



A.M.A.Li. – Organizzazione di Volontariato per il coordinamento dell'Auto Mutuo Aiuto in Liguria
Via Beato Ottaviano 8/11 – 17100 – Savona
Cell. 346/8254086 (Sv) – 347/4865220 (Sv) – 339/6388600 (Im) – 392/4976967 (Ge)
Mail: info@automutuoaiuto-liguria.it Sito: www.automutuoaiuto-liguria.it
CODICE FISCALE: 95137060109 - Iscritta al Registro del Volontariato n. 2993 - 11/10/2010

PROGETTO GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“le parole che lasciano segni”



PER COPPIE CHE STANNO VIVENDO UNA DIFFICOLTÀ COMUNICATIVA ALL'INTERNO DELLA LORO RELAZIONE

Area del bisogno e destinatari

Il faticoso e doloroso processo di comprensione del disagio e della sofferenza legati al *“non sapersi parlare”*. Spesso la comunicazione fatta in modo sbagliato, ferisce, allontana e può portare alla separazione dei soggetti di una coppia. Esistono parole che possono far male, parole che svalorizzano, colpevolizzano o umiliano. A volte il silenzio stesso può celare difficoltà comunicative o bisogni di conferma, ma lasciano un segno di sconfitta. Un silenzio che impedisce l'avanzare verso l'intimità e la complicità nella relazione di coppia. Da queste situazioni derivano sentimenti di inadeguatezza, timore, perdita dell'autostima, solitudine, smarrimento, senso di sfiducia, che attraverso la condivisione in un gruppo A.M.A., possono portare ad una elaborazione e al recupero del benessere e dell'equilibrio nella coppia.

Denominazione del servizio

Gruppo di Auto – mutuo – aiuto per Coppie che stanno vivendo una difficoltà relazionale conseguente al *non sapersi parlare*, a non riuscire ad utilizzare un linguaggio amorevole, accogliente, rassicurante nei confronti dell'altro/a, cadendo nel circuito negativo dell'incomprensione e del giudizio.

Sede operativa

E' stata individuata una sede adeguata, accogliente e dignitosa facilmente raggiungibile. Il gruppo si riunisce il venerdì dalle 17 alle 19 c/o Centro Civico Buranello – Via N. Daste 8 A - Genova Sampierdarena.

Facilitatori

Fabrizia Fiandesio Cell: 340 261 2709

Email: fabriziatitta@lbero.it che ha partecipato ad un corso di sensibilizzazione all'Auto Mutuo Aiuto con A.M.A.Li OdV e mette la sua esperienza al servizio dei partecipanti al gruppo A.M.A., facilitando il gruppo.

Data inizio attività

Gruppo attivo da giugno 2021

Premessa

L'amore da solo non basta ad alimentare una relazione, è soprattutto la capacità di comunicare bene che permette al sentimento di fluire e regalarci intense gioie ed emozioni. Una delle difficoltà delle coppie è quella di comunicare in modo efficace, quindi abbiamo sentito la volontà di fondare un gruppo A.M.A. a sostegno delle coppie che sentono il bisogno di imparare a parlarsi in maniera efficace e costruttiva. Il gruppo A.M.A. offre uno spazio a coloro che vivono la comunicazione nella coppia sentendosi giudicati, non ascoltati, non accolti e che spesso perdono l'autostima e vivono come una forma di "violenza" la comunicazione verbale, quando questa assume toni accesi.

Obiettivo generale

Favorire l'incontro fra persone che vivono sofferenza emotiva, rabbia, e sconforto a causa di una difficoltà comunicativa con il proprio compagno/a e portarle verso un processo di ricostruzione del linguaggio. Il gruppo offre la possibilità di parlare con chi sta vivendo l'esperienza della difficoltà comunicativa ed emotiva e di condividere le proprie ansie e i propri problemi. Alla base di questo progetto sta' infatti la consapevolezza che, per uscire dall'isolamento e dal disagio provocati dalla difficoltà di *"parlarsi bene"*, sia necessario trasformare la propria esperienza, di per sé dolorosa e negativa, in qualcosa di positivo per gli altri e per se stessi. Applicando anche nella coppia le "regole A.M.A., cioè: *"non ti giudico, ti ascolto con tutta la mia persona, ti faccio sentire accolto, quello che mi dici lo serbo nel cuore"*, questi disagi e sofferenze, possono essere superati. In più la metodologia A.M.A. spinge a vedere la "differenza" di approccio dell'altro, nella medesima situazione come ricchezza e anche questo aiuta ed accompagna la Coppia nel suo percorso.

Obiettivi specifici

Individuare i cambiamenti che possano stabilire equilibrio e serenità alla Coppia. Aumentare la capacità di discutere liberamente dei propri pensieri e sentimenti senza ricorrere allo svilimento reciproco, che conduce al conflitto. Aiutare la Coppia a sviluppare la condivisione, a superare forti reazioni di risentimento, rabbia, paura del presente e del futuro legate alla perdita di vicinanza.

Metodologia

La metodologia di riferimento per portare avanti questo progetto è riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ed è il metodo AMA (Auto Mutuo Aiuto). Lo scopo di un gruppo Ama, come citato dai testi, è quello di mettere in atto una metodologia fatta dall'insieme di tutte le misure adottate da non professionisti, per promuovere, mantenere o recuperare la salute intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità. Per l'OMS il metodo AMA è tra gli strumenti di maggiore interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità (c.f.r. *I gruppi di Auto Mutuo Aiuto e l'esperienza dell'Associazione AMA di Trento*).

Analisi conoscitiva e attuazione nel territorio

La fase preliminare del progetto è iniziata con il supporto di A.M.A.Li, portando avanti insieme l'iniziativa A.M.A. sul territorio genovese.

Valutando le esigenze sul territorio è stato deciso di promuovere un'indagine presso i Servizi ed altre associazioni che potrebbero essere coinvolte in quanto interessate da problematiche che spesso emergono in queste situazioni di difficoltà della coppia. Queste strutture che sono in prima linea, se messe a conoscenza di questa risorsa, possono proporre alle Coppie con problematiche inerenti la difficoltà nel *“parlarsi bene”*, la possibilità di intraprendere questo cammino.

In tal modo si crea una rete di collaborazione per dare con i fatti una risposta al problema.

Attività previste

Si terranno incontri con cadenza settimanale con non più di 10 /12 partecipanti, che contatteranno verbalmente o telefonicamente il facilitatore.

Nella metodologia A.M.A. è prevista la presenza di una persona che viene definita “facilitatore” che in questo progetto non è un terapeuta, ma ha la funzione di produrre o facilitare il cambiamento.

Il “facilitatore” deve concentrare il suo lavoro su ciò che i partecipanti possono fare l'uno per l'altro e il modo in cui opererà sarà determinante, soprattutto all'inizio.

I requisiti che devono essere coltivati da parte del “facilitatore” sono:

- ✚ la capacità di creare un clima di accoglienza;
- ✚ l'impegno e la dedizione al servizio;
- ✚ la comprensione degli obiettivi e del proprio ruolo nel gruppo;
- ✚ l'abilità nell'ascoltare e nel favorire l'interazione tra i partecipanti;
- ✚ il rispetto, l'apertura e la tolleranza verso le differenze che emergono.

E' fondamentale che il gruppo sviluppi una sua dialettica e non si basi su interventi esterni.

Dopo i primi incontri inizia un percorso di responsabilizzazione nel quale i partecipanti devono passare dalla posizione di "stare nel gruppo" a "fare gruppo" attraverso un coinvolgimento personale che favorisce il prendersi cura prima di sé stessi e poi degli altri.

Il gruppo è aperto e può modificarsi nel tempo accogliendo nuovi partecipanti. E' previsto al raggiungimento del numero di 10/12 membri la gemmazione del gruppo. Tale moltiplicazione facilita la costituzione di una rete di gruppi sul territorio.

E' importante la regolare frequenza alle riunioni poiché aiuta a capire il senso del gruppo A.M.A. e quindi facilita la realizzazione degli obiettivi.

Risorse e budget

Solitamente la partecipazione ad un gruppo A.M.A. è gratuita.

E' ovvio che se sarà necessario contribuire alle spese della sede (affitto locali, riscaldamento, luce, telefono) potrà essere chiesto un autofinanziamento o un contributo ad enti locali (Comune, ASL, ecc...); inoltre per la diffusione e la pubblicizzazione del progetto è prevista una spesa per la stampa di pieghevoli, manifesti e l'invio di posta.

Verifiche e tempi

I "facilitatori" del gruppo A.M.A. si incontrano periodicamente nell'intervisione, dove rivedono le proprie conoscenze e confrontano le proprie esperienze con altri gruppi. La durata del progetto dipenderà dalle adesioni e dall'impegno del gruppo a proseguire questo cammino.