



I gruppi di Auto Mutuo Aiuto si raccontano

Sabato 12 ottobre 2024

Dalle 15,00 alle 19,30

Casa della Conoscenza, Biblioteca C. Pavese, di Casalecchio di Reno

AUTO MUTUO AIUTO A.M.A.

CHE COS'E'?

Una definizione che a me piace molto dice: “L’auto mutuo aiuto è la condivisione di esperienze tra persone che hanno lo stesso problema, la stessa malattia, la stessa situazione difficile”.

Nella nostra esistenza possono accadere fatti che sconvolgono la nostra vita: un lutto, una grave malattia che colpisce noi o un familiare, una disabilità, una dipendenza, una difficoltà di relazione.

Spesso diventa difficile parlarne con i familiari o con gli amici: si ha la sensazione di non essere davvero ascoltati, si raggiunge la consapevolezza di non essere compresi, si percepisce il giudizio degli altri. Tutto questo ci pone in una condizione di solitudine che aumenta le nostre difficoltà.

Entrare a far parte di un gruppo AMA è un fatto che può essere di grande aiuto.

Il gruppo accoglie la persona che entra a farne parte senza preconcetti, senza pregiudizi, senza giudizi.

Questa accoglienza fa percepire subito l'attenzione, la disponibilità degli altri, la comprensione.

Il fatto di condividere la stessa situazione fa sentire immediatamente che si provano le stesse sensazioni, le stesse sofferenze, le stesse aspettative.

Le persone raccontano le loro esperienze, le loro reazioni ai fatti quotidiani; nel comportamento degli altri è facile rilevare qualche cosa che dovrebbe essere modificata per consentire relazioni migliori; in genere quel qualche cosa è presente anche nel nostro comportamento ma non era stato possibile rendersene conto.

In questo senso l'auto mutuo aiuto è un vero lavoro: mettersi in discussione è un impegno difficile e faticoso ma è anche una grande opportunità di crescita personale.

Nel gruppo possiamo dire ogni cosa, ma tutto ciò che viene detto nel gruppo deve restare nel gruppo: la riservatezza è un punto cardine dell'AMA.

La sofferenza che ci ha portati a entrare in un gruppo AMA è un punto di forza in quanto l'esperienza diventa un valore. Nel gruppo tutti sono pari: parità, condivisione e reciprocità sono i cardini dell'AMA.

I gruppi sono liberi, volontari e gratuiti. Si entra a farne parte quando si ritiene utile provare questa esperienza e si può uscirne quando si vuole.

Ogni gruppo decide la frequenza degli incontri (in genere avvengono ogni 15 giorni) e la loro durata (di solito un'ora e mezza). I gruppi sono composti da un numero di membri che va da 3 a 12 circa.

Nell'area metropolitana di Bologna esistono circa 130 gruppi AMA che aderiscono a una rete di collegamento secondo un progetto dei Piani per la Salute che risale al 2003. E' una situazione molto particolare che difficilmente si trova in altre città.

Il mondo dell'auto mutuo aiuto ha due obiettivi importanti:

- aiutare le persone che vivono situazioni di profondo disagio;
- diffondere la cultura della mutualità. A questo scopo si portano testimonianze di auto mutuo aiuto nelle scuole superiori e all'università.

Gianfranca

sito web www.ausl.bologna.it/cit/cp/gama

pagina facebook www.facebook.com/pages/Gruppi-di-Auto-Mutuo-Aiuto-Bologna/672609222753447