

IL RACCONTO DI SONIA

Il gruppo di ascolto e auto aiuto di cui faccio parte è attualmente composto da dodici persone e si riunisce con scadenza quindicinale. Al suo interno c'è un facilitatore che coordina gli interventi cercando di garantire ad ognuno un equo spazio di partecipazione. I partecipanti sono persone che sentono il bisogno di trovare un contesto riservato ed accogliente in cui poter parlare dei propri problemi, sicuri di essere ascoltati e non giudicati. Sono persone che hanno vissuto o vivono situazioni difficili in seguito ad una separazione, il caso più diffuso, il cambio o la perdita del lavoro con le connesse problematiche o un disagio personale legato ad ansia, depressione o a mancanza di motivazione in generale. Altre volte sono persone prive di affetti familiari e di amici che attendono l'incontro come unica possibilità di relazione sociale. Pochi invece i partecipanti dopo un evento critico come il lutto. Gli incontri avvengono in un clima di serenità e disponibilità all'ascolto cercando che ognuno possa esprimere con tranquillità i suoi disagi, senza forzature, certo di essere ascoltato. Di solito all'inizio della serata, il facilitatore invita ognuno a dire come si sente, come sta, se ha vissuto nelle due settimane precedenti esperienze particolari o che lo hanno destabilizzato. In questo caso il gruppo interviene con qualche suggerimento o riferisce situazioni simili vissute e superate, in modo da rassicurare e alleviare l'ansia. Si può dire che ci sono stati molti apprezzamenti da chi si trovava a riferire un accaduto problematico e diceva che alla fine dell'incontro si sentiva più sereno di prima. Di solito dopo questa prima fase, la serata procede con il confronto su un tema proposto dal facilitatore o da altri. Gli argomenti scelti sono di interesse comune e riguardano la sfera personale, emotiva o sociale. Tra i vari temi ricordo l'autostima, l'importanza di essere assertivi, il valore della vita soprattutto dopo una malattia. In occasione delle festività, si parla spesso del forte disagio di chi è solo magari facendo anche qualcosa di concreto come creare qualche occasione in più di stare insieme. A volte è un viaggio fatto da qualcuno ad offrire spunti interessanti per una discussione magari sul cammino alla ricerca di sé stessi. Un gruppo di auto aiuto ha naturalmente degli obiettivi suoi che non sostituiscono l'intervento del professionista e non riguardano diagnosi mediche o psicologiche. A proposito della mia esperienza, mi sento di dire che, nel gruppo di auto aiuto di cui faccio parte, gli obiettivi sono stati raggiunti in modo più che soddisfacente per la maggior parte dei membri, sulla base di alcuni indicatori fondamentali. I partecipanti si sentono meglio emotivamente; sono maggiormente in grado di superare momenti critici grazie a qualche strumento pratico offerto dal gruppo; riescono a migliorare le relazioni in famiglia e fuori modificando se necessario il loro modo di porsi anziché aspettare un cambiamento dagli altri; imparano ad accettare, quando una situazione non può essere cambiata. I riscontri in questo senso sono molteplici, e vanno dalla semplice affermazione "Non pensavo di trovarmi così bene" a quella "Esco ogni volta con qualcosa in più rispetto a quando sono entrato", all'altra ancora "Mi sento meno solo". L'attesa della serata del gruppo anche se a volte si è stanchi o si avrebbe altro da fare, è la soddisfazione più bella.

SONIA

Ps. Cosa limita e impedisce alle persone nel partecipare a un gruppo di ascolto reciproco?

- 1 - l'individualismo esasperato del giorno d'oggi
- 2 - la paura del giudizio altrui
- 3 - pregiudizi
- 4 - il pensare di non aver bisogno degli altri

Tutte cose non utili! **Psiche 2000**