



***PALESTRA DI VITA e
L'AUTO MUTUO AIUTO***

**Dott.ssa Elena Moltini
Psicologa-Psicoterapeuta**

L'AUTO MUTUO AIUTO: DEFINIZIONE

“momento di incontro tra persone singole, in coppie o famiglie, unite da uno stesso problema, stato di bisogno o di difficoltà per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita, per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere sofferenze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma per l'intera collettività”.

(S. Bertoldi, 2002)



PAROLE CHIAVE

Il concetto fondamentale dell'auto mutuo aiuto si esplica in tre parole chiave:

3

- ***CONDIVISIONE***
- ***ATTIVAZIONE***
- ***RECIPROCIITA'***



CARATTERISTICHE DEI GRUPPI AMA

- Strutture piccole con al massimo 10-15 membri;
- Sono centrati su uno specifico problema;
- Vi è parità tra i membri del gruppo;
- Condividono obiettivi comuni;
- Aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo;
- Il coinvolgimento è personale;
- La responsabilità è personale.



OBIETTIVI DEI GRUPPI AMA

- Aiutare i partecipanti ad esprimere i propri sentimenti;
- Aumentare le capacità individuali nell'affrontare i problemi attraverso lo scambio di informazioni;
- Aumentare la stima di sé, delle proprie abilità e risorse;
- Facilitare la nascita di nuove amicizie.



IN UN GRUPPO AMA

- Si trovano persone che vivono lo stesso problema: il sollievo di non sentirsi solo, o di non essere il solo a provare determinati sentimenti creduti fino ad allora negativi.
- Il sentirsi ascoltati e accettati può aumentare l'autostima dei partecipanti al gruppo dando la forza di ricostruire un proprio equilibrio con se stessi e con l'esterno.



IN UN GRUPPO AMA

- Nel processo di aiuto reciproco la difficoltà espressa da un partecipante diventa di tutti: è condivisa attraverso l'ascolto, l'empatia, il senso di comprensione e di vicinanza.
- E' espressa e condivisa una più generale tolleranza ai problemi degli altri, una disponibilità a dare e ricevere aiuto per affrontare o risolvere problemi personali o comuni.



IL FACILITATORE DEI GRUPPI AMA

Il termine ***FACILITATORE*** indica la persona che nel gruppo **si mette a disposizione e contribuisce**, attraverso capacità personali e operazioni metodologiche, a facilitare il suo buon funzionamento.

***IL MOMENTO
DELL'AUTO MUTUO
AIUTO
NELLA PDV***



AUTO MUTUO AIUTO E PALESTRA DI VITA

- Il momento dell'auto mutuo aiuto è centrale e permette di attivare le risorse dei partecipanti al gruppo e di metterle a disposizione per affrontare problemi condivisi o condivisibili dai partecipanti.
- Il bagaglio di esperienza e di conoscenza dell'ospite è il protagonista di questo momento.
- Essere di aiuto agli altri aiuta a sentirsi meglio e dona all'anziano un po' del senso di utilità che aveva perduto aumentando così autostima e benessere.

AUTO MUTUO AIUTO E PALESTRA DI VITA

Molti possono essere gli spunti che ci permettono di attivare il momento dell'AMA:

- Stato di salute psico-fisica di un partecipante;
- Ingresso di un nuovo ospite in struttura;
- Tematica affrontata in un incontro di educazione alla salute;
- Decesso di un ospite;
- Conflitti tra ospiti;
- Problematiche relative alla vita in struttura,...

PER IL CONDUTTORE...



“AGEVOLARE LA COMUNICAZIONE TRA I MEMBRI DEL GRUPPO”

13

- Tutti i partecipanti devono avere un proprio spazio per parlare.
- Non deve essere interrotto chi ha la parola.
- Agevolare chi ha difficoltà ad esprimersi e contenere chi ha la tendenza a prevaricare.



***“PROMUOVERE IL CONTINUO RIMANDO AL SAPERE E
ALLE COMPETENZE DEI MEMBRI DEL GRUPPO”***

14

Favorendo quindi la circolarità del confronto delle diverse esperienze.

Invitando i membri a intervenire riportando al gruppo la propria esperienza personale.



“VALORIZZARE LE RISORSE DEI PARTECIPANTI”

Il conduttore deve riuscire ad individuare e stimolare le potenzialità di ogni partecipante.



“INCORAGGIARE IDENTIFICAZIONI RECIPROCHE”

Ossia aiutare i membri del gruppo a sentire che hanno delle cose in comune.



“PROTEGGERE L’INDIVIDUALITA’”

17

Intesa quale modo di rispettare i tempi e la maturità di tutti i membri del gruppo.



“RAFFORZARE LE ESPERIENZE GRATIFICANTI”

Rinforzando i risultati positivi raggiunti sia all'interno che all'esterno del gruppo.



Per adempiere a tali molteplici funzioni il conduttore dovrebbe:

- Credere nelle possibilità di sviluppo del gruppo;
- Essere fiducioso nei confronti dei membri del gruppo e nelle loro capacità;
- Avere buona capacità di ascolto e favorirla nei partecipanti;



- Essere empatico e promuovere l'empatia nei partecipanti;
- Essere accettante e non giudicante, favorendo anche nel gruppo tali atteggiamenti;
- Preferire un ruolo da testimone piuttosto che da maestro.



***GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE!***

