

IL DODECALOGO



12 SUGGERIMENTI E REGOLE PER FARE UN GRUPPO DI AUTO/MUTUO AIUTO LIDAP

1. IL GIUDIZIO

Non giudicare le emozioni, i vissuti e le azioni degli altri componenti del gruppo anche se possono apparire disdicevoli: spesso il giudizio è solo la proiezione di un nostro problema. Giudicare non serve a nessuno: chi giudica non si guarda dentro mentre chi è giudicato si chiude. Chi partecipa infatti al gruppo di auto mutuo aiuto deve potersi sentire libero di esprimere propri vissuti e proprie emozioni senza la paura del pregiudizio e del giudizio degli altri

2. I CONSIGLI

Non dare consigli se non sono richiesti e non dare risposte a domande che non vengono formulate. Consigli e risposte non richieste sono modalità giudicanti.

3. L'INTERPRETAZIONE

Non interpretare ciò che raccontano gli altri, fai domande se necessario o aiuta a riformulare un concetto per meglio esplicitarlo. Non atteggiarti ad esperto: sii, il più autenticamente possibile, te stesso. Se pensi di poter essere un modello per gli altri, parla di te, delle tue emozioni e delle tue difficoltà e non fare delle prediche.

4. L'ASCOLTO

Rammenta che l'ascolto attivo e l'empatia (l'intenzione di comprendere le emozioni dell'altro) sono dei fecondi attivatori della comunicazione grupppale. Parlare d'altro o con altri, mentre qualcuno racconta di sé, o banalizzare le sue emozioni, distrugge la capacità comunicativa del gruppo: spesso tali atteggiamenti nascondono un disagio verso ciò di cui si parla.

5. PARLARE DI SÉ IN PRIMA PERSONA

Parla usando il singolare "io" e non con le modalità indirette del "si". Riferendoti sempre a te, resta incentrato sulle tue emozioni, parlando in prima persona: questo è il segreto per rendere efficace la tua comunicazione. Quando ti accorgi di iniziare a parlare di altri, fermati perché sei nel gruppo innanzitutto per te stesso; non serve occuparsi degli altri in questo modo, ma se parlerai di quello che non va in te, aiuterai gli altri a fare altrettanto.

6. IL RISPECCHIAMENTO

Se farai attenzione al rispecchiamento, imparerai a vedere nelle parole, emozioni, vissuti degli altri ciò che ti appartiene e ciò che ti diversifica. È prezioso esplorare, da un diverso punto di vista, il proprio disagio e le emozioni che lo contornano.

7. LE EMOZIONI

Nelle dinamiche del gruppo presta maggior attenzione alle tue emozioni piuttosto che alla tua parte razionale. Le emozioni sono segnali preziosi che spesso vengono soffocati dalla propria razionalità; ri-attiva la tua razionalità solo dopo che hai attivato la tua parte emozionale. Un buon racconto ci dice qualcosa, mentre un'emozione autentica può rivelare tutto. Non sempre è necessario parlare, anche con il silenzio si può comunicare con gli altri.

8. LE COMUNICAZIONI PARALLELE AL GRUPPO

Sentirsi e incontrarsi al di fuori del gruppo non è vietato a patto che tutto venga ricondotto al gruppo e che non vengano costruite comunicazioni parallele o sottogruppi, entrambi deleteri per un proficuo percorso collettivo. In periodi particolari di difficoltà potrebbe essere di aiuto poter telefonare ad una persona (in genere avviene con chi ci ha maggiormente colpito o che si sente più vicina di altre), ma è bene avere presente che il gruppo AMA funziona proprio sul principio della diversità, infatti lì si possono ascoltare più persone e esperienze anche molto lontane dalle proprie.

9. IL CONFLITTO

Non temere il conflitto all'interno del gruppo; non soffocarlo o nascondere perché può essere un prezioso rivelatore di emozioni nascoste o inconfessate. Quando esso emerge, rifletti su di te e non dimenticare che il gruppo è uno spazio speciale in cui si può dar voce anche a sentimenti conflittuali. Solo una raccomandazione: ricorda l'obbligo di rispetto degli altri e che sei lì anche per modificare tuoi comportamenti abituali. Usa quindi una "modalità comunicativa ecologica" affinché le forti emozioni, in questo caso, non impediscano al gruppo le necessarie riflessioni.

10. L'IMPEGNO

Affronta il cammino del gruppo con la serietà e l'impegno che impieghi quando ti appresti a un percorso difficoltoso: non ridurre il tutto a una semplice chiacchierata con gli amici perché non servirebbe né a te né agli altri. Quando capita chiediti da cosa scappi. Un approccio superficiale trasmette un intento di non condivisione e di scarso rispetto.

11. L'AUTO-ATTIVAZIONE

Non affidarti al facilitatore per risolvere i tuoi problemi, ma alle tue risorse che probabilmente nemmeno immagini di avere; l'auto-attivazione è la condizione principale e necessaria per iniziare il proprio, e univoco, percorso di guarigione. Il gruppo in sé non è una medicina, ma una preziosa opportunità che, però, solo tu puoi decidere di cogliere.

12. LA PARTECIPAZIONE

La partecipazione regolare, il rispetto degli orari stabiliti, ha un ritorno benefico positivo sia per te che per il gruppo. Se decidi di partecipare occorre volerlo fare regolarmente: è una questione di responsabilità e rispetto verso il proprio cammino e quello degli altri. In situazione di necessità di una assenza ci si impegna ad avvisare in tempo utile il gruppo.

Infine, non un suggerimento ma un obbligo inderogabile: la riservatezza sui vissuti che vengono raccontati al gruppo deve essere assoluta e indiscutibile! Nulla deve uscire di tutto ciò di personale che viene raccontato.

Nel caso di gruppo on line occorre anche garantire agli altri partecipanti del gruppo, durante gli incontri, una collocazione riservata del proprio mezzo informatico, affinché altre persone, familiari o altri, non possano in qualche maniera sentire lo svolgimento del gruppo.