

GRUPPI DI AUTO-MUTUO AIUTO (a cura di A. Sugliani)

L'associazione Nazionale Italiana Polio e Post-Polio ha attivato diversi gruppi di auto-mutuo-aiuto (a Roma, Padova e a Barzanò (prov. di Lecco).

Di seguito diamo una breve descrizione di cosa sono i gruppi di auto-mutuo-aiuto:

Cos'è un gruppo di auto mutuo aiuto.

Un gruppo di auto-mutuo-aiuto è un gruppo composto da persone accomunate dal desiderio di superare lo stesso disagio psicologico. Tale disagio viene affrontato ed elaborato in prima persona attraverso il confronto, la condivisione e lo scambio di informazioni, emozioni, esperienze e problemi. Nel gruppo di auto-mutuo-aiuto si ascolta e si è ascoltati, senza pregiudizi, in un clima armonioso in cui si scoprono e si potenziano le proprie risorse interiori. Tale gruppo si autogestisce seguendo un sistema condiviso di obiettivi, regole e valori; rivolge una particolare attenzione alle origini sociali dei problemi senza però trascurare i fattori individuali, incrementando le capacità relative alla sfera emotiva e interpersonale.

Chi è il facilitatore.

Il facilitatore è il partecipante al gruppo che agevolando i rapporti tra le persone aiuta il gruppo a raggiungere con efficacia i propri obiettivi. Nel caso di questo particolare tipo di gruppo il facilitatore della comunicazione ha il peculiare compito di riuscire a cogliere e riportare al gruppo, in termini espliciti e comprensibili, quei contenuti emotivi che non vengono comunicati esplicitamente nella discussione dai membri, ma che invece contraddistinguono profondamente gli scambi relazionali all'interno della dimensione grupale di questa esperienza. Tutto questo al fine di dare il maggiore senso di completezza agli incontri perché nulla di ciò che viene vissuto all'interno del gruppo vada perso o non utilizzato al meglio in base alle esigenze di ognuno dei partecipanti.

Cosa può offrire un gruppo di auto-mutuo-aiuto.

Un gruppo di auto-mutuo-aiuto non è un gruppo terapeutico. E' un'alternativa ai servizi sanitari di tipo professionale, ma proprio per questo più economico, accessibile e democratico. Offre sostegno emotivo attraverso la rottura dell'isolamento e la condivisione reciproca. Permette una crescita personale e l'adattamento a quelle condizioni della nostra vita che percepiamo emotivamente stressanti. Rende chi vi partecipa protagonista attivo della ricerca del proprio benessere e di quello degli altri membri del gruppo, perché ognuno mette a disposizione degli altri le proprie capacità. Aumenta il potere e il controllo su noi stessi e sugli altri perché negli incontri di gruppo si ha la possibilità di scoprire risorse che non credevamo di possedere e quindi di attivarle. Inoltre il gruppo di auto-mutuo-aiuto è un'esperienza altamente coinvolgente che aumenta la propria autostima, attiva la nostra emotività e ci fornisce gli strumenti per utilizzarla al meglio nei rapporti con gli altri, favorendo anche la nascita di nuove amicizie.

Perché partecipare ad un gruppo di auto-mutuo-aiuto.

Perché è un'opportunità per stravolgere e modificare la tendenza all'isolamento e alla sensazione di imbarazzo e soggezione, trasformando e diventando un'occasione, una risorsa che ci permette di riconsiderare le scelte di vita fatte, nostro malgrado contro noi stessi, che spesso ripetono un "copione" di vita che non ci appartiene.

Per maggiori informazioni scrivere a: hermes@postpolio.it