

## **Tempo al tempo**

**C'è un tempo per ogni cosa. Un tempo per agire, un tempo per pensare, un tempo per ascoltare, un tempo per ascoltarsi.**

**Spesso oggi corriamo ai ripari quando sentiamo o ci vien detto che “siamo stressati” ed i sintomi più comuni di questo sono la tensione, l'irrigidimento, l'agitazione, l'assenza mentale, la difficoltà a prestare attenzione agli altri.**

**Tutti questi segni di infelicità emotiva, entrano sotto la pelle e nel nostro corpo comprimendo la respirazione, annodando i muscoli, appesantendo lo stomaco con il risultato di sentirci continuamente instabili e soli.**

**“Tutte le esperienze interiori di infelicità rappresentano accumuli dovuti alla repressione emotiva. La molla dell'emozione è caricata, ma non scatta...**

**Anni di accumulo di inibizione e di assorbimento dello stress invadono profondamente il nostro essere, la nostra autoaffermazione, la nostra esistenza nel mondo.” (J. Liss, Insieme per vincere l'infelicità)**

### **Gruppo di condivisione**

Mi aiuto se ti ascolto

***Quando le persone ricevono aiuto, sanno di essere amate. Quando le persone danno aiuto, sanno di amare, e questo basta a rendere la vita degna di essere vissuta. (Liss Jerome)***

Il gruppo di auto/mutuo aiuto è un gruppo i cui partecipanti sviluppano incontro dopo incontro, la capacità di prestarsi aiuto l'uno con l'altro.

Nel gruppo di mutuo aiuto l'operatore è un facilitatore più che un leader od un conduttore; e le sue competenze insieme alle esperienze dei partecipanti al gruppo generano il sostegno reciproco.

Nel processo di mutuo aiuto i partecipanti interagiscono direttamente tra loro e attraverso la comunicazione e l'interazione si consolida la finalità condivisa che crea l'identità del gruppo, requisito fondamentale perché i membri del gruppo riconoscano ed accettino negli altri una fonte di aiuto.

Durante il primo incontro è importante che il facilitatore metta a proprio agio i partecipanti, cominciando a facilitare la comunicazione tra loro ed a sottolineare

bisogni, desideri o scopi comuni, punto di partenza per costruire un legame emotivo di fiducia.

Successivamente, come facilitatori possiamo rafforzare le dinamiche che generano atteggiamenti di mutuo aiuto (problem solving) ed al tempo stesso aiutare ognuno ad individuare i propri punti di forza e di debolezza, così da renderli consapevoli delle risorse che possono scambiare con gli altri.

Il mutuo aiuto è un **processo** di interazione del gruppo, che porta a risolvere i problemi, ma anche un **risultato** di condivisione di sentimenti e bisogni: per questo c'è bisogno di uno stile di comunicazione "libero e svincolata" (Middleman e Wood, 1990).

Il lavoro che va fatto in termini di comunicazione è di abolire il giudizio e le forme di protagonismo eccessivo; quindi ognuno può sentirsi libero di esprimere sentimenti e punti di vista e dall'altro la norma di rispettare quelli altrui.

Il clima deve essere creativo e per questo il facilitatore proporrà ogni tipo di attività che possa permettere i partecipanti di esplorare parti di sé in relazione con gli altri (giochi psicodrammatici, giochi di ruolo, attività artistiche).

**Per poter formare il gruppo c'è bisogno di incontri individuali con il facilitatore così da poter individuare lo scopo di gruppo, la causa comune.**

Il gruppo poi, rifletterà sui propri scopi creando l'aspettativa in ognuno di poter essere competente rispetto al problema comune e che abbia il diritto di dire la propria. L'operatore fa da testimone al processo intervenendo il meno possibile.

L'obiettivo dell'esperienza di mutuo aiuto è di

- aiutare i partecipanti a riconoscere le proprie risorse rispetto al gruppo;
- aiutarli ad usare tali risorse alimentando l'aiuto reciproco ed il "senso di noi";
- portare l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé.

Una volta consolidata la comunanza del gruppo il facilitatore può promuovere l'autonomia del gruppo e la leadership condivisa.

Il gruppo dunque diventa luogo di:

- condivisione delle informazioni
- dialettica interna
- discussione di tabù
- "tutti sulla stessa barca"

- sostegno emotivo reciproco
- richieste reciproche
- autoriflessione
- di sperimentazione

### **Dare aiuto significa aiutare l'altro ad aiutare se stesso**

La prospettiva è di sperimentare dinamiche di gruppo profondamente radicate nella realtà sociale con uno specifico invito alla ristrutturazione, valida ed aperta a tutti, delle motivazioni profonde nelle relazioni interpersonali

Ciascuno deve trovare strumenti validi per aiutare ed essere aiutato ed in questo trovare forme nuove e creative che tengano conto delle dinamiche emozionali e del loro sviluppo e di una mutabile dinamica sociale anche sulla base di fondamentali opzioni etiche nelle relazioni umane.

**Io aiuto te e tu aiuti me:** basata su **collaborazione reciproca** e sull'idea che siamo al tempo stesso competenti ed incapaci, forti e deboli, curati e curatori attraverso uno scambio tra pari.

**Scambio ruoli:** sono protagonista e parlo di tutto ciò che sento, desidero, penso; e sono ascoltatore, quindi presto attenzione. Il tempo è a disposizione di tutti i partecipanti.

**Cura della parola:** il soggetto protagonista parla per comprendere di cosa ha realmente bisogno.

Il gruppo di collaborazione reciproca è all'inizio inesperto ma poi questo limite scompare con l'empatia ed un senso di responsabilità personale.

Il facilitatore traghetta i partecipanti non sul cosa ma sul come esprimere i propri vissuti, rafforzando il senso comune sottostante le soggettive esperienze e l'ascolto empatico.

### **Il catalizzatore**

Rafforza la capacità dei protagonisti, aiuta le persone a prendere iniziativa e ad aiutare se stesse al fine di superare, con l'aiuto reciproco il loro problema personale.

Aiuta affinché si possano cambiare i ruoli tra i partecipanti e che ognuno impari a fidarsi dell'altro e sveli i propri sentimenti.

## **Quando**

Il gruppo si compone di 5/11 persone che si incontrerà due volte al mese dalle 20 alle 21.30 , di mercoledì, da ottobre a giugno, per un totale di 15 incontri.

In un primo incontro individuale, da concordare nel mese di settembre, si raccolgono le esperienze e le aspettative rispetto al gruppo. Si parte poi con il gruppo nella condivisione delle aspettative rispetto al tema ed agli incontri.

E' richiesto un contributo di 225 euro a persona per l'intero ciclo di incontri e l'impegno alla presenza degli incontri.

## **Dove**

A Merate, presso COM via Spluga 11/A.

## **Facilitatrice: dottssa Edvige Marino**

**Psicologa, psicoterapeuta, esperta di tecniche corporee. Conduttrice di gruppi di formazione e di tgruop.**

Il progetto nasce dal desiderio di dare luce ad una realtà presente sul territorio lombardo. Penso che sia diritto e dovere, responsabilità, quella di far conoscere conoscendosi.

L'integrazione di ciò che penso con ciò che sento è la sintesi, forse banale ma per me estremamente naturale, del mio impegno lavorativo.

Per informazioni ed appuntamenti

[edvigemarino@gmail.com](mailto:edvigemarino@gmail.com)

3470611256