

***CORSO***

# **I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto e il ruolo del facilitatore.**

***G.A.M.A.***

***“Origini e caratteristiche”***

# *G.A.M.A.: Cos'è?*

---

*Un **Gruppo di Auto Mutuo Aiuto** è un'alleanza tra persone che hanno problemi od obiettivi simili e che cercano di affrontare la realtà con risorse proprie, mettendo in comune le forze per superare ostacoli o situazioni che sarebbero difficili da fronteggiare individualmente.*

# *Definizione O.M.S.*

---

*L'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità)  
definisce l'auto-mutuo-aiuto (A.M.A.)  
come l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste  
per promuovere, mantenere o recuperare la salute,  
intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale  
di una determinata comunità.*

*L'auto-mutuo aiuto è nato dall'esperienza  
dell'Associazione Alcolisti Anonimi,  
fondata nel 1935 negli U.S.A.,  
ed è oggi diffuso in tutto il mondo ed applicato in quasi tutte le aree  
di disagio sociale e socio-sanitario.*

*In Italia, i primi G.A.M.A. nascono a Trieste nel 1978,  
ma è solo negli anni 90 che iniziano a diffondersi in tutto il territorio.*

*"Un momento d'incontro tra persone, singole, in coppia o famiglie,  
unite da uno stesso problema  
(dipendenza, stato di bisogno, difficoltà in generale o condizione di vita)  
per rompere l'isolamento,  
per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose),  
per scambiarsi informazioni e soluzioni,  
per condividere sofferenze e conquiste  
con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé,  
ma per l'intera collettività."*

*Condividono le proprietà dei piccoli gruppi:  
un numero ristretto di partecipanti (solitamente 8 / 12 persone)  
facilita l'interazione tra i soggetti, l'espressione dei sentimenti,  
la nascita e lo sviluppo di amicizie e relazioni profonde.*

# *Caratteristiche*

---

*I membri del gruppo tendono ad essere dei pari:  
è il fatto di vivere, o di aver vissuto, una stessa condizione  
che definisce l'appartenenza al gruppo.*

# *Caratteristiche*

---

*Aiutarsi e aiutare gli altri è una caratteristica del gruppo:  
ognuno, con la propria esperienza e competenza,  
attraverso il confronto e la condivisione, trae aiuto per sé e per gli altri.*



# *Caratteristiche*

---

*Il gruppo è democratico:  
ogni decisione, cambiamento, regola, viene formulata,  
discussa e accettata con il contributo di tutti.*

*La comunicazione è di tipo orizzontale:  
non ci sono modelli strutturati di comunicazione,  
ognuno esprime liberamente il proprio pensiero,  
rispettando gli altri, senza accentrare su di sé la discussione.*

## *Il coinvolgimento è personale:*

*ogni persona decide autonomamente il grado del proprio coinvolgimento nel gruppo. Non è una decisione imposta da altri, partecipare al gruppo volontariamente aumenta la sicurezza nelle proprie capacità di scelta.*

## *L'orientamento è all'azione:*

*Le persone imparano e cambiano facendo. Uno degli scopi dei gruppi è quello di sperimentare nuovi stili di vita e di comportamento, nuovi modi di sentire e trasmettere i propri vissuti.*

*Attraverso gli sforzi ed i successi conseguiti e riconosciuti nel gruppo, la persona ha la possibilità concreta di aumentare la propria autostima e di credere nelle proprie risorse.*

## *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.*

# *Il G.A.M.A. è una terapia ?*

---

*Il gruppo a.m.a. non offre "terapie" nel senso tradizionale del termine.  
È "terapeutico" se per terapeutico significa  
occasione di cambiamento, di miglioramento della qualità della vita.*

# *grazie per l'attenzione*

---



## *Bibliografia:*

- C. Albanesi, *I gruppi di auto aiuto*, Carocci 2004
- E. Cazzaniga – *Manuale dell'auto mutuo aiuto* - ed. AMA Milano

---

## *Riferimenti:*

*Ass. Gruppo Eventi – Sostegno e Formazione – [www.gruppoeventi.it](http://www.gruppoeventi.it)*  
*Coordinamento Regionale GAMA Lazio – [www.amalazio.altervista.it](http://www.amalazio.altervista.it)*  
*Coordinamento Nazionale GAMA Lutto – [www.cngamalutto.altervista.org](http://www.cngamalutto.altervista.org)*