

I gruppi di auto-aiuto oggi

Socialità - In Ticino sono circa una sessantina e a causa del Coronavirus hanno potenziato le diverse modalità a distanza per rimanere collegati e continuare a «sentirsi gruppo»

/ 27.04.2020

di Alessandra Ostini Sutto

«Credo che il gruppo possa essere una risorsa preziosa per se stessi e per gli altri, credo che nel condividere le esperienze ci si possa sentire capiti e alleggeriti, in uno spazio sicuro e privo di giudizio»; Diana, Disturbi del comportamento alimentare. Quella appena citata è una delle testimonianze che si trovano sul sito del centro Auto Aiuto Ticino, il cui ruolo è promuovere la conoscenza dell'auto-aiuto ed informare sui gruppi esistenti, in collaborazione con la struttura mantello Auto Aiuto Svizzera. Le parole della donna permettono di capire come un gruppo di auto-aiuto sia un tempo e un luogo dove sentirsi liberi di esprimere pensieri ed emozioni e dove poter parlare della propria vita, rileggendola con lo sguardo di chi l'ascolta.

Denominato nella letteratura specifica anche «self-help», «autocura» o «auto mutuo aiuto», il concetto designa il fatto che delle persone confrontate ad una stessa situazione di vita si riuniscano per condividere il proprio vissuto e offrirsi sostegno reciproco. In caso di dipendenza, disagio psichico o sociale, disturbo fisico, malattia cronica o qualsiasi altro tipo di difficoltà, ritrovarsi regolarmente con persone nella medesima situazione consente di sentirsi compresi e di non sentirsi soli. Il valore dell'auto-aiuto si basa sull'intuizione che «chi è parte del problema è parte della soluzione». Inoltre, in questo tipo di gruppo, le difficoltà vissute dai partecipanti possono trasformarsi in uno stimolo per una nuova coscienza di sé e del proprio disagio.

«Il concetto di auto-aiuto nasce negli Stati Uniti con gli alcolisti anonimi. Questi primi gruppi si sono poi diffusi in tutto il mondo, Ticino compreso, dove sono nati vari gruppi legati al problema delle dipendenze. Il concetto è stato successivamente applicato ad altre problematiche legate alla salute, in particolare alle malattie croniche, per le quali non c'è una risoluzione ma si tratta di imparare a convivere con i disturbi», spiega Marilù Zanella, responsabile del centro Auto Aiuto Ticino. «Negli ultimi anni sono nati diversi gruppi legati a tematiche sociali, situazioni di vita particolari - come la perdita di una persona cara - o problematiche legate alla genitorialità, al fatto di vivere situazioni familiari o relazionali difficili». Quello dell'auto-aiuto è quindi un settore in costante evoluzione: nuovi gruppi nascono quando alcune persone confrontate ad uno stesso problema si uniscono mentre altri scompaiono per calo di interesse. Altri ancora si trasformano a seconda degli impulsi e dei bisogni dei partecipanti. Esistono così varie tipologie di gruppi per le esigenze più diverse: in Ticino sono una sessantina per oltre 30 tematiche, in Svizzera circa 2000 per più di 300 temi. Oltre ai gruppi per persone direttamente toccate da un problema, ci sono quelli per i familiari.

Per promuovere anche nel nostro Cantone la conoscenza e lo sviluppo dei gruppi di auto-aiuto, è stato creato, in seno alla Conferenza del volontariato sociale, il centro Auto Aiuto Ticino. «A seguito di una prima rilevazione dei gruppi esistenti in Ticino, e con la collaborazione della Fondazione Auto

Aiuto Svizzera, dal 2007 si è iniziato a sviluppare un lavoro di rete e messa in contatto coi gruppi», afferma Marilù Zanella, che è pure coordinatrice della Conferenza del volontariato sociale della Svizzera italiana. Il Centro - finanziato dall'Ufficio federale delle Assicurazioni sociali e, dal 2018, anche dal Cantone - orienta le persone che cercano un gruppo e sostiene l'avvio di nuovi gruppi, anche per mezzo dell'organizzazione di corsi; offre inoltre momenti formativi per coordinatori e facilitatori dei gruppi già esistenti.

Di regola i gruppi sono auto-gestiti, ma in alcuni casi è previsto l'intervento di un professionista nella fase iniziale oppure come «accompagnatore» o punto di riferimento. L'autonomia e l'auto-determinazione restano comunque gli obiettivi. «La partecipazione ad un gruppo di auto-aiuto è una scelta della persona e ciascuno al suo interno dovrebbe contribuire alla gestione con spirito di solidarietà. L'idea è che ognuno si senta responsabile del funzionamento e del buon andamento del gruppo», spiega Marilù Zanella.

Un altro elemento che contraddistingue questo approccio è che non esiste un gruppo uguale ad un altro. La frequenza e le modalità di incontro variano. Così come le attività che si sviluppano attorno ad un gruppo, che spaziano dallo scambio di informazioni ed esperienze al sostegno reciproco, dall'incontro conviviale ai momenti di socializzazione. L'auto-aiuto non si può quindi ricondurre univocamente all'immagine ricorrente in romanzi, film e serie TV di un gruppo di persone sedute in cerchio che presentano sé stesse e la propria problematica. Come detto in precedenza, in un gruppo di auto-aiuto si condividono vissuti e strategie di soluzioni, scoprendosi risorsa per sé, per i compagni e, perché no, per l'intera comunità. Tutto ciò che produce questi effetti è definibile come auto-aiuto, al di là delle forme che prende.

Forme sulle quali la situazione contingente gioca inevitabilmente un'influenza. Anche gli incontri dei gruppi di auto-aiuto e i corsi di formazione ad essi connessi sono infatti, ovviamente, toccati dalle misure emanate dalle autorità cantonali e federali in seguito al diffondersi del Coronavirus. «Per compensare il fatto di non potersi incontrare, anche i gruppi di auto-aiuto hanno potenziato le modalità a distanza, sentendosi quindi telefonicamente, incrementando l'uso dei social network e dei gruppi whatsapp e facendo dei collegamenti online tramite i quali i membri hanno modo di vedersi. Riescono così a restare collegati e, soprattutto, a continuare a sentirsi "gruppo", aspetto centrale in questo ambito. Nella fase iniziale, Auto Aiuto Svizzera ha messo a punto delle indicazioni da dare ai vari gruppi per aiutarli a proseguire temporaneamente le proprie attività con queste nuove modalità che evitano il contatto diretto», commenta la coordinatrice della Conferenza del volontariato sociale, che, pure, in questo momento di crisi, ha voluto fare la propria parte sensibilizzando le varie organizzazioni che riunisce ad assumere comportamenti responsabili e «reinventare» il modo in cui esse sostengono chi è nel bisogno.

«Attualmente riceviamo delle richieste da parte di persone che vorrebbero rendersi utili, magari perché al momento non possono svolgere il proprio lavoro. In questi casi, consigliamo di cominciare col verificare se nel proprio vicinato o giro di conoscenze vi siano persone anziane che possono aver bisogno che gli si vada fare la spesa o che potrebbero trovare conforto anche solo in qualche telefonata. Successivamente consigliamo di rivolgersi al proprio Comune di residenza. Praticamente tutti i Comuni hanno infatti attivato dei servizi di consegna della spesa agli anziani, in collaborazione con gruppi di volontari locali o magari con i negozi del posto», continua la coordinatrice dell'Associazione. Lasciando l'emergenza Coronavirus e tornando all'auto-aiuto, possiamo affermare che il fenomeno vive attualmente una fase di crescita: «Sempre più si riconosce l'importanza di valorizzare le esperienze e le competenze delle persone direttamente toccate da una problematica, perché sono le prime specialiste del tema, lo conoscono da dentro e hanno sviluppato accorgimenti e modalità per alleggerire il carico pratico ed emotivo, che possono essere messe a beneficio di altri», spiega Marilù Zanella.

La condivisione, quindi, è fondamentale: «All'inizio per alcuni ci può essere la difficoltà di aprirsi e parlare con altri del proprio vissuto. Ma poi si scopre la bellezza e la forza di trovarsi in un gruppo dove le storie degli altri risuonano dentro di noi, ci parlano perché l'altro ha un vissuto simile e capisce ciò che sto vivendo», aggiunge la responsabile del centro Auto Aiuto Ticino, che continua: «rispetto ad un sostegno di tipo professionale, l'auto-aiuto mira a promuovere proprio il coinvolgimento diretto della persona, che si deve attivare e impara a scoprire le proprie risorse e beneficiare dello scambio con gli altri: l'esperienza dell'altro è di aiuto a me, e la mia esperienza è di aiuto all'altro. Un approccio che non si sostituisce all'intervento dei professionisti, ma lo completa, nell'ottica di favorire salute e benessere».