

CHE COS'È IL «MUTUO AIUTO»?

«Mutuo aiuto» è aiuto reciproco. Comincia con l'Auto-Aiuto, nel momento in cui la persona riconosce l'esistenza di un problema/difficoltà e si attiva in cerca di aiuto. Il mutuo aiuto si verifica quando chi aiuta e chi viene aiutato si ritrovano insieme in un luogo sereno per parlare del proprio dolore con qualcuno che lo prova come noi.

Le persone che frequentano un gruppo **AMA** sono unite da un disagio comune e cercano, attivandosi in prima persona, di condividere fatti, vissuti, emozioni di un medesimo problema.

Il gruppo **AMA** è una struttura che nasce dal basso, inizialmente guidata da persone competenti, ma fondamentalmente autogestita.

A cosa servono i gruppi AMA nel sostegno al lutto

I gruppi non offrono soltanto un supporto di tipo psicologico, ma sono anche un modo per affrontare il lutto attraverso la solidarietà e il sostegno reciproco con l'obiettivo di restituire alla persona un senso di sé, un ruolo e la possibilità di sviluppare nuovi legami. I gruppi offrono uno spazio in cui ogni partecipante è agevolato nell'esprimere la propria sofferenza e apprendere le modalità utili a far fronte al cambiamento obbligato che il lutto comporta.

Ogni persona trova beneficio nell'aiutare un'altra in difficoltà

L'esperienza di condivisione giova sia alla persona che viene aiutata sia alla persona che in quel momento aiuta (*principio dell'helper*). Partendo dall'affermazione «aiutando gli altri si aiuta se stessi» si può cogliere in quale modo il concetto fondamentale che differenzia l'esperienza di auto mutuo aiuto da altre pratiche di aiuto si possa riassumere in tre parole chiave: **attivazione, condivisione, reciprocità**.

Gli obiettivi dei Gruppi di auto mutuo aiuto nel sostegno al lutto sono:

- aiutare i partecipanti al gruppo a esprimere i propri sentimenti (dolore, nostalgia, paura, rabbia, senso di colpa, solitudine) senza il timore di essere giudicati;
- sviluppare la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento, soprattutto qualora siano orientate a non superare il dolore della perdita;
- aumentare le capacità individuali nel far fronte ai problemi (compito fondamentale per coloro che si erano appoggiati, psicologicamente o nell'organizzazione della vita quotidiana, alla persona defunta);
- incrementare la stima di sé, delle proprie abilità e risorse, lavorando su una maggiore consapevolezza personale;
- facilitare la nascita di nuove relazioni, combattendo così il senso di solitudine creato dalla perdita, ridando dignità alla sofferenza, che diviene condivisibile;
- promuovere uno stile di vita a sostegno della salute individuale, familiare e sociale.

Le regole su cui si basa il gruppo AMA sono:

- **la fiducia:** ogni partecipante può esprimere liberamente sentimenti ed emozioni, senza essere giudicato, sapendo che può contare sulla massima discrezione;
- **il legame:** all'interno del gruppo, nel far fronte alle difficoltà, si crea un nuovo modo di vivere le relazioni, che evolvono in solidarietà e amicizia;
- **l'ascolto:** solo l'ascolto sincero può contribuire ad alleviare anche la sofferenza più grave.

La **partecipazione** ai gruppi **AMA** è **libera** e **gratuita**. I gruppi si compongono mediamente di 6-7 persone che hanno subito la perdita di una persona cara recentemente o nel passato. I gruppi si incontrano una volta alla settimana e l'incontro dura circa 90 minuti.