

gruppi di auto mutuo aiuto cisp Gianni Lanari Barbara Rossi terapia di coppia ansia depressione attacchi di panico disturbi alimentari bulimia anoressia obesità disturbi sessuali psicosomatica psicoterapia psicoterapeuta psico psicoanalisi e psicologia

Abiti nel Lazio? Clicca qui[1]

DI GRUPPO IN GRUPPO

L'ESPERIENZA DEI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

L'esperienza gruppale

Varie sono le esperienze di gruppo che si possono incontrare, cui ci si avvicina con un sentimento misto di curiosità e timore. Si parla ancora troppo poco di gruppo, ma l'interesse delle persone pare crescere a dismisura. L'importanza del "gruppo" ci sarà più chiara se pensiamo che la nostra vita è sempre attraversata da esperienze gruppali che non possono non influenzare il nostro sviluppo e la nostra opinione in merito, in termini di ostilità, rabbia o di entusiasmo, di desiderio di partecipazione. Pensiamo alla nostra famiglia, alla scuola, al gruppo di amici, ai colleghi sul lavoro, al gruppo vacanze, al gruppo sportivo, in palestra.... Alcuni gruppi sono più stabili nel tempo, come la famiglia, altri più temporanei, come quei gruppi che si formano sul treno, in vacanza, in ospedale, sul tram...e che si sciolgono in breve. I gruppi possono avere dimensioni differenti: basta un minimo di 3 persone per fare gruppo, un gruppo che può diventare piccolo, medio o grande, fino alle folle delle manifestazioni che conosciamo. Allo stesso modo possiamo dire che i gruppi hanno finalità diverse. Durante l'infanzia il gruppo dei coetanei funziona da stimolo per la crescita, da sostegno, ed è una prima alternativa al gruppo familiare. Ricordiamo in merito ad esempio l'utilità e il supporto dei gruppi di studio durante tutta la vita scolastica. Durante l'adolescenza i gruppi di coetanei hanno funzioni conoscitive, di esplorazione, di conoscenza del proprio ruolo e delle proprie competenze: il maschile, il femminile, il relazionale, l'altro, il partner, i divertimenti, la

trasgressione, gli hobbies, lo sport...ecc...In sostanza le domande che circolano nei gruppi in questo periodo, ma anche in seguito, sono: chi sono? Cosa voglio? Dove stiamo andando? E il gruppo diventa un gruppo di ricerca, fondamentale nella crescita. Talvolta i giochi si inceppano in un qualche modo, il singolo finisce per isolarsi, oppure il gruppo non potendo realizzare in modo costruttivo le proprie mete, finisce per deviare dai suoi obiettivi iniziando a perseguire mete trasgressive, di ribellione e rabbia, in modo oppositivo rispetto alle norme, procedendo allo sbando, con grande sofferenza dei singoli. Un esempio tipico è il gruppo dei tossicodipendenti, o il gruppo deviante che si organizza per commettere furti, rapine, o altri reati. In sintesi, i gruppi possono travolgere dall'entusiasmo e portare come se stessi viaggiando in treno, al traguardo, oppure possono far deragliare il treno su cui si cercava di viaggiare. Rispetto al mantenere ben certa la meta del viaggio, è quindi probabilmente fondamentale la figura del conduttore del gruppo, o facilitatore, a seconda delle sue funzioni.

Il facilitatore del gioco di gruppo

Spesso si assiste ad una situazione per cui da una parte molti gruppi di auto mutuo aiuto sorgono proprio in contrapposizione al sistema degli interventi degli operatori professionali che sembrano a volte non essere in grado di soddisfare la varietà e la complessità dei bisogni umani, mentre dall'altra parte spesso gli operatori professionali sembrano diffidenti verso le iniziative di auto mutuo aiuto che vengono considerate come tentativi "pericolosi" di raggiungere obiettivi che richiederebbero un accompagnamento caratterizzato da una delicata quanto forte competenza professionale. Forse la "verità" non sta, per intero, né da una parte né dall'altra. Sia l'approccio professionale che quello di mutuo aiuto hanno molto da offrire l'uno all'altro e potrebbero trarre evidente beneficio da una loro fattiva collaborazione. E' basandosi su tutto ciò che i gruppi di auto mutuo aiuto organizzati dal C.I.S.P. vengono incoraggiati, avviati, facilitati e sostenuti da operatori professionali, in modo tale da utilizzare al meglio le caratteristiche positive derivanti dall'utilizzo complementare di entrambi i tipi di approccio. Malgrado una certa letteratura sull'argomento che descrive tensioni all'interno del gruppo tra partecipanti e operatori professionali, si è visto infatti che il professionista facilitatore, se adeguatamente preparato, agendo con modalità discrete, non interpretative e non invasive, può costituire un ottimo strumento che il gruppo di auto mutuo aiuto può utilizzare per raggiungere al meglio i propri obiettivi.

Potenzialità e limiti dell'auto aiuto

Se da un lato è fondamentale la consapevolezza della persona sui suoi bisogni e la

sua disponibilità ad occuparsene, cioè ad attivarsi alla ricerca di soluzioni di miglior benessere, dall'altra si può discutere a lungo sul significato del chiedere aiuto o darsi aiuto. Sicuramente, nessuno ci può aiutare se noi non glielo permettiamo. Parlare di auto aiuto, infatti, potrebbe sembrare improprio perché nei gruppi A.M.A. in realtà non si esclude l'aiuto da parte di altri, che avviene nella circolarità, nello scambio verbale, nel confronto e nel supporto emozionale, e che viene alquanto valorizzato. Sembrerebbe escluso invece come negativo l'aiuto di chi si pone come operatore, conduttore o psicoterapeuta che si voglia, quasi un modo per rimandare ad altro tempo e luogo il confronto più complesso che includa non solo il dialogo tra pari, ma anche quello "verticale", come quello che si ha coi genitori, con gli insegnanti, coi nonni, coi bambini...ecc. dove diventa cruciale un altro tipo di apprendimento e di riflessione su di sé e il rapporto con gli altri. Si lascia così una domanda aperta sul cosa significa sentirsi "bisognosi", e sul cosa ci rende difficile il rapporto con quelle figure, domanda che rimandiamo a contesti di carattere più psicoterapico. E resta la propria scelta personale sul percorso a sé più idoneo.

Il gruppo di auto mutuo aiuto (A.M.A.)

Quando si parla di gruppo A.M.A. si intende una categoria piuttosto complessa che comprende gruppi con caratteristiche differenti. Forse ci si riferisce a distinzioni che di primo acchito balzano più agli occhi dei tecnici, ma sicuramente il parteciparvi fa sentire ben presto la differenza tra gruppo e gruppo, clima e clima, ecc. La distinzione certo più significativa riguarda la presenza o meno di un facilitatore, che noi auspichiamo come garante del lavoro che si va svolgendo. Resta inequivocabile che il gruppo A.M.A. è innanzitutto un gruppo che si forma per fornirsi reciproca assistenza tra persone che hanno un problema in comune. In America sono una realtà ormai diffusa e praticata, come la psicoterapia, ma anche in Italia sono sempre più richiesti, come risposta a forme di disagio e malessere non raggiungibili con altre forme più tradizionali di cura. L'idea A.M.A. è nata con gli Alcolisti Anonimi, ma è funzionale l'utilizzo di tale modello con persone aventi a che fare anche con altri disagi, ad esempio i disturbi d'ansia (attacchi di panico, fobie, etc.), il gioco d'azzardo, le malattie tumorali, le cardiopatie, i problemi di coppia, l'essere separato, divorziato e/o vedovo, l'esser donne che amano troppo, la difficoltà a realizzarsi sentimentalmente, la disoccupazione, l'essere il familiare di un paziente malato, la situazione di ex carcerato, di ex paziente psichiatrico, la tossicodipendenza, l'esser partner di tossicodipendenti, la depressione, la solitudine, i disturbi sessuali, i figli con handicap, i disturbi alimentari, etc. Lo scopo essenziale del gruppo di auto mutuo aiuto è di dare, a persone che vivono in situazioni simili, l'opportunità di condividere le loro esperienze e di aiutarsi a mostrare l'uno all'altro come affrontare i problemi comuni. L'auto aiuto è quindi un mezzo valido per

assicurare ai partecipanti del grupposostegno emotivo. Vediamo infatti che all'interno del gruppo ciascuno sforzo individuale teso alla risoluzione di un proprio problema diventa contemporaneamente sforzo per risolvere un problema comune. Ciascuno riceve aiuto e contemporaneamente dà aiuto. Si verifica una sorta di effetto per cui chi dà aiuto, in realtà ne riceve e chi cerca di modificare una persona, in realtà lavora su se stesso nel rapporto con l'altro. Il fatto che poi i partecipanti condividano il medesimo problema permette che l'aiuto scambiato sia sentito come maggiormente efficace. E' come se tali gruppi mettessero l'accento sull'intollerabilità del destino comune, spingendo così all'azione concreta per la soluzione dei problemi. Si acquisiscono così specifiche informazioni riguardanti soluzioni pratiche apprese dall'esperienza diretta, che di solito non sono ricavabili né dai libri, né dagli operatori professionali, né dalle istituzioni assistenziali. I membri del gruppo si ritrovano quindi inseriti in una sorta di piccolo sistema sociale in cui smettono di essere dei portatori di qualche disagio e diventano invece membri di una rete quasi familiare. I gruppi di auto mutuo aiuto, pur costituendo delle ottime iniziative di supporto, non sono però da considerarsi sostitutivi di una adeguata psicoterapia individuale o di gruppo, nella quale l'esperto, non si limita al ruolo di facilitatore, ma assume un ruolo terapeutico diretto, volto al miglioramento della qualità della vita, potendone diventare protagonisti.

Prime conclusioni

Di fronte allo stress e ai ritmi frenetici dell'attuale modo di vivere, il gruppo A.M.A. potrebbe permettere un'esperienza alternativa in grado di favorire un iniziale avvicinamento a un proprio ritmo, un proprio tempo, un proprio equilibrio. Per entrare veramente nel gruppo, però, occorre giocare, perché non si fa gruppo restando alla finestra a guardare il gioco degli altri. Partecipando ad un gruppo di auto mutuo aiuto non si fa terapia, ma è comunque emozionante e può portare a risultati interessanti, ad ognuno a seconda della sua disponibilità. E' importante inoltre sapere cosa è realistico aspettarsi e cosa no. Una scambio periodico e costante tra persone accomunate dallo stesso disagio non sostituisce un percorso terapeutico, ma costituisce sicuramente un mezzo valido per assicurare un sostegno emotivo a tutti i partecipanti. Si tratta di offrire e di offrirsi, anche in questa maniera, l'opportunità di esplorare nuove risorse che consentano di guardare al proprio essere nel mondo in un'ottica di trasformazione, di crescita e di speranza.

Dott.ssa **Barbara Rossi**^[2]

Dott. **Gianni Lanari**^[3]

Se vuoi usufruire delSERVIZIO INFORMATIVO GRATUITO SUI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO puoi prendere un appuntamento telefonando alle sedi CISP

torna alla pagina precedente^[4]

1. <http://www.ansie.it/dalvivo.htm>
2. <http://www.terapiedigruppo.info/curriculum.htm>
3. <http://www.psicoterapie.org/giannilanari.htm>
4. <http://www.psicoterapie.org/>