



- Biagio Sanfilippo & Pietro Algisi -

Il potere trasformativo dei gruppi di auto-mutuo-aiuto

- Premessa

Si definisce genericamente per terzo settore quel segmento della società civile che comprende i movimenti del volontariato con carattere no-profit, i gruppi di auto-mutuo-aiuto e le organizzazioni non governative e che costituisce quello che viene definito "sistema informale di aiuto".

Secondo la definizione di Folgheraiter, nell'informale rientrano tutte le possibili azioni che, comunque orientate all'aiuto psicosociale o, più in generale al benessere, si svolgono per libera iniziativa, intenzionale o meno, dei soggetti sociali e non sono prodotte o regolamentate in forza della legge né motivate da prospettive di guadagno. [4]

Nel nostro paese l'attuale momento è caratterizzato dal tentativo di rivedere complessivamente lo stato sociale e, con esso, i rapporti tra istituzioni e terzo settore.

La direzione imboccata è quella di integrare (soprattutto in funzione dell'abbattimento dei costi) le funzioni e le risorse delle istituzioni con quelle del terzo settore.

Come preconditione necessaria alla definizione di politiche socio-sanitarie di integrazione tra pubblico e privato sociale va collocata la promozione alla partecipazione diretta del cittadino alla vita sociale, e in particolare alla gestione e protezione della propria salute attraverso un reale cambiamento negli stili di vita, che tenga conto delle dimensioni personali e sociali, permettendo una riappropriazione di responsabilità e competenze, spesso espropriate frettolosamente.

La realtà dell'auto-aiuto, nella duplice accezione di specifica tecnica del lavoro di rete e di ampia proposta culturale, in questi ultimi anni si è affermata sempre più, diventando valido complemento alle risposte offerte dalle istituzioni ai più svariati problemi socio-sanitari (psichiatrici, oncologici, DCA, dipendenze, ecc...).

Tale fenomeno è certamente da mettere in relazione con la crisi dello Stato assistenziale (Welfare state) presentatasi sin dagli anni settanta, crisi al cui determinismo sembrano aver concorso anche alcuni aspetti certamente degni di nota per un discorso sull'auto-aiuto quali il bisogno di servizi personalizzati, rispondenti ai multiformi bisogni degli utenti e l'emergere di nuovi valori che esprimono la necessità di rapporti umani più intimi e di solidarietà quotidiana.

Accanto ad altri e più tradizionali strumenti operativi, l'auto-mutuo-aiuto ha così saputo offrire "tempestività" e "diffusività", ricollocando nella dimensione della vita quotidiana sia il bisogno che l'offerta di aiuto.

La promozione della cultura dell'auto-mutuo-aiuto rappresenta, inoltre, una valida garanzia per poter sviluppare interventi di ampio respiro e a lungo termine.

- Il movimento dell'auto-mutuo-aiuto

All' inizio del secolo scorso Peter Kropotkin, filosofo sociale e rivoluzionario russo in esilio, nel suo libro pionieristico "Mutual Aid", opera che ha dato il via a tutta la moderna letteratura scientifica in tema di auto-mutuo-aiuto, avanzò la tesi secondo cui la stessa evoluzione della

specie umana sarebbe stata impossibile senza l'attitudine degli uomini di "riunirsi" tra di loro, di cooperare, di sostenersi reciprocamente di fronte ai problemi comuni o pericoli esterni.

Per Kropotkin, la solidarietà e l'aiuto reciproco sarebbero state le forze intrinseche del progresso umano, contrariamente alla concezione hobbesiana dell' "homo homini lupus" allora in voga, che riteneva preminente la lotta solitaria di ciascuno contro tutti per la sopravvivenza. "Nella pratica del mutuo-aiuto - dice Kropotkin - noi possiamo scorgere la concreta e sicura origine delle nostre concezioni etiche. Noi possiamo affermare che nel progresso etico dell'uomo il sostegno mutuale - non la reciproca lotta- abbia avuto un ruolo essenziale". [6]

Questa interpretazione richiama uno dei costrutti principali del pensiero adleriano, ossia il concetto di sentimento sociale, inteso come il bisogno insito in ogni uomo di cooperare e di compartecipare emotivamente con i propri simili. L'auto-mutuo-aiuto, allora, si configura come pratica sociale ossia espressione e al tempo stesso strumento di potenziamento di questa particolare e fondamentale istanza innata nell'uomo.

Nell'opera "Che cosa la vita dovrebbe significare per voi" Adler afferma "il singolo essere umano, è debole e limitato e, se rimane isolato, è per lui impossibile perseguire gli scopi che si prefigge. Se visse da solo e cercasse di affrontare da solo i problemi, perirebbe, e quindi non sarebbe in grado né di continuare la propria vita, né di fare continuare la vita del genere umano. Egli è sempre legato agli altri uomini e ciò è dovuto alla sua debolezza, alle sue insufficienze e ai suoi limiti; pertanto il passo più importante che egli può fare per il proprio benessere e per il benessere del genere umano è quello di associarsi. Ogni risposta ai problemi della vita deve tener conto di questo vincolo, deve essere una risposta data, cioè, alla luce del fatto che noi viviamo in una società, e che se fossimo soli periremmo. Se dobbiamo sopravvivere, anche i nostri sentimenti devono essere in armonia con questo che è il maggiore dei nostri problemi, dei nostri scopi e delle nostre mete: far continuare la nostra vita personale e far continuare la vita del genere umano su questo pianeta che abitiamo, in cooperazione con i nostri simili". [1]

Esiste ormai da tempo anche in psicologia sociale una vasta e solida letteratura sperimentale che ha evidenziato non soltanto il ruolo centrale della cooperazione (oltre che della competizione) nella dinamica delle relazioni interpersonali, ma anche che, a livello intrasoggettivo in condizioni difficili, in assenza di punti di riferimento, avvicinandosi agli altri, aprendosi al loro giudizio e offrendo la propria disponibilità, le persone pongono in essere una strategia adattativa altamente funzionale. [9]

In relazione al ruolo evolutivo cruciale assegnato alla spinta cooperativa e alla centralità adattativa attribuita alla capacità di agire solidaristicamente nella comunità, nell'attuale società minacciata da un crescente isolamento/senso di solitudine, dallo scoraggiamento, dall'individualismo e dalla competizione esasperate, diventa allora prioritario riportare al centro della vita comunitaria l'intervento di prevenzione e di promozione del benessere psicologico e, nella comunità, favorire l'educazione e l'incremento individuale e collettivo del naturale "sentimento sociale" cooperativo, ottimizzando le risorse professionali e non professionali esistenti.

Già Adler avvertiva nel 1935 "(...) un grande miglioramento nella prossima generazione può essere assicurato dal lavoro preventivo; mentre il trattamento e la cura dei numerosi fallimenti e disadattamenti del nostro tempo dipendono totalmente dal crescere del livello di sentimento sociale e della cooperazione. Per tempi difficili come i nostri, l'ereditaria potenzialità per la cooperazione umana non è sufficiente. Deve essere ulteriormente sviluppata". [2]

Il movimento dell'auto-mutuo-aiuto rappresenta un'esperienza e uno strumento capace di operare in tal senso, rendendo altresì le persone non solo competenti nel ricercare una migliore qualità di vita sia per se stesse che per la comunità di appartenenza, ma anche protagoniste della propria realtà sociale e culturale.

- I gruppi di auto-mutuo-aiuto

Questi gruppi possono essere definiti come "reti sociali artificiali" , reti cioè che si creano deliberatamente per produrre aiuto/sostegno sociale.

Una delle definizioni maggiormente esaustive è quella formulata da Katz e Bender (1976) secondo la quale "I gruppi di auto-mutuo-aiuto sono strutture di piccolo gruppo, a base volontaria, finalizzate al mutuo-aiuto e al raggiungimento di particolari scopi. Essi sono di solito costituiti da pari che si uniscono per assicurarsi una reciproca assistenza nel soddisfare bisogni comuni, per superare un comune handicap o un problema di vita oppure per impegnarsi a produrre desiderati cambiamenti personali o sociali. I promotori e i membri di questi gruppi hanno la convinzione che i loro bisogni non siano o non possano essere soddisfatti da o attraverso le normali istituzioni sociali. I gruppi di auto-mutuo-aiuto enfatizzano le interazioni sociali faccia a faccia e il senso di responsabilità personale dei membri. Essi assicurano sostegno emotivo e a volte anche assistenza materiale; tuttavia, altrettanto spesso appaiono orientati verso una qualche "causa" proponendo un' "ideologia" o dei valori sulla base dei quali i membri possano acquisire o potenziare il proprio senso di identità personale." [5]

Un gruppo di auto-mutuo-aiuto può dunque essere inteso come un tipo di risorsa comunitaria che privilegia, a partire dalla condivisione di un medesimo problema e bisogno, l'aiuto reciproco tra pari, incoraggiando la condivisione di un sapere che deriva dalla diretta esperienza del problema stesso (sapere che in alcuni casi è codificato sotto forma di libro o di principi, cui i membri fanno riferimento) e la cui leadership si trova tra le mani degli stessi membri.

- Di che cosa si occupa l'auto-mutuo-aiuto

Si può affermare che l'auto-mutuo-aiuto si occupa fundamentalmente di empowerment, considerando questo termine nella sua accezione psicoterapeutica e di psicologia di comunità ossia come "processo di ampliamento (attraverso il miglior uso delle proprie risorse attuali e potenziali acquisibili) delle possibilità che il soggetto può praticare e rendere operative e tra le quali può quindi scegliere" . [3]

L'azione dei gruppi di auto-mutuo-aiuto si sviluppa all'interno di due livelli di empowerment, individuale e sociale o di comunità, con tutta una serie di gradazioni e di sovrapposizioni non solo tra le focalizzazioni dei diversi gruppi, ma anche all'interno dello stesso gruppo in momenti e fasi diversi. [7]

Si possono individuare diversi tipi di focalizzazioni:

Focalizzazione sull'autorealizzazione e la crescita personale attraverso l'aumento dell'efficienza nella gestione della vita quotidiana (gruppi di ex pazienti psichiatrici).

Focalizzazione sulla convivenza con malattie croniche (es. gruppi di pazienti oncologici, diabetici) o condizioni/crisi esistenziali che implicano un certo livello di disagio e di stress (gruppi di vedovi/e). Il problema affrontato è come continuare a vivere in maniera più soddisfacente, nonostante la cronicità della condizione.

Focalizzazione sulla riorganizzazione della condotta o sul controllo comportamentale. I partecipanti condividono il desiderio di eliminare o controllare alcuni comportamenti problematici (es. gruppi di alcolisti, di genitori che maltrattano i bambini).

Focalizzazione sul miglioramento del "destino sociale" di gruppi particolari attraverso attività di propaganda, sensibilizzazione e legittimazione di stili di vita e contemporaneamente mantenimento/aumento della stima di sé attraverso le attività di mutuo supporto e di autocoscienza (es. gruppi composti da persone etichettate come devianti o discriminate a causa dei loro stili di vita, valori ecc, come gay, minoranze etniche, gruppi di donne).

Focalizzazione sulla difesa sociale intesa come forma di azione sociale in generale, sia a vantaggio della creazione di nuove leggi, nuovi servizi e nuove politiche sociali, sia a favore direttamente di individui, famiglie o gruppi (es. raggruppamenti di gruppi di auto-mutuo-aiuto a livello regionale/nazionale, comitati).

Il gruppo di auto-mutuo-aiuto risponde quindi, in grado diverso a seconda dell'orientamento, a due funzioni fondamentali: la prima individuale, di supporto, in generale trasformativa, la seconda sociale, sul versante della sensibilizzazione e del cambiamento della comunità entro cui il gruppo è inserito.

- I processi attivati dai gruppi di auto-mutuo-aiuto

Le particolari caratteristiche di questi gruppi permettono l'instaurarsi di dinamiche e processi che coinvolgono contemporaneamente la sfera cognitivo-comportamentale e soprattutto quella emotiva, affettiva e relazionale, condizione, questa, indispensabile affinché i processi di aiuto possano estrinsecarsi ed essere percepiti come tali dai partecipanti.

La condivisione dei problemi determina lo status di appartenenza al gruppo e con esso il percepirsi membri di un aggregato di tipo quasi familiare in cui prevale l'accettazione da parte degli altri, con conseguente riduzione della stigmatizzazione e dell'etichettamento a cui ciascun membro è soggetto nella realtà, fonte spesso di ulteriore sofferenza. Per soggetti che vivono condizioni di esclusione, di emarginazione e di solitudine, il gruppo rappresenta, poi, una rete sociale di supporto con funzioni quasi di rete primaria. Diventare membri di un gruppo significa stringere nuove amicizie, rimediare alla propria solitudine, imparare a organizzare costruttivamente il proprio tempo, ritrovare il senso di valore personale attraverso la sperimentazione dell'accettazione.

La condivisione dei problemi facilita inoltre la "rivelazione di sé", ossia il racconto delle storie personali (a volte con gradi di profondità e intimità notevoli), dei vissuti, con la possibilità di rielaborare, grazie anche all'ascolto attento e alla restituzione riflessiva degli altri, le proprie esperienze, recuperando nuovi significati che arricchiscono la consapevolezza personale e diventano stimolo anche per quella altrui.

Saper cogliere la risonanza emotiva che il racconto dell'altro suscita dentro di sé per poterla poi condividere, permette di realizzare un aiuto reciproco con forti valenze terapeutiche.

Tutto ciò, infatti, permette di cogliere, attraverso un ritrovato senso di appartenenza, l'universalità di problemi e/o vissuti, erroneamente percepiti come esclusivamente personali, con conseguente maggiore accettazione degli stessi, minor senso di colpa o vergogna e benefica sperimentazione di un sostegno empatico.

Oltre a ciò, inoltre, il gruppo attraverso i vari feedback offerti e la possibilità di confronto, favorisce in ciascun membro una maggiore sensibilità rispetto a ciò che accade in se stesso e nelle relazioni con gli altri, facilitando la revisione dei propri schemi di comportamento e di pensiero e acquisendo abilità e atteggiamenti più efficaci nei confronti del problema condiviso attraverso il processo imitativo.

L'aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo e ciò rappresenta un aspetto chiave di questa esperienza: l'enfasi è posta sull'utilità della partecipazione e attività personale a vantaggio dell'altro e/o gruppo intero, ovvero sulla cooperazione e sulla mutualità tra i membri, concretizzazione del "principio dell'helper" che prevede che attraverso l'aiuto offerto a una altra persona, si aiuta se stessi.

Poiché tutti si attivano contemporaneamente sulla base di questo principio, tutti possono beneficiare, anche se in tempi diversi, di questo processo.

Colui che è coinvolto in questo processo, dando un aiuto vissuto come efficace, aumenta il senso di autocontrollo e di autovalutazione delle proprie capacità e potenzialità positive in quanto:

- avverte un senso di "competenza" come conseguenza dell'esercizio di un impatto significativo sulla vita dell'altro;
- ha la possibilità di osservare il proprio problema a distanza, proiettato fuori da sé, e quindi diventa più facile da controllare e da gestire;
- sperimenta il senso di una propria utilità sociale e riceve un riconoscimento.

L'esistenza di un progetto di lavoro (finalizzato al raggiungimento di mete condivise e consone rispetto a ciò che è percepito come problema centrale comune), permette a ciascuno di indirizzare le proprie energie verso una serie di realizzazioni e attività che, a loro volta, consentono di dimostrare a se stesso non solo di poter efficacemente affrontare i propri problemi (empowered) ma anche di essere una persona che ha qualcosa da offrire (essere empowering).

I guadagni sui diversi piani della personalità (competenza, autocontrollo, appropriazione di ruolo, riconoscimento sociale) hanno un benefico effetto di ricaduta sull'autostima e sull'immagine di sé.

L'ascolto disponibile, rispettoso e partecipante favorisce i processi identificatori e l'esperienza di vicinanza emotiva, facilitando lo sviluppo di un profondo senso di solidarietà e la percezione del gruppo come di uno spazio sicuro e stimolante.

Lo sviluppo della solidarietà arricchisce il gruppo creando un clima permeato di affettività costruttiva. Il contributo al gruppo, l'interessarsi agli altri, stimolarli nel superamento delle loro difficoltà, sono sempre più riconosciuti come modalità della propria crescita personale.

I miglioramenti dei singoli vengono accolti con gioia e sentiti come crescita di tutto il gruppo; il singolo, a sua volta, vive con riconoscenza l'aiuto che riceve, facendo l'esperienza di una riuscita personale in armonia con il sentimento sociale.

Per quanto l'orientamento dei gruppi di auto-mutuo-aiuto sia di tipo pragmatico-operativo, focalizzato cioè sul fronteggiamento dei problemi attuali, i processi e le dinamiche sopra esposte, alcune connaturate al setting gruppale, altre specifiche dell'auto-mutuo-aiuto, hanno una forte valenza trasformativa e di cambiamento e quindi terapeutica.

Molte persone che accedono ai gruppi di auto-mutuo-aiuto, proprio per le problematiche di cui sono portatrici (si pensi per esempio agli alcolodipendenti), oltre a vivere in una condizione di emarginazione sociale, versano in una condizione di disagio e di scoraggiamento.

Pagani definisce il disagio come una frustrazione ad andamento cronico, di natura endogena, passiva e per questo, capace di incrementare il sentimento di inferiorità e lo scoraggiamento come una malattia subdola che corrode la serenità dell'animo, appanna la mente e paralizza la progettualità. [8]

Il processo trasformativo che si opera nella persona grazie alla partecipazione all'attività di gruppo di auto-mutuo-aiuto, può essere certamente interpretato, in una ottica adleriana, riferendoci ai due strumenti cardine del trattamento individual-psicologico, ossia la compartecipazione emotiva e, soprattutto, l'incoraggiamento.

L'incoraggiamento riattiva la fiducia in se stessi, ristabilisce la capacità di affrontare sia le situazioni contingenti dell'esistenza che quelle imprevedibili, e non consente mai all'individuo di sentirsi uno sconfitto, neppure in caso di insuccesso nella realizzazione di un progetto.

Del resto, sempre in un'ottica adleriana, ogni azione di incoraggiamento non è altro che agire per l'empowerment.

- Conclusioni

Se da una parte l'auto-mutuo-aiuto può essere visto come una risorsa per contrastare la crisi e l'affanno dei servizi formali di cura, dall'altra lascia intravedere un movimento di idee e di operatività che alimentano un nuovo modo di concepire il lavoro sociale e che trovano la loro ragione d'essere nel riconoscimento e valorizzazione delle risorse, capacità e competenze delle persone stesse portatrici di un problema.. L'auto-mutuo-aiuto ha portato alla luce l'elevato potenziale di sostegno e di cura che esprimono in gruppo persone che hanno attraversato o stanno attraversando problemi simili.

Tale potenziale nasce certamente dall'aver fatto "esperienza di", ma anche dal fatto di rimanere ancorati alla vita quotidiana, a quel complesso e vitale sistema di relazioni e comunicazioni interpersonali, e alle energie in esso circolanti.

I rapporti continuativi faccia a faccia permettono di stringere legami a forte coloritura affettivo-emotiva al cui interno i singoli trovano uno spazio contenitivo adeguato in cui rielaborare la propria esperienza di vita e ridefinire la propria identità (soggetto protagonista, competente e capace).

Occupandosi di empowerment, l'auto-mutuo-aiuto diventa efficace se realmente aumenta le opportunità di scelta del soggetto, dilatando i suoi ambiti di vita nel momento stesso in cui

amplia la rete sociale del gruppo; in tale senso il gruppo rappresenta uno spazio che connette per essere poi attraversato e andare oltre.

Un'insidia potenziale dell'auto-mutuo-aiuto è rappresentata dalla possibilità che il gruppo possa trasformarsi in un vincolo indissolubile, creando un legame di dipendenza.

Pur non escludendo che in alcune situazioni ciò possa costituire il massimo raggiungibile, noi crediamo che le persone debbano poter fare progetti grazie alle potenzialità del gruppo, ma debbano anche guardare al di là di questa esperienza, affinché l'auto-mutuo-aiuto costituisca uno "strumento per la vita" e non si cristallizzi in una "scelta di vita" .

- BIBLIOGRAFIA :

ADLER, A. (1931), *What Life Should Mean to You*, tr. it. *Cosa la vita dovrebbe significare per voi*, Newton Compton, Roma 1994

ADLER, A. (1933), *Der Sinn des Lebens*, tr. It. *Il senso della vita*, De Agostini, Novara 1990 e Newton Compton, Roma 1997

BRUSCAGLIONI, M. (1994), *La società liberata*, Franco Angeli, Milano

FOLGHERAITER, F. (1989), *Operatori sociali e gruppi di auto-mutuo-aiuto: nuove strategie di lavoro sociale*, in SILVERMAN, P.R., *I gruppi di mutuo-aiuto*, Centro studi Erikson, Trento

KATZ, A.H., BENDER, E. (1976), *The strength in Us : Self-help Groups in the Modern World*, Franklin Watts, New York

KROPOTKIN, P. (1901) – *Mutual Aid*, Boston Extending Horizons Books (Ristampa 1914)

OLIVA, F.(1995), *Il movimento di auto-aiuto*, in *Animazione Sociale*, Gruppo Abele, Torino, n.12

PAGANI, P.L. (1998), *I principi dell'incoraggiamento*, in SANFILIPPO, B. (a cura di), *Itinerari Adleriani*, Franco Angeli, Milano

VARRIALE, C., SALIERNO, F. (1997), *Un naturale terreno di sviluppo del modello Adleriano in Il Sagittario*, n.1