Maggio 2019, anno XIII – N. 5

La formazione nel sociale

Un'esperienza appassionante: I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Di Fernando Dell'Agli[1]

Negli anni scorsi due care amiche, Barbara e Mariela, da tempo impegnate nel sociale, avevano realizzato nella cittadina in provincia di Roma, dove vivo, questi Gruppi, che avevano raccolto molto consenso e viva partecipazione; poi la nuova Amministrazione Comunale aveva tolto loro gli spazi e questa esperienza era stata purtroppo interrotta. All'inizio di quest'anno abbiamo trovato altri spazi, e a Barbara e Mariela ci siamo aggiunti Rosa, un'insegnante, ed io; l'iniziativa ha ripreso vita e slancio, riempiendoci di soddisfazione.
Il nome dice chiaramente la finalità del Gruppo: aiutare sé stessi ed aiutare gli altri, condividendo le proprie esperienze, raccontando episodi significativi del proprio vissuto, esprimendo opinioni e formulando ipotesi che possano essere utili a chi ci ascolta, e ricevendo gli stessi contributi e lo stesso sostegno dagli altri, in uno scambio reciproco aperto e cordiale.

La modalità di lavoro

In passato i Gruppi erano guidati da una psicologa in veste di moderatrice; questa volta in qualità di facilitatori ci siamo messi in gioco direttamente Barbara, Mariela, Rosa ed io. La formula è semplice: il gruppo si incontra ogni 15 giorni per un paio d'ore, e la facilitatrice o il facilitatore di turno, che ha comunicato in anticipo al Gruppo il tema che intende proporre, legge qualche passo da un libro di un autore noto, che tratta il tema prescelto in forma metaforica, dopo di che si apre la discussione e il confronto di idee. Tutti i facilitatori, oltre a chi conduce la riunione, partecipano alla discussione contribuendo ad animarla.

[1] Fernando Dell'Agli - Esperienza manageriale in una multinazionale nelle vendite e nella formazione, poi libero professionista, consulente, formatore, *counselor* secondo il metodo della Riprogrammazione Esistenziale. Autore del volume "Passeggiate per Olimpia". Coautore del volume AIF "Formazioni *one-to-one*". Collaboratore della rivista l'Agone. e-mail: f.dellagli@gmail.com

I facilitatori leggono passi da autori che sanno parlare al cuore per introdurre il tema della serata. Chi ha scelto di proporre come tema di riflessione l'**Ambizione** ha letto la storia della Viola che vuole diventare Rosa, da "Il Profeta" di Gibran Khalil Gibran, e sempre da Gibran Khalil Gibran è stato tratto spunto per parlare dei **Figli**, che non sono nostri ma sono come frecce scagliate sul cammino della Vita; chi ha parlato di **Amicizia** ha letto l'episodio del dialogo tra la Volpe e il Piccolo Principe, da "Il Piccolo Principe" di Antoine de Saint Exupery.

Ancora, per parlare di **Amore** è stata letta la storia del pittore che per rasserenare la bambina malata e costretta a letto dipinge delle foglie d'edera sul muro di fronte alla sua finestra, e per parlare di **Accettazione** è stato letto un passo dall'autobiografia di Eckhart Tolle. Infine, per parlare di **Scelta Consapevole** si farà riferimento all'Alchimista di Paulo Coelho.

Gli incontri sono iniziati a gennaio per terminare a giugno, ma riprenderanno a settembre con un programma più strutturato che dovrebbe durare tutto l'anno, e nel quale anche i partecipanti verranno invitati a proporre i temi sui quali riflettere. Chi tra i partecipanti se la sentirà verrà invitato a condurre la serata, assistito dai facilitatori.

La valenza sociale dei Gruppi

Questi Gruppi hanno un'alta valenza sociale: persone di una certa età, sole, senza un'ampia rete di amici e parenti, trovano in questi incontri un'ottima occasione di socializzazione, ma del nostro Gruppo fanno parte anche giovani e coniugi, in un fruttuoso mix di esperienze, conoscenze e bagagli culturali. Si va da chi ha solo la licenza elementare e ha vissuto sempre facendo lavori manuali, a chi ha conseguito due lauree, ma questo non condiziona la franchezza del dialogo né la profondità delle riflessioni. Anche chi ha una scolarità limitata riesce a raccontare esperienze di vita significative o a proporre riflessioni interessanti in maniera aperta e coinvolgente.
I partecipanti sono una quindicina, più i facilitatori.

All'inizio avevamo distribuito decine di questionari, per sondare il terreno e valutare come l'iniziativa sarebbe stata accolta, ma eravamo rimasti molto delusi: solo due (2!!) questionari ci erano ritornati debitamente compilati; poi col passa parola tra amici e conoscenti il gruppo si è costituito e adesso è più solido che mai. Si sono create belle amicizie, i partecipanti comunicano spesso su *Whatsapp* esprimendo commenti affettuosi a sostegno di chi è in temporanea difficoltà o ha condiviso perplessità e preoccupazioni sulla situazione che sta vivendo.

Il profilo dei facilitatori

I facilitatori vengono da esperienze diverse, ma sempre attive in campo sociale: Barbara si occupa da tempo dei problemi delle donne in maniera sistematica e costruttiva, Mariela tiene corsi di autosviluppo e ha aperto il percorso del Gruppo con interessanti riflessioni sul Pensiero Positivo, Rosa cura con passione i rapporti scuola-famiglia, io faccio da più di trenta anni il formatore. Ciò che ci accomuna, e che è molto

importante per la conduzione del gruppo, sono la capacità di ascolto empatico e la sincera attenzione all'altro, la capacità di gestire con equilibrio la discussione intervenendo con chiarimenti e approfondimenti quando necessario, la comunicazione chiara ed efficace; devo dire che l'atteggiamento corretto e l'entusiasmo dei partecipanti rendono facile il nostro lavoro.

Il comportamento del Gruppo

Ho parlato di esperienza appassionante, e non a caso: nel giro di pochissimi incontri si è creato un clima di amicizia, solidarietà ed affetto reciproco; le persone parlano di sé e delle proprie esperienze con sincerità e franchezza ma senza protagonismi, ascoltano gli altri in modo empatico, fanno osservazioni profonde e coerenti col tema della serata e con i contributi offerti dai partecipanti. Abbiamo effettuato dei sondaggi che hanno confermato le nostre impressioni positive; tutti noi quattro siamo rimasti piacevolmente sorpresi della rapidità con la quale il Gruppo ha trovato la sua armoniosa e costruttiva sintonia.