L'Auto Mutuo Aiuto .....	8
Programmi di Comunità .....	11
<b>CARATTERISTICHE, TIPOLOGIE E STRUTTURA DEI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO E COOPERAZIONE CON I PROGRAMMI DI COMUNITÀ</b> .....	<b>14</b>
Caratteristiche .....	14
Tipologie .....	15
Struttura .....	16
Partecipazione .....	18
Modalità di gestione .....	19
Interazione con o attivazione di programmi di comunità .....	21
Nuove modalità di incontro nell'Auto Mutuo Aiuto .....	21
Avvio di nuovo gruppo di Auto Mutuo Aiuto .....	21
Promozione e Formazione .....	22
Ulteriori opportunità .....	23
<b>BENEFICI ATTESI</b> .....	<b>24</b>
<b>TESTIMONIANZE</b> .....	<b>28</b>
da un Club Alcolisti in Trattamento (CAT) .....	28
dall'Associazione Aiuto Famiglia OdV (AAA) .....	29
da Auto Mutuo Aiuto Liguria OdV (A.M.A.Li.) .....	32
da una Realtà dei 12 Passi (AA e Altri) .....	33
da Genitori Insieme OdV .....	35
<b>RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI</b> .....	<b>39</b>
<b>INDICAZIONI CONCLUSIVE</b> .....	<b>41</b>

## **PREFAZIONE**

L'Agenzia per la Famiglia del Comune di Genova, che ha il compito di promuovere il ruolo culturale, sociale, educativo ed economico della famiglia, si propone come punto di incontro tra le realtà cittadine che si occupano dei temi educativi e familiari: in tale contesto abbiamo sentito l'esigenza di promuovere, a partire dal 2018, gli **Stati Generali dell'Educazione, per sottolineare con forza l'importanza strategica che il tema "EDUCAZIONE" ha per tutta la nostra Comunità e per la Società nel suo complesso.**

A seguito di quel primo importante momento di scambio e riflessione si sono attivati alcuni gruppi di lavoro stabili, fra cui quello composto da rappresentanti di diverse realtà dell'Auto Mutuo Aiuto presenti in città e coordinato dall'Agenzia per la Famiglia.

I nostri territori hanno, in parte, smarrito la caratteristica di "luogo della comunità" con il rischio concreto di essere tutti sempre più ripiegati su singole solitudini. Eppure, proprio nel territorio hanno sede una molteplicità di esperienze di comunità e di cittadinanza attiva che possono e devono diventare più visibili, diffuse e valorizzate per recuperare la consapevolezza che ognuno di noi ha qualcosa da donare: tempo, ascolto, capacità inespresse, valori e attitudini, disposizioni, disponibilità alle relazioni.

Questa partecipazione attiva e consapevole può permettere, proprio a partire dalle sfide che la vita ci pone e che toccano ognuno di noi, di creare e recuperare un senso di comunità e solidarietà che va molto oltre la "crisi" (pensiamo solo alle società di Mutuo Soccorso che erano attive in tutti i nostri territori) e ciò assume particolare rilievo se si tiene conto che una ricerca di Harvard sulla "felicità" ha dimostrato come sia essenziale un chiaro impegno nelle relazioni sociali, dove nulla è scontato e dove è necessario spendere molte energie per lavorare sulla qualità dei rapporti, con un accento posto sul

valore della generosità: non basta infatti avere relazioni, ma queste devono essere ricche di affetti e improntate alla reciprocità.

Perciò, alla luce degli stimoli ricevuti dagli Stati Generali dell'educazione e accogliendo quanto emerso dal relativo gruppo di lavoro, l'Amministrazione Comunale genovese ha proposto a tutte le forze sociali, sanitarie e di volontariato cittadine di dedicare una specifica attenzione all'Auto Mutuo Aiuto tramite il Progetto **GENOVA INSIEME**, avviato nel 2019 il 12 novembre, individuata come giornata da dedicare ogni anno a un confronto ed approfondimento specifico su questo tema.

L'Agenzia ha creato nel suo sito una pagina dedicata all'Auto Mutuo Aiuto, avviato incontri di informazione e formazione per operatori volontari e professionali, curato l'installazione, nel porticato di Palazzo Tursi, di un'opera artistica che rappresenta il malessere degli uomini che può essere vinto solo dal "fare comunità" e dalla condivisione che spezza le grate della solitudine (le tre sculture in bronzo "Le Muse" del maestro Lorenzo Garaventa), curato la stesura del presente testo e di una Antologia dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto presenti in città e predisposto, per l'anno scolastico 2020/2021, il progetto *"Emergenza Covid19: l'AutoMutuoAiuto Strategico nella Scuola"*, mirato a favorire, con il metodo dell'Auto Mutuo Aiuto, una rielaborazione dei vissuti conseguenti all'emergenza Covid19 in ambito scolastico, che potrebbe essere ripreso in altri contesti collettivi ed educativi.

Questa guida all'Auto Mutuo Aiuto intende essere uno strumento dinamico e potrà quindi successivamente arricchirsi di altri contributi e aggiornamenti.

**"Tu solo ce la farai, ma non ce la farai da solo"**: 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 e anche i nostri Servizi Socio Sanitari sono arricchiti dalla "cooperazione" con queste realtà, dando così una prospettiva diversa, più moderna, sostenibile e di qualità alla loro operatività. 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"<sup>1</sup> dei nostri interventi e delle nostre organizzazioni.**

**Simonetta Saveri**

(Resp. Agenzia per la Famiglia)

---

<sup>1</sup> L'Impronta Ecologica è un indicatore complesso utilizzato per valutare il consumo umano di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle. In parallelo l'Impronta Ecologico Sociale è un indicatore complesso per valutare il "consumo" di "capitale relazionale" degli interventi in campo sociale e sanitario rispetto alla capacità intrinseca e spontanea della comunità di rigenerarlo". L'Auto Mutuo Aiuto ... rigenera valore relazionale.

## INTRODUZIONE

Si stimano già attivi a Genova più di cento gruppi di Auto Mutuo Aiuto che rispondono a un'ampia gamma di situazioni (problemi alcol correlati, dipendenze, genitori di adolescenti in difficoltà, elaborazione del lutto, difficoltà relazionali di coppia, adozioni, problemi di salute e non autosufficienza, ...). Questa realtà, già vasta sia per tematiche sia per numeri, può e deve ulteriormente ampliarsi, integrando e interagendo sempre più con i servizi professionali, offrendo così nuove opportunità di sostegno a chi si trova a vivere momenti di difficoltà.

L'emergenza causata dalla diffusione del Covid19 ha, infatti, posto in rilievo l'importanza non solo di una medicina territoriale ben organizzata ed efficiente, ma anche di una *medicina* delle relazioni, della consapevolezza collettiva, della reciprocità, che sappia fare della cooperazione partecipata e consapevole tra Famiglie e Servizi un suo vero e costante caposaldo. Il mantenimento di questo confronto costante è un importante "fattore salute" ed è, in molti casi, insostituibile. Questa emergenza ha portato a sperimentare modalità diverse anche nell'Auto Mutuo Aiuto, mettendo in luce la possibilità di nuovi sviluppi grazie alla tecnologia informatica, sia per la formazione di gruppi tramite la metodologia in remoto, sia per collegamenti geograficamente illimitati (mediante l'uso dell'inglese globish) tra pazienti di malattie rare o anche comuni ma desiderosi di confrontarsi e mantenere i contatti.

La presente Guida (completata dalla "Antologia: gruppi di Auto Mutuo Aiuto a Genova indirizzario e riferimenti utili") presenta quindi informazioni e indicazioni sull'Auto Mutuo Aiuto e sui Programmi di Comunità collegati ed è rivolta sia ai partecipanti ai gruppi sia a coloro che intendono affacciarsi per la prima volta a tale esperienza o, in ogni caso, conoscerla meglio.

Riteniamo, inoltre, che possa essere particolarmente utile anche per gli operatori professionali e volontari (Servizi Sociali e Sanitari territoriali, Centri di Ascolto, Consultori, ...) che possono così valorizzare prassi professionali e modalità organizzative del lavoro che sappiano mettere al centro **la cooperazione attiva con le Associazioni, nella logica dell'attenzione all'empowerment dei nostri territori. Oggi, infatti, anche nel sociale e nel sanitario occorre aggiornare la "vision", in modo da rendere gli interventi più sostenibili, a misura d'Uomo e capaci di creare "ricchezza" relazionale e di Comunità.**

**Proviamoci. Come dicono nei gruppi: Insieme si può!**

**Paolo Martinelli e Giorgio Schiappacasse**  
(Associazione Lighthouse Genova 12)

## **AUTO MUTUO AIUTO E PROGRAMMI DI COMUNITÀ**

La vera novità in campo sociosanitario degli ultimi 30 anni è stato il graduale sviluppo, su gran parte del territorio nazionale, di una rete di Associazioni di Auto Mutuo Aiuto che hanno concretamente dimostrato di poter rappresentare, in molti casi, una risposta più efficace, territorializzata e accettabile, anche come costi, per affrontare molti passaggi "critici" della vita (famigliare e di coppia) o il trattamento a medio/lungo termine di numerosi disagi (problemi alcol correlati, dipendenze, lutti, difficoltà psichiche e di salute, ...).

Le Associazioni di Auto Mutuo Aiuto, formate dagli stessi "portatori di interesse" e fondate sulla "gratuità = auto responsabilità" e sullo scambio esperienziale reciproco, possiedono un implicito grande potenziale trasformativo. Spesso, alla sofferenza per l'esperienza che si è vissuta o che si sta ancora vivendo, si aggiunge il timore del giudizio, il dubbio che nessuno possa davvero capire cosa si sta provando o di cui ci si possa fidare o che possa essere interessato davvero a noi e ai nostri problemi: i gruppi di Auto Mutuo Aiuto consentono, invece, di scoprire e sperimentare che non si è soli e che si può appartenere nuovamente a un progetto più ampio. I problemi condivisi nel gruppo, infatti, non sono più percepiti come esclusivamente personali e ciò facilita la possibilità di rielaborare le proprie esperienze e i propri vissuti, aiutando il processo di accettazione di sé stessi e della propria storia. La costruzione, poi, di nuove relazioni consente di ritrovare fiducia e senso di sicurezza. Attraverso il gruppo le esperienze personali si arricchiscono di nuovi significati, facilitando la revisione di propri schemi comportamentali e di pensiero, aiutando ad acquisire abilità e atteggiamenti più efficaci per la ridefinizione del proprio percorso di vita.

Volendo dare a questo anche una dimensione neuro psicologica, si può fare riferimento all'attivazione potente dei "neuroni a specchio", determinata

proprio dalla dimensione di "condivisione, reciprocità e accettazione" che si "respira" nel gruppo: questo è un fattore che fa la differenza rispetto ad altri approcci.

Le realtà professionali, pur importanti, non possono sostituire il "pathos" e l'arricchimento personale e relazionale che solo la "condivisione" di gruppo e di "comunità" possono dare: dalla cooperazione tra professionisti ed associazioni può nascere, tuttavia, una sinergia per un vero cambiamento culturale delle strategie d'intervento territoriale e non solo.

### **L'Auto Mutuo Aiuto**

L'Auto Mutuo Aiuto ha preso il via con l'esperienza statunitense degli Alcolisti Anonimi (1935), gruppi di persone con lo stesso problema 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". Gradualmente, poi, il modello si è consolidato e ha trovato applicazione in numerose altre situazioni di dipendenza e crisi (oggi i gruppi sono attivi anche sui problemi correlati a: uso di sostanze, azzardo, bulimia, dipendenze relazionali, ...) e sono diffusi in tutto il mondo.

Secondo la definizione di Katz e Bender i gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono "strutture di piccolo gruppo, a base volontaria, finalizzate al raggiungimento di particolari scopi. Essi sono costituiti da pari che si uniscono per assicurarsi reciproco sostegno...".

L'importanza di queste realtà e della loro presenza territoriale è stata riconosciuta pubblicamente da varie autorità<sup>2</sup>, tanto che i gruppi di Auto

---

<sup>2</sup> L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) ha definito l'Auto Mutuo Aiuto e i Programmi di Comunità come "l'insieme di tutte le misure adottate

Aiuto sull'alcol sono stati invitati dall'O.M.S. a formare vaste reti e gruppi d'azione per aiutare a mettere in pratica le strategie della stessa O.M.S. È stata così creata una vera rete europea del mutuo aiuto per i problemi alcol correlati: EMNA.

Si stimano attualmente attivi in Europa oltre 50.000 gruppi di auto mutuo aiuto, di cui circa 4.000 in Italia. Questi gruppi di volontariato sono ora considerati uno degli strumenti di maggior interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo nei percorsi di cura, riabilitazione, cambiamento, per umanizzare l'assistenza sociosanitaria e per migliorare il benessere complessivo delle nostre comunità.

È in ogni caso la presenza stessa, viva e concreta dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto in seno alle comunità territoriali, proprio là dove le persone e le famiglie vivono e lavorano, e la cooperazione con essi, che rappresenta, di per sé, un importante stimolo al cambiamento della cultura di tutta la comunità e dei servizi stessi,<sup>3</sup> determinando il recupero del valore di **"comunità competente"** e **"responsabile"** ed evitando i rischi di isolamento e alienazione impliciti in molti interventi solo specialistici.

Le realtà di Auto Mutuo Aiuto e i programmi di comunità possono quindi essere visti come veri **"attivatori energetici"** (**polivitaminici** o **ricostituenti**) con azione pentavalente:

---

da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità" e vi ha fatto riferimento nel Rapporto sulla salute mentale del 2001 e nella Strategia Globale sull'Alcol del 2010. Il Ministero della Salute italiano vi ha fatto riferimento nel Piano Nazionale Alcol e Salute del 2007.

<sup>3</sup> Questo cambiamento è possibile se, segnala l'OMS, si raggiunge, con l'informazione e la sensibilizzazione, almeno l'1% della popolazione di una determinata comunità.

- agiscono sull'individuo (lo responsabilizzano e forniscono sostegno e ascolto costante);
- agiscono sulla famiglia (la rendono partecipe e più consapevole);
- agiscono sulla comunità (si riappropria delle sue competenze e responsabilità);
- agiscono sulle pratiche professionali (vengono rese più sostenibili e "umanizzate");
- permettono di ottimizzare l'uso delle risorse disponibili (risorse a Km 0 e rinnovabili) e di implementarle, migliorando l'impronta ecologico sociale dei nostri interventi.

Questi gruppi rappresentano una importante fonte di energie relazionali rinnovabili (veri ... antivirus rispetto a solitudine o stigma), un vero "stile di vita", lo stile di una comunità che non delega ma assume in proprio responsabilità e capacità (favorendo la resilienza di ognuno), recuperando la fiducia nelle risorse positive naturali che in ogni caso ognuno di noi ha e che sono patrimonio nostro, delle nostre famiglie e delle nostre comunità, risorse che vanno ri conosciute, ascoltate e attivate.

Facendo riferimento al concetto di "IMPRONTA ECOLOGICO SOCIALE" (cfr. nota 1 pag. 4) possiamo imparare a "misurare" e "verificare" i nostri interventi e i nostri assetti organizzativi da questo punto di vista.

In quest'ottica moderna anche il ruolo dei "professionisti" (e delle nostre organizzazioni) va, oggi, declinato come ri attivatori di saperi, risorse e percorsi prima ancora, e forse più, che fornitori di risposte tra l'altro spesso non esaustive.

Non a caso oggi si parla sempre più della necessità di sviluppare una nuova medicina di iniziativa, di "cooperazione" o "condivisione" ... soprattutto con l'utenza.

È in questa direzione che prendono significato e spinta per essere realizzati i "programmi di comunità".

### **Programmi di Comunità**

Per programmi di Comunità s'intende la partecipazione attiva della comunità nell'elaborazione dei programmi che hanno un impatto sulla salute, che è una delle strategie raccomandate da oltre vent'anni dalla Carta di Ottawa (OMS). Il lavoro all'interno dei gruppi prevede, in alcuni casi in modo esplicito, un vero e proprio programma di sensibilizzazione del territorio in cui sono inseriti con iniziative di prevenzione primaria (programma di comunità). Le famiglie che frequentano i Club degli Alcolisti in Trattamento (CAT), per esempio, attivano spesso specifici momenti di informazione/formazione aperti a tutta la comunità.

Come indicato nel progetto "LUOGHI DI PREVENZIONE – Centro Regionale di Didattica Multimediale per la Promozione della Salute<sup>4</sup> la «**promozione della salute agisce attraverso una concreta ed efficace azione della comunità nel definire le priorità, assumere decisioni, pianificare e realizzare strategie che consentano di raggiungere un migliore livello di salute**»; più di recente la Carta di Bangkok (OMS) ha ribadito come «le politiche e le partnership volte ad aumentare il potere della comunità, migliorare la salute e l'uguaglianza dovrebbero essere al centro dello sviluppo globale e nazionale».

---

<sup>4</sup> Regione Emilia Romagna "Piano regionale della Prevenzione 2015/2018" adottato con DGR 585/2015

Va inoltre annotato che l'approvazione del programma "Guadagnare salute" (DPCM 4 maggio 2007) ha introdotto un grande cambiamento nelle strategie di prevenzione: è stato infatti formalmente espresso un concetto di salute come bene collettivo, da promuovere e mantenere attraverso l'integrazione tra le azioni che competono alla collettività e quelle che sono responsabilità dei singoli individui. "Guadagnare salute" si propone come grande intervento di salute pubblica, che affronta in maniera integrata il contrasto ai principali fattori di rischio (fumo, alcol, scorretta alimentazione e sedentarietà), ponendo attenzione non solo agli aspetti specificamente sanitari ma anche ai determinanti ambientali, sociali ed economici della salute, in particolare a quelli che maggiormente influenzano le scelte ed i comportamenti individuali.

I processi partecipativi sono percorsi di grande complessità, ma anche una grande opportunità per condividere obiettivi di salute ed è importante sottolineare come sia importante, in molti casi, adottare il concetto di "**APPROCCIO DI POPOLAZIONE**" per poter raggiungere i principali determinanti della salute collettiva, tramite alcuni punti strategici:

- **lavoro in rete** (saper dialogare e scambiare informazioni),
- **cooperazione** (saper utilizzare strategicamente relazioni informali mantenendo le proprie risorse e autonomie),
- **coordinamento** (relazioni più formali e di più ampio respiro per la costruzione di proposte e programmi comuni),
- **collaborazione** (forte condivisione nella presa di decisioni, i partner condividono risorse e risultati con alti livelli di fiducia reciproca).

Questo concetto lo abbiamo vissuto in pieno con l'emergenza Covid che ha coinvolto ed impegnato tutti in azioni collettive di prevenzione piccole ma

concrete e coordinate.

I gruppi di Auto Mutuo Aiuto danno già in modo implicito, con la loro presenza territoriale e la loro assunzione di responsabilità, un contributo importante alla realizzazione di programmi di Comunità ma in alcuni casi questo rappresenta anche un esplicito "impegno" territoriale dei gruppi stessi (es. per i Club degli Alcolisti in Trattamento).

Sta, poi, ai professionisti e alle organizzazioni saper valorizzare e cooperare con questo importante contributo per un'azione veramente efficace, sostenibile e duratura nel tempo.

Questa **"arte della cooperazione"** rappresenta la vera sfida per il futuro sia per le realtà di Auto Mutuo Aiuto sia per le organizzazioni sociosanitarie che abbiano a cuore un vero sviluppo di programmi di comunità nei diversi settori di competenza.



## **CARATTERISTICHE, TIPOLOGIE E STRUTTURA DEI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO E COOPERAZIONE CON I PROGRAMMI DI COMUNITÀ**

### **Caratteristiche**

I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto e i Programmi di Comunità sono contraddistinti da caratteristiche comuni:

- sono improntati sullo "scambio" interattivo continuo, costante e cooperativo tra chi vive o ha vissuto la stessa situazione di vita, e, in molti casi, coinvolgono nello stesso gruppo o in realtà specifiche e dedicate, anche familiari e amici. Sono piccoli gruppi di pari che si riuniscono, con un minimo di metodo, per condividere, in modo "semplice" e senza la presenza di strutture gerarchiche o l'intervento di professionisti, esperienze di vita comuni. In alcune realtà è prevista la figura di un "facilitatore", opportunamente formato;
- il confronto sulle proprie difficoltà per "cambiare" spezza l'isolamento, la chiusura, anche interiore, che spesso circonda chi sta affrontando situazioni problematiche ad alto impatto emotivo;
- la "gratuità" (= auto responsabilità) è un loro valore fondamentale; tutti danno, tutti prendono (una boccata di ossigeno ... in mezzo alla tempesta).

Ricordiamo che tali realtà:

- nascono dall'iniziativa di cittadini che si ritrovano per affrontare una difficoltà comune;
- sono distinte e autonome organizzazioni esperienziali "non professionali" inserite nella Comunità locale e che con questa comunicano ed interagiscono;
- lavorano partendo dal principio del "qui ed ora" (si parla di oggi e delle situazioni concrete) a partire dal tema intorno al quale hanno deciso di costituirsi (alcool, dipendenze, lutto, separazione, autostima, ecc.) per

scambiare esperienze emotive e modalità con cui affrontano i problemi e per promuovere e proteggere il benessere e la salute propria, della propria famiglia e della comunità;

- promuovono, in modo implicito e concreto, la riflessione sull'Etica e sulla Spiritualità Umana;
- sono a politiche, a confessionali, aperte a tutte le persone a cui sono rivolte e appartengono solo ai membri che lo compongono;
- collaborano con tutte le realtà pubbliche e private che possono concorrere al raggiungimento degli scopi prefissi, pur rimanendo da queste distinti ed autonomi.

#### **Loro obiettivi sono:**

- aiutare i partecipanti a esprimere i propri sentimenti, emozioni e pensieri per sviluppare la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento e di reazione agli eventi;
- aumentare le capacità individuali nell'affrontare i problemi ed intravedere le risorse presenti in ognuno (resilienza);
- stimolare la stima di sé, delle proprie capacità e risorse attraverso una maggiore consapevolezza personale;
- offrire ascolto empatico ad altri che stanno vivendo esperienze simili alle proprie (rimanere in apertura);
- facilitare la nascita di nuove relazioni significative;
- sensibilizzare la comunità tutta alla mutualità e solidarietà come antidoto all'isolamento (si possono trasformare i problemi in risorsa).

#### **Tipologie**

Si possono individuare tre macro tipologie dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto e dei Programmi di Comunità:

- **patologie e stili di vita inadeguati;** l'esperienza che accomuna i partecipanti è una malattia o un disagio comunemente considerato tale: depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi dell'alimentazione, gioco patologico, dipendenze affettive, malattie oncologiche, problemi collegati al consumo di bevande alcoliche o altre sostanze o da comportamenti compulsivi assimilabili, ...
- **difficoltà di vita;** ciò che accomuna i partecipanti è una situazione che provoca una sofferenza: lutto, separazione, divorzio, crisi di coppia, disoccupazione, ...
- **fasi del ciclo di vita;** nascono per la condivisione di esperienze legate a periodi specifici quali la prima gravidanza, puerperio, allattamento, prima infanzia, figli adolescenti, anziani in famiglia, ...

La famiglia deve essere considerata, sempre, uno degli attori principali di molti percorsi di cambiamento: il coinvolgimento del sistema familiare favorisce la realizzazione di percorsi di riabilitazione e integrazione. Perciò sono spesso presenti anche specifici gruppi per i famigliari, che rappresentano una ulteriore risorsa della comunità e che permettono di costruire una rete di solidarietà fattiva.

### Struttura

I gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono costituiti da un minimo di 3/4 persone a un massimo di 10/12 persone; il numero ristretto facilita l'interazione tra i partecipanti, l'espressione dei sentimenti, la nascita e lo sviluppo del rispetto, della fiducia e del legame. Ogni gruppo è aperto, disposto quindi ad accogliere sempre nuovi ingressi, ma oltre le 12 persone è auspicabile la creazione di un nuovo gruppo per gemmazione (l'interazione reciproca, infatti, deve rimanere possibile tra e per tutti i membri del gruppo).

A seconda della metodologia di riferimento può essere previsto (a volte solo per un periodo di tempo nella fase di avvio iniziale) un facilitatore/catalizzatore/servitore-insegnante (ogni gruppo utilizza la sua terminologia specifica): se presente, tale ruolo è rivestito da un membro alla pari del gruppo, che dopo una formazione specifica, utilizza la propria esperienza, le proprie capacità personali e le proprie risorse per agevolare lo scambio e il cambiamento nel gruppo, non svolge, in ogni caso, un ruolo professionale, anche fosse un professionista.

Il facilitatore/catalizzatore/servitore-insegnante:

- garantisce il rispetto delle regole del gruppo, incoraggia i membri del gruppo a valutare gli obiettivi e riconoscere ogni risultato positivo, accoglie i nuovi partecipanti e si fa carico di illustrare il senso e le regole di gruppo;
- facilita la relazione tra i presenti e mantiene positivo il clima del gruppo, cercando di far aprire i timidi lasciando loro i tempi giusti (senza forzarli) e contenendo con garbo gli individui troppo esuberanti, per non togliere spazio agli altri;
- favorisce la comunicazione e mantiene attenzione al livello esperienziale, evitando intellettualismi e generalizzazioni, focalizzando l'attenzione su temi specifici del gruppo ogni qualvolta si manifestino tendenze alla dispersione. Stimola tra tutti i partecipanti la libera condivisione di esperienze, vissuti, emozioni;
- evita di dare consigli o insegnamenti, poiché questo atteggiamento rischia di minacciare il presupposto di parità dei membri e creare situazioni di asimmetria;
- agevola il raggiungimento degli obiettivi del gruppo (eguale attenzione a tutti, efficace comunicazione, protezione della confidenzialità (riservatezza), tolleranza delle diversità, ecc.);

- si aggiorna periodicamente e si confronta con altri facilitatori/catalizzatori/servitori-insegnanti.

### Partecipazione

- Ognuno decide volontariamente se prendere parte ad un gruppo di Auto Mutuo Aiuto, non è una decisione che viene imposta da altri e la partecipazione volontaria aumenta la sicurezza nelle proprie capacità di scelta; l'incoraggiamento motivato di un professionista può però aiutare a fare il primo passo e anche per questo è importante la cooperazione tra Servizi e Associazioni di Auto Mutuo Aiuto;
- la partecipazione richiede di essere consapevoli che occorre:
  - costanza nella presenza, nell'apertura e nel confronto;
  - sapersi porre obiettivi raggiungibili e valorizzarli (un piccolo passo alla volta);
  - riconoscere che i problemi e le difficoltà non si possono cancellare ma piuttosto accettare, vivere e ... trasformare, perché il vero cambiamento comincia da noi (anche se non riguarda solo noi), non è sempre quello immaginato all'inizio del percorso e richiede tempo e impegno;
- nel gruppo si accettano le difficoltà presenti, si parla tramite i propri vissuti e la propria esperienza personale, quanto condiviso è ascoltato ed accettato, prestando attenzione alla narrazione di ognuno e non esprimendo giudizi, comparazioni, commenti di merito tra esperienze espresse; ciò che viene espresso e condiviso rimane nel gruppo (riservatezza);
- la responsabilità è personale, si è coinvolti nella relazione con l'altro ma non si ha responsabilità della sua vita o di parte di essa;
- l'incontro tra persone che si aprono allo scambio di pensieri, emozioni ed esperienze, a cuore aperto e nel rispetto totale della diversità dell'altro, favorisce lo sviluppo spirituale come ricerca di significati di vita più

profondi, che permettono di meglio affrontare le difficoltà ma anche le opportunità della vita;

- è possibile in qualunque momento sospendere o concludere la propria partecipazione; ognuno è libero di fare quello che sente meglio per sé, senza per questo essere criticato o colpevolizzato; in molti casi ci sono ritorni, ma soprattutto c'è un cambiamento graduale e continuo che abbraccia ampi settori del proprio stile di vita.

### **Modalità di gestione**

- Ogni gruppo determina il proprio funzionamento sulla base delle linee guida della propria realtà di riferimento e a seconda delle esigenze dei propri membri;
- i gruppi si riuniscono a cadenza fissa (spesso settimanale o almeno quindicinale), in genere per un'ora e mezza o due, in sedi inserite preferibilmente nel contesto territoriale; la puntualità di inizio e fine di ogni incontro è una forma di rispetto che facilita anche la qualità del gruppo;
- le sedie sono disposte in cerchio in modo che ci si possa tutti guardare in viso, per sottolineare l'uguaglianza dei partecipanti e si usa il "tu", presentandosi col nome di battesimo;
- durante la riunione non si fuma e si evitano comportamenti che possano interferire con l'atmosfera di partecipe ascolto (es.: si spengono i cellulari);
- si parla di sé tramite la propria esperienza personale, non è un dibattito; tutti sono invitati a contenere la durata del loro intervento, ma a seconda dei casi, può essere concesso più tempo a situazioni emergenziali o di prima accoglienza;
- si parla uno per volta aspettando il proprio turno, dando il tempo a tutti di esprimersi compiutamente; tutti hanno i propri tempi e le proprie necessità, perciò chi non se la sente ancora di parlare, non è obbligato a farlo né

verrà giudicato negativamente. Sarà rispettato. Il solo fatto di essere presente e di garantire "ascolto" agli altri è già un dono al gruppo.

- per facilitare l'inizio della riunione, si può concordare che a turno si possa proporre, il giorno prima dell'incontro, una breve riflessione su un punto che ha colpito durante la settimana e da cui partire per le condivisioni di ognuno;
- fra una riunione e l'altra, per quanto possibile, sono mantenuti contatti amicali in base alle necessità e alle possibilità di ciascuno;
- la partecipazione è gratuita, ma per sostenere i costi per la sede o per realizzare materiali o eventi può essere organizzata una cassa comune, anche a garanzia dell'autonomia del gruppo.
- Questa gratuità=autofinanziamento=autoresponsabilità nasce dal riconoscimento e dalla consapevolezza che non c'è, nei gruppi di Auto Mutuo Aiuto chi dà e chi prende, ma uno scambio interattivo continuo, una cooperazione, una condivisione utile a tutti, una occasione di crescita, maturazione e trasformazione;
- è bene che tutti i membri del gruppo assumano a rotazione i compiti di servizio necessari al suo buon funzionamento (verbale, organizzazione, raccolta cassa, ...);
- i gruppi mantengono un impegno formativo e di confronto continui coinvolgendo, per quanto possibile, tutti i loro membri, le famiglie, la comunità locale e le realtà sociali del territorio; importanti sono altresì i momenti di scambio e confronto reciproci sul piano locale, regionale e nazionale;
- per pubblicizzare il gruppo può essere distribuito materiale informativo nella comunità e presso le agenzie sociosanitarie con cui più si collabora o ancora utilizzati comunicati pubblicati nelle newsletter delle realtà

territoriali (associazioni, parrocchie, municipi, ...) e/o articoli sui giornali locali.

### **Interazione con o attivazione di programmi di comunità**

L'approfondimento della conoscenza delle realtà di Auto Mutuo Aiuto e/o l'impegno per il loro sviluppo su tutto il territorio rappresenta un modo concreto e fattivo da parte del mondo professionale per dare realizzazione ai principi contenuti nelle linee guida per la realizzazione di adeguati programmi di comunità nei diversi settori di interesse. Se poi le diverse realtà sanno interagire e sostenersi reciprocamente e scambiare esperienze abbiamo un fattore di moltiplicazione per ottenere quel cambiamento di mentalità così necessario nelle modalità di intervento nei nostri territori, sia in campo sociale che sanitario.

Gli operatori e le organizzazioni devono oggi declinare la loro operatività non solo come somma di prestazioni, ma anche come *attivatori* e *sostenitori* di autonome e indipendenti realtà territoriali di sostegno, confronto e ascolto attivo.

### **Nuove modalità di incontro nell'Auto Mutuo Aiuto**

La tecnologia informatica consente nuovi sviluppi nelle modalità di gestione e incontri di Gruppi di Auto Mutuo Aiuto, sia per la formazione di gruppi che applichino la metodologia in remoto, sia per collegamenti geograficamente illimitati (mediante l'uso dell'inglese globish) tra pazienti di malattie rare, o anche comuni.

### **Avvio di nuovo gruppo di Auto Mutuo Aiuto**

La proposta di costituire un nuovo gruppo di auto mutuo aiuto può derivare dall'esigenza di rendere presente, anche nella propria zona un riferimento per affrontare con tale metodologia una determinata tematica o ancora dalla volontà di alcuni di sperimentarsi in tale esperienza su nuovi temi per sostenersi in momenti delicati della propria vita.

Le realtà dell'Auto Muto Aiuto già attive e l'Agenzia per la Famiglia possono, grazie alla loro esperienza, fornire indicazioni utili e spunti pratici e operativi, oltre che veri e propri momenti di formazione.

Allora ... nessuna esitazione a contattarli e/o a segnalare proposte o richieste di attivazione di nuovi gruppi o tematiche da affrontare.

### **Promozione e Formazione**

Le Associazioni e i gruppi organizzano, con modalità e frequenza diversa, incontri di presentazione delle proprie realtà e percorsi formativi e di aggiornamento.

Ad esempio:

- i Club degli Alcolisti in Trattamento organizzano intergruppi aperti alle persone interessate oltre a Corsi specifici di sensibilizzazione ai problemi alcol correlati e complessi,
- l'Associazione AMAlI organizza sia corsi di formazione sia intergruppi di confronto aperti,
- GenitorInsieme organizza sia momenti di formazione sia incontri di conoscenza sul territorio,
- le realtà dei 12 Passi (Alcolisti Anonimi, AL\_Anon, Narcotici Anonimi, Familiari Anonimi, Giocatori Anonimi, Gamanon, Overeaters Anonimus, Codipendenti Anonimi, Debitori Anonimi, Sex Addiction Anonimus, ...) organizzano regolarmente cosiddette "riunioni aperte" a cui possono partecipare anche esterni.

Il Comune di Genova, inoltre, promuoverà specifiche iniziative anche a livello territoriale, in raccordo con i diversi Municipi e con il contributo dei Gruppi e Associazioni dell'Auto Mutuo Aiuto, tramite incontri in presenza e/o online (formazione a distanza/FAD). In linea generale s'intende continuare a dedicare al tema dell'Auto Mutuo Aiuto almeno una giornata all'anno (12 novembre).

**Informazioni su corsi e iniziative formative e di aggiornamento si trovano** sui siti delle relative Associazioni e Gruppi proponenti e sul sito del Comune di Genova – Agenzia per la Famiglia

<https://smart.comune.genova.it/genovainsieme>

### **Ulteriori opportunità**

Oltre ai gruppi di Auto Mutuo Aiuto vi sono esperienze che si rifanno a tale metodologia come modalità di confronto e supporto fra i partecipanti, ma che sono condotti da professionisti, come ad es. i gruppi per uomini con agiti violenti; anche tali realtà sono un'importante opportunità per chi si trova a vivere un momento particolarmente difficile con importanti ricadute personali e sociali.

Da queste realtà, se opportunamente orientate, potranno in prospettiva anche nascere nuove autonome Associazioni su temi "sensibili".

## **BENEFICI ATTESI**

Dalla frequentazione, regolare e costante, di un gruppo di ascolto e condivisione impostato secondo l'Auto Mutuo Aiuto possono derivare diversi benefici, riassumibili in sette concetti chiave: **Pausa! (So\_stare), Accettazione senza giudizio, Apertura e Condivisione (fare ed essere Comunità), Ascolto ... profondo, Stare nel qui ed ora (... coraggio), Fiducia nel *bene comune*, Accogliere e trasmettere l'esperienza.**

### **1° PAUSA! (So\_stare)**

Al primo posto, la possibilità di concedersi di fare "pausa", meglio se insieme ad altri: ci si ferma un po', si esce, anche solo per un poco, dalla coazione a ripetere continua, si ferma la catena dell'impulsività, della disperazione, della incomunicabilità e ci si concede un po' di tempo ... Il gruppo di condivisione è veramente d'aiuto in questo e non è poco: è come un risalire un po' in collina per osservare meglio la situazione e valutare con maggior attenzione i propri e gli altrui movimenti, i limiti, le fatiche, il dolore, i vissuti, ... le risorse, ... le possibilità, le alleanze, ... i propri possibili cambiamenti. Ci si può meglio esprimere e riflettere sul proprio punto di vista, le proprie difficoltà e ascoltare quelle altrui, dandosi e donando un po' di tempo e nuove possibilità ed opportunità, per ritrovare le proprie energie.

### **2° Accettazione senza giudizio**

Nel Gruppo si viene accettati così come si è, con la situazione personale che si ha: sentirsi accettati senza giudizio rilassa e permette di cominciare a guardare alla propria realtà, ai propri vissuti con occhi diversi, cambiando un po' prospettiva.

Si sa che il vero "giudizio" è in fondo il proprio, quello interno, e piano piano si impara ad accettar\_si così come si è, senza rinunciare alla possibilità di

migliorare e "star bene". Con la continuità e la costanza si avvia un percorso di accettazione, crescita e maturazione: accettare di condividere sensazioni di impotenza, dolore e acquisire la consapevolezza dei propri limiti è molto, molto importante e, paradossalmente, apre la strada ad un processo di crescita, maturazione e ... "guarigione".

### **3° Apertura e Condivisione (fare ed essere Comunità)**

I due benefici precedenti permettono di potersi aprire e confrontare con sé stessi e con gli altri. È un processo graduale che ognuno calibra secondo le proprie possibilità e secondo i propri tempi, un processo in cui, 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. È importante essere costanti in questo allenamento, non mollare ai primi benefici o alle prime difficoltà ma garantirsi un sostegno reciproco costante per le fasi difficili. La base neurologica è "l'attivazione dei neuroni specchio" (quello che ti dà la condivisione esperienziale a cuore aperto tra pari non te lo dà nessuno). La "relazione" è un poli vitaminico insostituibile, ma va praticata con costanza e rispetto e necessita di adeguata regolare manutenzione: scambiare ... e ... "lasciare andare" porta alla vera ricchezza.

### **4° 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. L' "ascolto" praticato con costanza e continuità *trasforma* i problemi in risorsa, quasi che i problemi fossero domande che attendevano solo nuove risposte, perché *solo tu puoi cambiare ... ma non puoi farlo da solo.*

## 5° Stare nel qui ed ora (... coraggio)

S'impara ad accettare le cose per quello che sono qui ed ora e non per quello che si vorrebbe che fossero. La "verità" è sempre una grande maestra: solo ri\_conoscendola e accettandola è possibile migliorare o saperne apprezzare le diverse sfaccettature e il continuo cambiamento. So\_stare nella verità così come nel conflitto può sembrare difficile o riduttivo ma è, in realtà, il punto di partenza per provare a realizzare, davvero, l'obbiettivo desiderato, puntando sulle proprie "autentiche" potenzialità spesso misconosciute o non ben utilizzate. Scappare o voler far troppo indebolisce, mentre accettare anche l'amaro dei "limiti" e "tenere" posizione rinforza, ma anche accettare e proteggere il positivo già presente, proprio e degli altri, spesso non è facile. Scelte più consapevoli permettono di orientare meglio la ... rotta, imparando anche dagli errori o riconoscendo i piccoli progressi in essere.

## 6° 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 ad un potere più grande (lo è, in primis, la forza del gruppo), a una dimensione spirituale che da sempre accompagna l'uomo (intesa come una ricerca continua e personale), a qualcosa che emerge dal profondo della nostra storia e dalle nostre tradizioni, dal nostro essere, ... dalla "vita"<sup>5</sup>. È un importante dimensione "spirituale dal basso" che non va trascurata o sottovalutata, è un "affidarsi" a forze più grandi, che guidano e sostengono, nonostante tutto, a fronte delle proprie limitate capacità: se si riesce ad ascoltarla, farà da guida nel mare delle difficoltà che ci stanno o stavano sovrastando e permetterà di recuperare la rotta e il senso e il valore del proprio impegno.

---

<sup>5</sup> Per un approfondimento: "Spiritualità dal Basso" di Anselm Grun, Mainrad Dufner - Editrice Queriniana - Brescia 2005

Si impara a "fare" e "lasciar andare", accettando le vite, le scelte e il destino degli altri, e a farsi più piccoli ma ... veri, riscoprendo le proprie potenzialità con il lavoro di squadra. È così che ci si apre all'ascolto e al rispetto di chi ci è stato prima di noi, di chi fa la strada insieme a noi e di chi verrà dopo di noi. La consapevolezza dell'interdipendenza e dell'impermanenza di tutte le cose è di grande aiuto per acquisire quella dimensione che i cattolici chiamano Carità ed i buddisti Compassione.

### **7° Accogliere e trasmettere l'esperienza**

"Lavorando" con il metodo dell'Auto Mutuo Aiuto viene naturale aprirsi all'accoglienza di altre persone in difficoltà e impegnarsi, secondo le proprie possibilità, a trasmettere l'esperienza. I nuovi ingressi nel gruppo rappresentano sempre un'opportunità di approfondimento per tutti e permettono, per così dire, di tenere il motore sempre acceso rimanendo aperti e attenti, tramite loro, anche a sé stessi. Non si finisce mai di imparare e di crescere. Passare il messaggio, poi, fa bene prima di tutto a noi (... consolida e ci fa ancora crescere).

**"La lezione più importante che l'uomo possa trarre in vita sua non è che nel mondo esiste il dolore, ma che dipende da noi trarne profitto, che ci è consentito trasformarlo in gioia."**

Tagore

## TESTIMONIANZE

Le testimonianze delle persone che hanno frequentato gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono un elemento di riflessione ed apprendimento importantissimo: abbiamo qui scelto di presentane alcune che riteniamo possano aiutare a meglio conoscere e comprendere l'Auto Mutuo Aiuto.

Altre si trovano su <https://smart.comune.genova.it/genovainsieme> e le Associazioni e i gruppi organizzano durante l'anno momenti in cui è possibile ascoltare in modo diretto queste esperienze che fanno, secondo noi, la differenza.

### **da un Club Alcolisti in Trattamento (CAT)**

*(Comunità Multifamigliari inserite nel territorio che si riuniscono, con la presenza di un servitore-insegnante con apposita formazione, una volta alla settimana per 1h30' circa, affrontando i problemi alcol correlati e complessi)*

Mi presento, sono D.M. e questa è la mia testimonianza, un racconto di avventure, ma soprattutto di disavventure i cui protagonisti sono il sottoscritto ed il mio più grande "AMICO", L'ALCOOL.

La mia vita inizia in una famiglia dove l'uso dell'alcol era una cosa normale, una cultura, quindi sia per disinteresse che per "ignoranza" non si pensava al reale pericolo di questa sostanza.

Ho iniziato a bere qualcosa i primi pomeriggi, in discoteca, vuoi per vincere la timidezza, vuoi per sentirmi più grande, in effetti avevo trovato una pozione magica, "il mio amico" che mi faceva star bene e che mi trasformava in un'altra persona, a mio avviso migliore.

Con il passare del tempo, l'uso dell'alcol oltre che in discoteca, veniva associato sempre più frequentemente in quasi tutte le mie attività, ma mai nel lavoro che io ritenevo sacro.

La mia convinzione era di essere diventato forte, di riuscire a dominare e gestire "il mio amico" il quale da par suo mi faceva sentire sempre a mio agio, al centro dell'attenzione e sempre contornato da tanti amici.

Giorno dopo giorno, per rimanere sempre al top, logicamente, la cosa migliore da fare era bere in ogni occasione, perciò, perché invece del caffè alla mattina al bar, non farsi qualche grappa?

Questa fu la fase dove iniziarono i primi problemi (5 ritiri di patente, varie denunce per risse al bar o allo stadio), ma secondo il mio punto di vista, innamorato del mio "grande amico", i colpevoli erano le persone che osavano ostacolarmi in quel periodo di grande felicità.

Dopo un TSO durato trenta giorni e vari ricoveri, rischiavo di perdere tutto: famiglia, lavoro, ecc., ma ancora innamorato del mio stile di vita, cercavo di nascondermi dietro al problema.

Grazie a mia moglie ed alla nascita di mia figlia, circa otto anni fa, smisi di bere i primi tempi furono duri, ma per ben 7 anni rimasi sobrio.

Circa un anno e mezzo fa, ripresi a bere consapevolmente, ma anche sicuro che con la mia esperienza sarei certamente riuscito a controllare ed a limitare l'uso dell'alcol. La svolta una domenica mattina, quando mi autosomministrai Antabuse e Campari con effetti devastanti ed un nuovo ricovero. Fu allora che capii che la volontà serve, ma si ha bisogno di strumenti ed armi ben affilate per combattere il "mostro".

Mi avvicinai al Club degli Alcolisti in Trattamento, grazie ad un grande amico, ed ora, insieme, ai miei cari, abbiamo trovato una grande famiglia che ci ha accolto a braccia aperte ed è sempre disponibile a dare buoni consigli.

Spero di non avervi annoiato.

**M.** sobrio dal 27/8/2016 (Club I Girasoli)

### **dall'Associazione Aiuto Famiglia OdV (AAA)**

*(Gruppi con un facilitatore, che si riuniscono di solito una volta la settimana per 1h30', per prevenire, affrontare o superare crisi di coppia per confrontarsi e sostenersi attraverso l'ascolto empatico e ... stare meglio, secondo il tema attorno al quale si sono costituiti quali lutto, problemi di coppia, adozioni, ...)*

Siamo una coppia sposata da 22 anni e ad abbiamo tre figli, il più grande di 20 anni e 2 gemelli, maschio e femmina, che hanno 17 anni.

Quando nella nostra coppia abbiamo iniziato a sperimentare significative difficoltà nella comunicazione, consapevoli del fatto che le problematiche importanti di una relazione difficilmente si risolvono da sole, abbiamo cercato su Internet degli strumenti che potessero aiutarci a migliorare la situazione.

Nel 2009 ci siamo imbattuti sul sito Aiuto Famiglia, che ci è sembrato sin da subito un progetto importante. Abbiamo iniziato a prendere contatti con l'associazione, e l'anno successivo abbiamo partecipato al primo incontro dei percorsi di condivisione di esperienze, che proprio in quel periodo iniziava a mettere le sue prime radici.

Il percorso di condivisione di esperienze, in breve PCE, è un gruppo di auto mutuo aiuto formato da 5/6 coppie e una coppia facilitatrice che mette a disposizione degli altri il proprio vissuto e le proprie esperienze di vita di coppia. Nel gruppo non sono presenti esperti, gli incontri avvengono con cadenza quindicinale e sono strutturati per consentire a ciascuno, ognuno con i propri tempi, di condividere la propria situazione emozionale e le proprie difficoltà con gli altri membri del gruppo.

Abbiamo trovato fin dal primo incontro un ambiente caldo, accogliente, empatico e soprattutto privo di giudizio, nell'ambito del quale ci siamo sentiti di poter esprimere con serenità le difficoltà del nostro rapporto di coppia.

Ricordiamo con dolcezza uno dei primi incontri in cui la coppia facilitatrice ci fece ascoltare la canzone "La cura" di Battiato, che rappresenta bene ciò che un percorso del genere dovrebbe aiutarci a riscoprire o addirittura a scoprire.

Negli anni successivi abbiamo partecipato con continuità a questo percorso di condivisione di esperienze, in cui abbiamo sempre trovato un contesto speciale e probabilmente unico nel quale poter affrontare le problematiche del rapporto di coppia.

Ciò che viene esposto nel gruppo rimane rigorosamente all'interno del gruppo stesso. L'assenza di giudizio e la disponibilità all'ascolto delle altre coppie consente di avere un ambiente privilegiato in cui esporre le proprie difficoltà, esperienze ed emozioni, cosa spesso difficile anche con i migliori amici. È un contesto in cui si può comunicare direttamente con il proprio partner in modo differente da quanto avviene tra le mura di casa: la rabbia che non di rado blocca la comunicazione con il

partner lascia il posto alla possibilità di esprimere i propri disagi in modo più pacato e sincero. Le altre persone del gruppo non hanno la "bacchetta magica" per risolvere i nostri problemi, ma possono rileggere quanto da noi esposto in modo differente e dare chiavi di lettura del nostro vissuto che magari non avevamo preso in considerazione. Rielaborare come gli altri vedono la nostra esperienza condivisa può aiutare a fare nuove valutazioni su noi stessi, sulla nostra coppia e sulle nostre difficoltà.

Il PCE non è comunque riservato a sole coppie. Spesso è capitato che agli incontri abbiano partecipato coppie rappresentate da un solo partner, poiché non sempre entrambi desiderano partecipare. Questo, che a prima vista può sembrare un elemento di difficoltà per il percorso, in realtà è sempre stato un arricchimento per chi era presente in coppia e un elemento di supporto per chi, solo all'interno del gruppo, "solo" non si è sentito.

Il gruppo diventa anche, in certi momenti, un "laboratorio" in cui fare alcuni esperimenti sulla relazione di coppia. Ci vengono in mente alcuni incontri in cui ci siamo divisi in piccoli gruppi, affrontato situazioni specifiche per poi condividerle con il resto del gruppo. Oppure altri incontri in cui una coppia ha preparato un tema specifico per poi presentarlo al gruppo e approfondirlo insieme agli altri. In altri incontri abbiamo sperimentato esperienze di inversione di ruoli, provando a metterci nei panni dell'altro, parlando come se fossimo il nostro partner e provando ad esprimere il suo modo di vedere le cose. Questi sono solamente alcuni esempi, in dieci anni di percorso ci sono stati numerosi incontri di questo tipo.

Ci sembra anche importante sottolineare il fatto che, quando capita che una coppia ha urgenza di condividere un momento particolarmente difficile, il gruppo dà spazio ed ascolto alle sue necessità, mettendo da parte l'eventuale programmazione dell'incontro senza nessuna remora.

La partecipazione a questi incontri richiede peraltro un minimo di impegno, costanza e sacrificio, ma come testimoniato già all'interno del gruppo, non ricordiamo una serata in cui, al termine dell'incontro, abbiamo pensato che fosse stato meglio rimanere a casa. Ogni incontro ha sempre lasciato qualcosa da portare con sé.

Infine, ultimo ma non ultimo, dal PCE sono nati alcuni momenti conviviali in cui le coppie che nel corso degli anni hanno partecipato al gruppo si riuniscono per il semplice piacere di stare insieme e condividere una giornata od una serata, lasciando ogni tanto da parte le difficoltà della vita di tutti i giorni.

Vogliamo concludere con un sincero e caloroso ringraziamento alla coppia facilitatrice del gruppo a cui abbiamo partecipato, per la dedizione ed il prezioso lavoro che hanno svolto in tutti questi anni. E, cosa non da poco, li ringraziamo anche per essersi messi loro stessi in discussione relativamente a problematiche interne alla loro coppia e quindi per essere stati di stimolo agli altri partecipanti del gruppo.

Ciò fa capire che a qualunque età, sposati da pochi o da tanti anni, è necessario non perdere di vista gli obiettivi comuni alla coppia, il senso del Noi, e soprattutto coltivare il proprio giardino emozionale quotidianamente affinché l'altro possa cogliere metaforicamente i "fiori" seminati esclusivamente per lui.

**A. & L.**

**da Auto Mutuo Aiuto Liguria OdV (A.M.A.Li.)**

*(A.M.A.Li. si occupa di promuovere sul territorio corsi di sensibilizzazione all'Auto Mutuo Aiuto, formare i facilitatori dei gruppi A.M.A., attivare gruppi A.M.A. in più ambiti e offre ai facilitatori dei gruppi la possibilità di partecipare all'intervisione)*

Il tredici ottobre scorso è mancata Alice, nostra unica figlia.

Aveva ventitré anni. Questi ultimi, tormentati, spesi nel combattere il terribile spettro della tossicodipendenza. Un "male" che abbiamo affrontato insieme, consapevoli della lunga e difficile strada che ci aspettava. Purtroppo, questo "male" ha vinto. I Gruppi di auto mutuo aiuto sono stati e sono tutt'ora molto importanti per me. Nei quasi due anni di frequentazione per le tossicodipendenze, il confronto con altre famiglie è sempre stato fondamentale per affrontare le problematiche della malattia. Il Gruppo mi ha dato tanto: il sostegno morale, il confronto reciproco e spesso anche la speranza.

Ora che siamo dei "sopravvissuti" a un lutto drammatico, diventa ancora più importante poter avere un sostegno e una condivisione esterna. Il Gruppo del lutto

che frequento mi dà tutto questo. La speranza è quella di poter contribuire ad aiutare chi soffre questo dramma.

Lo devo a me stesso, a mia moglie, e soprattutto ad Alice, una figlia che era come una rondine e che ora vola, finalmente libera, dentro di me.

**Paolo ed Ermi** Gruppo "Verso l'Alba", per l'elaborazione del lutto

### da una Realtà dei 12 Passi (AA e Altri)

*(A partire dall'esperienza di Alcolisti Anonimi (AA), queste autonome realtà si sono sviluppate poi anche su altri temi, quali dipendenza da sostanze, azzardo, alimentazione compulsiva, co dipendenze relazionali, dipendenze sessuali, debitori anonimi, ... fanno riferimento alla metodologia dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni. Esistono anche i gruppi per i famigliari. Non esistono facilitatori, sono i membri anziani che coordinano le riunioni secondo le indicazioni dei Passi, delle Tradizioni e della loro letteratura)*

La dipendenza è una malattia fisica, psichica e spirituale. Nella mia condizione è soprattutto spirituale.

Quando sono arrivato alla completa disperazione e sono andato per la prima volta al gruppo di AA fisicamente non ero molto diverso da oggi. I danni della malattia li avevo procurati soprattutto a livello spirituale.

Ero un alcolista: lavoravo tantissime ore al giorno nella mia azienda e la sera, tornando a casa, intorno alle 19,30, bevevo durante un aperitivo o a cena, e fin qui era tutto abbastanza normale, il problema era che quando gli altri andavano a dormire, io continuavo a bere.

Bevevo di nascosto, come fossi un ladro: ora pensandoci mi faccio quasi tenerezza. Il mio Dio era Bacco ma l'alcol era solo la punta dell'iceberg, era solo il sintomo di un profondo malessere. Ero nella fase della mia vita in cui la felicità voleva dire raggiungere una certa posizione lavorativa, avere soldi e successo, mentre l'alcol era un di più.

Ma la realtà era che ero un ubriaccone con una posizione sociale ottima. Ad un certo punto non ero più felice e nemmeno contento e cominciai a bere sempre di più ma per fortuna toccai il fondo abbastanza presto. Quando fui ricoverato in ospedale per

disintossicarmi, la mia famiglia si allontanò. Non venne a trovarmi nessuno, ero completamente solo.

Dopo il ricovero frequentai due anni gli alcolisti anonimi a Milano e stavo molto bene, per un certo periodo ero finalmente riuscito a smettere. Mi trasferii in Toscana dove conobbi la persona che dopo poco tempo sposai e per circa sei anni le cose andarono bene ed eravamo felici. Non mi accorsi che feci un grosso errore: mi ero dimenticato di essere un dipendente. Il fatto che fossi sobrio non cambiava il fatto che ero un dipendente.

Un giorno la malattia mi presentò il conto. Ricominciai a bere, prima saltuariamente, poi sempre di più fino a quando una sera mia moglie, tornando a casa, mi vide col bicchiere in mano seduto sul divano e mi disse con voce pacata, dignitosa ma disperata: "Io non ce la faccio più a vederti che ti butti via, non ce la faccio più". In quel momento capii che mi avrebbe lasciato e che mi ero alienato dalla vita, quindi dovevo scegliere se dimettermi da essere umano o reagire. Aprii il pc e cercai un gruppo alcolisti anonimi a Firenze, telefonai e iniziò la mia seconda vita. Trovai uno sponsor, cioè una persona che stava facendo il mio percorso ed era sobrio da un po' di tempo, che mi chiese di ammettere che ero una persona malata e che ero impotente di fronte all'alcol, dopo mi chiese se fossi disposto a credere senza riserve. Non importava in quale Dio credessi, ma l'esperienza dei gruppi di mutuo aiuto insegnano che solo con la psicoterapia o con l'aiuto degli altri non si può uscire dalla dipendenza. Serve un potere superiore. Serve un Dio. Mi inginocchiai e recitai la preghiera del terzo passo che è poi il manifesto del programma di recupero.

All'inizio mi sentivo un po' ipocrita dicendo "ti offro tutto me stesso", ma era un'ipocrisia al contrario, nel senso che avevo poco da offrire ad un essere così grande. Partii da lì ed oggi a distanza di anni vivo i miei giorni di sobrietà 24 ore alla volta, e sono sobrio da tanto tempo. Pian piano sono diventato una persona più serena, ho imparato a riconoscere che ho bisogno degli altri, ho bisogno di amore e che parte della guarigione risiede nel dedicarsi agli altri. Il gruppo è una palestra dove imparare, ascoltare, essere gentili e disponibili, tolleranti e compassionevoli e uno strumento fondamentale nel percorso di guarigione.

**ANDREA** (estratto da "Dipendenze e gruppi di auto mutuo aiuto storie di rinascita" di Giovanni Franco Caliri e Giorgio Schiappacasse)

### da Genitori Insieme OdV

*(Sono gruppi di genitori di adolescenti problematici che si riuniscono, con un facilitatore, una volta la settimana per 1h30'/2h per confrontarsi, sostenersi e riuscire ad adottare strategie educative più efficaci con i figli)*

Credo che sia esperienza comune che quando un figlio ha un problema di abuso e dipendenza che mette a rischio la sua vita, un genitore si senta travolto. Un senso d'impotenza, nonostante si cerchi di fare tutto il possibile chiedendo aiuto ai medici, istituzioni e servizi preposti, cresce fino a riempire ogni aspetto della vita di tutti i giorni.

Sembra che qualsiasi direzione si prenda, qualsiasi decisione sia inutile e la frustrazione cresce e aumentano i sensi di colpa e il risentimento verso quel figlio che non capisci e non ti senti in grado di aiutare.

La prima volta che hanno proposto a me e a mio marito di frequentare un gruppo di auto mutuo aiuto è stato in un momento in cui, pur nelle difficoltà di non riuscire a intervenire efficacemente verso i comportamenti devianti di nostro figlio tredicenne, pensavamo ancora fosse nostro figlio ad avere dei problemi. Pensavamo che con qualche aiuto specifico, magari un nuovo psicologo, magari una scuola diversa, magari un intervento terapeutico appropriato, avremmo potuto riportare nostro figlio ad adottare comportamenti corretti e condurre una vita più sana e serena. Da allora sono trascorsi quattro anni, durante i quali sono successe molte cose dolorose e veramente difficili da affrontare che hanno veramente messo in crisi l'unione della famiglia e ci hanno fatto mettere in discussione anche il significato dello stare insieme.

Il secondo contatto con l'Associazione Genitori Insieme è avvenuto nel momento in cui era già maturata in noi la consapevolezza che se volevamo che nostro figlio cambiasse era necessario che anche noi modificassimo i nostri comportamenti. Da allora è cominciato il nostro percorso alla scoperta di quelle risorse che tutto ci faceva credere di non avere più o magari di non aver mai avuto, visto quello che ci

stava succedendo. In quel periodo qualcuno ci disse che le persone sono frutto anche delle relazioni significative instaurate nella loro vita, prima come figli e poi come genitori e sempre come persone all'interno di un contesto sociale. Da un lato sperimentavo che spesso la fonte delle nostre frustrazioni era rappresentata proprio dall'impossibilità di incidere sul contesto sociale, sull'ambiente e sugli altri ai quali attribuivamo le maggiori responsabilità circa la nostra situazione. Dall'altro canto sul piano personale, facevamo i conti con le nostre mancanze o i nostri errori, e c'è voluto tempo, volontà e lavoro su di noi e sul nostro vissuto per capire che era inutile nutrire i nostri sensi di colpa e la nostra inadeguatezza. In seguito, dalla maggior consapevolezza di noi come persone e come coppia di genitori portatori di limiti, è nata la consapevolezza che l'unica vera rivoluzione nella quale possiamo impegnarci quella di cambiare noi stessi, per migliorare le relazioni familiari e poter sperare di incidere in concreto nella società che tanto ci delude. E allora ripensando alla mia vita, ho ricordato la storia della mia famiglia di contadini e di quanto sia sempre stato importante nei momenti difficili unire le forze, oppure di come in uno sport di squadra come la pallavolo, che ho praticato per molti anni, il valore sportivo del gruppo fosse maggiore della somma di quello dei singoli giocatori.

Così circa 10 mesi fa ho incominciato a frequentare regolarmente un gruppo di auto mutuo aiuto. Da subito mi ha favorevolmente impressionato stare insieme raccontando quello che ci stava succedendo mentre il gruppo ascoltava con partecipazione emotiva. Di come si creasse empatia per fare in modo che le nostre parole risuonassero dentro di noi così come nelle menti degli altri partecipanti, diventando un sentire comune espresso magari con parole nuove, diverse, insolite e a volte anche in contrasti con il nostro modo personale di pensare.

La mia esperienza fino a oggi è che nello spazio e nel tempo dedicato al gruppo ci si sente accolti in una comunità di simili, spesso dopo essersi sentiti estremamente soli e ai margini della propria comunità. Si scoprono e si sperimentano nuove capacità comunicative in quanto ci si trova tra persone che non si esprimono giudizi. Persone che possono capire la tua fatica, la tua difficoltà, i tuoi stati d'animo, le tue amarezze, che nel racconto richiamano le loro anche se sono state vissute in tempi lontani. Da questa comunione di sentimenti si scopre spesso di riuscire a trovare

soluzioni concrete da scambiarsi e da adottare ognuno a seconda delle proprie capacità e risorse, ma anche a seconda delle caratteristiche della propria famiglia. Nel confrontarsi con gli altri si comprende di sapere dare e ricevere e quindi si sviluppano competenze affettive e relazionali che oltre a creare all'interno del gruppo una rete di amicizia, alimentano la volontà di sperimentare anche in famiglia con il marito e con il figlio nuovi linguaggi e nuove capacità comunicative che non possono che avere influenze positive sulle dinamiche familiari. Anche per quanto riguarda le risorse della famiglia, nella mia esperienza il genitore che torna a riconoscere e ad "allenare" durante le riunioni del gruppo le proprie capacità e risorse, una volta a casa tende a cercare e a mettere in luce anche nei suoi cari le risorse che la situazione di difficoltà sembra aver cancellato influenzando così positivamente anche l'autostima degli altri membri della famiglia.

Fare parte di un gruppo per me è stato un primo passo per cominciare a superare quelli che sembravano scogli insormontabili. Nel lavoro con il gruppo apprezzo particolarmente la libertà di espressione durante gli incontri, pur all'interno di regole chiare e condivise: il ruolo del facilitatore a garanzia del fatto che i genitori riflettano e trovino da soli le soluzioni alle diverse situazioni problematiche, aiutati in questo lavoro dal contributo di altri genitori del gruppo e apprezzo il contributo dei partecipanti nel guardare la situazione da altre angolazioni, nel consigliare il genitore, nel responsabilizzarlo delle scelte che farà riconoscendoli così le risorse e le capacità per agire.

Il risultato di un lavoro di gruppo per il quale tutti i partecipanti hanno pari responsabilità, per la mia esperienza di circa 18 mesi, si può riassumere nella sensazione del partecipante di ritornare a riconoscere in sé delle capacità che pensava di non avere più come quella di comunicare con gli altri, dai quali prima si sentiva emarginato o si allontanava per non sentirsi giudicato: la capacità di intendere l'ascolto come un momento in cui aiutare l'altro a comprendere meglio sé stesso, magari decidendo di non intervenire nell'espressione delle idee e delle emozioni del genitore che parla: oppure la capacità di provare empatia e di immedesimarsi nei sentimenti dell'altro. Il genitore ha modo di rafforzare la sua capacità di gestire l'ansia per riuscire a fronteggiare le situazioni stressanti,

potendone parlare con gli altri del gruppo anche al di fuori delle riunioni in virtù del sistema di relazioni e di amicizie che si è creato. La frequenza del gruppo rafforza il genitore in caso di atteggiamenti adottati in famiglia a fronte di decisioni prese dopo riflessioni avvenute nel gruppo, il genitore ritrova nel rapporto con il figlio una funzione normativa probabilmente più efficace in quanto sostenuta da una maggiore conoscenza della propria sfera emotiva favorita durante il gruppo.

A questo punto del mio percorso credo però che la maggior risorsa che il gruppo mi sta aiutando a scoprire sia il bisogno di un cambiamento profondo della mia vita. Credo che sia la risorsa più importante perché cambiare noi stessi è la cosa più significativa che possiamo fare per incidere, attraverso le nostre relazioni, sulla nostra famiglia e sulla nostra comunità. Un passo alla volta e consapevolezza dei miei limiti ma anche convinta di aver imboccato la strada giusta.

**M.**



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

**“Manuale di Alcologia”** di *Vladimir Hudolin* Edito da Centro Studi e documentazione sui problemi alcol correlati Trento 1991

**“... e allora come?”** di *Laura Musso* Manuale per la realizzazione delle Scuole Alcologiche Territoriali Edizioni ARCAT Piemonte Chieri 1997

**“Insieme per vincere l'infelicità”** di *Jerome Liss* Franco Angeli Editore Milano 2001

**“Manuale per il lavoro nei Club degli Alcolisti in Trattamento (approccio ecologico sociale)”** edito da Scuola Europea di Alcologia e Psichiatria Ecologica Trieste 2001

**“Lavorare con i gruppi Manuale per gli operatori sociali”** di *Mark Doel, Catherine Sawdon* Edizione Erickson Trento 2001

**“L'auto/mutuo aiuto Guida per i facilitatori di gruppo”** di *Dominique M. Steinberg* Edizione Erickson Trento 2002

**“Promuovere i gruppi self help”** a cura di *Mara Tognetti Bordogna* Angeli Editore Milano 2002

**“I Gruppi di auto mutuo aiuto”** di *Cinzia Albanesi* Edizione Carocci Roma 2004

**“Spiritualità dal Basso”** di *Anselm Grun, Mainrad Dufner* Editrice Queriniana Brescia 2005

**“Un Ascolto Profondo Thich Nhat Hanh”** Casa Editrice Astrolabio Ubaldini Roma 2005

**“Esperienze di AUTO MUTUO AIUTO”** (libro + DVD) a cura di *Mara Mutti* Edizione Erickson Trento 2008

**“Sofferenza multidimensionale della famiglia e disagi alcolcorrelati: vecchi problemi umani”** di *Vladimir Hudolin* Edito da Associazione per lo studio e la prevenzione delle dipendenze Eurocare Italia Padova 2010

**“Manuale dell'Auto Mutuo Aiuto”** a cura di *Enrico Cazzaniga e Andrea Noventa* Edizione AMA di Milano Monza Brianza 2010

**“Lavoro di cura e auto mutuo aiuto Gruppi per caregiver di anziani non autosufficienti”** di *Patrizia Taccani e Maria Giorgetti* Franco Angeli Editore Milano 2010

**“In viaggio per crescere: un manuale di auto mutuo aiuto per gli adolescenti per potenziare le proprie risorse e stare bene con sé e con gli altri”** di *Mario Becciu, Anna Rita Colasanti* Franco Angeli Editore Milano 2010

**“La sfida dell'auto mutuo aiuto. Associazionismo di cittadinanza e sistema sociosanitario”** di *Guido Giarelli, Daniele Nigris, Elena Spina* Carocci Editore Roma 2012

**“I gruppi di Auto Mutuo Aiuto – trasforma il disagio in risorsa”** a cura di *Tali Mattioli* Corona stampato con il contributo di CVS Treviso 2012

**“Attivare e facilitare i gruppi di auto/mutuo aiuto”** di *Valentina Calcaterra* Edizione Erickson Trento 2013

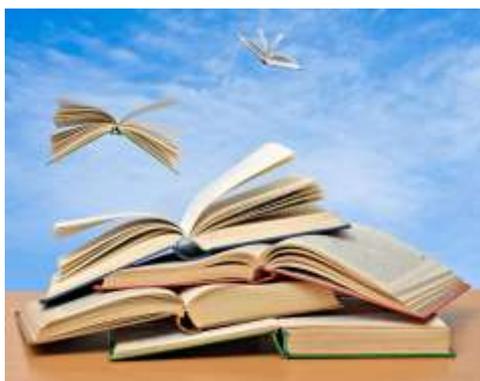
**“Alcol, bugie e verità”** di *Gianni Testino* Il Pensiero Scientifico Roma 2013

**“Vladimir Hudolin: Storia di una rivoluzione scientifica”** di *Giampaolo Carcangiu* Nuove grafiche Puddu Cagliari 2014

**“Trent'anni di storia dei Club degli Alcolisti in Trattamento in Liguria”** di *Ennio Palmesino* Editore Eidon Genova 2016

**“A lezione da Vladimir Hudolin Maestro di cambiamento umano”** (libro + DVD) a cura di *Giovanni Aquilino, Maria Teresa Salerno, Maria Antonia Papapietro* Edizione Erickson Trento 2017

**“Dipendenze e gruppi di auto mutuo aiuto storie di rinascita”** di *Giovanni Franco Caliri e Giorgio Schiappacasse* UTELIBRI 2019



## INDICAZIONI CONCLUSIVE

Indirizzario e riferimenti sui gruppi di Auto Mutuo Aiuto attivi a Genova sono contenuti nella relativa *Antologia: gruppi di Auto Mutuo Aiuto a Genova indirizzario e riferimenti utili*, consultabile nella pagina dell'Agenzia per la Famiglia del Comune di Genova.

Per approfondimenti sull'Auto Mutuo Aiuto:

<https://smart.comune.genova.it/contenuti/genova-insieme-progetto-auto-mutuo-aiuto>

<https://smart.comune.genova.it/comunicati-stampa-articoli/gruppi-di-auto-mutuo-aiuto-virtuali-darsi-una-mano-ai-tempi-di-covid-19>

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLb0KJa\\_cRWaACdfkKalCly8aP9Q4Z2PS4](https://www.youtube.com/playlist?list=PLb0KJa_cRWaACdfkKalCly8aP9Q4Z2PS4)

Per informazioni sulle iniziative promosse nell'ambito di

**GENOVA INSIEME** Anno dell'Auto Mutuo Aiuto

contattare

**Comune di Genova Agenzia per la Famiglia**

Palazzo Tursi Via Garibaldi, 9 16124 Genova

**agenziaperlafamiglia@comune.genova.it** Tel. 0105572575/3355699492

**GENOVA INSIEME** è un Progetto di Agenzia per la Famiglia del Comune di Genova, Responsabile *Simonetta Saveri*. Il presente testo è stato curato da *Liana Burlando* dell'Agenzia per la Famiglia in collaborazione con i componenti del relativo Gruppo di lavoro sull'Auto Mutuo Aiuto (*Giovanni Caliri, Paolo Martinelli, Annabella Muckermann, Ennio Palmesino, Giorgio Schiappacasse, Alessandra Sgarban*).

Per l'illustrazione in copertina si ringrazia *Matteo Galardini*, volontario di servizio civile presso Coop. Agorà/Confcooperative.

**GENOVA 12 NOVEMBRE 2020**