



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea in

**Scienze Psicologiche della Personalità
e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato Finale

**“Gruppi di Auto Mutuo Aiuto con familiari dei detenuti:
l’esperienza nella Casa Circondariale di Montorio a Verona”**

**“Self-Help Groups with family members of the detainees:
the experience in the prison of Montorio - Verona”**

Relatore

Prof.ssa Emilia Ferruzza

Laureanda Irene Ronconi

Matricola 1066721

Anno Accademico 2015/2016

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1 – L’AUTO MUTUO AIUTO (AMA)	
1.1 Definizione di Auto Mutuo Aiuto	2
1.2 Di cosa si occupa l’Auto Mutuo Aiuto	2
1.3 Nascita “filosofica” dell’Auto Mutuo Aiuto	4
1.4 Diffusione in Italia dell’Auto Mutuo Aiuto.....	5
1.5 Caratteristiche dei gruppi	6
1.6 Obiettivi dei gruppi	7
1.7 I valori dei gruppi.....	8
1.8 Il ruolo del Facilitatore	9
CAPITOLO 2 – GRUPPI AMA CON I FAMILIARI DEI DETENUTI DELLA CASA CIRCONDARIALE DI MONTORIO (VERONA)	
2.1 Le Famiglie al centro di tutto	11
2.2 Il Gruppo: da chi è costituito?	11
2.3 I temi di discussione del gruppo	12
2.3.1 <i>Temi giuridici</i>	12
2.3.2 <i>Solitudine e Preoccupazione</i>	13
2.3.3 <i>Riconoscimento e gestione della rabbia</i>	14
2.4 Come opera il Facilitatore	15
2.5. Caratteristiche del gruppo	17
2.6 I Fattori terapeutici di gruppo	18
CONCLUSIONE	20
BIBLIOGRAFIA	

INTRODUZIONE

All'interno dell'elaborato finale dal titolo "*Gruppi di Auto Mutuo Aiuto con familiari dei detenuti: l'esperienza nella Casa Circondariale di Montorio a Verona*", ho trattato del tema dell'Auto Mutuo Aiuto e dei relativi gruppi di sostegno. Nel *primo capitolo* la mia attenzione si è focalizzata specialmente su quelle che risultano essere le caratteristiche e gli obiettivi fondamentali di tali gruppi inserendo anche alcuni cenni relativi allo sviluppo filosofico del fenomeno dell'Auto Mutuo Aiuto oltre che della sua modalità di diffusione sul territorio nazionale. Ampio spazio è stato, inoltre, riservato alla figura del facilitatore ed alle sue modalità di interazione con i membri del gruppo, al fine di favorire l'armonia e lo scambio di esperienze tra questi ultimi.

Nel *secondo capitolo* ho approfondito i temi trattati in precedenza alla luce della mia esperienza di tirocinio presso l'Associazione "La Fraternità" che da molti anni promuove e gestisce gruppi di Auto Mutuo Aiuto al fine di fornire sostegno ai familiari dei detenuti della Casa Circondariale di Montorio (VR). La mia partecipazione a uno dei gruppi durante il tirocinio mi ha dato, perciò, la possibilità di analizzare, in particolare, la sua struttura e le relative dinamiche interne prestando particolare attenzione ai temi trattati dai familiari durante gli incontri; ad esempio quelli di carattere emotivo in riferimento all'accettazione del proprio vissuto ed alla gestione delle emozioni più difficili da tollerare, come la rabbia.

CAPITOLO I

L'AUTO MUTUO AIUTO (AMA)

1.1 Definizione di Auto Mutuo Aiuto

L'Auto Mutuo Aiuto (AMA), è definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come *“L'insieme di tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere e recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità”*. Nel gruppo di Auto Mutuo Aiuto si riuniscono persone con lo stesso disagio o con lo stesso vissuto che, volontariamente ed in piena libertà, decidono di affrontarlo insieme condividendo esperienze, strategie e punti di forza scoprendosi per la prima volta come risorsa non solo per sé, ma anche per gli altri componenti del gruppo. Un gruppo di Auto Mutuo Aiuto può, quindi, essere inteso come una risorsa comunitaria che, partendo dalla condivisione di un medesimo problema, privilegia l'aiuto reciproco tra pari, promuovendo la condivisione di un sapere che nasce dalla diretta esperienza del problema stesso e la cui Leadership si trova nelle mani degli stessi membri. Si può sostenere che l'Auto Mutuo Aiuto sia strettamente legato al concetto di Empowerment, ossia a quel processo di crescita proprio sia dell'individuo sia del gruppo, che favorisce l'incremento della Stima di Sé, dell'Autoefficacia e dell'Autodeterminazione al fine di far emergere risorse latenti con lo scopo di portare l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del proprio potenziale.

1.2 Di cosa si occupa l'Auto Mutuo Aiuto

Per soggetti che vivono in condizioni di esclusione, di emarginazione e di solitudine il gruppo rappresenta un'importante rete sociale di supporto all'interno della quale sperimentare l'accettazione da parte degli altri riuscendo così a superare quei vissuti di

Etichettamento e di Stigmatizzazione a cui molto spesso si è soggetti nella realtà di tutti i giorni. La condivisione dei problemi facilita, inoltre, quella che viene definita “*Rivelazione di Sé*”, ossia il racconto delle storie personali e dei propri vissuti che, grazie all’ascolto ed alle restituzioni degli altri componenti del gruppo, permette la costruzione ed il recupero della consapevolezza personale. Tutto ciò permette, inoltre, di cogliere il significato emotivo che il racconto dell’altro suscita dentro di sé al fine di poterlo condividere realizzando un aiuto reciproco con valenze terapeutiche molto forti. Tale situazione permette di cogliere, attraverso la nascita di uno status di gruppo e di un nuovo senso di appartenenza, l’universalità di problemi percepiti come esclusivamente personali, riuscendo così ad accettare se stessi senza sensi di colpa o di vergogna per la propria condizione, consapevoli dell’esistenza di un supporto empatico su cui poter contare. Il principio fondamentale all’interno dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto è il “*Principio dell’Helper*” che sancisce come attraverso l’aiuto offerto ad una altra persona si stia contribuendo ad aiutare anche se stessi (Cazzaniga & Noventa, 2010).

Di conseguenza chi è coinvolto in questo processo:

- ha la possibilità di osservare il proprio problema proiettato fuori da sé, che quindi diventa più facile da controllare e da gestire;
- avverte un senso di “competenza” come conseguenza dell’aver fornito un aiuto che si è rivelato efficace e significativo per la vita dell’altro;
- aumenta il proprio senso di autocontrollo e di autovalutazione delle proprie capacità e potenzialità positive sperimentando un senso di utilità sociale.

L'ascolto partecipante, attento e rispettoso favorisce lo sviluppo di un profondo senso di solidarietà e la percezione del gruppo come di uno spazio sicuro e stimolante all'interno del quale i miglioramenti dei singoli vengono accolti con gioia e sentiti come crescita di tutto il gruppo. Il singolo, a sua volta, vive con riconoscenza l'aiuto che riceve facendo l'esperienza di una riuscita personale. Si può quindi sostenere che la metodologia utilizzata all'interno dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto sia quella dell'*Ascolto Reciproco* (Pini, 2009) grazie alla quale ogni componente del gruppo si trova nella condizione di ascoltare e di essere ascoltato favorendo, così, lo scambio di esperienze e l'uscita dall'isolamento.

1.3 Nascita “filosofica” dell'Auto Mutuo Aiuto

All'inizio del secolo scorso il filosofo russo Peter Kropotkin, nel suo libro dal titolo "*Mutual Aid*", che ha dato il via a tutta la moderna letteratura scientifica in tema di Auto Mutuo Aiuto, avanzò l'ipotesi secondo cui l'evoluzione della specie umana sarebbe stata impossibile senza l'attitudine degli uomini a riunirsi tra di loro cooperando e sostenendosi reciprocamente di fronte ai problemi comuni. Il filosofo sostiene, infatti, che all'interno della pratica dell'Auto Mutuo Aiuto ci siano tutti gli strumenti per comprendere come il sostegno reciproco abbia giocato un ruolo fondamentale nel progresso etico dell'uomo, definendo l'aiuto reciproco e la solidarietà come forze intrinseche al progresso umano. Questa nuova visione si pose, quindi, in antitesi con la concezione dell'*Homo Homini Lupus* di Hobbes secondo la quale l'istinto innato dell'uomo non sarebbe altro che quello di sopraffare i propri simili per garantire la propria sopravvivenza. La natura dell'uomo viene vista come fondamentalmente egoista e ciò rende impossibile l'avvicinamento ad un proprio simile in virtù di un sentimento vero ed autentico. Se gli uomini si legano tra loro

tramite rapporti di amicizie o di società, continua Hobbes, ciò sarebbe dovuto esclusivamente al timore reciproco e quindi alla volontà di trarne un vantaggio personale. (Galimberti, 2004)

1.4 Diffusione in Italia dell'Auto Mutuo Aiuto

In Italia durante gli anni settanta si assiste ad un radicale stravolgimento delle erogazioni dell'assistenza psichiatrica dovuta alla chiusura dei manicomi dopo la promulgazione della Legge 180 del 1978 promossa dallo psichiatra Franco Basaglia. Nasce, così, l'idea che il paziente debba essere curato senza essere estromesso dal proprio ambiente naturale di vita e proprio questa nuova mentalità contribuisce alla formazione dei primi gruppi di Auto Mutuo Aiuto che, ispirandosi al principio della demedicalizzazione dei pazienti, si pongono in sintonia con i movimenti di antipsichiatria di quel periodo (Focardi & Gori, 2006). Successivamente, con lo sviluppo del Welfare State, la qualità della vita è giunta ad essere considerata un diritto fondamentale di tutti i cittadini. La salute è vista come un bene pubblico, tanto che lo Stato è chiamato ad offrire servizi specifici d'intervento circa patologie e malattie; ma quando ci si trova a dover intervenire sulla prevenzione della malattia e sulla promozione della salute ci si rende conto che vi è la necessità di servizi più specifici. I gruppi di Auto Mutuo Aiuto rappresentano, infatti, un'importante risorsa per la comunità soprattutto in quelle situazioni in cui vi è la continua diminuzione di investimenti e finanziamenti da parte dello Stato nel campo dei Servizi Sociali. Come suggerisce Santinello (2009) tali gruppi svolgono un tipo d'intervento a basso costo, fortemente legato ai bisogni dei partecipanti in quanto nascono direttamente da loro. I gruppi non sostituiscono l'intervento professionale perché non vengono messe in atto pratiche per ridurre i sintomi, bensì sono visti come un processo utile per imparare a

convivere con una disabilità, per sviluppare un senso di appartenenza e per ricostruire un senso di autonomia sfruttando al meglio le proprie risorse (Davison & Dickerson, 2000).

1.5 Caratteristiche dei gruppi

I gruppi di Auto Mutuo Aiuto si distinguono da altre tipologie di gruppo utilizzate in ambito psicologico, medico o sociale, perché condividono in tutto o in parte le seguenti caratteristiche (Katz & Bender, 1976):

- ***Sono centrati ed organizzati su problemi specifici:*** è la presenza di queste problematiche specifiche e condivise che decreta l'esistenza e l'utilità del gruppo.
- ***I membri del gruppo sono alla pari:*** è il fatto di vivere o di aver vissuto una stessa condizione che definisce l'appartenenza al gruppo, indipendentemente dall'età, dalla posizione sociale ed economica.
- ***Condivisione di obiettivi comuni:*** i membri del gruppo sono coscientemente orientati verso il raggiungimento di alcune mete in riferimento a ciò che è percepito come problema centrale e comune.
- ***Aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo:*** l'enfasi è sull'utilità della partecipazione personale a vantaggio dell'altro e del gruppo intero, ovvero sulla cooperazione e sulla mutualità.
- ***La comunicazione è orizzontale e democratica:*** la comunicazione si presenta come uno scambio reciproco di informazioni, racconti, emozioni, a cui tutti possono e devono prendere parte. Non vi è la presenza di un "capo" in quanto tutti i componenti sono sullo stesso piano.

- ***Coinvolgimento personale:*** ogni persona decide in modo autonomo se e come prendere parte al gruppo. Partecipare al gruppo volontariamente aumenta la sicurezza nelle proprie capacità di scelta.
- ***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.
- ***Condividono le proprietà dei piccoli gruppi:*** un numero ristretto di partecipanti (solitamente 10 persone) facilita l'interazione tra i soggetti, l'espressione dei sentimenti, la nascita e lo sviluppo di amicizie e relazioni profonde.

1.6 Obiettivi dei gruppi

Secondo Cazzaniga e Noventa (2010) un fattore molto importante all'interno dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto è quello dello *Sharing*, ossia della condivisione che può essere visto come il punto di partenza per il raggiungimento degli obiettivi principali del gruppo che comprendono:

- 1. Destrutturazione:*** consiste nel concentrarsi sul problema al fine di capire quali siano le difficoltà che affliggono ogni singolo individuo, esponendo e condividendo la propria esperienza con gli altri membri del gruppo.
- 2. Destigmatizzazione:*** tentativo di eliminare il più possibile la percezione ed il timore che i membri del gruppo hanno di essere giudicati socialmente.
- 3. Ristrutturazione:*** ossia l'insieme di processi che hanno come scopo quello di creare una nuova identità che il soggetto reputi accettabile e soddisfacente per sé prendendo coscienza delle proprie problematiche, ma anche delle proprie risorse.

Uno degli aspetti più importanti è l'esistenza di un progetto di lavoro che consenta ad ogni singolo partecipante di mettersi costantemente in gioco esercitando le proprie

capacità relazionali; all'interno del gruppo si passa dal “*Vivere la vita malgrado i problemi*” al “*Vivere la vita attraverso i problemi*” dimostrando agli altri, ma soprattutto a se stessi, che si possono affrontare situazioni difficili e dolorose ed allo stesso tempo essere in grado di offrire aiuto e sostegno efficaci anche per gli altri.

1.7 I valori dei gruppi

All'interno del gruppo vi è la presenza di valori ben precisi che, pur non costituendo delle “Regole scritte”, sono seguiti da tutti i membri in modo spontaneo; questi valori sono, in realtà, quelle stesse condotte che ciascun individuo dovrebbe adottare sempre nelle relazioni interpersonali durante il corso della propria vita, ma che, purtroppo, molte volte vengono rinnegati. Il fatto che all'interno dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto ciò non accada ci fornisce la dimostrazione di quanto questi gruppi siano caratterizzati dall'autenticità e dall'importanza che i suoi componenti attribuiscono loro. Bertoldi e Vanzetta (2002) hanno individuato in particolare tre valori fondamentali ed irrinunciabili:

- **Rispetto:** consiste nel saper ascoltare l'esperienza dell'altro riconoscendola come piena di valore. È una modalità relazionale che si crea con fatica e costanza nel tempo, ma che allo stesso tempo, una volta raggiunta, ha bisogno di continue conferme e verifiche.
- **Fiducia:** la si raggiunge nel momento in cui l'interlocutore che racconta il suo vissuto si sente accettato e non giudicato. Una volta superato questo ostacolo la comunicazione diventa sempre più dettagliata e aperta, svelando nuovi e importanti aspetti che prima erano poco considerati. Nel gruppo esiste anche la regola del

segreto, con la quale si esplicita che ciò che viene detto nel gruppo non sarà portato all'esterno o riferito ad estranei al gruppo.

- **Legame:** è una conseguenza di una relazione in cui si dà e si riceve rispetto e fiducia. È un meccanismo quasi automatico con il quale ci si lega alle persone di cui ci si fida e da cui si riceve il rispetto per ciò che di intimo e di personale si sta esprimendo.

1.8 Il ruolo del Facilitatore

Il facilitatore è un componente del gruppo che si mette a disposizione contribuendo alla riuscita degli incontri e favorendo la presenza delle condizioni necessarie all'esistenza del gruppo come, ad esempio, rispetto reciproco, comunicazione autentica, condivisione di esperienze e di risorse, clima accogliente e non giudizio (CAMAP 2012). Il suo ruolo non è quello di dirigere o condurre l'incontro in modo rigido ed autoritario bensì quello di suggerire quali potrebbero essere le strategie migliori per poter arrivare ad una soluzione condivisa da tutti. La sua presenza e il suo intervento permettono il raggiungimento di un'armonia tra i membri del gruppo che, a sua volta, permette di poter lavorare in maniera efficiente. I facilitatori nello specifico dovrebbero:

- **Incoraggiare il lavoro di gruppo** per aumentare l'identificazione reciproca tra i vari componenti
- **Far sentire i membri liberi** di raccontare
- **Prestare la stessa attenzione a tutti**, tollerando le diversità altrui e comunicando in modo efficace
- **Incoraggiare i membri** a pianificare la valutazione dei compiti che si prefiggono

- **Accettare** ogni risultato positivo
- **Potenziare** nei membri la percezione delle proprie capacità

Il facilitatore può essere di due tipi: interno al gruppo, ossia un individuo che condivide lo stesso problema con tutti gli altri membri e decide volontariamente di diventare responsabile del gruppo (*facilitatore naturale*); oppure può essere esterno (*facilitatore starter*) il quale può essere o un operatore istituzionale oppure un volontario. Per meritarsi l'incarico di facilitatore bisogna possedere alcune qualità particolari come, ad esempio, essere empatici, avere capacità di ascolto, essere in grado di comunicare in modo efficiente e a tutti, sapere stimolare i membri a raccontarsi, garantire la riservatezza, aver fiducia in sé, nei membri e quindi nel gruppo stesso. Il rischio per ogni facilitatore è quello di considerare il raggiungimento dei propri obiettivi come qualcosa di semplice, l'illusione che il senso di comunità scaturisca naturalmente dal trovarsi a parlare nella stessa stanza. E' certo invece che ci vuole tempo, anche solo per il motivo che la richiesta di esporre i propri problemi produce, soprattutto all'inizio, la sensazione di essere alla mercé degli altri. Del resto l'apertura e la comunicazione di ciò che è vissuto come privato sarà sempre difficile, anche quando il gruppo sarà più maturo (Oliva, 2009).

CAPITOLO II

GRUPPI AMA CON I FAMILIARI DEI DETENUTI DELLA CASA CIRCONDARIALE DI MONTORIO (VERONA)

2.1 Le famiglie al centro di tutto

L'esperienza di tirocinio presso l'Associazione "La Fraternità" di Verona, fondata nel 1970 per opera di fra' Beppe Prioli, mi ha dato l'occasione di entrare in contatto con una realtà molto particolare e spesso dimenticata come è quella del carcere. Quando si sente parlare di detenzione, pena e carcere il nostro pensiero corre immediatamente verso quelli che sono gli "abitanti" di un mondo troppo spesso sconosciuto e dimenticato: i detenuti. Accanto a loro, però, esiste anche un'altra dimensione che molto spesso non viene considerata, ossia quella delle famiglie che, loro malgrado, si trovano a vivere in una situazione molto complessa che non hanno né voluto né cercato. La mia esperienza di tirocinio si è concentrata soprattutto sulla partecipazione ai gruppi di Auto Mutuo Aiuto che l'Associazione promuove al fine di fornire sostegno e supporto ai familiari dei detenuti della Casa Circondariale di Montorio a Verona, aiutandoli a superare quei vissuti di vergogna e di solitudine che molto spesso possono nascere in contesti particolarmente soggetti all'etichettamento ed al pregiudizio altrui.

2.2 Il Gruppo: da chi è costituito?

Il gruppo dei familiari è formato da circa 10 persone più un facilitatore che si riuniscono una volta al mese per un incontro complessivo di circa un'ora e mezza ed è formato da madri, padri, mogli e compagne di detenuti ed ex detenuti.

Il gruppo presenta tutte le caratteristiche tipiche dell' Auto Mutuo Aiuto già descritte in precedenza ed, al suo interno, ciascun componente si libera di quello che è il suo ruolo caratteristico all'interno della società con lo scopo di risultare uguale agli altri e raggiungere lo stesso obiettivo: *“scoprire ciascuno le proprie risorse ed utilizzarle al meglio per sé e per gli altri”*. Si tratta di un gruppo eterogeneo ed aperto a tutti all'interno del quale la propria identità viene ridefinita ogni volta che vi è l'ingresso di un nuovo membro risultando, così, un gruppo dinamico in perenne crescita e cambiamento.

2.3 I temi di discussione del gruppo

Gli incontri si svolgono in una stanza all'interno della quale le sedie vengono poste in cerchio in modo tale che nessuno sia percepito come “capo” ed allo stesso tempo nessuno si senta “escluso” dal gruppo. Il facilitatore chiede se *“c'è qualcuno che vuole cominciare”* e dopodiché si tende a seguire l'ordine in cui i familiari sono seduti, nonostante non ci sia sempre e per forza un ordine preciso da rispettare. Trattandosi di gruppi di Auto Mutuo Aiuto gestiti all'interno di una associazione di volontariato, gli incontri non sono molto frequenti e per questo motivo i vissuti e le esperienze che i familiari riportano sono spesso molto articolate e necessitano anche dell'inserimento all'interno del loro contesto di vita.

2.3.1 Temi giuridici

Molti degli argomenti che vengono trattati sono legati ai vissuti strettamente pratici dei loro familiari all'interno del carcere come, ad esempio, l'incontro con l'avvocato o con il giudice, lo spostamento o il rinvio dell'udienza, l'aver ricevuto o meno un permesso premio o la richiesta per l'assegnazione agli arresti domiciliari. Nonostante tutto, però,

non sono questi gli argomenti principali su cui i familiari di detenuti ed ex detenuti si concentrano: grande spazio ed importanza viene lasciato, infatti, alle emozioni ed ai loro vissuti più profondi.

2.3.2 Solitudine e Preoccupazione

Convivere con dei vissuti esperienziali particolarmente dolorosi e stressanti necessita, da parte dell'individuo, di esprimere a pieno e senza remore tutto il bagaglio emotivo che accompagna tali esperienze. *“Dare un nome alle emozioni”* risulta fondamentale per identificarle, riconoscerle, imparare a farvi fronte e, se necessario, tenerle sotto controllo. Nei racconti dei familiari molte volte si evince quello che può essere considerato uno stato di solitudine causato dalla *“...mancanza di un partner o di una figura di sostegno con la quale dividere e condividere le difficoltà del momento...”*, dall'impressione di non poter parlare con altre persone di ciò che si sta vivendo perché *“...gli altri non capirebbero...”* o dalla difficoltà di entrare in contatto con il mondo legato alla giurisprudenza considerato molte volte complesso ed incomprensibile. Molto frequenti sono i vissuti di preoccupazione che vengono riportati e che si riferiscono prevalentemente a come i propri parenti stiano e vivano all'interno del carcere, ma soprattutto a quello che faranno una volta tornati in libertà: *“...chissà se riuscirà a trovare un lavoro ...”*, *“...speriamo che capisca che quello che ha fatto è sbagliato e riesca a cambiare vita...”*. Quando la conversazione si concentra su questi temi, è interessante notare come i familiari che hanno già vissuto tale situazione, ad esempio perché il proprio marito o figlio è tornato in libertà oppure è in affidamento ai servizi sociali, siano particolarmente propensi a raccontare la loro esperienza al fine di comunicare quali siano state le loro difficoltà, ma soprattutto le modalità tramite cui sono riusciti ad affrontarle e, nella maggior parte dei casi, anche a superarle.

Attraverso la rivelazione al gruppo della propria storia e dei propri vissuti, presenti o passati, ci si trova a mettere in atto quello che è il principio fondamentale dell'Auto Mutuo Aiuto ossia il "Principio dell'Helper" tramite cui si offre aiuto all'altro riconoscendo, allo stesso tempo, di essere stati in grado di sfruttare al meglio le proprie risorse poiché "...essere riuscita a portare avanti questa situazione da sola ed averla risolta è per me una grande conquista...". Durante la permanenza dei propri familiari in carcere, infatti, "...la vita continua e chi resta a casa ad aspettarli deve farsi forza ed assolvere anche quei compiti che venivano svolti da loro..." sia per quanto riguarda l'ambito familiare sia, in determinati casi, per quanto riguarda l'aspetto lavorativo e finanziario. Uno degli aspetti più importanti che si riscontra durante gli incontri è il desiderio che il proprio familiare, una volta tornato in libertà, "...capisca quanto è stato difficile andare avanti senza di lui..." e che "...riconosca la nostra capacità di rimboccarci le maniche, perché i problemi non sono solo di chi è in carcere, ma anche di chi è fuori...".

2.3.3 Riconoscimento e gestione della rabbia

Un altro argomento molto importante di cui si discute è il riconoscimento della rabbia e la sua gestione; molto spesso infatti, soprattutto per chi vive per la prima volta e da poco tempo l'esperienza di un familiare in stato di detenzione, risulta "...molto difficile rassegnarsi all'idea che ciò sia accaduto..." ed il rischio è quello di continuare a rinfacciare tale situazione al proprio figlio o al proprio marito utilizzando parole e tono di voce particolarmente accusanti. Tale modo di porsi, però, non permette uno scambio di opinioni sereno e chiaro, sia nei casi del colloquio in carcere, sia quando il detenuto ha scontato definitivamente la sua pena. Il rischio è quindi quello di "...non riuscire a sganciarsi da ciò che è accaduto..." mantenendo dentro di

sé un grande fardello di emozioni negative. Il metodo migliore per gestire il sentimento della rabbia risulta, quindi, essere quello di “...parlarne durante gli incontri di gruppo in modo da poter dire liberamente come ci si sente...”, riconoscere ed accettare la presenza di tale emozione senza reprimerla o nasconderla al fine di arrivare allo sviluppo della propria modalità personale di far fronte a tale tipologia di emozioni. Un ruolo fondamentale in questo processo lo svolge il gruppo che, attraverso la condivisione di esperienze passate, si pone come un sentiero da seguire e di cui fidarsi.

2.4 Come opera il Facilitatore

All'interno del gruppo vi è la presenza di un facilitatore il cui ruolo è controverso e faticoso poiché, durante gli incontri, ci si imbatte molto spesso in ostacoli che devono essere elaborati, abbattuti e dai quali è necessario trarne beneficio. Il facilitatore del gruppo è identificabile con quello che prende il nome di Facilitatore Starter, ossia un volontario che, attraverso la propria presenza, favorisce la comunicazione e lo scambio di esperienze pur non condividendo lo stesso problema che caratterizza gli altri membri del gruppo. Tale figura afferma di “...non essere qui per insegnare nulla a nessuno...”, bensì per “...rendere partecipi i componenti delle esperienze altrui al fine di trarne giovamento...” e questo permette di non agire come due categorie distinte (io operatore e voi familiari), bensì come un'unica identità: “...siamo qui per agire e confrontarci non come singole persone, ma come gruppo”. All'inizio dell'incontro il facilitatore chiede se “c'è qualcuno che vuole cominciare” e successivamente ha il compito di dare la parola anche agli altri membri nonostante, nella maggior parte delle volte, questo avvenga in modo abbastanza naturale e senza il suo intervento.

Il facilitatore non interviene per dare delle risposte oppure ordini su come i familiari dovrebbero gestire le loro vite oppure i loro momenti di difficoltà, ma per fare in modo che l'esperienza sia condivisa tra tutti aderendo ad una logica di scambio e di partecipazione attiva. Poiché anche la figura del facilitatore è inserita all'interno del processo di cambiamento, possiamo sostenere che gli obiettivi all'interno dei quali il gruppo si identifica diventino anche suoi obiettivi. Proprio per questo motivo tale figura è fondamentale per permettere ai familiari di concentrarsi sul proprio problema, cercando di identificare i propri limiti e le proprie risorse favorendo quella che viene definita "de-strutturazione", ossia la rottura della convinzione che la propria identità sia legata indissolubilmente con gli spiacevoli avvenimenti che sono accaduti loro: "...cerchiamo di ragionare assieme su quello che abbiamo appena ascoltato...", "...non dobbiamo perdere il piacere delle piccole cose a causa del brutto momento che si sta vivendo...". Un altro aspetto che deve essere favorito è quello della "de-stigmatizzazione" che porta il facilitatore a favorire la presa di coscienza da parte del familiare circa "...la necessità di non chiudersi in casa..." per vergogna o per paura di essere socialmente giudicati e di affrontare queste occasioni a testa alta: "...dovete essere consapevoli del fatto che voi in prima persona non dovete sentirvi in colpa o chiedere scusa a nessuno per quello che è successo...". Solo dopo che il familiare sarà riuscito ad accettare ed a considerare la propria identità come soddisfacente, potrà prendere finalmente coscienza della propria problematica e, allo stesso tempo, delle proprie risorse sfruttandole al meglio al fine di mettere in atto il processo che prende il nome di "ristrutturazione". Ciò gli consente di capire che, anche se "...molto spesso ci si concentra su ciò che ci accade di negativo e facciamo molta più fatica a credere agli avvenimenti felici e positivi...", è proprio su questi ultimi che è importante

concentrarsi senza dimenticare che “...ciascuno di noi è pieno di risorse da mettere in atto”. In conclusione si può quindi sostenere che il facilitatore serva sia da trasmettitore che da interprete tra la realtà psichica e la realtà esterna e che il clima affettivo che si crea consente al familiare di investire le proprie risorse psichiche al fine di costruire un adeguato rapporto con la realtà, attenuando il rischio di ricorrere a meccanismi di difesa patologici o a comportamenti disfunzionali.

2.5 Caratteristiche del gruppo

Come descritto nel primo capitolo, le caratteristiche dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono molteplici (Katz & Bender, 1976) e quelle che ho potuto riscontrare più frequentemente sono:

- ***Aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo:*** la cooperazione permette ai familiari di evadere dalla possibile condizione di isolamento in cui sono inseriti, data l'impossibilità da parte di amici e/o conoscenti di comprendere appieno il loro vissuto esperienziale non essendosi mai trovati nella loro situazione.
- ***Coinvolgimento personale:*** attraverso la condivisione ed al non giudizio il familiare impara ad accettare ciò che è accaduto, consapevole che “...ciò che è successo non si può cambiare...”, ma che, allo stesso tempo, è necessario reagire e non lasciarsi sommergere dai propri vissuti esperienziali.
- ***La responsabilità è personale:*** il familiare vive gli incontri come una possibilità di crescita personale imparando a riconoscere le proprie risorse, potenzialità e competenze percependosi come fonte del cambiamento che vuole mettere in atto al fine di trovare la spinta per affrontare anche le situazioni più difficili perché “...non sono l'unico a vivere in questa situazione così complicata”.

- **Condivisione di obiettivi comuni:** vivere o aver vissuto la stessa esperienza è l'elemento strutturale del gruppo che diventa "...una famiglia in cui ciascuno si preoccupa degli altri ed è interessato al loro benessere ed ai loro progressi...".

2.6 I Fattori terapeutici del gruppo

Si è osservato come il gruppo di Auto Mutuo Aiuto presenti delle caratteristiche fondamentali che favoriscono lo sviluppo di relazioni, la nascita di legami identificativi e la creazione di una cultura comune capaci di produrre potenti meccanismi trasformativi. Secondo la Teoria della Gestalt "*il tutto è più della somma delle singole parti*": tale definizione può essere estesa anche a questa tipologia di gruppi dato che, al loro interno, vi è la presenza delle singole vite di ciascun familiare, ma anche la loro interazione reciproca. Secondo Yalom (2009) i gruppi possiedono delle capacità curative che vanno ben oltre il superamento dell'isolamento sociale, della stigmatizzazione e della possibilità di condividere il proprio disagio con altre persone. Tale autore individua, in particolare, undici fattori terapeutici validi per tutti quei gruppi che hanno come scopo l'accettazione ed il superamento di una difficoltà interna comune:

1. Universalità: il familiare trae beneficio dal rendersi conto di "*non essere il solo a provare questo tipo di sofferenza*" sentendosi meno isolato e più a contatto con sé stesso e con gli altri.

2. Speranza: è un sentimento di fiducia nella realizzazione di quanto si desidera ed è importante che ci sia speranza sia nel facilitatore che nei familiari circa l'efficacia degli incontri per farsi coraggio ed aumentare la convinzione di potercela fare;

3. Informazione: scambio reciproco di informazioni circa le proprie storie personali ed i propri vissuti.

4. *Cambiamento del copione familiare:* il gruppo consente la messa in atto di dinamiche familiari disfunzionali che possono essere rivisitate e cambiate al fine di raggiungere migliori livelli di benessere.

5. *Altruismo:* i partecipanti al gruppo sperimentano l'importante vissuto di essere non solo bisognosi, ma anche competenti ed in grado di soddisfare richieste altrui attraverso consigli e suggerimenti derivanti dalla propria esperienza personale poiché *“c'è sempre qualcosa da imparare, sia da te stesso che dagli altri”*.

6. *Sviluppo di tecniche di socializzazione:* i familiari attraverso feedback e risposte aiutano e sono aiutati nell'acquisizione di una più accurata Auto percezione. La nuova consapevolezza è alla base per un successivo cambiamento di interazione.

7. *Comportamento imitativo:* ogni familiare ha la possibilità di osservare e prendere a modello gli aspetti positivi del comportamento degli altri partecipanti e del facilitatore.

8. *Apprendimento interpersonale:* è indispensabile rendersi conto dei propri limiti e delle proprie risorse al fine di sperimentarle all'interno del gruppo e verificare se risultino essere più o meno adeguate.

9. *Coesione di gruppo:* i partecipanti sperimentano la sensazione che qualcosa di importante sta per avvenire all'interno di un contesto protetto e accogliente. La coesione di gruppo altro non è che la percezione dell'esistenza di un setting.

10. *Catarsi:* il contesto grupppale sviluppa la potenzialità liberatoria attraverso l'immedesimazione nell'altro e nelle sue problematiche.

11. *Fattori Esistenziali:* permettono la costituzione della consapevolezza soggettiva necessaria affinché gli eventi avversi della vita possano essere vissuti nel modo meno drammatico e negativo possibile.

CONCLUSIONE

Il presente lavoro di tesi ha voluto evidenziare come il fenomeno dell'Auto Mutuo Aiuto (AMA) costituisca una forma nuova di approccio alla sofferenza che permette di considerare l'individuo come una persona dotata di sentimenti ed emozioni che, anche di fronte a numerose difficoltà, può riuscire a raccogliere e potenziare tutte le sue risorse. In particolare, prendendo in considerazione il gruppo AMA composto dai familiari dei detenuti si è voluto mostrare come anche un'esperienza così emotivamente forte e potenzialmente invalidante dal punto di vista sociale, com'è la permanenza di un proprio familiare in carcere, possa essere gestita attraverso la condivisione dell'esperienza da parte dei membri del gruppo. In tale contesto risultano, quindi, fondamentali il dialogo ed il rispetto reciproco che i componenti dimostrano di avere durante gli incontri. Tali elementi costituiscono i precursori per lo sviluppo della consapevolezza di far parte di una rete sociale che favorisce il sostegno e dimostra che la condizione che stanno vivendo non è esclusiva della loro persona o della loro famiglia. La partecipazione a tale gruppo aiuta anche la difficile convivenza con lo stigma ed il pregiudizio sociale, purtroppo ancora molto radicato all'interno della nostra società, che molto spesso può portare a veri e propri vissuti di colpa e vergogna da parte dei familiari dei detenuti. In una società come la nostra dove il malessere è sempre diffuso, la presenza sul territorio di realtà di sostegno come questa permette, a chi si trova in condizioni di disagio, di riprendere in mano le redini della propria vita riscoprendo le proprie risorse ed i propri punti di forza che consistono anche nella capacità di consigliare e di prendersi cura di qualcuno che vive la tua stessa situazione. L'essenza stessa dell'Auto Mutuo Aiuto è proprio questa: entrare in un'ottica di relazione comune

percepando il problema dell'altro come se fosse il mio. Diviene, quindi, necessario rompere quel muro di silenzio e di omertà che troppo spesso caratterizza il nostro modo di vivere, senza avere paura di affrontare anche gli argomenti più complessi, credendo fermamente che le difficoltà o i problemi di una singola persona appartengano all'intera società e siano degni di essere compresi ed affrontati in un'ottica di comunità. Auspicabile sarebbe, quindi, lo sviluppo di un'etica della condivisione caratterizzata da attenzione, ascolto dell'altro e dalla creazione di nuove realtà sociali di sostegno, percepite dagli utenti come base sicura in cui condividere esperienze e traguardi senza sentimenti di invidia o vergogna, proprio come farebbe una famiglia capace di fornire sostegno.

BIBLIOGRAFIA

Bertoldi S, Vanzetta M. (2002). *I gruppi di auto mutuo aiuto* - Associazione AMA, Trento

CAMAP – Coordinamento Auto Mutuo Aiuto Piemonte (2012). *Auto Mutuo Aiuto: Principi e Prassi* – Torino

Cazzaniga E., Noventa A. (2010). *Manuale dell'Auto Mutuo Aiuto*. Edizioni AMA, Milano - Monza Brianza.

Davison K.P., Pennebaker J.W. & Dickerson, S.S. (2000). Who talks? The social psychology of illness support groups - *American Psychologist* Cit in Vannucchi S. (2012) *Gruppi di Auto Aiuto psichiatrico: verso la ricostruzione dell'identità*. Psicoanalisi Neofreudiana XXIV, Firenze

Focardi F, Gori F. & Raspini, R. (2006). *I gruppi di auto-aiuto in Italia. Indagine conoscitiva* - Firenze

Galimberti U (2004). *Le Garzantine – Filosofia*. Edizioni Garzanti, Milano

Katz A.H., Bender E. (1976). Self-Help Groups in Western Society : History and Prospects. *Journal of Applied Behavioral Sciences*, XII, 3 Cit in Oliva F. (1995). *Il movimento di Auto-Aiuto*. Quaderni di Animazione Sociale, Gruppo Abele, Torino

Kropotkin P. (1901). *Mutual Aid*, Boston Extending Horizons Books (Ristampa 1914) Cit in Sanfilippo B, Algisi P. (2013). *Il potere trasformativo dei gruppi di auto – mutuo – aiuto*. Dialoghi Adleriani, Milano

Oliva F. (1995). *Il movimento di Auto-Aiuto*. Quaderni di Animazione Sociale, Gruppo Abele, Torino, 19-26.

Oliva F., Croce M. (2009). *Il rapporto tra professionisti e auto-mutuo-aiuto. Il facilitatore risorsa per il gruppo*. Quaderni Animazione sociale, Gruppo Abele, Torino, 129-136

Vannucchi S. (2012) *Gruppi di Auto Aiuto psichiatrico: verso la ricostruzione dell'identità*. Psicoanalisi Neofreudiana XXIV n.1, Firenze

Sanfilippo B., Algisi P. (2013). *Il potere trasformativo dei gruppi di auto – mutuo – aiuto*. Dialoghi Adleriani, Milano 2-5

Santinello M., Dallago L. & Vieno A. (2009). *Fondamenti di psicologia di comunità*. Edizioni Il Mulino, Bologna

Yalom I. D., Leszcz M. (2009) *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*. Bollati Boringhieri, Torino

Ringrazio:

*Fra Beppe ed i familiari dei detenuti
per la loro disponibilità ed accoglienza all'interno del gruppo*

*Arrigo Cavallina
per il prezioso ed insostituibile aiuto*

*Ferdinando De Marchi
per la pazienza e l'amicizia dimostratami*

