

## Gruppi di Auto Aiuto Livornesi

Per auto aiuto si intende un gruppo di persone che si riuniscono in maniera informale per raccontarsi le loro esperienze di vita e di disagio.

Informale non significa “quando capita”, ma il gruppo decide la periodicità con cui riunirsi, il luogo, stabilisce le regole per i partecipanti e le modalità con cui si accolgono i nuovi membri.

La regola più importante per i gruppi di auto aiuto è senz’altro la riservatezza: ciò che viene detto di personale durante le riunioni deve rimanere all’interno del gruppo. Ciò crea un clima di fiducia che consente alle persone di esprimersi liberamente, certe che ciò che è verrà detto non sarà riportato al proprio medico nè diventerà argomento di pettegolezzo o motivo di critica.

Nella nostra esperienza di Livorno si tratta di un gruppo di persone alla pari, che hanno in comune un’esperienza di disagio (cosa ben diversa dall’aver la stessa diagnosi), e non vede la presenza di familiari, operatori o conduttori. In passato all’interno del gruppo sono stati accolti dei fiduciari, ovvero delle persone che non avevano alle spalle un’esperienza diretta di disagio: queste hanno dimostrato una grande capacità di ascolto e comprensione e sono cresciute col gruppo. Persone invece che hanno manifestato atteggiamenti non paritari ne sono state allontanate.

Le modalità che abbiamo contrattato per riunirci scaturiscono da un confronto iniziato anni fa con tanti altri gruppi nell’ambito della salute mentale e non solo.

Nel cerchio le persone si confrontano e ciò ci permette di scoprire che non siamo soli. La malattia infatti tende a isolarti e a farti sentire unico nella tua sofferenza.

La possibilità di parlare a persone che sanno comprendere e ascoltare è già un aiuto. Ma anche la possibilità di ascoltare (il semplice ascoltare) è un aiuto poiché, anche se la persona non si esprime, si confronta ugualmente.

Parlare del proprio disagio permette di guardare la propria esperienza dall’esterno, valutarla con occhi diversi e sentirla cambiare in noi rendendola meno drammatica scoprendo pian piano di poterla e saperla affrontare in modo che diventi un ricordo lontano, non più di dolore ma di successo per aver superato la crisi.

La magia della narrazione fa sì che la sofferenza non sia più statica come in una fotografia ma si snodi in un racconto come la trama di un film acquistando significato. Accade infatti che ciò che era percepito come una carenza si trasformi in senso positivo. Lo star male fa porre noi stessi al centro dell’attenzione, diciamo sempre “io soffro”, “io non ce la faccio”, “io sto male” ma nel confronto col gruppo si scopre che questo particolare sentire è in realtà una grande dote e che metterla a disposizione degli altri ci gratifica e ci fa stare meglio.

Questo fa sì che cresca il nostro empowerment: prendendo coscienza di ciò che siamo stati e di ciò che siamo si rimettono in gioco le nostre abilità nel gruppo e nella vita privata.

Il gruppo impara a conoscersi sempre di più e sempre meglio così capita che non ci sia più tanto bisogno di raccontarsi ma viene la voglia di fare cose insieme come amici spensierati. E’ così che a Livorno dal gruppo di auto aiuto è nata l’Associazione Mediterraneo, per impegnare in modo più piacevole il tempo libero. Si comincia a progettare per il futuro e si scopre che nel futuro non siamo soli, ma c’è un gruppo che si sostiene a vicenda. Fa meno paura affrontare le cose della vita.

Il gruppo continua a riunirsi per raccontarsi le cose della settimana e progettare attività piacevoli.

Tutto torna in gioco quando nel gruppo entra un nuovo membro. Allora si ritorna alla fase iniziale. C'è un ascoltarsi e un raccontarsi di nuovo per portare il proprio esempio e dare l'incoraggiamento al nuovo arrivato, e dimostrargli che ce la possiamo fare: basta non voler star soli.

Quando una persona nel gruppo si ripete e non ce la fa a superare il proprio problema il gruppo deve incoraggiarla a parlare e spiegare che se ci si ripete vuol dire che c'è un nodo da sciogliere. Dunque non deve aver soggezione di ripetersi in continuazione. Il gruppo deve stargli vicino e non farla sentire di peso, ma sottolineare i progressi e le capacità che quella persona non riesce a vedere o sottovaluta.

Chi (utente di un servizio pubblico livornese) fosse interessato ad entrare in un gruppo di auto aiuto livornese può chiedere un primo appuntamento di orientamento a:

Paolo Pini presso il Centro Proviamicoci di via del mare

Irene Repetti, presso il CSM Frediani di via del Mare

Davide Cosimi, presso il CSM Poggiali