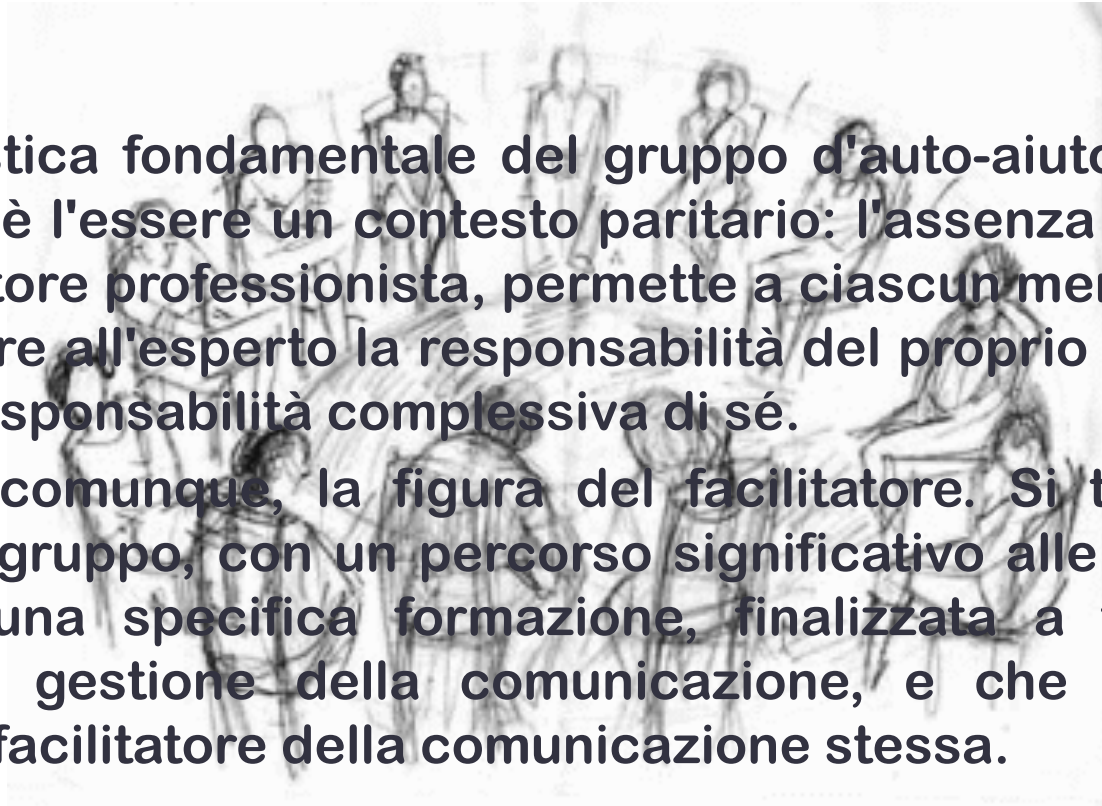


## Cosa sono...

**I gruppi mutuo-aiuto sono gruppi, tra persone che hanno in comune lo stesso problema e che, nel confronto paritario con gli altri, cercano di vivere momenti di condivisione, di solidarietà e di crescita.**

- All'interno del gruppo, ogni persona, che inizialmente si percepisce spesso solo come bisognosa d'aiuto, può sperimentare d'essere persona in grado di dare aiuto; da soggetto passivo, quindi, diviene soggetto attivo, verso se stesso e verso gli altri.**

# Il contesto



- La caratteristica fondamentale del gruppo d'auto-aiuto, come già sottolineato, è l'essere un contesto paritario: l'assenza della guida di un conduttore professionista, permette a ciascun membro di non poter delegare all'esperto la responsabilità del proprio percorso e, dunque, la responsabilità complessiva di sé.
- E' prevista, comunque, la figura del facilitatore. Si tratta di un membro del gruppo, con un percorso significativo alle spalle, che ha seguito una specifica formazione, finalizzata a fornirgli gli strumenti di gestione della comunicazione, e che ha solo la funzione del facilitatore della comunicazione stessa.

# Sintetizzando il gruppo di auto-aiuto offre:

- Prima fase: accoglienza, solidarietà, incoraggiamento, sostegno.

In questa prima fase, l'essere ascoltati (ascolto ricevuto) è la risposta, l'unica risposta, che si cerca.

- Seconda fase, empatia, affettività, confronto.
- Nella seconda fase, l'ascolto è divenuto attivo: l'altro è specchio di sé e in esso si ritrovano parti significative del proprio essere, della propria modalità di essere. All'altro si concede l'ascolto, nella misura in cui lo si richiede per sé: orizzontale, reciproco, non giudicante, privo di pregiudizi...sano.

## La terza fase : avanzamento nella consapevolezza, cambiamento

- In questa fase si ha l'acquisizione di una consapevolezza maggiore e meno rigida di sé e dell'altro, e di conseguenza segna un cambiamento, che poi coincide con il maggior senso d'autoefficacia, benessere, capacità di trovare soluzioni ai propri problemi.

## Il club degli alcolisti in trattamento

- Sono comunità multifamiliari di 10-12 famiglie che si incontrano ogni settimana per un'ora e mezza, per affrontare i problemi alcolcorrelati e maturare nel cambiamento del proprio stile di vita. I club lavorano secondo un approccio familiare perché tutti i membri della famiglia soffrono, ognuno in maniera diversa, per i disagi indotti dall'alcol.



## Non bere: una scelta di tutta la famiglia

- Le famiglie del club scelgono di non bere e di non tenere nella propria casa bevande alcoliche. E' un atto di solidarietà e di condivisione, ma anche una scelta concreta di promozione e protezione della salute per ogni membro della famiglia. E' una scelta importante perché indica che nella vita della nostra famiglia è stata presa una decisione indice di responsabilità.

## Cosa si fa nel club?

- Ogni famiglia parla dei fatti , dei problemi, delle gioie e dei dolori della settimana, della sua vita. Vengono portati all'attenzione e alla discussione di tutti perché ognuno possa dare il proprio contributo. Inoltre ogni famiglia parlando di sé e delle proprie esperienze dà la possibilità alle altre famiglie di trovare eventuali risposte anche per loro. Questo parlare di quotidianità , questo scambio di pezzi di vita sta alla base dell'appartenenza al club.

# I tempi del club

**Parlare del presente per progettare il futuro e lasciare il passato nei cassetti, perché continuare a rivangarlo non serve, e comunque il passato per quanto ne parliamo non cambierà!**

**In questo modo si crea l'empatia, in un'atmosfera di solidarietà**

**e di profonda amicizia, dove comunicare diventa più facile e**

**più bello, dove si è sempre accolti ...mai giudicati!**





## Il servitore – insegnante

- È un membro del club che ha un suo ruolo specifico: quello di facilitare e stimolare quando serve la comunicazione e l'interazione. Non dirige, non dice ai membri cosa devono fare, non prende decisioni al posto degli altri. Egli partecipa alla pari alla vita del Club soprattutto per sé. Solo così potrà essere davvero coerente con il suo nome di servitore insegnante, come persona che sta al servizio delle famiglie e che sa mettere a disposizione di tutti le sue conoscenze.

## Due concetti importanti

- Hudolin ha fatto nascere i Club e ne ha stimolato e guidato la crescita con tante intuizioni geniali, due di queste sono particolarmente importanti con i quali si può riassumere tutto la metodologia dei Club:
- L'approccio ecologico sociale: vuol dire vedere l'uomo sempre e comunque calato nella sua realtà più ampia partendo dalla sua famiglia per comprendere tutta la rete di relazioni significative che lo rendono parte unica e insostituibile della sua comunità.

# Approccio ecologico sociale

- Vuol dire sentirsi assieme in una grande Arca, dove ciascuno esiste quanto esistono gli altri, dove ciascuno è un po' responsabile per tutti e tutti sono responsabili per lui. Dove l'indifferenza e l'egoismo, ma anche la solitudine, la mancanza di emozioni e di valori, sono i nostri peggiori nemici. Un'Arca dove quello che accade a me accade anche al mio vicino, dove il cambiamento esiste se c'è il tuo, dove nessuno è un'isola, mai. Un'Arca che crede in noi, sempre

# La Spiritualità antropologica

- Di quell'Arca la Spiritualità antropologica è la più compiuta rappresentazione, il più forte dei richiami ai grandi valori che accompagnano il nostro essere uomini: la pace, la solidarietà, l'amicizia, l'amore. Valori che nulla hanno a che spartire con la retorica delle frasi fatte, ma che ci accompagnano, se lo vogliamo, nella concretezza del quotidiano. Un quotidiano che parte da noi stessi, percorre i nostri rapporti nella famiglia, col vicino, con l'amico, con lo sconosciuto che attraversa la nostra strada.

# La Spiritualità antropologica

La spiritualità antropologica vive nella radice più profonda dell'uomo, di tutti gli uomini di questo nostro grande e povero pianeta. Vive del sogno possibile che questo pianeta, oggi e soprattutto domani, diventi più azzurro per noi, per tutti i nostri figli. Perché tutti i figli in ogni angolo del mondo, sono anche nostri figli. E di tutti i sogni possibili questo è sicuramente il più importante e il più dolce.

Dal libro: "Cara famiglia, questo è il nostro Club" Apcat Trentino Centro Studi)



«LO STRAORDINARIO  
RISIEDE  
NEL CAMMINO DELLE PERSONE  
COMUNI...»

COELHO

PAULO