

COME NASCE UN GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO PER UDITORI DI VOCI

PRINCIPI DELL'AUTO MUTUO AIUTO

L'esperienza dell'auto aiuto è un'esperienza che appartiene ad ognuno di noi, fa parte della vita, basta pensare a tutte le volte in cui ci siamo rivolti ad un amico un familiare una persona degna della nostra fiducia e abbiamo con lei condiviso in modo semplice e sincero un nostro pensiero, un problema, una gioia. Chi si appresta a costituire un gruppo a.m.a. può quindi trarre consiglio in primo luogo dalla sua storia, così facendo l'impresa apparirà molto più semplice e concreta.

I principi dell'auto aiuto hanno un valore non solo all'interno dei gruppi ma possono diventare uno stile di vita, sono principi nei quali è facile riconoscersi e che si possono adottare nella quotidianità, qualsiasi sia il nostro ruolo sociale e la nostra condizione.

CREDERE CHE OGNI PERSONA E' PORTATRICE DI RISORSE

In un gruppo di auto mutuo aiuto si incontrano persone che condividono uno stesso problema e che desiderano trovare strategie per migliorare la propria vita, lo scambio di esperienze e sentimenti è un valore assoluto, non esiste all'interno del gruppo chi aiuta e chi è aiutato, solo nello scambio alla pari è possibile trovare insieme la strada che porta al miglioramento. L'esperienza di ognuno è quindi una risorsa per tutti, e il gruppo aiuta ognuno a riconoscersi come risorsa. La reciprocità di questo scambio, il rispetto dell'altro, la fiducia aiutano le persone a sentirsi responsabili verso se stesse e verso gli altri, favoriscono l'autostima e l'iniziativa.

CREDERE NEL CAMBIAMENTO SEMPRE POSSIBILE

I gruppi di auto mutuo aiuto favoriscono un atteggiamento positivo, l'esperienza personale, anche la sofferenza, si possono trasformare in speranza, in un atteggiamento positivo nei confronti della vita. La speranza e la fiducia nel futuro crescono nel momento in cui attraverso il confronto con l'altro scopro e riconosco il cambiamento. Credere che il tempo è una risorsa a nostro vantaggio, aiuta a superare le difficoltà del presente e del passato, e favorisce, di nuovo, un atteggiamento attivo e responsabile.

PAROLE CHIAVE DELL'AUTO MUTUO AIUTO

ASCOLTO, CONDIVISIONE, FIDUCIA, RESPONSABILITA', RISPETTO, CRESCITA PERSONALE, CAMBIAMENTO

Se vi siete riconosciuti nei principi di cui sopra, potete procedere nel vostro progetto di costituire un gruppo di auto mutuo aiuto. Dovete anche essere consapevoli che non sarà un percorso semplice e che non sarà un percorso lineare, ma è un percorso possibile, quindi armati di pazienza, fiducia e sorrisi il vostro cammino può iniziare.

COMBATTERE I PREGIUDIZI

Ci sono dei pregiudizi che resistono attorno al tema dell'auto aiuto e più specificamente riguardo all'auto aiuto tra uditori di voci; se volete realizzare il vostro progetto incontrerete sicuramente qualcuno che manifesterà dei dubbi, potranno essere operatori dei Servizi di Salute Mentale, cittadini, familiari o anche gli stessi uditori. Ricordate che l'auto aiuto non può fare male, al limite non modifica la situazione, però preparatevi a rispondere.

Le obiezioni più frequenti riguardano il fatto che **le voci sono una esperienza troppo intima** per essere condivisa. Non è vero, se nel gruppo esiste rispetto, la persona si sentirà accolta e deciderà liberamente cosa offrire di se stessa.

Si teme che **parlare delle voci porti ad acuire il fenomeno**, questo in effetti in una fase iniziale può accadere, ma non va inteso come un fatto negativo; nel momento in cui la persona decide di affrontare le voci, ovviamente, questo comporta un maggior dialogo con esse, ma se c'è il sostegno del gruppo sarà il gruppo stesso a trovare strategie per stare vicino alla persona in maggiore difficoltà, avverrà in modo naturale e spontaneo.

Si pensa che **solo i professionisti (psichiatri psicologi o altri operatori) siano in grado di trattare questo argomento** in modo opportuno, abbiamo invece scoperto che spesso è proprio con i professionisti che non si parla delle voci, anzi si tende a nascondere un po' il fenomeno, per timore di ingiustificate prescrizioni farmacologiche, o più semplicemente perché si ha la sensazione di non essere compresi fino in fondo e si teme di essere giudicati. Negli incontri del gruppo di auto aiuto vi accorgete che questo non avviene mai, la comprensione è immediata e la persona non sente mai di essere giudicata, non si mettono in discussione le credenze personali, lo scambio tra uditori è molto franco e vero.

Si pensa che **gli uditori siano troppo sofferenti e "chiusi in un mondo a sé"** per poter sostenere un incontro di gruppo. Al contrario, gli uditori vivono spesso in solitudine perché non sanno che ci sono altri uditori con i quali potersi confrontare, spesso scoprire l'esistenza del gruppo è un sollievo e in un certo senso una liberazione.

Si pensa anche che **le voci siano un fenomeno molto particolare e specifico che riguarda poche persone**, sappiamo invece che gli uditori sono molto più numerosi di quanto non si pensi e soprattutto che le voci hanno una influenza importante nella vita delle persone, molto importante.

Si pensa infine che **le voci siano un fatto negativo da eliminare**, anche questa affermazione è molto discutibile, molti uditori testimoniano che esistono voci "buone" alle quali non è necessario rinunciare, o alle quali non si vuole rinunciare. Nel gruppo di auto aiuto la persona riesce a definire qual è il suo obiettivo quale tipo di rapporto vuole avere con le voci.

CERCARE ALLEANZA

Il primo passo per poter costituire un gruppo di auto aiuto è trovare qualcuno che condivida con voi questo progetto e che offra il suo appoggio. Un gruppo di auto aiuto non può vivere isolato e chiuso in se stesso. Quindi guardatevi attorno e cercate delle alleanze. Un buon interlocutore può essere il Servizio di Salute Mentale, ma non è l'unico, potete rivolgervi ad Associazioni presenti sul vostro territorio, alle Circoscrizioni, ad organizzazioni di volontariato, insomma dovete prendervi il tempo di esplorare il territorio e di conoscere la realtà nella quale il vostro gruppo andrà ad operare.

Questo primo passaggio è forse il più difficile da superare, vi scontrerete con i pregiudizi di cui abbiamo già parlato, oppure la vostra proposta potrebbe non essere ascoltata veramente e magari potreste trovare un appoggio più formale che sostanziale.

Quel che è certo, è che non potete trascurare questo aspetto, solo con delle alleanze potrete affrontare i passi successivi e assicurarvi un futuro più semplice. Abbiamo già detto che le voci sono argomento un po' ostico per i più, quindi quando vi rivolgerete ai vostri interlocutori accontentatevi di ciò che possono offrire, col tempo vedrete che il loro interesse crescerà; non abbiate la pretesa di convincerli fino in fondo, sarà l'esperienza del gruppo a convincere gli scettici.

FORMAZIONE

Una buona prassi, prima di avviare un gruppo di auto mutuo aiuto, è documentarsi attraverso letture sull'argomento, oppure partecipare a corsi sulla mutualità, ne organizzano di molto belli a Trento ad esempio. Potete contattare organizzazioni che si occupano di questo, tenete conto che l'auto aiuto è una pratica che si sta diffondendo sempre più, valorizzata anche dalle organizzazioni che si occupano di salute e servizi ai cittadini, quindi non dovrebbe essere difficile trovare vicino a voi qualcuno che possa darvi informazioni sull'auto aiuto. Incontrare facilitatori di gruppi di auto aiuto, di vario genere, si rivelerà un passo importante anche per il futuro, partecipare a gruppi di intervizione è utilissimo specialmente quando si è alla prima esperienza, permette di ridimensionare i problemi, aiuta a non ripetere errori, che altri hanno già commesso, conferma l'utilità di ciò che si sta facendo.

Potete anche contattare un gruppo di auto aiuto per uditori e chiedere di partecipare a qualche incontro, come osservatore, facilmente otterrete una risposta positiva, perché chi pratica l'auto aiuto ne è convinto sostenitore e si attiva per facilitare la nascita di altri gruppi.

DEFINIRE LA CORNICE

Non è utile definire troppe regole prima che il gruppo abbia iniziato ad incontrarsi, ma dovrete prendere alcune decisioni per poter avviare l'esperienza, dovete cioè definire la cornice entro la quale vi muoverete: chi sarà il facilitatore del gruppo, sede e frequenza degli incontri, chi sono i partecipanti, quali sono le modalità di accesso al gruppo. E' importante che sappiate fin dall'inizio che le decisioni che prendete ora potranno essere modificate in base alle esigenze delle persone che al gruppo parteciperanno.

IL FACILITATORE

La prima decisione da prendere e la più importante è definire se all'interno del gruppo ci deve essere un facilitatore (di solito sì, almeno all'inizio) e chi deve essere questo facilitatore. Le opzioni sono diverse, e sicuramente influenzeranno l'identità del gruppo stesso.

- Il facilitatore può essere un uditore e questa è per molti versi la scelta migliore; sicuramente un facilitatore uditore favorisce uno scambio alla pari.
- Il facilitatore può essere anche un operatore e questa è la scelta più diffusa nell'ambito dei Servizi di Salute Mentale.
- Il facilitatore può infine essere un volontario, che non sente le voci, ma ha una motivazione e un interesse personale importanti verso questo argomento.

Altra opzione è decidere di avere due facilitatori, questo potrebbe essere utile nella fase di avvio del gruppo, per garantire continuità e confronto, ad esempio potrebbe risultare funzionale avere un facilitatore uditore e un facilitatore operatore.

LA SEDE DEGLI INCONTRI

La sede degli incontri non è un dettaglio trascurabile, ha un ruolo nella definizione dell'identità del gruppo. E' molto diverso ad esempio, se un gruppo si ritrova nella sede di un Servizio di Salute Mentale, o in una stanza del Comune, o presso una Associazione. Non esiste un luogo migliore o peggiore, ma siate consapevoli delle differenze; collocarsi in un Centro di Salute Mentale ad esempio favorirà i rapporti con gli operatori, che potranno essere invogliati ad inviarvi uditori di voci, ma potrebbe limitare la partecipazione di uditori che rifiutano di entrare in contatto con i circuiti psichiatrici.

In ogni caso cercate un luogo facilmente raggiungibile, visibile, ma allo stesso tempo, che consenta di mantenere l'anonimato a chi partecipa, la riservatezza è una garanzia per tutti.

L'ambiente deve essere confortevole, silenzioso, non troppo trafficato, per evitare inutili e sgradevoli interruzioni. Chi vi ospita deve sapere che durante gli incontri non volete essere disturbati.

FREQUENZA DEGLI INCONTRI

Il gruppo potrà poi decidere degli aggiustamenti, ma per iniziare siete voi a prendere una decisione, solitamente ci si trova una volta alla settimana, ma sono possibili anche intervalli di quindici giorni; una frequenza più dilatata è sconsigliabile. Definite un orario che agevoli la partecipazione, il pomeriggio verso sera è una buona soluzione, perché consente la partecipazione di chi lavora ed è meno impegnativo di un dopocena, anche il sabato dopo pranzo è un buon momento.

La frequenza e l'orario degli incontri andranno comunque decisi insieme ai partecipanti in base alle loro esigenze.

Definite anche una durata dell'incontro, solitamente è utile un'ora e mezza , anche questo è un aspetto che verificherete nel tempo e con il gruppo.

MODALITA' DI ACCESSO AL GRUPPO

Questo punto ha una rilevanza notevole, significa decidere quali strumenti utilizzare per garantire a chi si avvicina una buona accoglienza, e per evitare al gruppo intrusioni non gradite. Anche questo è un aspetto che potrà essere ripreso nel tempo dal gruppo. La soluzione migliore è prevedere un incontro individuale prima dell'accesso al gruppo; occorre decidere chi si occupa di questi incontri, cosa dire e cosa chiedere. L'obiettivo di questo incontro deve essere chiaro, e prevalentemente deve essere utile a orientare le aspettative della persona e a dare informazioni su ciò che nel gruppo potrà trovare. Un buon incontro individuale consentirà alla persona di sentirsi a suo agio e favorirà l'accoglienza nel gruppo. Non costruite strutture rigide, la semplicità è sempre una carta vincente.

PARTECIPANTI

I partecipanti sono uditori di voci, non è utile dare ulteriori specifiche, abbiamo sperimentato che si integrano facilmente giovani e meno giovani, uomini e donne, utenti dei servizi e non utenti, credenti e non credenti ecc. ecc.. se una persona non se la sente di mettersi in gioco in un gruppo se ne accorgerà ben presto da sola, allo stesso modo ognuno potrà decidere se il gruppo risponde ai suoi bisogni, e in caso contrario potrà decidere di non utilizzare questo spazio.

La permanenza nel gruppo è del tutto individuale, ogni persona ha tempi diversi per maturare nel proprio cammino, ed è una cosa bellissima quando qualcuno annuncia di non aver più bisogno del gruppo.

AZIONI

Se avete definito la vostra cornice, siete pronti per passare all'azione. In primo luogo dovete darvi degli strumenti per diffondere la notizia dell'imminente nascita di un nuovo gruppo di auto mutuo aiuto per uditori. Per farlo ricorrete a tutti i contatti che avete già sensibilizzato e anche createne di nuovi adatti all'occasione.

E' molto efficace fissare uno o più **incontri aperti** per spiegare il senso e il valore dell'iniziativa, saranno incontri aperti ad un vasto pubblico, non necessariamente uditori, ma chiunque venga incuriosito, attratto, stuzzicato dal vostro invito. Rimarrete stupiti nel constatare quante persone si avvicineranno, quindi non temete, se farete una buona pubblicità non sarà tempo perso e già al termine di questi incontri potrete avere contatti con persone interessate a partecipare al gruppo. Naturalmente vi presenterete all'incontro con carta e penna per segnare i numeri di telefono e le persone da richiamare. E' vitale non scordarsi mai di nessuno.

Ovviamente per l'occasione dovrete pensare ad un **volantino**, una locandina, che racconti sinteticamente cosa accadrà durante l'incontro e quale obiettivo volete raggiungere, cioè la nascita del gruppo. Fare dei volantini o locandine non significa necessariamente spendere tanto danaro, un po' di fotocopie su cartoncini colorati andranno benissimo; la cosa importante è pensare bene al contenuto del volante, se riuscite a radunare due o tre amici potete far circolare liberamente le idee, potrete trovare una immagine che fa al caso vostro, che vi rappresenta, qui si tratta di usare la fantasia e lasciarla galoppare. Tenete conto che con questo volante fate il vostro debutto in società, e che parte del contenuto vi servirà per continuare a reclamizzare la presenza del gruppo sul territorio. Attenetevi ai principi dell'auto aiuto e mantenete uno stile semplice, andrà benissimo.

A questo punto potete decidere di **diffondere i volantini** ovunque capiti, oppure potete scegliere di curare maggiormente il contatto con alcuni ambiti specifici. In questo caso dovrete prendere degli appuntamenti e portare i volantini di persona e cogliere l'occasione per caldeggiare la partecipazione all'incontro aperto. Ambiti privilegiati ad esempio possono essere le equipe dei Servizi di Salute Mentale, le Associazioni, le Parrocchie, Organizzazioni di volontariato. Ogni decisione che prendete in questo senso comporterà da parte vostra un impegno di tempo e di energia, ma al termine di questo "volantinaggio" la vostra rete di contatti si sarà ulteriormente arricchita, e il tempo e le energie che avrete impiegato, verranno ripagate dal fatto che saprete di poter contare su qualche amico sostenitore in più.

Ecco è arrivato il momento di **fissare la data** del primo incontro. Siete pronti a partire. Contattate personalmente le persone che hanno espresso l'intenzione di partecipare al gruppo. Verificate se hanno il bisogno di un incontro individuale, per capire meglio in quale gruppo stanno entrando, e offrite disponibilità all'incontro individuale.

Primo incontro del gruppo di auto mutuo aiuto per uditori di voci. Tutto ciò che accadrà da questo momento è la storia del vostro gruppo, e sarà il gruppo a scriverla, nella sua unicità, il vostro compito a questo punto è affidarvi al gruppo, alla pari.

OBIETTIVO DEL GRUPPO VOCI

Il gruppo di auto mutuo aiuto per uditori si pone l'obiettivo, attraverso il confronto e lo scambio di esperienze, di favorire la consapevolezza degli uditori e di individuare strategie di controllo delle voci.

CONSIGLI PER I FACILIATORI

Chiariamo subito che il facilitatore non è il leader del gruppo; ha un ruolo importante nel gruppo, ma non è un ruolo dominante.

Chiunque tu sia, uditore, operatore, volontario, se stai decidendo di assumere il ruolo di facilitatore devi essere consapevole che ti stai assumendo un gravoso compito, quello di governare te stesso: il tuo desiderio di primeggiare, il tuo istinto di dare consigli, la tua necessità di mantenere il controllo. Il facilitatore infatti deve conoscere l'arte del silenzio, e cercare la perfezione dell'ascolto. Solo se sei disposto a praticare con umiltà e serenità il silenzio e l'ascolto, il gruppo riconoscerà il tuo ruolo di facilitatore.

In pratica significa che il tuo cammino è già cominciato, dovrai lavorare in profondità con te stesso, dovrai anche lottare con te stesso, per mantenere la promessa dell'umile ascolto silenzioso. Il gruppo porterà cambiamenti nella tua vita.

Chiunque tu sia, uditore, operatore, volontario...devi sapere che inizia il tuo personale e non facile percorso di recovery (Ron Coleman, "riappropriarsi della propria vita")...se sei disponibile a metterti in discussione e ad affrontare questo percorso, indipendentemente dal tuo ruolo, puoi accettare il compito di essere il facilitatore di un gruppo di auto aiuto per uditori. Buon viaggio.

COMPITI DEL FACILITATORE

Il facilitatore è uno strumento messo a disposizione del gruppo per garantire il rispetto delle regole condivise e per favorire la possibilità di espressione di tutti i partecipanti.

Garantisce continuità al gruppo, facendo memoria delle esperienze vissute insieme e delle persone che hanno partecipato.

Valorizza e sottolinea le strategie positive.

Favorisce l'incontro tra le persone, mantiene i contatti con tutti i partecipanti, si fa portavoce degli assenti.

Si impegna a mantenere assoluta riservatezza sulle esperienze personali degli uditori

REGOLE

Le regole del gruppo vanno tutte condivise e accettate dai partecipanti, i nuovi ingressi nel gruppo vanno sempre informati delle regole, e devono accettarle.

- Nel gruppo non si giudicano le credenze personali.
- Ci si rivolge all'altro con gentilezza.
- Si rispetta il silenzio.
- Si racconta la propria esperienza, ma non si danno soluzioni.
- I partecipanti si impegnano a mantenere assoluta riservatezza sulle esperienze personali degli altri uditori.
- Il gruppo decide quando e se fare entrare nuovi membri.
- Il gruppo definisce le modalità di accoglimento.

CONCLUSIONI

Se avete letto con attenzione questo documento, avrete compreso che non è difficile avviare una esperienza di auto mutuo aiuto, avrete notato che ricorrono spesso parole quali semplicità, silenzio, rispetto, fiducia.

Ne aggiungiamo una per concludere in bellezza: coraggio. A volte occorre anche un po' di coraggio, è quello che dovete cercare in fondo al cuore per dare inizio a una esperienza che sicuramente vi darà tanta gioia.

In bocca al lupo!!!

Gloria Zanni (Reggio Emilia)
gloria.zanni@ausl.re.it