



# **AUTO MUTUO AIUTO: PRINCIPI E PRASSI**

**LINEE DI INDIRIZZO C.A.M.A.P. IN AMBITO A.M.A.**

**CAMAP** Coordinamento Auto Mutuo Aiuto Piemonte

Via San Marino, 10 - 10134 Torino

Cell.: 345 2922 133

E-mail: [info@camap.org](mailto:info@camap.org)

Sito internet: [www.camap.org](http://www.camap.org)



**CAMAP - Coordinamento Auto Mutuo Aiuto Piemonte**

## **AUTO MUTUO AIUTO: PRINCIPI E PRASSI**

### **Sommario**

AUTO MUTUO AIUTO: PRINCIPI E PRASSI .....	1
PREMESSA.....	2
1. L’AUTO MUTUO AIUTO.....	3
2. IL GRUPPO A.M.A. ....	3
2.1 Cos’è un gruppo A.M.A.....	3
2.2 Caratteristiche del gruppo A.M.A. ....	4
2.3 Effetti del gruppo A.M.A.....	5
2.4 Autonomia e autogestione dei gruppi A.M.A.....	6
3. IL FACILITATORE DEI GRUPPI A.M.A.....	7
3.1 Chi è il facilitatore.....	7
3.2 Compiti del facilitatore.....	7
3.3 Varie figure di facilitatore.....	8
3.3.1 Il ruolo di un operatore/professionista .....	8
3.4 Modalità di facilitazione .....	9
3.5 Competenze del facilitatore .....	10
3.6 Strumenti per la facilitazione .....	10
3.6.1 La formazione .....	10
3.6.2 Intervisione e Supervisione.....	11
4. IL CAMAP (COORDINAMENTO AUTO MUTUO AIUTO PIEMONTE) - I POLI TERRITORIALI .....	12
5. IL RAPPORTO CON LE ISTITUZIONI .....	14
CONCLUSIONI : L’A.M.A. COME OPPORTUNITÀ DINAMICA IN DIVENIRE.....	14
APPENDICE.....	16

## *PREMESSA*

Questo documento vuole essere il tentativo di condensare quanto il CAMAP pensa e sperimenta nell'Ambito dell'Auto Mutuo Aiuto. Vuole esplicitarne le definizioni e mettere le basi delle buone prassi nell'ambito A.M.A., secondo quanto intendono le associazioni e i singoli volontari che si riconoscono nel CAMAP.

Deve essere inteso come un primo tentativo di chiarificazione, per comunicare e per operare al meglio sia all'interno del mondo A.M.A. che nelle sue vaste reti di relazioni con le istituzioni e il territorio.

Poiché l'A.M.A. è una realtà in espansione e in movimento - caratterizzata dalla spontaneità e dall'autonomia di quanti si aggregano in gruppi di Auto Mutuo Aiuto - nessun pronunciamento può essere definitivo, e quanto si afferma in queste pagine è soggetto ad aggiornamenti e approfondimenti necessari e auspicabili.

Il confronto continuo con le realtà che vivono l'A.M.A. arricchirà e articolerà ulteriormente il pensiero intorno all'argomento.

**L'appendice** inserita al termine del documento riporta alcune esperienze significative di co-progettazione e di attività concertate tra Istituzioni pubbliche e privato sociale, secondo quanto sperimentato nella storia del CAMAP, sia alla sua costituzione, sia nello sviluppo successivo delle attività del Coordinamento e dei Poli.

Si è ritenuto importante inserirle in questo documento poiché appartengono alla storia più fruttuosa dell'Auto Mutuo Aiuto piemontese, e costituiscono esempio di buone prassi a cui è possibile ispirarsi per azioni analoghe.

## 1. L'AUTO MUTUO AIUTO

La letteratura adotta nello specifico alcuni termini: **self-help, auto aiuto, autocura, auto mutuo aiuto**. La dizione adottata dal CAMAP è **Auto Mutuo Aiuto** poiché pone l'accento sul concetto di **mutualità**, intesa come scambio reciproco di aiuto.

L'Auto Mutuo Aiuto si distingue dal Mutuo Aiuto e dal Self Help per il ruolo centrale del gruppo e dei suoi scambi interni, caratterizzati dalla condivisione e dal reciproco sostegno.

L'Auto Mutuo Aiuto - A.M.A. - è definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come *"l'insieme di tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere e recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità"*.

Il CAMAP pone l'accento sulla valenza relazionale e solidale dello spirito A.M.A. riconoscendogli la capacità di trasformare il tessuto sociale e migliorare la qualità della vita dei singoli e della Comunità.

Il valore dell'A.M.A. si basa sull'intuizione che *"chi è parte del problema è parte della soluzione"*. Le persone, riunendosi in maniera volontaria e spontanea, attraverso il reciproco aiuto, possono realizzare obiettivi di crescita personale.<sup>1</sup>

L'Auto Mutuo Aiuto fa leva sulla volontà delle persone di giocare un ruolo attivo, consapevole, responsabile nella costruzione del benessere del singolo e della collettività.<sup>2</sup>

## 2. IL GRUPPO A.M.A.

### 2.1 Cos'è un gruppo A.M.A.

Il gruppo A.M.A. è un insieme di persone che hanno scelto volontariamente e in autonomia di trovarsi alla pari, intorno ad un tema o problema comune, nel desiderio di affrontarlo con altri. Nel gruppo A.M.A. si condividono esperienze, vissuti, risorse, informazioni e strategie di soluzioni, scoprendosi risorsa per sé, per i compagni di gruppo e per l'intera comunità.

L'A.M.A. ha l'obiettivo di creare solidarietà, scambio dei vissuti e valorizzazione delle competenze individuali e collettive, in libertà e autonomia. Tutto ciò che produce questi effetti è definibile come A.M.A., al di là delle forme che prende.

Non esiste un gruppo A.M.A. uguale a un altro, né deve esistere una codifica delle azioni e dei modi da assumere in ambito A.M.A.

Generalmente un gruppo A.M.A. si forma tra persone che vivono una stessa condizione, ma tale comunanza può essere individuata a vari livelli, anche molto ampi, se i componenti del gruppo ne hanno consapevolezza (ad esempio: gruppo per coloro che si sentono soli, gruppo di ricerca di senso, ecc.)

---

<sup>1</sup> A.M.A. Pinerolo

<sup>2</sup> A.M.A. Trento [http://www.automutuoiuto.it/faq\\_home.html](http://www.automutuoiuto.it/faq_home.html)

Il gruppo A.M.A. è un tempo, un luogo, uno spazio dove ci si possa sentire liberi nell'esprimere i propri sentimenti, emozioni, pensieri e dove poter parlare della propria vita rileggendola con lo sguardo di chi l'ascolta.

Le forme di un gruppo possono essere molteplici, sia nella loro organizzazione che nelle loro caratteristiche, non ultime le recenti sperimentazioni che hanno visto nascere gruppi A.M.A. online. Questi ultimi sono costituiti da persone che si ritrovano nel web secondo i principi dell'Auto Mutuo Aiuto, utilizzando internet e seguendo il modello dei gruppi tradizionali. Per quanto queste esperienze siano agli albori e molto da definire e comprendere, sono guardate con interesse e sostenute nella loro vita, considerando quanto il mondo delle relazioni è in via di cambiamento col diffondersi dei nuovi mezzi comunicativi.

Il gruppo A.M.A. si costruisce mediante un percorso di crescita, di condivisione e di sostegno comune, non sempre immediato e semplice, che richiede un passaggio di visione dell'individuale al collettivo. Per questo si può definire l'A.M.A. un risultato da conseguire.

I gruppi A.M.A. sono un momento rilevante di partecipazione consapevole, che aiuta a essere gestori della qualità di vita individuale e collettiva.

## 2.2 Caratteristiche del gruppo A.M.A.<sup>3</sup>

L'obiettivo di un gruppo A.M.A. è creare uno spazio di condivisione circolare alla pari dove si attivino solidarietà e risorse individuali e collettive.

Il gruppo A.M.A. è caratterizzato dalla concretezza, dal modo di stare insieme nel rispetto delle differenze. È orientato all'azione, sia interiore sia esteriore, tramite l'attivazione delle risorse e lo scambio autentico basato sull'esperienza vissuta.

Ciò lo distingue da altre forme gruppali quali: gruppi d'incontro e discussione, gruppi terapeutici, gruppi di rivendicazione e di movimento politico/sociale, che possono generare forme di auto mutuo aiuto ma che hanno obiettivi diversi.

Fatta salva la specificità di ogni gruppo A.M.A. che assume autonomamente le sue caratteristiche, si possono individuare alcuni capisaldi che caratterizzano i gruppi A.M.A.

*Le principali "regole":*

1. **ascolto, accoglienza, empatia, contenimento reciproco** dei partecipanti
2. **patto di segretezza**: i partecipanti si impegnano a mantenere riservati i contenuti portati nel gruppo
3. **solidarietà e condivisione** : Il gruppo favorisce la nascita di nuove amicizie e di legami permanenti
4. **libertà di espressione**: circolazione libera dei vissuti e delle emozioni, atteggiamento non giudicante, poiché solidarietà e condivisione non possono coesistere con giudizi o imposizioni di opinioni e comportamenti. **Lo spazio d'espressione** è garantito a tutti in modo eguale

*Le modalità principali:*

---

<sup>3</sup> Alcune affermazioni sono riprese dal documento di A.M.A. Trento:

[http://www.automutuoaiuto.it/faq\\_home.html](http://www.automutuoaiuto.it/faq_home.html) e dagli scritti in merito di Luigi Colaianni

1. **partecipazione volontaria e motivata:** è il fatto di vivere o di aver vissuto una stessa condizione che definisce l'appartenenza al gruppo. Il coinvolgimento è personale, ogni persona decide autonomamente se e come prendere parte al gruppo. Non è una decisione imposta da altri, partecipare al gruppo volontariamente aumenta la sicurezza nelle proprie capacità di scelta.
2. **gratuità di partecipazione.** E' tuttavia possibile che sia prevista una contribuzione economica a fronte di spese vive (locali, materiali d'uso, ecc.) che il gruppo comporta. Gruppi promossi da associazioni possono prevedere il tesseramento con pagamento di quota relativa
3. **comunicazione di tipo orizzontale:** non ci sono modelli pre-costituiti di comunicazione, ognuno esprime liberamente il proprio pensiero, rispettando gli altri e senza accentrare su di sé la discussione
4. **reciprocità:** si dà e si riceve aiuto nelle forme che ciascuno e il gruppo generano. Aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo
5. **valorizzazione delle competenze:** viene favorito l'ascolto della varietà di soluzioni attuate dalle persone che quotidianamente affrontano situazioni simili. Ne consegue la percezione che le proprie esperienze e suggerimenti sono straordinariamente importanti
6. **"assenza di gerarchie":** non esiste una gerarchia di potere o di direzione, nel gruppo tutti sono alla pari. Le decisioni vengono assunte in modo unanime. Il facilitatore non è un "direttore", bensì un garante del clima e dell'attitudine del gruppo
7. **piccoli gruppi:** un numero ristretto di partecipanti (8-10 persone) facilita l'interazione tra i soggetti, l'espressione dei sentimenti, il reciproco scambio di competenze
8. **struttura:** gli incontri sono definiti in tempi e luogo

*I possibili sviluppi:*

1. Il gruppo A.M.A. può agire in una **logica integrata** con le strutture istituzionali pubbliche e private, operando un salto di qualità nel suo percorso perché assume il fine di contribuire costruttivamente al bene ed alla salute della comunità, anche se non appartiene ad associazioni o agenzie riconosciute. I partecipanti, ~~attraverso la presa di coscienza,~~ diventano attori non solo della propria vita, ma anche del sistema sociale al quale appartengono.
2. I gruppi A.M.A. possono far parte integrante della **rete sociale** e spesso sono i promotori di una mentalità che vede le istituzioni pubbliche e private lavorare in una logica avanzata e democratica, dentro la quale ogni cittadino può incidere sostanzialmente sugli squilibri e i disagi del proprio territorio.

## 2.3 Effetti del gruppo A.M.A.

Il gruppo A.M.A. è un agente di solidarietà, reciproco sostegno morale e materiale, identificazione di strategie risolutorie.

Produce un'apertura di visione sulla propria vita ed esperienze, attraverso lo scambio tra persone, al di là dal problema comune sul quale s'incontra.

Conduce verso un miglioramento della qualità della vita, insegna a leggere gli aspetti positivi delle situazioni (o quantomeno quelli utilizzabili) correggendo una visione vittimistica e dando spazio alla costruttività nella propria e nell'altrui esistenza.

Produce cambiamento nei membri, nella loro gestione familiare; nella società in generale e nei servizi per il cittadino. Genera un passaggio da una visione del mondo più individualista verso una più solidaristica. Le conseguenze per i partecipanti si possono sintetizzare in:

1. **assunzione del proprio problema:** il gruppo ricerca in autonomia e senza deleghe né interne né esterne, le risorse e le soluzioni concernenti il problema intorno al quale si aggrega. La responsabilità è personale: ogni persona è protagonista del cambiamento che vuole ottenere, la persona stessa è la prima risorsa per sé e per il gruppo
2. **empowerment<sup>4</sup> personale e collettivo:** emergono con più chiarezza competenze e risorse nate dall'esperienza e dalle capacità di ciascuno, e il gruppo genera "potere di essere e fare". L'orientamento è all'azione: le persone imparano e cambiano facendo. Uno degli scopi dei gruppi è sperimentare nuovi stili di vita e di comportamento, nuovi modi di sentire e trasmettere i propri vissuti. Attraverso gli sforzi e i successi conseguiti e riconosciuti dal gruppo, la persona ha la possibilità concreta di aumentare la propria autostima e di credere nelle proprie risorse<sup>5</sup>
3. per quanto non sempre avvenga in modo visibile, il gruppo A.M.A. può esportare le proprie acquisizioni nella comunità in cui si situa, generando forme di **cittadinanza attiva** e di "contaminazione positiva" in termini di solidarietà, di comunicazione autentica, di qualità nelle relazioni e di mutuo aiuto allargato.

## 2.4 Autonomia e autogestione dei gruppi A.M.A.

<sup>4</sup> Il concetto di empowerment fa riferimento all'accrescimento spirituale, politico, sociale o della forza economica di un individuo o una comunità. Spesso s'intende lo sviluppo della fiducia nelle proprie capacità. L'empowerment può quindi definirsi come un processo che dal punto di vista di chi lo esperisce significa "sentire di avere potere" o "sentire di essere in grado di fare". È un concetto multilivello, che rinvia a un piano individuale e a uno sociale e di comunità. Concorrono a produrre empowerment sia il senso di padronanza e di controllo raggiunto dal soggetto (livello psicologico), sia le risorse/opportunità offerte dall'ambiente in cui il soggetto vive (livello sociale e di comunità).

<sup>5</sup> All'interno dei gruppi ciascun membro svolge due ruoli, di erogatore e di ricevitore di aiuto. Ne consegue:

- a. Chi è efficace nel dare aiuto spesso avverte un senso di migliore competenza interpersonale
- b. Chi è efficace nel dare aiuto avverte un senso di equità nel rapporto di dare/avere
- c. Chi opera per un'altra persona si ritrova spesso ad apprendere cose significative per sé.
- d. Chi dà aiuto è meno dipendente
- e. Chi dà aiuto ha l'opportunità di osservare le proprie problematiche
- f. Chi dà aiuto ottiene un senso di utilità sociale e di capacità che incrementano l'immagine positiva della propria identità

Il gruppo inoltre, facilita alcuni processi:

- a. La comunicazione, poiché nel gruppo non vi sono gerarchie.
- b. La definizione di uno status: ciascun membro ha un posto ben preciso e riconosciuto.
- c. L'apertura emozionale dovuta alla caduta delle difese e resistenze psicologiche
- d. L'identificazione personale in un gruppo di riferimento e conseguente senso di appartenenza che favorisce la possibilità di costruire una rete sociale di sostegno.
- e. L'apprendimento d'informazioni utili alla propria condizione e alla gestione della stessa, non reperibili nella letteratura o attraverso le istituzioni assistenziali: le esperienze vissute vengono messe a disposizione del gruppo attraverso i racconti e le storie personali. "

(liberamente tratto da Gartner, Riessman, 1965)

Autonomia e autogestione sono le chiavi di volta dei gruppi A.M.A. Senza di esse un gruppo non può essere definito A.M.A. Tuttavia ciò non è sempre realizzabile nell'immediato, ed è quindi necessario vederle come mete di un processo. Per questo conseguimento deve operare il facilitatore, sia esso naturale, istituzionale o professionista. L'A.M.A. dovrebbe diventare (ri-diventare) una modalità naturale di aggregazione, di vita comunitaria e di rete di rapporti spontanei.

Ai gruppi deve essere riservata la totale autonomia e non devono rendere conto di ciò che avviene nel loro interno a nessuna istituzione, sia essa pubblica o privata.

E' comunque auspicabile che i gruppi A.M.A. coltivino rapporti e connessioni, evitando il possibile isolamento e ritiro sociale, e creando legami non vincolanti.

### 3. IL FACILITATORE DEI GRUPPI A.M.A.

#### 3.1 Chi è il facilitatore

Il facilitatore è un membro del gruppo che si fa garante delle condizioni necessarie allo sviluppo dello stile A.M.A.: rispetto e non giudizio, segretezza, comunicazione autentica, condivisione dell'esperienza e delle risorse, clima accogliente, sviluppo della solidarietà, partecipazione attiva alla vita del gruppo data dal senso di appartenenza.

#### 3.2 Compiti del facilitatore

Ogni facilitatore ha un suo modo e un suo stile che è adeguato se non ostacola il processo dell'A.M.A. Le modalità corrette di facilitazione non sono direttive e aiutano a creare empowerment, autonomia e autogestione dei singoli e del gruppo.

Il facilitatore armonizza le dinamiche tra i singoli, non conduce in maniera direttiva, può suggerire strategie per arrivare alle soluzioni, ma non le dà mai per scontate.<sup>6</sup>

Aiuta nei momenti critici. Sa che deve operare affinché le persone acquisiscano il "potere" di essere e di esprimersi, attraverso un rapporto tra pari.

Il facilitatore:

- Catalizza e facilita la comunicazione
- Tutela l'espressione dei singoli e l'applicazione delle regole di gruppo
- Cura all'interno del gruppo l'accoglienza dei nuovi partecipanti
- È di aiuto nei momenti critici del gruppo
- Rafforza i risultati positivi raggiunti, sia a livello personale sia di gruppo.

L'utilità della presenza del facilitatore va percepita anche in base ai diversi momenti che il gruppo sta vivendo nel percorso di sviluppo delle sue potenzialità. Soprattutto all'inizio di tale cammino le azioni di aiuto all'interno del gruppo non avvengono sempre e solo spontaneamente, ma spesso devono

<sup>6</sup> A.M.A. Trento [http://www.automutuoaiuto.it/faq\\_home.html](http://www.automutuoaiuto.it/faq_home.html)



essere in qualche modo provocate, guidate, facilitate: questo è il ruolo del facilitatore che si assume l'incarico di avviare un gruppo A.M.A. (facilitatore starter).

### 3.3 Varie figure di facilitatore

Il facilitatore può essere interno al gruppo, un membro che condivide lo stesso problema intorno al quale il gruppo si è aggregato (**facilitatore naturale**) oppure esterno, cioè una persona che per motivi diversi si dedica all'avvio di un gruppo A.M.A., pur non condividendo la stessa condizione a livello personale (**facilitatore starter**). Quest'ultimo può essere un **operatore istituzionale o altra persona** che, per sua idealità, decida di impiegare le sue energie nella nascita e nella crescita dell'A.M.A.

Il facilitatore starter, partecipando a un gruppo di Auto Mutuo Aiuto, viene inglobato nel processo di cambiamento dello stesso, maturando, assieme agli altri, un percorso di valorizzazione di sé e delle proprie capacità. Egli basa il suo compito su motivazioni forti, e ha spesso a disposizione abilità e strumenti per aiutare il gruppo nella sua crescita.<sup>7</sup> Il facilitatore starter può vivere un'affezione e una partecipazione al proprio gruppo tale da renderlo parte integrante dello stesso anche nel lungo periodo. In tal caso termina la sua funzione di "starter" nei confronti del gruppo che facilita.

La persona che intende iniziare un percorso all'interno di gruppo di Auto Mutuo Aiuto nella veste di facilitatore/starter, accetta di entrare in una dimensione di maturazione personale continua. E' impensabile entrare nel mondo A.M.A. e privilegiare il distacco, la non implicazione, il fare ma non essere, l'osservare e dirigere ma non partecipare.<sup>8</sup>

Il facilitatore naturale (condivide a livello personale le tematiche intorno alle quali il gruppo si è aggregato) è una persona che si assume la responsabilità di aiutare il gruppo a vivere le modalità e rispettare le regole proprie dell'Auto Mutuo Aiuto. Assume il suo ruolo volontariamente.

#### 3.3.1 Il ruolo di un operatore/professionista

Accade con una certa frequenza che un operatore professionista (istituzionale o no) svolga un ruolo di avvio di gruppi A.M.A. (facilitatore starter); in tal caso il suo obiettivo è di ritrarsi al più presto lasciando il gruppo alla sua autonomia, avendo cura di sollecitare l'emergere di uno o più facilitatori e di sviluppare la capacità di facilitare come dotazione di tutti i membri. Il professionista che assuma il compito di facilitatore/starter all'interno del gruppo A.M.A. dovrebbe essere sempre attivo ma non direttivo.<sup>9</sup>

Il professionista delle relazioni di aiuto (educatore, assistente sociale, psicologo ....) è aiutato nel suo ruolo di facilitatore da alcune "dotazioni" che possono essere utili all'A.M.A., sia per consuetudine lavorativa sia per specifica formazione: ad esempio dalla capacità di ascolto empatico e di lettura dei

<sup>7</sup> A.M.A. Trento [http://www.automutuoiuto.it/faq\\_home.html](http://www.automutuoiuto.it/faq_home.html)

<sup>8</sup> A.M.A. Trento [http://www.automutuoiuto.it/faq\\_home.html](http://www.automutuoiuto.it/faq_home.html)

<sup>9</sup> Riportiamo cosa scrive Silverman al riguardo: *"Il modo in cui svolgerai il tuo ruolo di conduttore del gruppo, sarà determinante per decidere se questa è un'esperienza di mutuo aiuto o una terapia tradizionale di gruppo. La mentalità comune degli operatori circa i fattori che determinano il cambiamento nei membri di un gruppo terapeutico enfatizza il controllo professionale e l'attività professionale come essenziali ai fini del risultato. Al contrario, però, se vuoi veramente offrire ai membri un'esperienza di mutuo aiuto, è necessario che cambi la tua eventuale convinzione che il tuo ruolo sia centrale nel produrre il cambiamento terapeutico. Non sei un terapeuta ma un facilitatore: devi centrare la tua attenzione e il tuo lavoro su ciò che i membri del gruppo possono fare l'uno per l'altro."* Silverman P., 1993, *I gruppi di auto aiuto*, Erickson, Trento

bisogni, dalla conoscenza delle dinamiche di gruppo, dalla capacità di osservare e di individuare le risorse inesprese, dall'abilità di condurre il rapporto con le istituzioni, ecc., ma può facilmente essere carente nella capacità di lasciare spazio e autonomia, di sollecitare le risorse e le competenze già esistenti. Può essere cioè in difficoltà nell'abbandonare un ruolo direttivo più o meno esplicito. Per contro il facilitatore naturale non ha un ruolo professionale di cui doversi spogliare, ha una partecipazione e condivisione personale possibile a priori, ma può essere carente nelle doti che sono necessarie a garantire a un gruppo A.M.A. di configurarsi come tale.<sup>10</sup>

E' molto utile e auspicabile per un professionista che intenda fare il facilitatore, avere prima o contemporaneamente un'esperienza come membro di un gruppo A.M.A. in cui è personalmente coinvolto.

L'operatore/professionista, nel suo ruolo di promotore e facilitatore di empowerment, deve sviluppare autonomia e non creare dipendenza.

E' opportuno prestare attenzione al fatto che un facilitatore professionale, con una propria specializzazione, avrà più difficoltà a mantenersi in disparte per cercare di lasciare maggiore possibilità di scelta e d'azione ai singoli, poiché deve rinunciare al suo status centrale.<sup>11</sup> Inoltre può non avere facilità ad anteporre il coinvolgimento personale al proprio ruolo professionale. In considerazione di ciò, è auspicabile una formazione specifica che alleni ad affrontare tali difficoltà.

Il professionista è importante come risposta a richieste specifiche del gruppo, quale consulente esterno. Può esercitare - con la dovuta esperienza A.M.A. - un ruolo di supervisore e di formatore.

### 3.4 Modalità di facilitazione

La storia ci mostra una maniera variegata di gestire la facilitazione di un gruppo A.M.A. . Scuole diverse, pensieri diversi sono quindi nella maggior parte dei casi da rispettare e preziosi per la ricchezza che esprimono.

Le competenze più importanti del facilitatore dovrebbero essere man mano acquisite da tutti i membri, sicché non ci sia più bisogno di un "garante". E' prevedibile che comunque ci sia sempre bisogno di un facilitatore per curare gli aspetti logistici e garantire le regole basilari di funzionamento, nel qual caso può essere più indicata una facilitazione a rotazione.

Secondo i vari tipi di facilitatore presente in un gruppo, è possibile riscontrare modalità diverse di facilitazione, poiché vige comunque il criterio di mettere a disposizione degli altri le proprie competenze. Anche la diversa esperienza di facilitazione può influire in modo rilevante. Tuttavia è sempre necessario distinguere tra facilitazione e conduzione: nella conduzione è presente un "io e voi", nella facilitazione esiste solo il "noi".

---

<sup>10</sup> Alcune esperienze di facilitazione più riuscite si verificano quando il facilitatore è una persona che aggrega intorno a sé delle persone intorno a un problema comune, ma – essendo un professionista – utilizza le sue competenze seppure in modo differente. Ad esempio molti gruppi autonomi di neomamme nascono a partire da una mamma che fa l'educatrice. Molti gruppi sulla genitorialità hanno tra i membri più attivi genitori che fanno gli insegnanti o gli educatori. Del resto ogni gruppo ha maggior successo quando tutti i membri mettono a disposizione ogni tipo di competenze acquisite.

<sup>11</sup> A.M.A. Trento [http://www.automutuoaaiuto.it/faq\\_home.html](http://www.automutuoaaiuto.it/faq_home.html)

La costruzione di un gruppo A.M.A., essendo un processo e non un dato di fatto, può vedere il facilitatore impegnato in modalità più direttive e interventiste nella fase di avvio, ma sempre tenendo presente che l'obiettivo è raggiungere una fluidità di scambi e di rapporti alla pari.

### 3.5 Competenze del facilitatore<sup>12</sup>

Le competenze del facilitatore sono qualità che possiede ogni persona impegnata in una relazione positiva. Tuttavia il facilitatore deve utilizzarle con costanza ed essere adeguatamente formato per mantenerle attive:

- Grande considerazione del valore dell'esperienza diretta e capacità di comunicare la propria
- Rispetto dell'individualità e dell'autonomia del gruppo
- Capacità di ascolto e di confronto
- Empatia
- Immediatezza
- Capacità di comunicare impressioni sul modo in cui si sta svolgendo la relazione
- Capacità di passare da una funzione organizzativa a una di appoggio
- Saper offrire informazioni e non consigli

Rispetto alle dinamiche di gruppo

- Essere stimolatore e catalizzatore del gruppo
- Incoraggiare l'identificazione reciproca
- Proteggere l'individualità dei membri
- Garantire la riservatezza
- Favorire lo sviluppo di norme che facilitino il raggiungimento degli obiettivi
- Riconoscere i risultati positivi

Il facilitatore:

- Ha la volontà di essere facilitatore e la disponibilità per dedicarsi al suo compito
- Possiede un buon adattamento all'eventuale problema
- Ha la capacità di essere al servizio delle necessità del gruppo
- Ha fiducia nelle possibilità intrinseche del gruppo di crescere
- Ha fiducia nei singoli membri del gruppo e nelle loro potenzialità
- E' empatico e promuove l'empatia tra i partecipanti
- E' accettante, non giudica e promuove nei partecipanti atteggiamenti, comportamenti, linguaggio non giudicante
- E' testimone e non maestro

### 3.6 Strumenti per la facilitazione

#### 3.6.1 *La formazione*

Strumento principe per adempiere correttamente al ruolo di facilitatore è la formazione.

E' opportuno che la formazione dei facilitatori sia indirizzata secondo due criteri:

- I temi d'interesse generale utili al corretto svolgimento di questo ruolo,
- le esigenze specifiche che i facilitatori maturano tenendo conto della loro tipologia (facilitatori naturali, istituzionali, starter professionisti, starter non professionisti, ecc.)

---

<sup>12</sup> Cfr, Venuti - dispense formazione CAMAP 2010

Tutte le tipologie di facilitatori richiedono una formazione che miri a

- sviluppare la capacità di:

- approfondire la conoscenza dell'A.M.A. , del suo scopo, del suo spirito e delle sue potenzialità
- osservazione, empatia, ascolto
- mantenere l'obiettivo del gruppo
- favorire un buon clima di gruppo che faciliti il nascere dell'A.M.A, mantenendo "l'orientamento all'aiuto"<sup>13</sup>
- mettersi in gioco alla pari, mantenendo l'umiltà
- riflettere sul tema della leadership, distinguendo tra facilitazione e conduzione
- gestire il dolore e le emozioni portate nel gruppo
- fronteggiare criticità e conflitti

- potenziare l'attitudine a:

- curare le reti di rapporti tra le persone, con le istituzioni e gli altri gruppi
- favorire la circolazione di informazioni sulle strutture di servizio e di supporto

- mantenere l'attenzione:

- alle fasi di vita del gruppo, cercando risposte condivise alle conseguenti necessità
- alle azioni che generano cittadinanza attiva

Per il neo facilitatore è auspicabile un periodo di affiancamento di un facilitatore con esperienza (es. il facilitatore/starter), come tutor.

La formazione può attuarsi nei modi più diversi, secondo quanto i singoli gruppi e associazioni individuino come opportuni. Supervisione e soprattutto intervizione sono strumenti altamente formativi.

E' opportuno dotarsi di un elenco di esperti e formatori accreditati in base all'esperienza, la preparazione, l'adeguata impostazione e metodologia formativa.

### ***3.6.2 Intervisione e Supervisione***

Per intervizione s'intende una sede di confronto alla pari tra facilitatori A.M.A. condotta secondo i modi dell'Auto Mutuo Aiuto.

Per supervisione s'intende una sede di riflessione e di confronto per i facilitatori e/o i membri del gruppo, condotta da un supervisore esperto in gruppi A.M.A., su problematiche specifiche che il gruppo o il facilitatore richiedono.

Il gruppo di intervizione è quindi un gruppo A.M.A. a tutti gli effetti con tema aggregante "l'essere facilitatore". E' un'opportunità fondamentale perché comprendere l'essenza dell'A.M.A. significa riuscire a viverlo in ogni occasione e non solo nella gestione di un problema specifico.

L'A.M.A. , per sua natura, comporta più spazi di confronto tra pari (intervisione). Per alcune tematiche o criticità specifiche si può avviare anche una supervisione, che affianchi i percorsi formativi permanenti.

<sup>13</sup> Silverman P., 1993, I gruppi di auto aiuto, Erickson, Trento

Nelle sedi di intervizione e supervisione, i facilitatori hanno modo di correggere i propri errori, di trovare il sostegno e il contenimento di cui hanno a loro volta bisogno, di condividere dubbi e interrogativi.

Il supervisore A.M.A. può avere delle competenze professionali adatte – quali: conoscenza e gestione delle dinamiche di gruppo, gestione dei conflitti, lavoro di rete, lavoro di comunità, ecc. – ma non può essere esente dall'esperienza A.M.A. e dall'approfondimento dei suoi nodi tematici e delle sue necessità.

## 4. IL CAMAP (COORDINAMENTO AUTO MUTUO AIUTO PIEMONTE) - I POLI TERRITORIALI

Il CAMAP nasce con lo scopo di agire a favore di tutta la comunità del Piemonte che si ispira ai valori e alla pratica delle relazioni d'aiuto, dell'auto mutuo aiuto e dell'auto aiuto.

E' un'Associazione Ombrello<sup>14</sup> atta a supportare alcuni bisogni dei gruppi A.M.A. e dei Poli provinciali. E' a sua volta un organo di un ente sovrastante (nazionale) e si mette in relazione con gli altri organi equiparabili.

Il CAMAP è a-partitico, a-confessionale e non persegue fini di lucro.

Il CAMAP ha e facilita l'acquisizione di una visione globale. E' un grande facilitatore della comunicazione, della connessione e delle relazioni tra i gruppi (e tra i Poli) improntate all'A.M.A. Fa sì che i gruppi sviluppino senso di appartenenza e visione di essere organismi minori di un tessuto più grande.

Il CAMAP non deve in nessun modo erigersi a coordinatore o leader di qualsivoglia genere per i gruppi e le realtà di auto mutuo aiuto del territorio, che esistono a prescindere dalla presenza del Coordinamento. Dovrà sempre con umiltà mettersi al servizio delle suddette realtà, costituendosi a rete nella comunicazione e nelle relazioni in genere.

Il CAMAP:

- attiva sistematiche ricerche e contatti su tutto il territorio regionale sia con i gruppi naturali e spontanei, sia con le organizzazioni già strutturate che operano nel settore;
- promuove i presupposti per la formalizzazione delle realtà spontanee in associazioni di volontariato ove richiesto;
- promuove e organizza convegni, dibattiti, conferenze, esposizioni, mostre, momenti di incontro e di aggregazione; realizza attività cinematografiche, editoriali, audiovisive centrate sull'A.M.A.;
- ricerca e valorizza i rapporti e/o si propone come interlocutore nei confronti di: istituzioni pubbliche, soggetti privati, mass-media, coordinamenti A.M.A. regionali e nazionali;
- collabora con realtà locali e comunità all'estero.

Il coordinamento ha quindi il compito di:

---

<sup>14</sup> Dicasi Associazione Ombrello un'associazione che ospita al suo interno diverse istanze associative sia istituzionalizzate (altre associazioni) sia non strutturate (gruppi spontanei.)

- fare cultura, promuovendo l'A.M.A. in tutte le sue evoluzioni, nel territorio e presso le istituzioni pubbliche e private
- essere interlocutore presso gli enti locali per promuovere strategie di politiche sociali
- sensibilizzare il territorio, le istituzioni, le categorie professionali
- stendere le linee di indirizzo dell'A.M.A. per i gruppi ed esserne garante, rispettando lo spirito di autonomia e la multiformità dei gruppi e delle associazioni
- sostenere i gruppi fornendo risorse formative, di intervizione e di supervisione
- supportare i gruppi nel reperimento di risorse logistiche e finanziarie
- fornire formazione ai facilitatori e ai supervisori al fine di creare figure accreditate
- sostenere le capacità dei gruppi di connettersi e interagire secondo modalità autonome

Il CAMAP opera per promuovere e sostenere l'esistenza dei **poli territoriali**, cui fa riferimento per le necessità di sensibilizzazione, di azione e di formazione facenti capo a quel territorio.

I **Poli territoriali** sono un insieme di gruppi che agiscono in un territorio definito avendo come finalità comune la pratica dell'auto mutuo aiuto e la promozione della salute a livello locale intesa come benessere fisico, psichico, sociale.

I Poli si dotano di un referente per il territorio e per i rapporti con il CAMAP e gli altri Poli.

Gli obiettivi principali dei poli territoriali sono:

- mettere in rete le diverse realtà A.M.A. di quello specifico territorio;
- rendere i gruppi più visibili e accessibili alla cittadinanza;
- progettare e programmare azioni A.M.A. adeguate alle peculiarità dei propri territori;
- essere soggetti qualificati nel rapporto con gli organi pubblici locali;
- essere un punto di riferimento per il CAMAP

Da un punto di vista logistico il polo deve essere facilmente individuabile dalla cittadinanza e questo comporta che deve essere circoscritto a una piccola area geografica. Il riferimento cardine per i poli rimane il territorio provinciale.

I Poli sono pertanto necessari per rispettare le peculiarità geografiche e culturali, e per poterne rilevare i bisogni specifici.

## 5. IL RAPPORTO CON LE ISTITUZIONI

Il rapporto con le Istituzioni deve superare la tendenza all' "uso strumentale reciproco" che spesso si verifica: le istituzioni si avvalgono dell'A.M.A. per supplire alle carenze dei servizi, l'A.M.A. ricorre alle istituzioni come sola fonte di risorse economiche e strutturali.

E' invece auspicabile una maggiore chiarezza nell'ambito dei reciproci ruoli, che generi sinergia di interventi e di azioni, secondo il principio di sussidiarietà.<sup>15</sup>

L'ente pubblico, soprattutto, è in grado di favorire il contatto e la relazione tra le varie istanze del mondo A.M.A. e più in generale dell'insieme delle realtà che operano nello spirito della solidarietà e dell'auto-aiuto. La sua azione può essere determinante nel generare reciproche contaminazioni positive e contribuire a migliorare la qualità delle relazioni, favorire la circolazione delle competenze e delle informazioni, facilitare lo scambio di buone prassi.

I gruppi A.M.A. sono una dimostrazione molto concreta di partecipazione attiva. Il coinvolgimento diretto della popolazione favorisce soluzioni ai problemi riducendo il processo di delega all'istituzione pubblica. Nell'ottica quindi dell'integrazione, il benessere della comunità diventa patrimonio di tutti assumendo ognuno, per il proprio ruolo, la responsabilità della sua realizzazione.

### *CONCLUSIONI: L' A.M.A. COME OPPORTUNITÀ DINAMICA IN DIVENIRE*

Un sistema basato su risposte articolate in prestazioni seppur diversificate e personalizzate non garantisce alle persone la qualità della vita che desiderano. Infatti, pur essendo questi interventi importanti e a volte sostanziali, non bastano per affrontare malesseri e disagi esistenziali quali la solitudine, la povertà di relazioni, il bisogno di confronto, la necessità di avere una vita affettiva soddisfacente, di sentirsi ancora parte attiva e produttiva della società.

L'A.M.A. nella sua accezione più allargata cerca di venire incontro a queste situazioni attraverso il "recupero" delle relazioni umane. Si parla di recupero perché soprattutto nelle realtà urbane si è persa l'abitudine della vicinanza, dell'aiuto reciproco e gratuito, dello stare insieme solo per il piacere di parlare, di raccontare. La solitudine porta a situazioni di disperazione a volte anche tragiche.

Quella dell'A.M.A. è una metodologia semplice ed efficace la cui trasversalità sociale elide le differenze di status concentrando attenzione e azione sul problema. Ciò significa dare alle persone che in quell'ambito o territorio vivono, fiducia e speranza di migliorare le proprie condizioni di vita. Significa promuovere e attuare progetti che creino legami di solidarietà tra i cittadini contribuendo ad aumentare il capitale sociale<sup>16</sup> di una comunità.

<sup>15</sup> La **sussidiarietà** è un principio regolatore in alcuni sistemi di [scienza politica](#) tale per cui se un ente che sta "più in basso" è capace di fare qualcosa, l'ente che sta "più in alto" deve lasciargli questo compito, anche sostenendone eventualmente l'azione. (fonte: wikipedia)

<sup>16</sup> **Capitale sociale** è usato in [sociologia](#) per indicare l'insieme delle relazioni interpersonali formali e informali essenziali anche per il funzionamento di società complesse e altamente organizzate. Esistono relazioni ben definite fra [capitale umano](#), capitale sociale e sviluppo economico di una Comunità, sia essa un territorio, una regione o una nazione. (fonte: Wikipedia)

L'A.M.A. genera competenze che possono concorrere alla definizione di una funzione di "facilitatore di comunità", inteso come un soggetto che sa come muoversi nell'interfaccia tra il proprio gruppo, associazione e le comunità di vita, e favorisce i processi di interazione con le relazioni vitali entro l'ambiente, per far emergere dal basso progettazioni condivise. Tali dinamiche relazionali possono articolarsi dal micro al macro, partendo dal piano individuale fino allo sviluppo di comunità, agendo nell'ambito della promozione dell'auto mutuo aiuto, del volontariato, dell'advocacy<sup>17</sup> delle categorie deboli.

Occorre quindi favorire e stimolare l'avvio di nuovi legami, nuove reti tra gli attori delle nostre comunità (le realtà di economia sociale e solidale, i cittadini, il terzo settore e le amministrazioni locali), sulla base dei valori di sostenibilità sociale ed ecologica, valorizzazione del territorio, partecipazione e cittadinanza attiva.

Risulta importante investire su azioni adeguate che permettano di far crescere le risorse già attive e di coinvolgerne di nuove nel processo di ricomposizione della frammentazione che pervade il tessuto sociale.

La qualità della vita di una città dipende dunque dalla coesione sociale che si riesce a costruire: la capacità di prendersi cura degli altri è essenziale per il benessere comune. Coinvolgere, mobilitare, connettere affinché l'empowerment diventi un processo diffuso e il benessere e l'emancipazione di una comunità sia affidata alla responsabilità e alla "presa in carico" di una collettività sempre più attenta, sensibile, protagonista, e non solo alle istituzioni preposte (statali e/o locali) e a chi esse rappresentano.

In quest'ottica diventa sostanziale agire, anche istituzionalmente, per valorizzare e stimolare tali valori e competenze, anche inserendo all'interno delle nostre facoltà universitarie (dove sono formati i futuri operatori sociali) non solo situazioni esperienziali di Auto Mutuo Aiuto, come già peraltro avviene, ma veri spazi formativi per far conoscere la cultura, la metodologia e l'efficacia dell'A.M.A.

Questa visione esula da quanto ordinariamente l'A.M.A. è abituato a vivere e considerare, vista la sua radice spontanea e di piccola aggregazione. Tuttavia le potenzialità dell'A.M.A. – nella sua semplicità che attinge alla base delle caratteristiche e dei bisogni relazionali umani – possono costituire una chiave di risoluzione preziosa in una società multiforme e complessa, ove i modelli economici e culturali vacillano e i bisogni del singolo e delle comunità premono drammaticamente.

Senza affidare all'A.M.A. la risoluzione di tutti i mali, possiamo di certo valutarlo come una risorsa fondamentale cui prestare attenzione, cura e investimento.

---

<sup>17</sup> Funzione di rappresentanza a favore, difesa di categorie e/o persone che non possono auto garantirsi a causa di fragilità sociale, economica, anagrafica.



## APPENDICE

I documenti seguenti esemplificano alcune buone prassi in ambito Auto Mutuo Aiuto realizzati nel territorio piemontese. In particolare sono stati inserite testimonianze interessanti concernenti il rapporto tra “informalità e formalità”, ossia tra alcuni gruppi e associazioni che si occupano di AMA e le Istituzioni pubbliche del loro territorio.

Poiché il tema del rapporto pubblico/privato è sempre denso di problematiche e di implicazioni interessanti, si è ritenuto importante riportare queste esperienze come stimolo alla riflessione e al dibattito, e apporto utile.

**L'ESPERIENZA DI TORINO:  
DALLA CASA DELL'AUTO MUTUO AIUTO AL PROGETTO PRISMA - PER LE RELAZIONI D'AIUTO -**

Oriana Elia  
Progetto Prisma - Comune di Torino  
[www.progettoprismatorino.org](http://www.progettoprismatorino.org)

## **La Storia**

La storia dell'Auto Mutuo Aiuto Torinese ha origini lontane. Piccoli ma efficaci gruppi nascono all'ombra dei campanili o delle associazioni di volontariato con finalità e tematiche diverse. Molti di questi nel tempo si evolvono, alcuni si disperdono, altri si strutturano in organismi forti e capillari sul territorio.

Nel frattempo, un significativo numero di operatori sociali dell'ente pubblico e del privato sociale, insieme a un nucleo di volontari sensibili e attenti alle potenzialità dell'A.M.A., decidono di formarsi su questa pratica convinti di poter migliorare la qualità del proprio lavoro e di poter promuovere più benessere ai cittadini che a loro chiedono aiuto.

Nasce così un primo nucleo di facilitatori che si propone non soltanto di attivare gruppi su diverse problematiche allora emergenti, ma soprattutto di diffondere la cultura e le potenzialità dell'empowerment e della cittadinanza attiva.

Pian piano ma inesorabilmente, i gruppi si moltiplicano supportando fasce di popolazione ai margini o semplicemente in difficoltà. L'esigenza di trovare luoghi dove incontrarsi diventa un elemento indispensabile, come necessario è trovare un modo per raccordarsi, coordinarsi, fare delle cose insieme ed essere più visibili.

La consapevolezza di poter aiutare le persone a diventare sempre più protagoniste delle proprie storie e della propria vita, si accompagna alla coscienza di poter creare un movimento forte, interlocutore competente nelle decisioni delle politiche di welfare. Alcuni rappresentanti dei gruppi partecipano ai tavoli di zona locali partecipando così alla programmazione delle attività sociali della Città.

La disponibilità iniziale della Circostrizione 2 del Comune di Torino, rende concreta la possibilità di utilizzare locali riservati e adeguati agli incontri dei vari gruppi: in corso Agnelli 156 viene allestita la CASA dell'Auto Mutuo Aiuto che nel tempo, oltre a ospitare i gruppi, riesce ad organizzare un'azione di service e raccordo tra tutte le iniziative attive sul campo.

Successivamente, per far fronte alle molteplici esigenze degli ormai numerosi gruppi, l'attività viene trasferita nei locali di via San Marino 10 presso la sede del C.A.M.A.P.

## **L'evoluzione**

L'esperienza della Casa dell'A.M.A. ha fatto emergere realtà di sofferenza e di disagio tanto diversificate da richiedere una analisi più approfondita soprattutto sulle situazioni più complesse.

Non è difficile oggi rilevare quanto la mancanza di relazioni personali qualificate determini spesso condizioni che favoriscono l'insorgere di tensioni, conflitti e più in generale difficoltà esistenziali.

La convivenza con una solitudine, una malattia, un handicap, una dipendenza, un problema legato allo status sociale, sono temi affrontati con peculiarità da persona a persona.

L'Auto Mutuo Aiuto concepito come attività di gruppo non sempre risponde a queste necessità individuali. A volte è indispensabile, per uscire dal proprio stato di smarrimento, percorrere strade diverse, parallele o integrate.

Utilizzando gli elementi fondamentali della cultura dell'A.M.A si sono sperimentati nuovi approcci come: la consulenza alla pari, la peer education, l'attivazione di reti di vicinanza, l'affiancamento solidale per costruire man mano un progetto mirato alle singole necessità.

A questo impianto così articolato è stato dato il nome di Progetto Prisma - per le relazioni d'aiuto: una strategia di azioni ed interventi diversificati finalizzata alla promozione della cultura della condivisione, della solidarietà e dell'empowerment tra le persone, i loro familiari e tutte le reti di vicinanza, negli operatori volontari e dei servizi formali.

Il progetto riunisce le proposte, i servizi e gli interventi non convenzionali in una logica di partnership con il sistema dei servizi pubblici in modo da completarsi reciprocamente, restituendo forza ed efficacia alle attività di ognuno.

L'attività di *front office* viene svolta presso lo sportello sito in via Palazzo di Città 13 dove le persone vengono accolte da operatori del pubblico e volontari delle associazioni partners.

La richiesta viene poi orientata al percorso di aiuto più idoneo.

Allo sportello vengono fornite informazioni anche sui gruppi A.M.A attualmente attivi nella Città, nella Provincia e nella Regione essendo Prisma sede operativa del C.A.M.A.P.

## L'ESPERIENZA BIELLESE

L'auto-mutuo-aiuto nel biellese ha una storia particolare. Nell'anno 2000, quando questa metodologia era ancora poco conosciuta sul nostro territorio, il Consorzio I.R.I.S. (Consorzio Intercomunale Servizi Socio-Assistenziali Biellese Occidentale) decise di avviare un corso di formazione per facilitatori, a cui fecero seguito alcune serate a tema dalle quali nacquero sette gruppi A.M.A., tre di genitori affidatari e quattro di genitori di persone con disabilità.

Questi gruppi non nascevano, quindi, come tradizionalmente accade nell'auto-aiuto, in maniera spontanea, ma sotto l'impulso dell'Ente Pubblico, mosso a sua volta dalla consapevolezza che, data la sempre maggiore complessità del sistema sociale, i servizi socio-assistenziali da soli non potevano rispondere al bisogno conclamato, faticavano a sviluppare adeguate azioni preventive e a migliorare la qualità della vita della comunità locale.

Da qui la necessità, da una parte, di trovare un modo di ascoltare e comprendere, mettendosi nei panni di chi stava vivendo situazioni difficili, dall'altra di creare "alleanze altre" per tentare di avere una funzione di anticipazione del problema e di sostegno alla comunità locale, per renderla più solida e garantita nella capacità di prendersi cura di sé stessa.

Per un Ente Pubblico si trattava di una sfida di non poco conto, in quanto la strada imboccata prevedeva di rimettere ai cittadini stessi la responsabilità della loro presa in carico, per stimolare un processo di *empowerment* che sostenesse la capacità dei cittadini di riprendere in mano la gestione del proprio benessere, in un'ottica di cittadinanza attiva dove i Servizi fanno da supporto, agiscono "con" e non "al posto di". Questo significava allo stesso tempo rinunciare in parte al proprio "potere" e al proprio "controllo" rispetto alle dinamiche sociali, e nello stesso tempo permettere che i cittadini da utenti, quindi visti in una sorta di subalternità, diventassero partner, con possibilità di autodefinizione nelle scelte riguardanti la propria vita.

Se inizialmente questo ha creato un clima di rivendicazione dei partecipanti ai gruppi nei confronti dell'Ente, dove ciò che veniva sottolineato era in particolare il fatto che l'Ente stesso non fosse in grado di far fronte a tutti i bisogni dell'utenza, pian piano si è passati, attraverso il supporto costante dei facilitatori, a far comprendere ai partecipanti come lo scopo dell'A.M.A. sia proprio quello di far sì che ciascuno recuperi in sé la capacità di far fronte ai propri bisogni in quanto egli stesso è il soggetto maggiormente esperto della propria esperienza e quindi colui che maggiormente è in grado di trovare e attivare soluzioni, dove i "tecnici" diventano una risorsa, ma non l'unica possibilità.

Mentre questo percorso di crescita si andava definendo all'interno dei gruppi, al di fuori di essi si manteneva costante il confronto tra i facilitatori e il Consorzio I.R.I.S. La domanda che si andava via via sempre più chiaramente definendo era come portare lo spirito e i valori dell'A.M.A. fuori dai confini dei gruppi stessi, facendo conoscere questo strumento a coloro che potevano beneficiarne e ancora non lo conoscevano, ma soprattutto sollecitando la cittadinanza in generale a riprendere nelle proprie mani il proprio benessere e la responsabilità della qualità della propria vita, favorendo il processo che la porta a definirsi come "cittadinanza attiva".

Nel 2004 prende così avvio, sotto la spinta delle riflessioni nate all'interno del Consorzio I.R.I.S., l'esperienza del Tavolo "Il Motore del Gruppo", che raccoglie Associazioni ed Enti del territorio biellese che utilizzano i gruppi di auto – aiuto o i gruppi terapeutici nei loro percorsi.

Parallelamente all'interno dell'Ente prosegue il confronto ed il lavoro di progettazione con i facilitatori ancora attivi sui gruppi, e pian piano si va delineando la possibilità di:

1. finalizzare la loro attività ad una modalità differente di supporto, per far fronte in maniera più specifica alla diffusione, al sostegno della rete di tutto il mondo dell'A.M.A. biellese e non solo a quella parte nata sotto il tetto del Consorzio stesso
2. affidare al "territorio" la facilitazione dei gruppi.

Prende quindi sempre più forma, il progetto che ha portato alla costituzione della Casa dell'Auto Mutuo Aiuto, che ha aperto le porte a luglio del 2010.

Di tutto questo percorso non va dimenticato un ulteriore passo fondamentale. Dai gruppi AMA di genitori affidatari e di genitori di persone con disabilità sono nate due associazioni che

operano sul territorio e fanno attivamente parte del Tavolo "Il Motore del Gruppo", l'Associazione Re Minore costituita da genitori affidatari, e l'Associazione A.Gen.D.A. (Associazione Genitori Disabili AMA).

### **Il Tavolo "Il Motore del Gruppo"**

Il percorso attivato all'interno del Consorzio I.R.I.S. ha sollecitato il territorio a dar vita nel 2004 ad un Gruppo Promotore, formato da alcuni facilitatori del Consorzio IRIS, dall'Associazione A.Gen.D.A. (Associazione Genitori di Disabili AMA) e dall'Associazione RE MINORE (Famiglie affidatarie), che ha avviato un'indagine volta alla conoscenza e alla mappatura delle realtà territoriali in materia di gruppi terapeutici e di auto mutuo aiuto.

Dall'incontro tra le diverse esperienze è nata l'intenzione di costituire un Tavolo permanente di confronto e di lavoro volto alla diffusione dell'A.M.A.

Nasce così il Tavolo "Il Motore del Gruppo", che riunisce Associazioni di Volontariato e Istituzioni che a vario titolo si occupano di gruppi di auto-mutuo-aiuto o terapeutici.

Il Tavolo costituisce uno spazio di confronto e di collaborazione tra persone ed organizzazioni della società civile ed istituzionale che mettono in rete il proprio specifico patrimonio di competenze e informazioni con l'obiettivo di rappresentare a livello locale un punto di riferimento e diffusione della metodologia dei gruppi, dando visibilità alle esperienze promosse.

All'inizio non è stato semplice mettere insieme e sullo stesso piano le due anime, quella volontaria e quella istituzionale, ma proprio questa specificità costituisce il valore aggiunto del Tavolo, in quanto permette un confronto costante tra due mondi che spesso faticano a trovare un linguaggio comune. In questo caso, l'incontro tra le esperienze e le competenze di ciascuno sono lo stimolo alla nascita di nuove strategie, dove le istituzioni mettono a disposizione il loro supporto tecnico alle iniziative del volontariato nel proprio ruolo di "cittadinanza attiva".

Attualmente fanno parte del Tavolo otto Associazioni di Volontariato, i due Consorzi socio-assistenziali biellesi, Consorzio I.R.I.S. e CISSABO, l'A.S.L. di Biella, la Cooperativa sociale "Domus Laetitiae" e il Fondo "Edo Tempia".

Il Tavolo si avvale anche della collaborazione del Centro Servizi di Volontariato della Provincia di Biella.

Per entrare a far parte di questa realtà è necessario aderire ad un protocollo d'intesa con il quale i nuovi soggetti si impegnano a rispettare gli obiettivi e le modalità di intervento che il Tavolo si è dato sin dalla sua costituzione, attraverso la stesura di una "Carta d'Intenti":

- informare e sensibilizzare sulla pratica dell'A.M.A. e dei gruppi terapeutici presenti sul territorio biellese;

- promuovere e sostenere i gruppi A.M.A. e terapeutici già esistenti sul territorio biellese e favorirne la nascita di nuovi anche su tematiche diverse;

- sensibilizzare le persone all'esperienza del gruppo come risorsa, attraverso momenti di scambio e confronto (incontri a tema, convegni, materiale divulgativo);

- creare una rete di collaborazione e confronto tra i gruppi presenti a livello locale;

- collegare le proprie attività con le altre realtà sociali ed istituzionali a livello provinciale e nazionale, al fine di sviluppare occasioni di conoscenza, confronto, collaborazione ed integrazione,

- proporsi alle istituzioni e all'intera comunità quale soggetto interlocutore e privilegiato esponente delle realtà A.M.A. locale, diventando un punto di riferimento nei confronti del Coordinamento Regionale (CAMAP).

(Tratto da "La Carta d'Intenti" - Delibera N. 52 adottata dal Consiglio di Amministrazione del Consorzio I.R.I.S. Il 06-09-2006: *Approvazione della Carta d'Intenti del Tavolo "Il Motore del Gruppo", gruppi di volontariato Auto Mutuo Aiuto e Terapeutici*).

Le iniziative che ad oggi il Tavolo ha messo in campo per raggiungere questi obiettivi non sono poche.

Tra queste va senz'altro ricordato il Progetto "Teatr-AMA", finanziato con il bando n° 01 – 2008 – Sostegno progetti O.d.V., del Centro Servizi di Volontariato della provincia di Biella, che ha visto svolgersi, nel periodo tra ottobre 2009 e maggio 2010, sei spettacoli dai titoli suggestivi che hanno coinvolto luoghi diversi del territorio biellese, ed una festa finale presso i Giardini Zumaglini di Biella.<sup>1</sup>

Lo scopo del Progetto era quello di promuovere, diffondere e sostenere la conoscenza dell'Auto Aiuto, in particolare attraverso lo strumento del teatro. Sono state contattate alcune compagnie di attori non professionisti, alle quali è stato affidato il compito di creare uno spettacolo che avesse per tema una delle problematiche affrontate dai gruppi attivi sul territorio. Si trattava quindi di temi molto complessi da affrontare, soprattutto da parte di chi non ha a che fare quotidianamente con il disagio. La grande sensibilità mostrata da parte di attori e registi, ed il conseguente forte impatto emotivo degli spettacoli messi in scena, ha mostrato come sia comunque possibile trattare temi impegnativi quando lo si fa con sincerità.

Le Associazioni, con i loro volontari, sono state determinanti sia nella consulenza ai gruppi teatrali rispetto alla definizione dei contenuti, sia per il supporto dato durante le serate, che ha significato per alcuni salire sul palco a presentare l'iniziativa mettendosi in gioco in prima persona, con la propria faccia, di fronte ad un pubblico di concittadini.

La collaborazione tra Volontariato, Servizi ed Istituzioni ha una volta di più sottolineato come lavorando insieme si cresce e si contribuisce alla crescita del benessere comune.

Nella primavera del 2011 il Tavolo ha realizzato, in collaborazione con il Centro Servizi di Volontariato e con la Casa dell'Auto Mutuo Aiuto (*di cui si specificherà di seguito*), un corso di formazione di primo livello per facilitatori volontari, suddiviso in cinque giornate, alle quali ha fatto seguito un ulteriore incontro seminariale di approfondimento su alcuni dei temi affrontati.

Nei mesi successivi il Tavolo, sempre in collaborazione con la Casa dell'Auto Mutuo Aiuto e con il C.A.M.A.P., si è impegnato nell'organizzazione del Convegno Regionale che si è svolto il 15 ottobre 2011 a Biella presso Città dell'Arte- Fondazione Pistoletto. L'iniziativa, dal titolo "Comunicare per Crescere" è stata un'opportunità di incontro e confronto per l'A.M.A. Piemontese, che ha visto la condivisione di esperienze e buone pratiche legate alle possibili strategie di diffusione dell'Auto Aiuto e dei suoi valori.

## Il Progetto "La Casa dell'Auto Aiuto e la Comunità competente"

Contemporaneamente alla nascita ed all'evolversi del Tavolo Motore, il confronto tra i facilitatori e il Consorzio I.R.I.S. conduce all'avvio di un percorso finalizzato ad esportare sul territorio i valori dell'Auto-Aiuto. Con la consulenza delle Fondazioni Devoto di Firenze e Ruffini di Ivrea, nasce il progetto "La Casa dell'Auto Aiuto e la Comunità competente", che vede coinvolti anche alcuni facilitatori provenienti da Enti ed Associazioni partecipanti al Tavolo Motore.

<sup>1</sup> Le serate del **Progetto TEATR-AMA** si sono svolte con i seguenti spettacoli:

1. "In Viaggio", performance teatrale proposta dalla Cooperativa **Atypica** di Torino sul tema dell'**affidamento familiare**, presso il Teatro EX LANIFICIO PRIA -Biella
2. "I Fili che ci legano", performance teatrale proposta dal "Centro Universitario Teatrale di UPBeduca" di Biella su temi tratti da **esperienze vissute relativi al disagio psichico, all'elaborazione del lutto, alla menopausa, all'affidamento**, presso il Teatro EX LANIFICIO PRIA -Biella
3. "Si può fare", film del regista Giulio Manfredonia, con Claudio Bisio, sul tema del **disagio fisico e psichico** correlato alle problematiche lavorative, emotive e relazionali. Il film è stato replicato in una seconda serata in quanto l'affluenza di pubblico eccedeva la capienza della sala, il Cinema Verdi di Candelo
4. "Benny e Joon", performance teatrale proposta dalla Compagnia "I Vagamente Instabili" sul tema della **malattia mentale**, presso il Teatro Erios di Vigliano Biellese
5. "Anche il mare ha i tacchi a spillo", spettacolo proposto dal **Laboratorio Teatrale in Rete** tra Liceo Scientifico e delle Scienze Umane "A. Avogadro", I.T.I.S. "Q. Sella" e I.T.C.S. "E. Bona" di Biella, sul tema delle **problematiche giovanili**, presso il Teatro Comunale di Cossato

Il progetto si è sviluppato secondo un processo di Sviluppo di Comunità articolato in due percorsi paralleli:

- a. l'analisi dei bisogni del territorio
- b. la costituzione della Casa dell'A.M.A.

Il primo percorso ha visto il confronto diretto con tre ambiti territoriali scelti come i più rappresentativi della realtà biellese.

Lo scopo è stato quello di dare alle Comunità il potere di definire i propri bisogni e quindi creare un rapporto di collaborazione con l'Ente per individuare insieme quali strategie possono essere messe in atto e quali risorse la Comunità stessa ha a disposizione al suo interno per soddisfare questi bisogni.

Si è trattato quindi di un processo di empowerment volto a restituire alle Comunità il potere di farsi carico del proprio benessere e della qualità di vita dei propri membri.

### **La Casa dell'auto Mutuo Aiuto**

Il secondo percorso ha visto la nascita della Casa dell'Auto Mutuo Aiuto, che ha aperto le porte a luglio del 2010 presso la sede dei Servizi Per la Famiglia del Consorzio I.R.I.S..

La scelta che il Consorzio I.R.I.S. ha attuato è stata quella di creare una sede, sia logistica che operativa, a disposizione di tutto l'Auto Aiuto biellese, e non solo dei gruppi promossi dal Consorzio stesso.

La Casa dell'A.M.A. è quindi un luogo dove possono incontrarsi tutti i gruppi di Auto Aiuto che necessitano di una sede, o che comunque hanno piacere di svolgere i loro incontri in un contesto appositamente dedicato.

La Casa dell'A.M.A. è gestita da un'operatrice formata sull'Auto Aiuto, che in passato ha svolto anche il ruolo di facilitatrice all'interno dei gruppi.

Il suo compito, oltre che gestire gli aspetti logistici pur necessari per render fruibile un luogo da parte di più entità con esigenze diverse, è quello di fornire supporto ai gruppi, sia per quanto riguarda la collaborazione nella ricerca di risorse, in particolare rispetto ai bisogni informativi e formativi, sia per quanto riguarda la consulenza e il confronto con i facilitatori volontari rispetto alla gestione di momenti critici.

Viene data molta importanza alla cura del lavoro di rete con le realtà dell'A.M.A. biellese e nazionale, alla raccolta e divulgazione delle informazioni utili al territorio, con l'obiettivo di promuovere l'A.M.A. e i suoi valori affinché diventino risorsa di tutti. Per questo la Casa dell'A.M.A. prevede anche uno sportello aperto al pubblico, che ha in particolare la funzione di accogliere nuove richieste di accesso e, attraverso la lettura del bisogno, indirizzare ai gruppi già formati dopo l'accordo con il facilitatore di riferimento.

Lo sportello si occupa anche di supportare la nascita di nuovi nuclei di incontro su tematiche non ancora affrontate.

Infine, il fatto che la Casa dell'A.M.A. faccia parte dei Servizi per la Famiglia del Consorzio I.R.I.S., favorisce la collaborazione con i Servizi e le Istituzioni, dove la Casa stessa diventa un'opportunità di collaborazione e di consulenza rispetto all'Auto Aiuto per gli operatori dei servizi di base.

In stretta collaborazione con il Tavolo Motore, la Casa dell'A.M.A. si è dedicata al coordinamento delle attività del corso di formazione per Facilitatori Volontari, promosso dall'Associazione Donne Nuove in collaborazione con il Centro Servizi per il Volontariato, che si è svolto presso i locali dei Servizi per la Famiglia del Consorzio I.R.I.S.

Allo stesso modo, insieme al Tavolo Motore ed al C.A.M.A.P., si è occupata di allestire e coordinare il Convegno regionale sull'Auto Mutuo Aiuto dal titolo "Comunicare per Crescere", svoltosi nell'ottobre del 2011.

Con il marzo 2012, è stato poi possibile organizzare una supervisione ai facilitatori dei gruppi. Anche in questo caso, il Consorzio ha scelto di offrire questa opportunità a tutti coloro che sono interessati a partecipare, indipendentemente dal fatto che il gruppo usufruisca o meno dei locali della Casa dell'A.M.A.

Parallelamente a queste azioni strettamente legate alle attività dei gruppi, la Casa dell'A.M.A. sta collaborando con i Servizi del territorio per presentare progetti su tematiche differenti, che possano favorire il coinvolgimento attivo di Associazioni di Volontariato e promuovere la diffusione e lo sviluppo dell'Auto Aiuto, anche in ambiti non ancora coinvolti.

Infine, ma non certo ultimo per importanza, va ricordato il lavoro che la Casa dell'A.M.A. si propone di svolgere per mantenere una memoria storica dei gruppi, offrendosi quindi di raccogliere dati che potranno servire in futuro per rileggere il percorso fin qui fatto, in un'ottica che porta a costruire il presente ed il futuro ponendo le basi nella consapevolezza del proprio passato.

In conclusione, possiamo dire che il percorso dell'Auto Aiuto sul territorio biellese, iniziato ormai da più di dodici anni, ha visto un'evoluzione che passo dopo passo ha permesso in primo luogo di costruire delle relazioni significative tra persone, Associazioni, Enti, dove ciascuno si è reso disponibile alla conoscenza e al rispetto delle specificità dell'altro. La forza che tiene unite queste realtà così diverse sta proprio nell'esistenza di un obiettivo forte e condiviso, che consiste nel voler portare avanti una metodologia, ma soprattutto i valori che ne sono il fondamento e che rimettono al centro le persone, i loro bisogni, le loro capacità di agire e le loro risorse per costruire il proprio benessere.

Ad oggi abbiamo raggiunto insieme molti traguardi, spesso ci siamo stupiti di esserci riusciti, non possiamo che augurarci che questo stupore ci accompagni a lungo.



**L' AUTO MUTUO AIUTO PROMOSSO DALLE ISTITUZIONI. TESTIMONIANZA.**

Patrizia Sposato

Servizi per disabili Consorzio Comuni Moncalieri, Trofarello, La Loggia

Sono un'educatrice che opera nell'area dei Servizi rivolti ai disabili.

L'Ente del quale faccio parte ( Servizi sociali dei Comuni di Moncalieri, Trofarello, La Loggia) mi ha permesso di seguire una formazione di base per facilitatori dell'auto mutuo aiuto richiedendomi in seguito l'impegno a progettare e rendere possibile l'avvio di un gruppo.

Sin da queste prime attivazioni erano presenti perciò sia l'interesse/disponibilità degli operatori ( nel corso degli anni diverse azioni hanno coinvolto non solo la sottoscritta) che dell'istituzione.

Il primo gruppo da me facilitato è stato un gruppo rivolto a familiari di persone con disabilità intellettiva. Era composto, oltre che dalle due facilitatrici, da alcuni genitori (mamme o papà) e in due casi, da fratello o sorella della persona invalida.

Ci sono documenti che trattano in modo approfondito significati, modalità e risultati sull'applicazione del modello del self help come modello di risposta a molteplici disagi; ed è aperto il dibattito riguardo l'opportunità o meno che il ruolo di facilitatore sia espresso da un professionista nelle professioni sociali o sanitarie. Vorrei raccontare la mia esperienza diretta dando risalto agli effetti percepiti dalla "persona" al di là del suo ruolo professionale.

La mia testimonianza è perciò relativa al coinvolgimento e l'attivazione come persona ma, riguarda anche l'influenza dell'esperienza sulla propria professione. (ruolo)

Il primo beneficio che ho percepito è stato l'acquisizione di un "nuovo punto di vista"; sto parlando del punto di vista dell'operatore, del professionista nei confronti del cittadino utente.

**Cambiamento nell'approccio**

Il professionista che pratica l'ama modifica la sua posizione (mettersi in gioco in prima persona e alla pari non significa perdere le proprie competenze) nella relazione; il suo sarà un nuovo "sguardo" (guardo da una posizione diversa....), che permette altre letture, facilitando una dimensione di apertura e possibilità.

Ho imparato che:

- modificare la propria posizione attraverso una relazione fra pari, attraverso un ascolto cui non conseguono valutazioni o risposte, permette alle parti coinvolte un reciproco arricchimento: sul piano delle informazioni, delle conoscenze, sul piano emozionale.
- in quello spazio (il gruppo Ama) il fluire dello scambio, l'esperienza della condivisione, il confronto, permettono, col passare del tempo, la creazione di relazioni significative ed adulte.
- l'auto mutuo aiuto ridefinisce, o definisce le responsabilità proprie e del gruppo.
- valorizza le risorse che, con altri approcci, non emergono, non vengono espresse.

**Risorsa per l'istituzione**

L'istituzione, attraverso gli operatori che hanno un "nuovo sguardo" si umanizza, integra i propri saperi, viene contaminata ed arricchita da tutti i componenti i gruppi che, a loro volta, promuovono nella comunità di appartenenza benessere.

Questo per dire che, in seguito alla mia partecipazione ai gruppi Ama, sono stata influenzata come persona e, di conseguenza, come operatore, non sono più la stessa anche nell'equipe di lavoro; in una logica di sistema, consegue un'influenza a tutte le parti del sistema.

All'interno del gruppo, ho visto le persone modificarsi e fornire aiuto o risposte, ho ricevuto a mia volta aiuto.

Attraverso l'esperienza diretta ho imparato che, la partecipazione ad un gruppo di auto mutuo aiuto non pregiudica la scelta di altri percorsi di cura, di aiuto; ho avuto modo di constatare invece che per le persone che vivono momenti di difficoltà, avere uno spazio (tempo/luogo) nel quale ci si sente liberi di esprimere (in un rapporto paritario, di similitudine ) i propri stati emotivi, crea la condizione interiore, "fa spazio" per nuove consapevolezza; si creano quindi le condizioni per alcuni, per ricercare percorsi più mirati e approfonditi.

E' importante che i gruppi siano in comunicazione fra loro e che la comunicazione ci sia fra le varie organizzazioni (istituzionali e non ) che hanno obiettivi comuni.

L'operatore istituzionale, dopo aver partecipato alla nascita dei primi gruppi potrebbe/dovrebbe dedicarsi alla promozione di "associazioni di gruppi" fornendo, soprattutto in quei contesti dove l'iniziativa o le competenze sono più deboli, la propria collaborazione.

L'istituzione promuove, sostiene attraverso risorse logistiche (locali, materiali, operatori); i gruppi a volte acquisiscono un'autonomia e propositività tale (spesso associandosi fra loro) che invece che "promossi da" diventano promotori, l'istituzione invece di fare da riferimento, fa riferimento.....

I rapporti si capovolgono ma il circuito che viene a crearsi è un circuito virtuoso che si esplica all'interno di una cornice di rispetto e di collaborazione.

Se gli obiettivi coincidono: "creare benessere" per l'istituzione , "stare bene" per i componenti i gruppi, tutte e due le parti hanno interesse ad interagire e, se non lo fanno, il rischio è che il loro esserci poco alla volta, diventi sterile.

In un gruppo di auto mutuo aiuto si condividono vissuti, informazioni e saperi; la vitalità di un gruppo prevede il collegamento con altri gruppi o comunque, un'apertura verso l'esterno che permette il disseminarsi delle esperienze e conoscenze.

Gli stessi processi avvengono nell'istituzione; i contenuti personali condivisi nel gruppo sono patrimonio solo di quel gruppo ma, ogni componente, in modo naturale, esprimerà uno stile relazionale diverso, attiverà comportamenti e scelte nuovi rispetto al momento in cui la sua condizione di dolore o difficoltà era connotata dall'isolamento.

L'empowerment ricade in modo costruttivo sulle persone, sulla comunità e quindi anche sulle sue istituzioni.

L'istituzione, dopo un primo livello di promozione, ha il compito di facilitare lo scambio di esperienze; l'istituzione può utilizzare i diversi saperi espressi dai cittadini riconoscendoli e valorizzandoli; può facilitarne l'esportazione.

Il facilitatore ha la responsabilità di creare le condizioni per " essere sostituito", per far si che il gruppo esprima un facilitatore che prosegua il cammino del gruppo.

L'operatore che si occupa dell'auto mutuo aiuto dovrebbe sensibilizzare i colleghi ed i decisori nelle proprie istituzioni, "coltivare" interesse e riconoscimento intorno alle esperienze di auto mutuo aiuto, "tradurre" linguaggi, avvicinare mondi a volte lontani (pregiudizi, paure, rigidità creano incomprensioni, a volte conflitti; comunque malessere.).

Spesso, nella quotidianità del proprio lavoro non è facile trovare spazio ed energia per raggiungere gli obiettivi possibili fin qui descritti; di nuovo, il grado di investimento da parte dell'istituzione potrà influenzare la realizzazione dei processi di empowerment personale e della comunità.