

## L'Auto Mutuo Aiuto e il potere del gruppo

L'organizzazione mondiale della Sanità definisce l'Auto Mutuo Aiuto (AMA) come l'insieme di tutte le misure adottate da figure professioniste e non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una comunità.

Da un punto di vista più pratico, potremmo invece definire i gruppi AMA come gruppi di parola in cui i partecipanti (10/12 al massimo), affiancati da un facilitatore, si incontrano a cadenza regolare per condividere e confrontarsi sulla propria esperienza, situazione, disagio o problema.

Il facilitatore, che ha appunto il compito di facilitare la comunicazione nei gruppi, può essere un "pari" (una persona che ha esperienza personale del problema affrontato nel gruppo) oppure un "non pari" (se non ha esperienza personale del problema).

L'idea dei gruppi AMA è nata negli Stati Uniti nel 1935, per iniziativa di un agente di borsa di Wall Street e un medico chirurgo di Akron (Ohio), entrambi alcolisti. I due, incontratisi in un bar, parlarono per ore delle loro esperienze dolorose e si resero conto, a conversazione ultimata, di non aver più voglia di bere. Dalla domanda "E se questo funzionasse anche per altri?" è nata Alcolisti Anonimi, il primo gruppo di Auto Mutuo Aiuto.

Questo approccio si è poi diffuso in tutto il mondo ed è oggi applicato a tutte le aree di disagio sociale e socio-sanitario: dalle dipendenze alle esperienze di lutto, dai disturbi del comportamento alimentare alle disabilità, dalle storie di difficoltà lavorativa a quelle di violenza.

Qualunque sia l'area tematica affrontata, il principio base resta lo stesso: la condivisione di esperienze simili e il confronto tra pari come cura per se stesso e per l'altro.

Ma come possiamo spiegarci questo potere curativo del gruppo?

Sicuramente, un elemento chiave è che fare comunità permette di contrastare la solitudine del dolore, la quale è spesso la ragione principale per cui si entra nei gruppi AMA.

Allo stesso tempo, raccontare permette di riconoscere, esprimere e rielaborare le proprie emozioni, ma anche di dare valore all'esperienza negativa vissuta, che diventa risorsa per sé, per il gruppo e per l'intera comunità.

Per citare, invece, direttamente le parole di persone con dipendenza dal gioco d'azzardo che hanno fatto esperienza dei gruppi AMA: *"Nel confronto tra pari, scompare la paura legata allo stigma e al giudizio della società", "Un dipendente dal gioco d'azzardo non può scegliere se giocare oppure no: grazie al gruppo, si torna liberi di scegliere"* e ancora *"Ogni nuova persona che entra nel gruppo diventa nuova forza per l'intero gruppo: in quella persona rivedi com'eri e come non vuoi ridiventare"*.

In maniera speculare, coloro che sono un po' più avanti nel percorso di cura diventano fonte di speranza per i nuovi arrivati, che vedono personificati dinanzi a sé i benefici dell'esperienza di gruppo e realizzano di poter ottenere essi stessi quei benefici.

Per concludere, l'obiettivo dei gruppi AMA è fare insieme un percorso di cambiamento e di miglioramento della qualità della vita, che passi attraverso la presa di coscienza e di responsabilità personale.

Per fare questo, poche ma difficili sono le regole da seguire:

- accoglienza, ascolto e sospensione del giudizio: la cura è rappresentata da un ascolto non giudicante, che deve sempre essere al primo posto;
- partecipazione gratuita e libera: si partecipa ai gruppi AMA per propria motivazione e la frequenza ai gruppi, che in genere si riuniscono 2 volte al mese, non per forza deve essere costante;
- riservatezza e privacy: ciò che viene detto nel gruppo resta nel gruppo e si parla delle persone solo quando presenti.