

I GRUPPI DI AUTO-MUTUO AIUTO

Storia, definizione e tipologie dell'aiuto

Amadio Totis (1), **Giada Zanichelli** (2)

(1) assistente sociale specialista e dottore di ricerca in sociologia, servizio sociale, scienze della formazione. Presidente "Arcenciel – Insieme per il self-help" Milano

(2) assistente sociale

1.1. La storia

La nascita "ufficiale" dei gruppi di auto-mutuo aiuto viene fatta risalire convenzionalmente al 1935, anno di fondazione degli Alcolisti Anonimi (*Alcoholics Anonymous*) negli Stati Uniti, quando il medico Bill e l'agente di borsa Bob scoprirono di poter rimanere sobri solo grazie all'aiuto e al sostegno reciproco.

Questa associazione nasce quindi con lo scopo di aiutare i propri membri ad uscire dalla loro situazione di dipendenza.

Gli AA condividevano i principi e l'ideologia dell'*Oxford Group*, movimento luterano che aveva come fine la rinascita spirituale dell'umanità ed era guidato dalla figura carismatica di Frank Bechman.

Questo gruppo religioso protestante era fondato su finalità quali la condivisione, il mutamento o conversione, e aspirava a perseguire valori quali l'onestà, la purezza, l'amore.

In questo tipo d'associazione si sviluppò il concetto di *self-help* moderno che pone estrema attenzione alla responsabilità individuale in una prospettiva di cambiamento personale, con una serie di tappe precise e con riconoscimenti che sanciscono la maturazione verso la meta di totale sobrietà finale.

Gli Alcolisti Anonimi si diffusero velocemente negli Stati Uniti e in Europa, applicando i loro principi non solo alla problematica della dipendenza da sostanze alcoliche, ma anche ad altre forme di dipendenza.

I gruppi di auto mutuo aiuto si sviluppano ulteriormente a partire dagli anni '70, periodo in cui sorgono numerosi movimenti sociali, come quello femminile, quello per i diritti civili, il movimento consumatori, ecc.; rendendo, peraltro, evidente la crisi del *Welfare State*, ispirato al modello inglese.

Oggi assistiamo ad una presenza capillare di gruppi e realtà di self-help, organizzati con modalità diverse e rivolti alle molteplici tipologie del disagio, presenti nella nostra società.

1.2. I gruppi di auto-mutuo aiuto in Italia

La prima indagine sul fenomeno dei gruppi di auto aiuto a livello nazionale è stata realizzata in Italia, dalla FIVOL (Fondazione Italiana per il Volontariato)¹ nel 1995, nell'ambito di una mappatura nazionale delle organizzazioni di volontariato.

Furono allora censiti 2.730 gruppi di auto aiuto che rappresentavano il 15% delle organizzazioni di volontariato presenti in Italia.

¹ tratto da Tognetti Bordogna M., opera citata, pp. 44-46.

Il Coordinamento Regionale Toscano dei gruppi di Auto Aiuto e la Fondazione Andrea Devoto² hanno realizzato, in seguito, nel 1999, un monitoraggio nazionale, su incarico del Ministero degli Affari Sociali.

Questa ricerca, pur non essendo mai stata pubblicata interamente, ha permesso di entrare in contatto con molte esperienze, anche alcune di quelle più innovative e minoritarie, allora, nell'ambito dell'auto aiuto (ad es. lutto, anziani, tabagismo, gioco d'azzardo, abusi, ecc.).

L'indagine ha permesso di venire a conoscenza delle difficoltà e dei bisogni che i gruppi di auto aiuto hanno maturato nel corso della loro crescita.

La ricerca ha inoltre consentito di mettere in contatto le richieste d'aiuto con i gruppi dislocati su tutto il territorio nazionale.

Un servizio questo di notevole rilevanza se si pensa che in Italia le realtà di auto aiuto rappresentano, spesso, esperienze informali, tali che soltanto il 10% dei gruppi individuati, aveva messo a punto, fino a quel momento, una qualche forma di visibilità sul territorio.

Tabella 1 - Numeri di gruppi individuati per area del disagio 1998/99

Omosessualità	1
Lutto	2
Minori	2
Gioco d'azzardo	3
Persone senza dimora	4
Anziani	6
Tumori	6
Handicap	7
Violenza Donne	8
Trapianto organi	11
Depressione	14
Famiglie Crisi	14
Tabagismo	15
Adozioni	17
Dipendenza Affettiva	18
Malattie croniche e rare	20
AIDS	33
Disagio Mentale	105
Tossicodipendenza	178
Disturbi del comportamento alimentare	271
Alcolismo	868
TOTALE	1603

La ricerca ha censito 1.603 gruppi di auto aiuto distribuiti in modo eterogeneo nei diversi ambiti:

- **AIDS/HIV**
- **Anziani** (trattano le problematiche connesse alla terza età)
- **Carcere** (rivolti ai detenuti affetti da HIV, a quelli che fanno uso di sostanze psicoattive e a quelli che hanno commesso reati a sfondo sessuale)
- **Dipendenze varie** (alcolismo, tossicodipendenza, tabagismo, gioco d'azzardo, dipendenze affettive)

² Fondazione A. Devoto, *Indagine conoscitiva sulle associazioni di auto aiuto e di tutela della salute, 1998-1999*

- **Disagio mentale e malattie psichiatriche** (disturbi d'ansia, attacchi di panico, problematiche affettive, depressione ecc.)
- **Disturbi dell'alimentazione** (trattano problematiche quali bulimia, anoressia o obesità)
- **Famiglia e minori** (adozioni/affidi, adolescenti, separati/divorziati, crisi familiari, violenza e abusi alle donne)
- **Handicap**
- **Lutto**
- **Malattie croniche/rare e trapianti d'organo** (impegnati nell'assistenza e consulenza alle persone affette da patologie quali diabete, sclerosi, epilessia, ecc.)
- **Omosessualità**
- **Persone senza fissa dimora**
- **Tumori** (rivolti prevalentemente ai tumori che colpiscono le donne)

La maggior parte dei gruppi (868) si occupa di problemi legati all'alcool. Tale diffusione non è casuale, infatti, gli AA e le altre tipologie (familiari adulti di AA, figli adulti di AA e figli adolescenti di AA) godono di una tradizione ormai consolidata, da oltre 20 anni, nel nostro Paese.

L'esperienza degli AA ha fornito un modello di riferimento per altre esperienze di self-help, come quelle attive nell'ambito della tossicodipendenza, dei disturbi alimentari, delle dipendenze affettive e della dipendenza dal gioco. La metodologia utilizzata degli AA si è rilevata efficace per tutte quelle "forme di disagio" che richiedono un cambiamento dello stile di vita del soggetto.

Anche nell'ambito del disagio mentale e delle patologie psichiatriche (105) abbiamo una notevole diffusione di queste esperienze.

I valori a cui fa riferimento il self-help, infatti, sono in sintonia con quelli dei movimenti antipsichiatrici in quanto si ispirano al principio della de-medicalizzazione dei servizi e degli interventi.

Lo studio ha, inoltre, messo in luce un insediamento prevalente dei gruppi nel Nord Italia (76%) rispetto al Centro e al Sud.

Il Coordinamento toscano dei Gruppi di auto aiuto ha proceduto, nel frattempo, all'aggiornamento della mappa delle realtà dell'auto-aiuto terminata nel 2006, con l'obiettivo di rendere visibile l'attività dei gruppi esistenti sul territorio nazionale ed europeo mettendo a disposizione di cittadini, servizi e associazioni, un indirizzario completo di queste realtà.

Tabella 2 - Numeri di gruppi individuati per area del disagio (*aggiornata al gennaio 2006)

Abuso	1
Adozione	11
Adozione-Affidamento	19
Afasia	2
Affidamento	33
Alcolismo	567
Alcolismo (fam)	431
Alzheimer	6
Alzheimer (fam)	13
Ansia	3
Ansia e Attacchi di panico	109
Ansia e depressione	39

Anziani	1
Attacchi di panico	3
Attacchi di panico, ansia, agorafobia	3
Attacchi di panico, ansia, disagio mentale	1
Autismo (fam)	2
Autocoscienza maschile	1
Autostima	7
Balbuzie	5
Bullismo	1
Celiachia	1
Deficit Sensoriali	2
Deficit sensoriali (fam)	1
Depressione	34
Detenzione	2
Detenzione e alcolismo	1
Deterioramento cognitivo (fam)	1
Diabete	5
Diabete (fam)	1
Difficoltà nello studio	1
Dipendenza Affettiva	39
Dipendenza da internet	1
Dipendenza da sostanze psicotrope	60
Dipendenza da sostanze psicotrope (fam)	6
Disabilità	24
Disabilità (fam)	69
Disagio Lavorativo	2
Disagio Mentale	113
Disagio mentale (fam)	70
Dislessia	2
Dislessia (Fam)	11
Disturbi alimentazione	133
Disturbi alimentazione (fam)	2
Disturbi d'apprendimento (fam)	1
Doppia Diagnosi	1
Esperienze con la morte	1
Esposizione all'amianto	2
Famiglie Crisi	15
Gioco d'azzardo	30
Gioco D'azzardo (fam)	2
Gruppi coercitivi	1
Gruppi coercitivi (fam)	1
Ictus	1
Ictus (fam)	1
Identità di genere	20
Identità di genere (fam)	2
Immigrazione	3
Lutto	45
Malattie Croniche e Rare	45
Malattie croniche e rare (fam)	7
Marginalità	4

Maternità e gravidanza	3
Menopausa	4
Minori Disagio	5
Minori Disagio (fam)	13
Mobbing	1
Nuclei monoparentali	1
Persone senza dimora	2
Polidipendenze	6
Polidipendenze (Fam)	11
Sclerosi multipla	10
Shopping compulsivo	1
Sieropositività	21
Sieropositività (fam)	3
Solitudini	9
Sostegno alla genitorialità	2
Soprappeso	19
Tabagismo	24
Tossicodipendenza	37
Tossicodipendenza - Alcolismo	21
Tossicodipendenza - Alcolismo (fam)	17
Tossicodipendenza e detenzione	2
Tossicodipendenza (fam)	168
Trapianti organi	1
Tumori	48
Tumori (fam)	2
Violenza Donne	19
Violenza intrafamiliare	1
TOTALE COMPLESSIVO *	2472

I dati mettono in evidenza lo straordinario sviluppo delle realtà di self-help che si sono ulteriormente differenziate andando a dare risposte anche a nuove aree del disagio.

Accanto a queste ricerche di rilievo nazionale, ve ne sono altre che hanno preso in esame ambiti territoriali più circoscritti e in relazione a settori di intervento specifici.

Recentemente (febbraio del 2000) nell'ambito del progetto "Città Sane" del Comune di Milano è stata realizzata la Mappa del Self-help della Lombardia, che ha raccolto informazioni su 236 gruppi, di cui il 50% attivo nel settore delle dipendenze. Questo studio ha messo, fra l'altro, in evidenza un forte incremento quantitativo dei gruppi, che, nel corso degli anni 80 e 90, si sono diffusi anche là dove la loro presenza era, precedentemente, molto limitata o, addirittura, inesistente.

2.3. Che cosa sono i gruppi di auto mutuo aiuto? Un tentativo di definizione.

Definire cosa sono i gruppi di auto mutuo aiuto non è un compito semplice, certamente perché sotto questa etichetta si raggruppano esperienze e metodologie di intervento anche assai diverse, in secondo luogo perché la natura spontanea della maggior parte di queste realtà le rende mutevoli, a volte restie ad ogni tentativo di classificazione, altre volte, ancora, essendo poco visibili, sfuggono persino a qualsivoglia tentativo di identificazione.

L'OMS ha definito il self help come una delle molteplici forme che può assumere il processo di cura, che è possibile collocare, per similitudine, in un ambito tipologico,³ che comprende:

- **Lay care:** cioè, l'assistenza sanitaria che le persone si scambiano reciprocamente in *settings* naturali e organizzati, e quella che forniscono a se stessi.
- **Self care:** intendendo con ciò, l'automedicazione, l'autotrattamento, le forme di supporto sociale per i malati, l'aiuto dato dalle persone nel contesto di vita quotidiano. In generale si riferisce alle attività sanitarie non organizzate e alle prese di decisione individuali, familiari e amicali in merito ad aspetti riguardanti la salute.
- **Volunteer care:** si tratta di forme di aiuto laico offerte da agenzie diverse (chiese, organizzazioni di volontariato, ecc.). In alcuni casi, queste modalità assistenziali sono direttamente connesse con il Sistema Sanitario Nazionale.
- **Self-help:** sono piccole strutture di gruppo, volontarie, focalizzate sul mutuo aiuto e sulla realizzazione di obiettivi particolari. Sono, generalmente formate da pari, che si sono uniti per rispondere ad un bisogno comune, identificando comuni strategie di soluzione. In questi gruppi sono accentuate le relazioni "faccia a faccia" e l'assunzione di responsabilità da parte dei membri. Ciò che li contraddistingue è una "condizione di assenza di potere" come base di partenza.
- **Servizi alternativi:** sviluppati nel contesto dei gruppi e delle organizzazioni di auto aiuto.
- **Sistemi di supporto per il self-help:** si riferisce ai sistemi di sostegno e promozione organizzati per i gruppi di auto aiuto. In Italia si parla di Associazioni ombrello, le cui funzioni sono quelle di coordinamento dei vari gruppi di self help, ricerca di mezzi e risorse per dare avvio a nuovi gruppi.
- **Organizzazione di self-help o gruppi di pressione di self-help:** queste organizzazioni si riuniscono attorno a problemi specifici relativi all'assistenza sanitaria, alla promozione della salute per apportare cambiamenti nel sistema sanitario e alla prevenzione delle malattie.

Per "...mostrare la ricchezza di prospettive e le ricadute che ne possono derivare per i singoli, per i servizi e per la comunità"⁴ è bene soffermarsi sulle molteplici definizioni riguardanti il fenomeno dell'auto mutuo aiuto, che sono state date negli ultimi anni da alcuni fra studiosi più accreditati del settore.

³ tratto da Noventa A. (1990), *Self-help, volontariato e promozione della salute*, in "Animazione Sociale", XX, 35, pp. 54-55

⁴ Totis A. (2004), *Il servizio sociale promotore di auto-mutuo aiuto e cittadinanza attiva*, in "Prospettive Sociali e Sanitarie", 1, p. 19

Tabella 3 - Definizioni dei gruppi di auto-mutuo aiuto⁵

<p>1) I gruppi di self-help sono <u>strutture gruppali volontarie</u>, per il mutuo aiuto e per la <u>realizzazione di obiettivi particolari</u>. Essi sono di solito <u>formati da pari</u>, che si uniscono insieme per una <u>mutua assistenza</u> al fine di <u>soddisfare un bisogno comune</u>, vincendo un comune handicap o comuni problemi inabilitanti, e portando ad un <u>cambiamento personale e/o sociale desiderato</u>. Gli iniziatori e i membri di tali gruppi percepiscono che i loro bisogni non possono essere riconosciuti e risolti attraverso le istituzioni sociali esistenti. I gruppi di self help accentuano le <u>relazioni faccia a faccia</u> e promuovono <u>l'assunzione delle responsabilità</u> da parte dei membri. Essi spesso offrono sia <u>assistenza materiale</u> sia <u>supporto emotivo</u>; sono frequentemente <u>orientati sulla "causa"</u> e promulgano un'ideologia o dei valori, attraverso cui i membri possano conseguire un <u>aumentato senso di identità personale</u> (Katz A. H. e Bender E., 1976)</p>
<p>2) I gruppi di self help possono essere definiti come quei gruppi formati da persone che ritengono di avere un <u>problema comune</u> e <u>si raggruppano per fare qualcosa per esso</u> (Richardson A. e Goddman M., 1983)</p>
<p>3) I gruppi di mutuo aiuto sono tentativi di trarre dalla propria esperienza assieme ad altri in un insegnamento nel <u>percorrere nuove vie</u> e nell'<u>affrontare nuovi problemi</u> (Balke Klaus)</p>
<p>4) I gruppi di self help sono <u>reti sociali artificiali</u>, reti cioè che si creano deliberatamente per produrre aiuto/sostegno sociale. I punti di maglia di queste reti sono costituiti da soggetti portatori di un identico problema o condizione. Ciascuno di questi soggetti possiede un proprio network naturale di riferimento, da cui può ricavare sostegni e risorse di vario tipo (Silverman P., 1989)</p>
<p>5) I gruppi di self help sono contesti di <u>apprendimento</u> e <u>cambiamento</u> (Colaianni, 1998)</p>
<p>6) Gruppi che offrono alle persone la possibilità di <u>esercitare attenzione ai loro corpi, alle loro menti, ai loro comportamenti</u> e possono aiutare altri a fare la stessa cosa. Non solo offrono supporto, ma <u>restituiscono alla persona: una competenza, un senso di sé, un ruolo e possibilità di nuovi legami</u> (Grosso L., 1996)</p>
<p>7) Il self help è un elemento attraverso cui <u>il soggetto sofferente si designa come identità collettiva</u> [...]. La sofferenza diventa un'istanza sociale visibile e i sofferenti possono dire: esistiamo. [...] <u>il self help è un luogo dove il dolore può finalmente emergere come parte della realtà e diventare dicibile</u> (Natoli S., 1998)</p>

⁵ definizione 1 citata da Noventa A., Nava A., Oliva F. (1990), *Self-help. Promozione della salute e gruppi di auto-aiuto*, Torino, Edizioni Gruppo Abele, p. 46; definizione 2 citata da Tognetti Bordogna M., opera citata, p. 77; definizioni 3-5-6 citate da Totis A., opera citata, p. 19; definizione 4 tratta da Silverman P. (1989), *I gruppi di mutuo aiuto*, Trento, Edizioni Erickson, p. 11; definizione 7 tratta da Natoli S. (1998), *L'arte inattuale della cura di sé*, in "Animazione Sociale", 11.

Tabella 4 - Definizioni di self-help⁶

1) L'auto mutuo aiuto è una <u>metodologia praticabile ed efficace</u> che integra ed estende l'attuale sistema di cura sanitaria e della salute mentale fino al punto di essere definita come un <u>"movimento sociale emergente"</u> (Borkman, 1990)
2) Per self-help si intendono <u>tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere o recuperare la salute</u> di una determinata comunità [...]. L'auto aiuto è anche stato visto come <u>risorsa sanitaria non professionale</u> , che viene mobilitata consapevolmente in una comunità per affrontare problemi sanitari; cioè l'auto aiuto non è un'attività, ma una risorsa. Il concetto di auto aiuto è importante nell'ambito della promozione della salute in quanto esso <u>può essere visto come la base per nuovi modi di fronteggiare situazioni, di autodeterminarsi, di umanizzare l'assistenza sanitaria e di migliorare la salute</u> (Quaderni di Sanità Pubblica, 1987)
3) I gruppi di auto mutuo aiuto sono come delle <u>associazioni, formali e informali, collocate in una posizione esterna rispetto all'istituzione pubblica</u> e non perseguiti obiettivi di profitto, che si caratterizzano per i processi di <u>partecipazione e gestione diretta da parte dei membri</u> dell'associazione stessa della propria condizione di salute/malattia e/o della propria situazione sociale (Ingrosso M., 1988)
4) I gruppi di self help sono <u>reti di sostegno sociale</u> , al cui interno i soggetti sono, contemporaneamente e contestualmente, <u>produttori e consumatori di benessere</u> (Di Nicola, 2000)
5) I gruppi di self help sono gruppi per <u>il cambiamento sociale</u> (Liss, 1992)

⁶ definizioni 1-4-5 citate da Totis A., opera citata, p. 19; definizione 2 citata da Noventa A., opera citata, pp. 54-55; definizione 3 citata da Tognetti Bordogna M., opera citata, p. 78.

La complessità e ricchezza delle definizioni presentate mette in luce aspetti diversi del fenomeno del self-help.

L'auto-mutuo aiuto viene definito in relazione alla dimensione gruppale, e, in senso più generale, come *movimento sociale emergente*, come *cultura* e ancora come *stile di vita*. Il self-help si caratterizza come risorsa per gli individui e la società.

I gruppi di auto-mutuo aiuto si basano sulla condivisione di un problema che accomuna tutti i suoi membri nella ricerca di una soluzione condivisa, grazie a processi di apprendimento e cambiamento. Nascono dalla volontà dei membri di essere padroni della propria esistenza e dall'assunzione di responsabilità nei confronti della propria salute.

2.4. Le tipologie

2.4.1. Obiettivi dei gruppi di auto-mutuo aiuto

Katz e Bender classificano i gruppi di auto aiuto in base al focus primario.

Tabella 5 - Classificazione dei gruppi di auto-mutuo aiuto per Katz e Bender⁷

focalizzati sull'autorealizzazione⁸ e sulla crescita personale: essi sono considerati a tutti gli effetti come gruppi terapeutici.

centrati sulla funzione di advocacy⁹, di difesa sociale in generale, che si esercita attraverso campagne di sensibilizzazione e di educazione dirette al pubblico in genere, alle istituzioni esistenti, ai professionisti sociosanitari, il confronto diretto con le agenzie tradizionali e la denuncia delle loro inefficienze. La difesa sociale può esplicarsi sia a vantaggio della creazione di nuove leggi e di nuovi servizi, e per il mutamento delle politiche sociali vigenti nelle istituzioni, sia a favore di individui, famiglie o gruppi.

impegnati a creare nuovi modelli di vita: la solidarietà di gruppo offre una base per innescare dei cambiamenti nelle istituzioni sociali e negli atteggiamenti della società (ad esempio gruppi per i diritti degli omosessuali, gruppi per i diritti delle donne, ecc.)

creati per offrire un rifugio agli emarginati, alle persone disperate, che ricercano un ambiente ospitale e un certo grado di sicurezza personale, al riparo dalle pressioni della vita quotidiana e della società, attraverso cui salvare se stessi da possibili crisi psichiche e/o fisiche. Questi gruppi richiedono un impegno costante e un coinvolgimento totale, in un ambiente protetto, in cui esiste una continua assistenza da parte di persone che hanno affrontato e superato problemi simili.

gruppi misti, in cui si possono raccogliere tutti quei gruppi che riuniscono due o più caratteristiche sopraesposte

I due autori hanno individuato un'ulteriore distinzione fra gruppi *autocentrati*, focalizzati cioè sugli interessi dei loro partecipanti, e *eterocentrati*, con scopi sociali più generali.

Levy propone una tipologia basata sullo scopo e la composizione dei gruppi, individuando quattro categorie.

⁷ tratta da Noventa A., Nava A., Oliva F., opera citata, p. 49-50

⁸ intesa come "capacità di agire per soddisfare proprie aspirazioni/desideri autogenerati". Definizione tratta da Folgheraiter F. (1998), *Teoria e metodologia del servizio sociale. La prospettiva di rete*, Milano, Franco Angeli, p. 36

⁹ "Difesa promozione e capacità di perorare una causa in favore di altri"; in Italia il concetto di advocacy è associato soprattutto al mondo del volontariato e si parla di organizzazioni di advocacy, cioè di promozione di tutela dei diritti di cittadinanza per gruppi minoritari o svantaggiati. Tratto da Dal Pra Ponticelli M. (a cura di, 2005), *Dizionario di servizio sociale*, Roma, Editore Carocci

Tabella 6 - Classificazione dei gruppi di auto-mutuo aiuto per Levy¹⁰

gruppi di controllo del comportamento: l'obiettivo è la riorganizzazione della condotta e il controllo comportamentale. Ciò che accomuna i membri è il desiderio di eliminare o controllare comportamenti problematici (ad esempio Alcolisti Anonimi, CAT, ecc.)

di sostegno e difesa dallo stress: lo scopo è di migliorare la situazione stressante attraverso il sostegno reciproco, lo scambio di consigli e informazioni, e attività sociali (es. genitori di adulti schizofrenici, gruppi per vedovi/e, ecc.)

di azione sociale contro l'emarginazione: sono composti da persone che la società ha etichettato come devianti o ha discriminato a causa dei loro stili di vita, valori, appartenenza etnica, classe socioeconomica. Lo scopo del gruppo è di aiutare i membri a mantenere o aumentare la stima di sé attraverso attività di mutuo supporto e di autocoscienza, ma soprattutto ridurre lo stigma sociale e la discriminazione attraverso attività di propaganda e di sensibilizzazione. (ad esempio gruppi gay, gruppi di autocoscienza delle donne, gruppi delle minoranze etniche, ecc.)

di crescita personale e di autorealizzazione: sono composti da membri che condividono come obiettivo la crescita personale, l'autorealizzazione e il miglioramento dei rapporti interpersonali. I partecipanti vogliono raggiungere livelli più elevati di benessere psicologico e sociale. (es. gruppi di single)

Riassumendo è possibile distinguere le seguenti tipologie:

- gruppi in cui l'obiettivo principale consiste nell'autorealizzazione personale.
- gruppi di aggregazione per la difesa dei diritti sociali (ad esempio gruppi omosessuali, portatori di handicap, ecc.).
- gruppi che propongono alternative di stile di vita con lo scopo di innescare dei cambiamenti sia nell'opinione pubblica sia nelle istituzioni. In questo caso l'autorealizzazione è filtrata da un impegno sociale e politico.
- gruppi di persone che vivono una condizione di emarginazione e di deprivazione dei fondamentali diritti umani (ad esempio, persone senza fissa dimora).

2.4.2. Modalità di aiuto

Richardson e Goodman classificano i gruppi di auto-aiuto attraverso la definizione delle attività pratiche e delle funzioni che intraprendono e non in base ai soli principi teorici.

Le autrici hanno rilevato che i gruppi non si limitano al solo sostegno emotivo e alla discussione di problematiche comuni, ma possono offrire cinque diverse modalità di aiuto.

¹⁰ tratta da Noventa A., Nava A., Oliva F., opera citata, pp. 72-73

Tabella 7 - Classificazione dei gruppi di auto-mutuo aiuto di Richardson e Goodman¹¹

<i>fornire supporto emotivo</i>	L'obiettivo è quello di superare l'isolamento e la confusione che le persone percepiscono in situazioni problematiche. Il dialogo e il confronto esperienziale permettono all'individuo di adattarsi alla sua condizione disabilitante o di apportarvi dei cambiamenti per renderla più positiva (ad esempio gruppi per l'elaborazione del lutto)
<i>fornire informazioni/consigli</i>	Favorire la comprensione dei problemi attraverso una loro definizione e chiarificazione sia degli aspetti tecnici che emotivi (ad esempio notizie sui metodi di cura, sui servizi disponibili, sulle risorse interne ed esterne al gruppo, ecc.)
<i>produrre servizi diretti</i>	Offerta di aiuto pratico formale (gruppi gioco per bambini handicappati, campi-scuola, ecc.) e informale (servizio di baby sitting, trasporto, ecc.)
<i>organizzare attività sociali</i>	Includono quelle attività intraprese allo scopo di facilitare l'instaurarsi di rapporti interpersonali soddisfacenti tra i membri anche al di fuori degli incontri periodici, come gite, feste, ecc.
<i>attività di pressione, promozione, stimolo ed advocacy</i>	Molti gruppi nascono per sopperire alle carenze dei servizi sanitari e possono intraprendere misure per apportare dei cambiamenti nei servizi professionali in forme sia collaborative sia conflittuali.

2.4.3. Nell'ambito della salute

Gartner e Riessman propongono un'ulteriore distinzione con particolare riferimento ai gruppi di auto aiuto nel campo della salute:

Tabella 8 - Classificazione dei gruppi di auto-mutuo aiuto di Gartner e Riessman¹²

<p>gruppi che svolgono attività riabilitativa o di adattamento alla nuova condizione di malattia (ad esempio gruppi per i pazienti dializzati, trapiantati, oncologici).</p> <p>strutture di self help centrate sul cambiamento di abitudini comportamentali legate all'abuso di sostanze (ad esempio Alcolisti Anonimi, gruppi per fumatori, ecc.)</p> <p>gruppi impegnati in attività di assistenza primaria (primary care), ad esempio i gruppi che si occupano dell'assistenza ai malati cronici e i gruppi per la salute delle donne.</p> <p>gruppi impegnati nell'area della prevenzione, cioè gruppi che si occupano del monitoraggio della salute legato a specifiche problematiche (ad esempio ipertensione, diabete) e della discussione collettiva dei disagi relativi alla malattia e alla salute</p>

¹¹ ibidem, pp. 64-65

¹² ibidem, pp. 78-79

Concludendo ciò che è emerso dai contributi riportati è la complessità e varietà del fenomeno. I gruppi di auto aiuto non devono essere pensati come “entità” pure, realmente esistenti ma, prodotto della combinazione di diversi elementi. La maggior parte delle organizzazioni di self-help può svolgere temporaneamente più di una fra queste attività e perseguire molteplici finalità, a seconda della problematica e del momento di evoluzione e crescita che il gruppo sta attraversando, così come delle caratteristiche proprie dei partecipanti. Le esperienze di auto aiuto possono quindi differenziarsi per i modi di impostare il gruppo e le modalità di lavoro in:

Tabella riassuntiva 9 – Le tipologie di self-help

Self-help tradizionale	Include quei gruppi in cui vengono promosse attività che favoriscono la socializzazione tra i partecipanti; le persone si incontrano e condividono le proprie esperienze, cercano di fronteggiare il problema, aumentano la percezione di benessere dei partecipanti.
Self-help nell’ambito della salute	Vengono offerti, oltre al supporto emotivo, servizi di riabilitazione, educazione e assistenza.
Self-help focalizzato sulla difesa sociale	Svolgono un ruolo di pressione sociale e di tutela dei diritti delle fasce più deboli ed emarginate

Il fenomeno dell’auto-mutuo aiuto può essere concepito come un continuum di esperienze che si differenziano per obiettivi, organizzazione, e settore di intervento, ma si fondano tutte sulla partecipazione attiva e sull’assunzione di responsabilità rispetto alla salute delle persone che vi partecipano.

2.5. Le caratteristiche

Dall’analisi dei contributi di diversi autori è possibile individuare le caratteristiche che definiscono un gruppo di auto aiuto¹³:

¹³ tratto da Noventa A., Nava A., Oliva F., opera citata, pp. 53-55; tratto da Oliva F., opera citata, pp. 49-50; tratto da Tognetti Bordogna M., opera citata, p. 83; Cecchi M. (1993), *Gruppi di auto/mutuo aiuto: caratteristiche, funzioni, obiettivi*, in “Il seme e l’albero”, 1, pp. 9-11; Colaianni L., *Sapere e potere. Cultura dell’auto aiuto e conoscenza*, in Tognetti Bordogna M., opera citata, p. 176

Tabella 9 - Le caratteristiche dei gruppi di auto-mutuo aiuto

Condividono le proprietà di piccolo gruppo: il senso di appartenenza che si sviluppa all'interno del gruppo permette ai membri la soddisfazione dei propri bisogni
Sono centrati sul problema e organizzati in relazione a specifici problemi: i membri si impegnano in attività per far fronte a problematiche e bisogni comuni
I membri del gruppo si considerano come dei pari: la condivisione di determinati disagi e difficoltà definisce lo status di appartenenza al gruppo. Ad esempio nei gruppi di elaborazione del lutto, ciò che accomuna i partecipanti è il disagio provocato dalla morte di una persona cara, nonostante le diverse età, sesso, estrazione sociale, posizione economica sociale.
Esperienza comune dei membri. Questa caratteristica è strettamente connessa con la precedente. La condivisione delle esperienze rende possibile l'attivazione del principio dell' <i>helper-therapy</i> e la ricerca di soluzioni al problema.
Condivisione di obiettivi comuni: per poter parlare di self help è indispensabile l'accettazione delle mete da parte dei membri e l'identificazione del gruppo con esse.
L'aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo: questo è un aspetto chiave dell'auto aiuto ed è strettamente connesso con il principio dell' " <i>helper</i> ". L'enfasi è posta sull'utilità della nostra partecipazione attiva a vantaggio dell'altro e/o del gruppo, cioè sulla cooperazione e mutualità tra i membri. Chi maggiormente beneficia del sostegno può essere proprio colui che offre il proprio aiuto agli altri.
Potere e leadership su base pari, orizzontale. Queste dimensioni variano in relazione allo stadio di vita del gruppo, tendono a ruotare tra i membri e vengono acquisite in relazione ai meriti, alle capacità acquisite, ai cambiamenti e al livello di empowerment raggiunto. Ogni decisione, regola, cambiamento viene discussa, stabilita e accettata democraticamente.
La comunicazione è di tipo orizzontale: è uno scambio di informazioni, racconti ed emozioni reciproco fra i membri, al quale tutti possono intervenire nel rispetto delle proprie caratteristiche personali.
Il coinvolgimento personale è un requisito fondamentale: il gruppo di auto aiuto esclude la visione di utente come destinatario passivo di prestazioni e servizi.
Orientamento all'azione: si intende l'azione costruttiva verso obiettivi condivisi. Le frasi che racchiudono la filosofia alla base del self help sono: "imparare facendo" e "cambiare facendo". I gruppi di auto aiuto sperimentano nuove modalità di azione e comportamento.
L'azione è azione di gruppo: la realtà del gruppo è maggiore della somma delle sue parti. L'energia e la forza che il gruppo è in grado di esprimere, sono sicuramente maggiori e più significative delle possibilità che ogni individuo ha disposizione per la soluzione del problema.

Levy sostiene che, per poter identificare un gruppo come di auto aiuto, deve soddisfare una delle seguenti condizioni:

Tabella 10 – Le cinque condizioni per definire un gruppo di self-help¹⁴

<i>Lo scopo</i>	Sostenere e offrire aiuto ai membri del gruppo nell'affrontare i problemi.
<i>L'origine e l'approvazione</i>	La nascita e lo sviluppo del gruppo devono dipendere dagli stessi partecipanti. Il gruppo può nascere per iniziativa degli operatori, ma deve continuare indipendentemente la sua attività
<i>La fonte di aiuto</i>	E' data dalle capacità e competenze sviluppate all'interno del gruppo. I professionisti possono intervenire su richiesta del gruppo, ma sempre rivestendo un ruolo ausiliario
<i>La composizione</i>	Gli individui condividono esperienze e problemi comuni.
<i>Il controllo</i>	I membri hanno il controllo primario e diretto delle funzioni e attività svolte.

2.6. Come lavorano i gruppi di auto-mutuo aiuto?

Noventa A.¹⁵ considera il setting che si crea nei gruppi di mutuo aiuto come *group work*: «un'attività definita, limitata nel tempo, in cui il piccolo gruppo cerca di creare cambiamenti all'interno del suo comportamento e dei suoi sentimenti».

Gli aspetti qualificanti del group work sono così riassumibili:

- il gruppo ha un consulente, un facilitatore esterno ai processi di cambiamento
- i processi di gruppo sono basati sull'esame del comportamento passato e presente
- l'intervento è limitato nel tempo, gli individui entrano ed escono secondo le proprie esigenze
- esistenza di un contratto, implicito o esplicito, tra i membri per creare cambiamenti di comportamento
- il gruppo ha una dimensione limitata per favorire rapporti interpersonali *face to face*, la fiducia e l'apertura verso gli altri, il senso di responsabilità delle proprie azioni, ecc.

Le dinamiche tipiche dei gruppi di auto aiuto possono essere così riassunte¹⁶:

Tabella 11 - Le dinamiche all'interno dei gruppi di auto-mutuo aiuto

<p>Il principio dell'helper-therapy (Riessman,1965): "aiutare gli altri per aiutare sé stessi". All'interno dei gruppi di auto aiuto ciascun membro è contemporaneamente erogatore e beneficiario di aiuto. Riessman parla di <i>effetto boomerang</i>, cioè "chi dà aiuto in realtà ne riceve e chi cerca di modificare una persona, in realtà modifica se stesso". Questo effetto di terapia autoindotta può essere spiegato attraverso i seguenti fattori:</p> <p><i>nell'aiutare un'altra persona si percepisce un aumento del senso di competenza interpersonale e si sente meno dipendente;</i></p> <p><i>chi è efficace nel dare aiuto avverte un senso di equità nel rapporto di dare/avere con altre persone;</i></p> <p><i>chi aiuta ha la possibilità di osservare il problema dall'esterno e sotto diverse angolature, riuscendo a controllarlo e gestirlo più facilmente;</i></p> <p><i>chi aiuta sperimenta la propria utilità e la vede riconosciuta e apprezzata;</i></p>
--

¹⁴ tratta da Noventa A., Nava A., Oliva F., opera citata, p. 72

¹⁵ Ibidem, pp. 96-98

¹⁶ tratto da Noventa A., Nava A., Oliva F., opera citata, pp. 99-101; tratto da Oliva F., opera citata, pp. 50-52; tratto da Silverman P. (1989), opera citata, pp. 19-20; tratto da Grosso L., Mazzola E. (a cura di, 1992), *Il mondo dell'auto-aiuto*, in "Animazione Sociale", XXII, 12, p. 30; tratto da Cecchi M., opera citata, pp. 11-12; tratto da Noventa A. (1993), *I gruppi di auto-mutuo-aiuto. Una risorsa della comunità locale*, in "Il seme e l'albero", 1, p. 35

chi aiuta apprende molte cose per sé, mentre “opera” per l’altro.

Ad esempio, nei gruppi degli Alcolisti Anonimi, mentre un bevitore aiuta un altro nel tentativo di non bere, autorinforza e introietta in se stesso il ruolo di non-bevitore, cioè proprio quello che a lui interessa acquisire.

Il principio di sharing (= condividere), traducibile nei termini di destrutturazione e di ricostruzione. Inizialmente il lavoro del gruppo di auto aiuto consiste nell’aiutare le persone a riconoscere il problema (ad esempio “sono un alcolista”, “sono un genitore che maltratta i figli”). Una volta individuato, i partecipanti si raccontano e propongono strategie di soluzione alle difficoltà (aiuti materiali e psicologici, indicazioni sui servizi disponibili e sui propri diritti). La fase più difficile della destrutturazione ha come scopo la destigmatizzazione, cioè il tentativo di eliminare il giudizio sociale negativo percepito in relazione al problema. La ristrutturazione indica quell’insieme di progetti e attività cooperative condivise dal gruppo e finalizzate al raggiungimento di una nuova definizione di sé e di nuovi stili di vita.

Identificazione con i pari e con i gruppi primari di riferimento: la condivisione del problema determina l’appartenenza al gruppo, facilita lo scambio di informazioni e il racconto dei propri vissuti.

Maggior prossimità alla vita reale esterna: il gruppo permette la sperimentazione di nuove modalità di comportamento in un ambiente protetto.

Sviluppo e facilitazione della comunicazione: l’assenza di una gerarchia favorisce il confronto reciproco.

Sviluppo e aumento delle opportunità di socializzazione: il gruppo favorisce l’espansione della rete amicale e di sostegno

Attivazione del supporto emozionale: consiste nella riduzione della distanza sociale tra i membri. Il gruppo offre sostegno emotivo nei momenti di crisi e nelle ricadute.

Definizione di un soddisfacente sistema di status all’interno del quale l’individuo può collocarsi: il gruppo rappresenta una nuova rete sociale di supporto. I soggetti sviluppano un senso di appartenenza al gruppo, che permette loro di uscire dalla condizione di emarginazione e isolamento. Uno degli obiettivi è quello di sviluppare una modalità coerente di vedere se stessi, il mondo e il proprio posto in esso.

Coinvolgimento attivo degli utenti: l’impegno e la partecipazione alle attività di gruppo aumenta e favorisce la scoperta delle capacità individuali nell’affrontare i problemi e, quindi, permette ai membri di raggiungere una certa padronanza di sé e dell’ambiente.

Apprendimento come relazione esplicita e diretta con l’esperienza: l’interazione permette di acquisire strumenti conoscitivi, di sperimentare e imparare nuovi e più gratificanti modelli di comportamento.

La condivisione dell’esperienza: gli individui si sentono tutti nella “stessa barca” al di là delle differenze individuali. Chi condivide la stessa situazione problematica e ha già provato a fronteggiare il problema è più credibile e senza dubbio più efficace di un esperto. In questo modo si attiva il principio dell’*helper-therapy*: la condivisione del problema reca benefici sia all’aiutante sia all’aiutato, perché chi è aiutato vede in chi lo aiuta uno spiraglio, una possibile soluzione e comprende come il suo dolore e la sua sofferenza possono essere superati. Invece, chi aiuta acquista maggior sicurezza, si sente utile e vede rinforzata la propria autostima.

2.7. I principi su cui si basano i gruppi di auto-mutuo aiuto

Colaianni individua i seguenti principi cui si ispirano le esperienze di self-help:

Tabella 12 – Elementi cardine della metodologia del self-help¹⁷

competenza e fiducia	aiutare un’altra persona dà un senso di competenza e di padronanza della situazione
apprendimento e cambiamento	osservare lo stesso problema in altre persone lo può mostrare più facile da gestire
ruolo e riconoscimento sociale	Chi aiuta sperimenta un senso di utilità e ne trae riconoscimento
orientamento al risultato	la persona da problema si considera e viene considerata risorsa

¹⁷ tratto da Colaianni L., *Sapere e potere. Cultura dell’auto aiuto e conoscenza*, in Tognetti Bordogna M., opera citata, pp. 175-176

Queste parole chiave sono anche racchiuse nelle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Nella Carta di Ottawa¹⁸ viene affermato che “*la salute è creata e vissuta dalla gente nel quotidiano, sia che si tratti della formazione, del lavoro, del tempo libero o della vita affettiva. La salute consiste nell'occuparsi di sé e degli altri, vale a dire prendere decisioni ed essere padrone delle condizioni della propria esistenza, e facendo in modo che la società crei le condizioni che permettono ad ognuno dei suoi membri di goderne*”.

La salute è quindi intesa come:

- **capacità di affrontare e risolvere i problemi in maniera soddisfacente e flessibile all'interno del contesto familiare e sociale**
- **sviluppo delle personali potenzialità, con progettualità, creatività, capacità relazionali**
- **controllo attivo delle condizioni di vita comunitarie**
- **percezione di uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale**

La promozione della salute in questo caso si può tradurre per gli individui e la collettività nello sviluppo di adeguate capacità di *coping*¹⁹; così come nell'adozione di strategie di autodeterminazione e autopromozione dei singoli e delle comunità che attraverso il superamento della delega agli operatori per la cura e la prevenzione, favoriscano risposte di *self-empowerment*²⁰. L'auto mutuo aiuto si inserisce a pieno titolo come risorsa da valorizzare e incentivare nell'ambito dello sviluppo di comunità.

L'OMS considera il self-help come una risposta valida e percorribile nel restituire ai cittadini la responsabilità e l'iniziativa di mantenere il benessere personale e quello della comunità in cui vivono.

L'auto mutuo aiuto si occupa fondamentalmente di *empowerment*²¹.

Oliva F.²² ritiene che l'azione dei gruppi di self-help si possa sviluppare a due livelli principali di *empowerment*: individuale e sociale/di comunità, posti lungo un'asse in cui troviamo diverse gradazioni e sovrapposizioni. Il gruppo può distinguersi per le diverse focalizzazioni durante le varie fasi di sviluppo.

E' possibile chiarire le idee attraverso il seguente schema:

1) **Empowerment individuale**

- Focus sull'autorealizzazione e sulla crescita personale
- Ricerca di modalità per una possibile convivenza con le malattie croniche.
- Adattamento e/o fronteggiamento di condizioni di vita stressanti, crisi esistenziali, ecc.
- Tentativo di controllare e/o eliminare i comportamenti problematici (abuso di sostanze, ecc.)
- Attività di propaganda, di sensibilizzazione e legittimazione di stili di vita, e nello stesso tempo mantenimento/miglioramento della stima di sé con attività di mutuo supporto e di

¹⁸ Definizione tratta da OMS (1986), *Carta di Ottawa per la promozione della salute* (trad, it), Web

¹⁹ Tradotto in italiano con le espressioni di “fronteggiamento”, o più raramente “gestione attiva”. È un concetto strettamente connesso con quello di stress, infatti indica l'insieme delle strategie cognitive (o mentali) e comportamentali messe in atto da una persona per fronteggiare una situazione di stress. In altre parole, si riferisce sia a ciò che un individuo fa effettivamente per affrontare una situazione difficile, fastidiosa o dolorosa o a cui comunque non è preparato, sia al modo in cui si adatta emotivamente a tale situazione.

Tratto da Web. www.psicologoonline.it

²⁰ Tradotto in italiano con il termine “autoefficacia”. E' un processo attraverso il quale i soggetti scoprono di avere potere, che le loro azioni sono efficaci, riappropriandosi così del controllo sulla loro vita, sentendosi capaci e competenti. Tratto da Folgheraiter F., opera citata, pp. 132-133.

²¹ Empowerment può essere inteso sia come “processo di aumento dell'efficacia tra i membri di un'organizzazione attraverso l'identificazione delle cause alla base della condizione di powerlessness e la loro eliminazione, attraverso modifiche sia organizzative sia informali” (Conger, Canungo, 1988), sia come “processo di ampliamento –attraverso il miglior uso delle proprie risorse attuali o potenziali acquisibili- delle possibilità che il soggetto può praticare e rendere operative e tra le quali può quindi scegliere” (Bruscaglioni, 1994). Definizioni tratte da Oliva F., opera citata, p. 48

²² ibidem, pp. 48-49

autocoscienza.

2) Empowerment sociale e di comunità

- Focalizzazione sulla difesa sociale, con lo scopo di creare nuovi servizi, nuove politiche e nuove leggi, a favore di individui, famiglie e gruppi.