

CORSO

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

G.A.M.A.

“Valori e fattori terapeutici”

Valori condivisi: Rispetto



Ognuno porta nel gruppo la sua storia, il suo vissuto, la propria esperienza: non ci si riunisce per ascoltare una lezione o seguire una teoria o una fede. I gruppi accolgono chiunque, indipendentemente dall'appartenenza etnica, religiosa, politica, di genere, ecc.

*Il rispetto passa innanzi tutto dal riconoscere che l'esperienza dell'altro è unica e che è a partire dall'esperienza di ognuno che si ricerca il confronto.
(ascoltare e riconoscere)*

Valori condivisi: Fiducia



*Nella misura in cui l'esperienza di ciascuno viene accolta senza critica o giudizio, **ci si sente accolti e può nascere la fiducia nel gruppo** e la possibilità di approfondire il proprio racconto.*

Valori condivisi: Legame

E' un effetto del rispetto e della fiducia.

*Attraverso questo coinvolgimento personale si sviluppano legami
ovvero un senso di appartenenza e una interdipendenza
tra i membri del gruppo.*

Funzione terapeutica di un G.A.M.A.



*Il gruppo AMA non è una "terapia" nel senso tradizionale del termine.
Il gruppo è "curativo" se per questo si intende un'occasione di cambiamento
e di miglioramento della qualità della propria vita.*

Prendersi cura di sé.

*Partecipare al gruppo è un modo, anche se non l'unico,
di prendersi cura del proprio “mal-essere”.*

Riconoscimento della sofferenza.



*La sofferenza viene considerata come un elemento comune ed universale:
questo rende possibile non vergognarsene né sentirsi in colpa.
È questo che consente di vincere la **tentazione ad auto-emarginarsi.***

Autostima.



*La persona scopre nel gruppo, con **soddisfazione e aumento dell'autostima**,
che può essere di aiuto agli altri e che può farsi aiutare.*

Accettazione.

*La persona avverte un **senso di appartenenza e di apprezzamento** proveniente dal gruppo; attraverso l'accettazione da parte degli altri, si sviluppa la consapevolezza che si può essere accettati anche all'esterno.*

Speranza.

*Aumenta la speranza;
questo è il frutto dell'osservazione dei reali benefici
che gli altri hanno dall'esperienza del gruppo.*

Autorivelazione di sé.

*Nel racconto di sé al gruppo, sul proprio passato,
sulle proprie ansie e paure, sulle difficoltà personali,
la narrazione apre a possibili trasformazioni.*

Rispecchiamento.

*E' possibile apprendere qualcosa di importante
su di sé
attraverso le risonanze ed i feedback provenienti dagli altri.*

Sollievo.



*La persona ha modo di rappresentare e rendere comunicabili
intense emozioni ottenendo un alleggerimento e
sensò di sollievo.*

Evoluzione personale.

*Il gruppo di auto aiuto costituisce un contesto di cambiamento
in cui la persona,
attraverso la consapevolezza della propria condizione,
il rispecchiamento negli altri
e il senso di appartenenza al gruppo,
è chiamata ad intraprendere un **percorso di crescita personale.***

grazie per l'attenzione



Bibliografia:

- *L. Crozzoli Aite – R. Mander – I giorni rinascono dai giorni, Ed. Paoline, Milano 2007*

Riferimenti:

Ass. Gruppo Eventi – Sostegno e Formazione – www.gruppoeventi.it
Coordinamento Regionale GAMA Lazio – www.amalazio.altervista.it
Coordinamento Nazionale GAMA Lutto – www.cngamalutto.altervista.org