

## Self-help, l'unione fa la forza

L'automutoaiuto è una filosofia di gestione attiva dei problemi e dei bisogni fondamentali delle persone che attraversano un momento di crisi nella loro vita: malattie proprie o di congiunti stretti, separazioni, eventi psicotraumatici, lutti, disturbi dell'umore, problemi affettivi e lavorativi, gravi tensioni relazionali, solitudine, difficoltà con figli adolescenti. In un gruppo di automutoaiuto, condividere questi momenti con altre persone che hanno già attraversato o stanno affrontando simili esperienze, permette di uscire dalla condizione di isolamento che spesso si accompagna e aggrava tali difficoltà, riconoscere di non essere gli unici a vivere simili esperienze dolorose, ricevere supporto emotivo ed essere aiutati a trovare soluzioni personali per confrontarsi meglio con i problemi da gestire e i bisogni da soddisfare. Scambiarsi esperienze e sentimenti in questi gruppi ha un valore assoluto: al loro interno non esiste chi offre aiuto e chi lo riceve, ma è solo lo scambio alla pari che permette di trovare insieme la propria individuale via d'uscita. Ogni Gruppo di automutoaiuto (Gama) si costituisce intorno ad uno specifico problema o bisogno condiviso dai partecipanti, che rappresenta la "stella polare" che guida lo sviluppo dell'esperienza. Esistono Gama completamente autogestiti e Gama al cui interno è previs

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/12/2014