



Università
Ca' Foscari
Venezia



Percorso formativo “Università del volontariato”

Anno 2016/2017

***Titolo: LA LIBERTÀ È PARTECIPAZIONE
Dalla consapevolezza alla cittadinanza attiva***

Tesina di Paola Scroccaro

Relatore: Dr.ssa Marisa Vidotto

INDICE

Premessa.....	4
1-La scelta del titolo	6
Considerazioni sul presente	6
Verso quale forma di progresso?	7
Che cosa spinge un gruppo di persone ad attivarsi nel sociale per conseguire un obiettivo comune?	8
Cosa fare e come fare	8
2-Associazionismo e Welfare Mix	11
Come procedere negli ambiti legislativi	11
Strumenti di pianificazione e programmazione socio-sanitaria nel Welfare Mix	13
3- Legami tra reti del Welfare Mix e Gruppi di Auto/mutuo aiuto	15
4- Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto.....	17
Le funzioni	17
Il regolamento	19
Le caratteristiche e gli obiettivi	19
Le dinamiche e le metodologie	20
La gemmazione	22
5- I valori del volontariato nel gruppo Ama	24
La scienza ci dice che...	24
Ma come esportare questi concetti scientifici all'interno di un gruppo Ama?	24
“Io partecipo al gruppo perché ne ho bisogno e sento che mi fa bene “	25
6-L'esperienza di stage.....	28
L'Arcat Veneto	28
Progetto “Giro di Boa” presso CSV_Treviso	31
Conclusioni	33
Bibliografia	35

LA LIBERTÀ È PARTECIPAZIONE

Dalla consapevolezza alla cittadinanza attiva

Vorrei essere libero, libero come
un uomo.

Come un uomo che ha bisogno
Di spaziare con la propria
fantasia

E che trova questo spazio
Solamente nella sua democrazia.

Che ha il diritto di votare
E che passa la sua vita a
delegare

E nel farsi comandare
Ha trovato la sua nuova libertà.

La libertà non è star sopra un
albero

Non è neanche avere un'opinione

La libertà non è uno spazio libero

Libertà è partecipazione.

Giorgio Gaber

Premessa

L'approccio alle argomentazioni che seguiranno nasce dalle mie esperienze di vita e di lavoro, dall'essere madre di una figlia adolescente e di due ormai adulti; dall'aver avuto la appagante opportunità di fare volontariato nell'ambito della mia parrocchia a contatto di bambini e adolescenti per una decina di anni che mi ha permesso di comprendere e di vivere in modo speciale il disagio giovanile e le sue problematiche. Viviamo infatti in una società che è molto veloce nei suoi mutamenti culturali ed etici, nei suoi eventi drammatici ed epocali, dove la condizione umana si fa sempre più complessa e contraddittoria e sembra mancare la prospettiva del futuro. E i giovani ne sono particolarmente condizionati. Umberto Garimberti scrive nel suo libro "L'ospite inquietante": *"Non per le solite crisi legate alla giovinezza, ma perché un ospite inquietante, il nichilismo, si aggira tra loro, penetra nei loro sentimenti, confonde i loro pensieri, cancella prospettive e orizzonti, fiacca la loro anima, intristisce le passioni rendendole esangui"*.

Non solo i giovani sono investiti da questo senso di mancanza di prospettive; anche le famiglie in generale si interrogano sul futuro, vista la stagnazione della crisi economico- finanziaria, la conseguente crisi del lavoro e l'indebolimento di quei valori etici e sociali che creavano solide sicurezze fino a una decina di anni fa.

Inoltre durante questo bellissimo e vario percorso di conoscenza e formazione “universitaria”, per la mia natura e per la futura prospettiva di una realtà associativa legata ai problemi dei disturbi alimentari, ho intuito che la ragione del mio lavoro teorico non poteva non considerare quelle che sono gli ambiti dedicati alla persona e alla famiglia, al centro della rete dei gruppi di auto/mutuo aiuto durante e dopo un percorso terapeutico per i problemi multifattoriali che questi disturbi comportano all’interno della famiglia, in ambito scolastico e sociale.

Per questo la mia esperienza di stage è spaziata in due ambiti: quello dell’Arcat Veneto, partecipando al VI Forum Regionale EEC a Padova e all’ Interclub Regionale a Venezia Mestre. Poi al corso di formazione promosso da Volontarinsieme Csv-Treviso su “Il gruppo di auto mutuo aiuto: occasione di *empowerment* personale”, un percorso dedicato all’approfondimento delle peculiarità dello strumento operativo dei Gruppi Ama.

Il mio lavoro vuole rappresentare un itinerario di riflessioni, di acquisizioni e conoscenze tecniche, di formazione umana e sociale, utili alla finalità sopra descritta. Alla base della mia analisi argomentativa ci sono quei delicati equilibri che si instaurano tra utenti-persone e operatori socio-sanitari di vario titolo, che regolano le relazioni umane al suo interno, dove si declinano tutti i vari modi della comunicazione partecipata ed empatica. Poi ci sono le metodologie che regolano le relazioni tra gli utenti e le reti del sistema socio-assistenziale, che sono fondamentali per proteggere la persona e fornire l’aiuto necessario al superamento dei problemi.

Il tutto inserito e garantito dal contesto di reti secondarie dove interagiscono il Sistema Sanitario Nazionale, le Ulss e i Distretti Sanitari secondo le leggi che garantiscono il Welfare e nel quale intervengono anche soggetti privati che operano nell’ambito della solidarietà sociale a livello locale e altre risorse della comunità. Come ad esempio le Cooperative sociali private, le quali erogano i servizi sanitari, socio-sanitari e servizi mutualistici di solidarietà, in appalto o in concessione. Si crea così una sussidiarietà orizzontale che afferma la partecipazione coordinata alle decisioni tra più soggetti, che promuove la sussidiarietà verticale, ossia l’affidamento delle funzioni pubbliche al livello di governo più prossimo al cittadino, in nome di una spinta all’efficacia e all’efficienza dei servizi e che, in modo palese, afferma i principi democratici della cittadinanza attiva.

*“Vorrei essere libero, libero come
un uomo.
Come l'uomo più evoluto
Che si innalza con la propria
intelligenza
E che sfida la natura
Con la forza incontrastata della
scienza
Con addosso l'entusiasmo
Di spaziare senza limiti nel
cosmo
E convinto che la forza del
pensiero
Sia la sola libertà”.*
Giorgio Gaber

1-La scelta del titolo

Considerazioni sul presente

Ogni volta che ascolto questa canzone di Giorgio Gaber mi rendo conto di quanto sia attuale e trasversale il suo messaggio rispetto ad alcune riflessioni sui tempi che stiamo vivendo, anche se è stata scritta nel 1972.

E' indiscutibile che nel mondo occidentale la libertà e la possibilità di darsi da sé stessi le proprie leggi morali, sociali e politiche sia avvertita come un diritto inalienabile, garantito anche dalle costituzioni degli stessi stati e *“l'autonomia e la scelta...”* che ne derivano, per l'individuo *“...sono considerate condizioni della salute psicologica”*¹. Negli ultimi decenni ci sono state delle profonde e repentine trasformazioni in tutti i settori della scienza e della società che hanno portato a un sovraccarico di informazioni e di conoscenze, a cambiamenti epocali, soprattutto negli ambiti scientifico e tecnologico caratterizzando quella rivoluzione super-industriale che ogni giorno aggiunge traguardi alle sue conquiste.

Si è verificato però uno *“choc del futuro”*², che ha portato l'uomo moderno quasi a vacillare di fronte a un eccesso di scelte, alla *“iperscelta, una libertà che, quasi paradossalmente può renderci meno liberi, prodotta dall'aumento della ricchezza e dalla complessità tecnologica”*³. Ne deriva una iper-stimolazione cognitiva, a valutare velocemente grandi quantità di informazioni per cui scegliere e decidere molto spesso creano insicurezza e nevrosi, perché le responsabilità delle decisioni sono maggiori e più sofferte. Inoltre nei paesi avanzati, le garanzie democratiche, il pluralismo culturale associato al benessere economico hanno permesso agli individui il raggiungimento di un livello di libertà che sembra oggi illimitato. Questi cambiamenti significativi, dominati dalle conquiste tecnico-scientifiche hanno poi coinciso con la messa in discussione e la dismissione lenta e irrefrenabile dei credo religiosi,

¹ Boniwell I. *La scienza della felicità*, cit., p/pp 103

² *Ibidem* p/pp 101

³ *Ibidem* p/pp 101

della ideologia politica, dei valori morali, culturali e delle norme consolidate nella società della disciplina, dove era più chiaro per l'individuo, il confine tra il permesso e il proibito.

Nella modernità dove l'utilitarismo economico pone l'iniziativa, il risultato e il profitto come valutazione dell'individuo, si afferma un nuovo atteggiamento culturale: il relativismo pratico *“Quando l'essere umano pone sé stesso al centro, finisce per dare priorità assoluta ai suoi interessi contingenti e tutto il resto diventa relativo”*.⁴ *“L'individuo non è più regolato da un ordine esterno, da una conformità alla legge”*⁵ e il suo agire spazia e si contrappone tra il possibile e l'impossibile, perché i limiti non esistono più.

Si afferma così il liberismo sfrenato, che si garantisce la libertà individuale di agire nell'economia senza trovare ostacoli nell'intervento degli stati deputati a garantire il bene comune, ma che con le sue logiche mina la salute delle società a livello globale e addirittura la pace del mondo.

Verso quale forma di progresso?

Quali sono i cambiamenti che desideriamo nelle nostre società avanzate, il nostro Stato e il nostro mondo?

La risposta potrebbe venire da Papa Francesco: *“E' possibile tuttavia allargare nuovamente lo sguardo e la libertà umana è capace di limitare la tecnica, di orientarla e di metterla al servizio di un altro tipo di progresso, più sano, più sociale, più integrale”*⁶.

Ecco allora il grande valore della partecipazione, dove ognuno di noi può esercitare la propria libertà di cittadino all'interno di una associazione, una comunità o della società, promuovendo così la collaborazione, la condivisione di regole e di valori efficaci e assumere così, in modo autonomo o collettivo, compiti e responsabilità per la cura del bene comune.

Il sano progresso, più integrale e rispettoso può nascere dall'iniziativa dei liberi cittadini di partecipare fattivamente alla vita della propria comunità, per una *“responsabile partecipazione e pratica di cittadinanza solidale e [...] per rimuovere le cause delle disuguaglianza economiche, culturali, sociali, religiose e politiche e concorrere all'allargamento, tutela e fruizione dei beni comuni”*⁷. Non è forse questa la più nobile forma di politica? Quella libera dai clientelismi e dai trasformismi assoggettati alle logiche economico-finanziarie? Che agisce secondo coscienza e responsabilità dalla base secondo autentici principi di trasparenza e democrazia? La libertà non è uno spazio libero, ma responsabilità di manifestare la propria scelta alle sfide impegnative che tempi ci pongono.

⁴ Papa Francesco, *Laudato si*, cit., p/pp119

⁵ Garimberti U. *L'ospite inquietante*, cit.,p/pp 81

⁶ Papa Francesco, *Laudato si*, cit.,p/pp 112

⁷ Carta dei valori e Carta della rappresentanza p/pp 10

Il volontariato si colloca allora in una posizione privilegiata per promuovere quei principi che rendono sana una società, perché agendo in modo gratuito e libero da ogni forma di potere manifesta la propria libertà rispetto alla logica dell'economia, favorisce i valori della relazione umana, della solidarietà e della sussidiarietà.

Chi pratica il volontariato è un individuo che ha fatto sua la consapevolezza che il mondo può essere migliore grazie all'azione di ciascuno di noi, perché il valore di tante piccole, importanti azioni che generano un benessere sociale, può essere contagioso e quindi estremamente positivo per formare una coscienza critica e promuovere così valori universali come la pace, la tolleranza, la non violenza, la responsabilità sociale. Quindi la vera e propria cittadinanza attiva.

Che cosa spinge un gruppo di persone ad attivarsi nel sociale per conseguire un obiettivo comune?

Ho evidenziato come oggi le famiglie siano investite dallo sfaldamento dei legami sociali e familiari, poiché i vincoli tradizionali, nella ricerca di nuovi valori culturali e simbolici, non sono più ritenuti validi pilastri, nelle scelte degli adulti e dei genitori in particolare.

Questo, a volte può portare a delle difficoltà nelle relazioni primarie per cui ci sono famiglie che convivono, a volte per molti anni le problematiche complesse e multifattoriali dei DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare).

Questo determina una situazione di criticità per non solo per i pazienti, ragazzi, adolescenti e giovani donne in genere ma per l'intero nucleo familiare, a volte mononucleare, e per il contesto sociale di riferimento. Basti pensare alla scuola, dove tra l'altro vengono segnalati tra ragazze e ragazzi, casi di disturbi alimentari a un'età sempre più precoce. Si rende indispensabile un'azione tempestiva di assistenza a un bisogno così complesso e multidisciplinare che richiede l'intervento di più professionisti contemporaneamente. Viene considerato quindi il diritto fondamentale, primario, quello della salute fisica e psicologica garantito dal servizio socio-sanitario integrato (locale, regionale e nazionale), in grado di offrire continuità delle cure anche in un periodo medio-lungo. E uno degli strumenti messi in campo dai servizi per sostenere e aiutare i pazienti e le famiglie, che ha dimostrato negli anni la sua grande efficacia è il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto.

Cosa fare e come fare

Le leggi e le norme che disciplinano la nascita, l'ordinamento, e l'amministrazione delle organizzazioni di volontariato, sono quelle contenute nel C.C. e nelle leggi regionali che regolano in materia:

- Legge quadro sul volontariato n. 266, dell'11 agosto del 1991,
- Il D.Lgs.4 dicembre 1997, n.460 delinea gli aspetti tributari dell'associazione onlus,

- Legge associazioni promozione sociale n. 383, del 7 dicembre 2000
- Comma 8 dell'Art.148 del TUIR per aspetti che riguardano aspetti tributari e di defiscalizzazione.

Nella stesura dello Statuto e dell'Atto costitutivo devono essere riportati i riferimenti alle leggi citate. Nello statuto in particolare essi declinano i vari aspetti delle attività e dell'organizzazione dell'associazione e dei suoi iscritti.

- In primo luogo andranno considerate **le finalità**, che sono quelle di perseguire senza scopo di lucro, l'affermazione della solidarietà civile e culturale, con l'obiettivo sia socio-sanitario che di valorizzazione e assistenza alla persona.
- Questo determina **le attività** dell'associazione, che saranno quindi rivolte alle persone affette da Disturbi del Comportamento Alimentare e peso correlati, alle loro famiglie e a quanti vivono vicino a chi presenta queste problematiche. Combattendo i pregiudizi legati ad essi, nel pieno rispetto della dignità della persona e tutelandone i diritti fondamentali.
- Sostenere e promuovere attività di assistenza e riabilitazione alla persona che è affetta da DCA (disturbi del comportamento alimentare) attraverso il potenziamento dei servizi destinati grazie anche alla raccolta di fondi e donazioni.
- In collaborazione con i Centro per i DCA di Treviso, sostenere lo sviluppo di gruppi di auto/mutuo aiuto, sia per i pazienti, sia per i familiari allo scopo informativo/formativo e di supporto emotivo.
- Sviluppare in collaborazione con il Centro per i DCA di Treviso conoscenze scientifiche e metodologiche in materia di DCA attraverso l'organizzazione e il finanziamento di convegni, congressi e attività di formazione.
- Stimolare e sostenere attività di prevenzione anche attraverso la sensibilizzazione dell'opinione pubblica e delle fasce di popolazione più a rischio.
- Promuovere la raccolta di dati per studi statistici ed epidemiologici utili alla sensibilizzazione sociale circa i rischi e le conseguenze che i DCA rappresentano per la salute fisica e psicologica di chi ne soffre.
- Richiamare l'attenzione delle istituzioni organizzative e amministrative dello Stato, della Regione, e degli Enti Locali, le forze politiche a promuovere iniziative per il miglioramento delle condizioni di assistenza e di vita attraverso azioni legislative, normative e assistenziali.

Finalità e attività sono condivise dagli aderenti all'associazione, che esprimendo così il loro spirito di solidarietà e di appartenenza alla mission, e, attraverso la richiesta di iscrizione, diventano soci dell'associazione.

Nello Statuto, oltre a specificare che l'attività dell'associazione si svolge nella Regione Veneto, nei vari articoli che lo compongono vengono declinati i diritti/doveri dei soci, degli eletti alle cariche di amministratori e Presidente e lo svolgimento dell'attività amministrativa secondo il Diritto Amministrativo.

Ho voluto soffermarmi di proposito, magari un po' pedantemente, sullo Statuto, perché nelle sezioni delle finalità e delle attività si affermano e si delineano i principi di carattere etico, di solidarietà e gli scopi dell'azione sociale del volontario, tesa alla partecipazione, alla collaborazione, alla disponibilità all'altro, nel pieno rispetto della sua dignità umana soprattutto nel momento della difficoltà. La collaborazione a migliorare una situazione di disagio sociale è sentita come indispensabile, prioritaria specie se si è passati attraverso la sofferenza che quei disturbi hanno rappresentato.

2-Associazionismo e Welfare Mix

Come procedere negli ambiti legislativi

Le politiche del Welfare State negli ultimi decenni hanno subito delle profonde riforme che ancora si vanno delineando nella spending review, la razionalizzazione della spesa pubblica delle amministrazioni, applicando i criteri di maggior efficacia ed efficienza per il miglioramento dei servizi. Inoltre nel tempo, accanto alle istituzioni statali e regionali sono nate spontaneamente cooperative sociali, associazioni di volontariato e di promozione sociale che avevano scopi solidaristici/mutualistici, le cui attività (profit e non profit) in seguito sono state regolamentate con le norme del terzo settore.

Vista la necessità morale, da parte dello Stato, di mantenere i servizi di protezione sociale per tutti i cittadini, è stata perseguita una maggiore efficienza, destinando risorse economiche per attivare o potenziare altri servizi che si sono resi necessari per fronteggiare nuovi bisogni sociali e socio-sanitari. Ciò ha comportato la doverosa e inevitabile valorizzazione del concetto di Società civile come *“complesso delle istituzioni, organizzazioni ed individui che popolano lo spazio tra la famiglia, lo stato e il mercato, nel quale le persone si associano volontariamente per promuovere interessi comuni”* definizione [Anheier, 2014], che ha permesso di considerare il capitale sociale come costitutivo di forti legami sociali e di cooperazione per realizzare obiettivi, nel sistema sociale, comuni alle istituzioni, in una condizione di fiducia e reciprocità. Quello che è stato definito **Welfare society**.

Le condizioni indispensabili che generano il capitale sociale e da cui dipende la capacità di agire di persone e organizzazioni nella società civile sono:

- FIDUCIA nelle istituzioni sociali e politiche di riferimento nel quale muovere una partecipazione responsabile nell'interesse del bene comune.
- RELAZIONI SOCIALI-RETE, tra i vari soggetti = nodi dentro al tessuto sociale che rendono possibile l'agire sociale (importanza di nodi e densità).
- NORME regole che si danno gli individui per favorire le relazioni e far funzionare la rete, come onestà, reciprocità, trasparenza.

Condizioni essenziali queste per la formazione di legami che gettano ponti tra capitale sociale per accrescere lo stato sociale di tutti e che generano il *linking*, ossia i legami verticali tra diversi livelli della struttura sociale del paese: il cittadino, le associazioni, le aziende locali, i comuni, le province, le regioni, lo Stato e le sue istituzioni. In quello che è stato definito **Welfare mix**: i soggetti che erogano i servizi sono organizzazioni private (profit o non profit) e pubbliche, poste in concorrenza in modo allineato tra loro e il cittadino opera una scelta del servizio in base al suo prezzo. Lo Stato in questo modello di welfare si fa garante dei servizi di elevata integrazione socio-sanitaria, nel rispetto del fondamentale diritto alla salute,

erogando, per chi si trova nel bisogno, risorse per i servizi stessi. Questa integrazione dei servizi in ambito socio-sanitario è stata regolamentata dal D.lgs.299/1999 e il dpcm 14/02/2001 in tema di prestazioni socio-sanitarie così definite:

- **Prestazioni sanitarie a rilevanza sociale** sono di competenza delle aa.ss.ll. e a carico delle stesse
(attività di promozione alla salute, alla prevenzione, individuazione e contenimento patologie di medio e lungo termine)
- **Prestazioni sociali a rilevanza sanitaria** di competenza dei comuni e erogate con la partecipazione alla spesa da parte degli utenti
(attività per supportare la persona nello stato di bisogno in caso di disabilità, o emarginazioni che condizionano la salute)
- **Partecipazione socio-sanitarie ad elevata integrazione sanitaria** a carico del fondo sanitario nazionale come servizi essenziali di assistenza
(servizi ospedalieri e fondamentali per la salute della persona, che richiedono molteplici e inscindibili apporti professionali, livelli di assistenza sanitari e sociali indivisibili).

L'obiettivo dell'integrazione è di quello di ottimizzare l'assistenza sanitaria evitando frammentazioni con il fine di ottimizzare l'efficienza del sistema. Garantendo continuità nel servizio, migliorandone la qualità, e, di conseguenza, le condizioni di vita e la soddisfazione dei pazienti con i problemi complessi. Creando connettività, allineamento e collaborazione entro e tra le diverse istituzioni socio-sanitarie nelle quali l'utente, esercitando il suo diritto di voce, diviene parte attiva nei processi di co-produzione dei servizi pubblici sanitari e socio-sanitari. Il suo apporto consente:

- Di promuovere la qualità dei servizi,
- Definire le caratteristiche dei servizi, segnalando eventuali disservizi,
- Promuovere l'etica e l'equità di accesso dei servizi
- Generare innovazione sociale grazie alle associazioni che agiscono nel sistema colmando dei vuoti.

EMPOWERMENT dell'UTENTE/FRUITORE

SOGGETTO PASSIVO



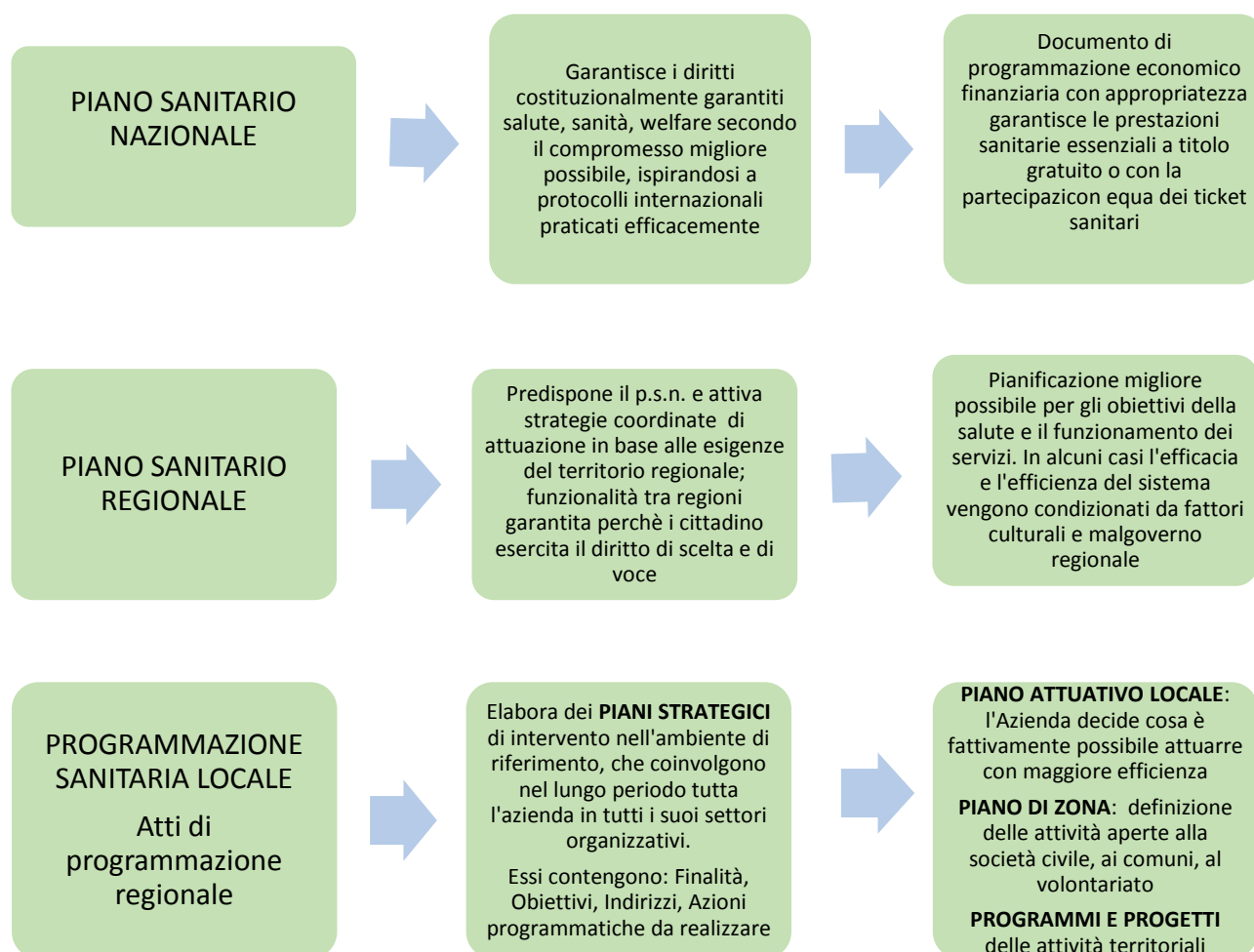
SOGGETTO ATTIVO

Non riceve solo prestazioni ma anche strumenti e conoscenze che ne facilitano il ruolo attivo. Il pubblico e il no profit sono interessati a prevenire un bisogno sociale per ridurre la domanda di un servizio nell'ottica di:

- EFFICACIA, EFFICIENZA, ECONOMICITA', EQUITA' (ETICA CHE SI REALIZZA NELL'AZIONE)

In questa ottica si può creare una partnership con le pubbliche amministrazioni per la produzione/erogazione dei servizi pubblici, l'autonomia di esercizio di politiche sociali da parte del privato sociale, e soprattutto il coinvolgimento del cittadino nella determinazione delle politiche pubbliche che riguardano gli ambiti del sociale, nella programmazione ed attuazione delle attività.

Strumenti di pianificazione e programmazione socio-sanitaria nel Welfare Mix



Come si vede il sistema socio sanitario è molto complesso nel suo insieme. L'obiettivo primario è quello di dare a tutti i cittadini del territorio nazionale gli stessi diritti di base alla salute e all'assistenza attraverso quelle risorse che sono state destinate alla Sanità, che provengono dal sociale e dal volontariato, che esercita la sua partecipazione attraverso le fondazioni. In una azione coordinata tesa a garantire il welfare al cittadino, Comuni garantiscono i servizi sociali e le Asl lo prendono in carico per i servizi sanitari.

Quindi nel **Piano di Zona** si realizza a livello locale la piena **integrazione di interventi e servizi sociali in un sistema di rete**, dove cooperano, concertano e decidono sui bisogni della comunità comuni, ausl, organismi non lucrativi di utilità sociale, organizzazioni di volontariato e associazione di promozione sociale e altre forme di associazionismo con l'intento di definire, in una sussidiarietà orizzontale gli ambiti di intervento nel sociale. Questo permette, in coerenza con il Piano regionale di intervento e dei servizi sociali, di soddisfare le esigenze di protezione e promozione del benessere dei cittadini, favorire l'equità territoriale nei servizi e sviluppare un sistema di offerta per prevenire i bisogni dei cittadini. Di favorire piena integrazione tra i soggetti pubblici e i soggetti del privato sociale, per promuovere interventi nel sistema sociale di supporto e miglioramento della gestione del sistema socio-sanitario. Nella esternalizzazione dei servizi verso il no profit si realizza il Bene Comune.

Nell'esprimere la partecipazione in questo ambito di programmazione e distribuzione delle risorse, il volontariato ha la possibilità di essere la voce per definire i bisogni prioritari, assegnare loro le risorse e stabilire il livello di adeguatezza di certi servizi; producendo e fornendo informazioni circa la necessità o l'inefficacia di un intervento, monitorando e valutando i risultati. Mettere in luce le criticità (culturali, organizzative, tecniche, economico-finanziarie) per migliorare il sistema in un insieme di relazioni basate sulla fiducia.

Nella società maggiore è il capitale sociale migliore sarà la società e la politica nel suo insieme. In questo modo la partecipazione del cittadino diventa autentico esercizio di democrazia.

3- Legami tra reti del Welfare Mix e Gruppi di Auto/mutuo aiuto

In questo contesto di reti che si integrano e che creano legami tra loro, si colloca l'associazione che ha le finalità anticipate nella premessa. E nei servizi di welfare pubblico l'Auto/mutuo aiuto trova la più efficace applicazione nelle attività di sostegno dei percorsi di cura sanitaria e prevenzione del disagio sociale.

La rete sociale, che rappresenta le relazioni e i nessi tra persone, gruppi, organizzazioni è quindi una struttura di interdipendenza variabile nel tempo e potenzialmente senza confini. Si distingue in:

- **rete primaria o naturale (famiglia, vicinato, amici):** i legami fra gli individui sono affettivi, amicali, di conoscenza e reciprocità; è un insieme di persone dinamico e modificabile nel tempo.
- **rete secondaria informale (volontariato, gruppi di auto-aiuto):** i legami sono determinati dall'iniziativa di individui della rete primaria per assolvere ai propri bisogni intorno a delle difficoltà comuni, trovando soluzioni e risorse. Possono dare vita a forme associative quando vengono meno le urgenze di intervento.

I membri della rete assumono l'iniziativa di segnalare problemi, con una minima organizzazione forniscono un servizio rappresentato dal tempo messo a disposizione per l'altro.

- **rete secondaria formale (aiuto di tipo professionale):** i legami non nascono in modo naturale, sono in funzione di un servizio da ricevere o fornire. Sono soggetti ai ruoli che le figure professionali svolgono nelle istituzioni e pertanto non c'è reciprocità in essi.

La legge quadro n. 328 dell'8/11/2000 regola ufficialmente il sistema integrato di interventi e servizi sociali:

Art. 16 (Valorizzazione e sostegno delle responsabilità familiari).

- 1. Il sistema integrato di interventi e servizi sociali riconosce e sostiene il ruolo peculiare delle famiglie nella formazione e nella cura della persona, nella promozione del benessere e nel perseguimento della coesione sociale; sostiene e valorizza i molteplici compiti che le famiglie svolgono sia nei momenti critici e di disagio, sia nello sviluppo della vita quotidiana; sostiene la cooperazione, il mutuo aiuto e l'associazionismo delle famiglie. [...]*
- 3. Nell'ambito del sistema integrato di interventi e servizi sociali hanno priorità [...]*
 - c) servizi formativi e informativi di sostegno alla genitorialità, anche attraverso la promozione del mutuo aiuto tra le famiglie.*

- **L'intervento di rete** è quell'attività che riunisce nello stesso luogo, Il Distretto socio-Sanitario, e nello stesso tempo la persona che esprime un bisogno con la sua famiglia, con

altri elementi significativi della rete per definire i problemi e promuovere in un azione di **fronteggiamento**, le soluzioni utili a soddisfare e risolvere il bisogno all'interno del Piano di zona.

4- Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto

Le funzioni

Evidenze scientifiche hanno dimostrato che per sua natura, l'uomo ha sviluppato fin dall'età preistorica un sentimento di vicinanza e di collaborazione verso i suoi simili, non solo in un contesto primario familiare, ma nei momenti di pericolo, per garantire la sopravvivenza del gruppo sociale di appartenenza.

“Nella pratica del mutuo aiuto, che possiamo far risalire all'inizio dell'evoluzione, possiamo scorgere la concreta e sicura origine del nostro concetto di etica, e possiamo affermare che nel progresso etico dell'uomo il sostegno reciproco, e non la reciproca lotta, abbia avuto un ruolo essenziale”⁸.

Di fatto il riconoscimento del valore di utilità sociale dell'auto/mutuo aiuto (Ama), della reciprocità dell'ascolto, della narrazione personale per arrivare a un atteggiamento consapevole delle proprie difficoltà, sono state messe in pratica negli Stati Uniti nel 1935, all'interno di un gruppo di pari che si confrontava sulle proprie problematiche in modo critico. Nacquero così i gruppi degli Alcolisti Anonimi, dove potevano partecipare persone che, riconoscendo una difficoltà comune a più persone, attraverso dinamiche di condivisione e di dialogo, riuscivano a superare la dipendenza e a riacquistare il proprio benessere. In Italia i primi gruppi Ama sono nati negli anni '70 proprio intorno alla alcol-dipendenza, come AA e poi anche come CAT, Club degli Alcolisti in Trattamento, che grazie al “Metodo V. Hudolin”, introducevano anche un familiare all'interno del gruppo, riconoscendo i problemi della dipendenza come multidimensionale. Oggi si definisce Club di Alcologia Territoriale e rappresenta una delle realtà associative di mutuo aiuto più diffuse ed efficaci in Italia e meglio organizzate. Si comprende quindi l'importante funzione sociale che la cooperazione mutualistica ha per la famiglia o per un gruppo sociale che si trovi ad affrontare delle difficoltà che possono compromettere la qualità della vita. La definizione dell'OMS, del 1948 di salute come “*uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto una mera assenza di malattia e infermità*” ci aiuta a comprendere come tutti gli aspetti della persona emotivi, relazionali, culturali, ambientali concorrono a definire la salute e dignità all'individuo.

“Nei paesi industrializzati, l'auto-cura, l'auto-responsabilità e l'auto-gestione dell'individuo, della famiglia e della comunità, rappresentano il 50-60% di tutte le cure”.

H. Mahler, 1948

⁸ Calcaterra V., *Attivare e facilitare i gruppi di auto mutuo aiuto*, cit., p/pp 11

L'OMS inoltre riconosce nell'AMA un efficace strumento metodologico "per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per aumentare il benessere nella comunità per una migliore qualità della vita".

MODELLI DI CURA A CONFRONTO

Gruppo AMA	Modello Tradizionale
Ruolo attivo	Ruolo passivo
Chi ha il problema è una persona portatrice di risorse	Chi ha un problema è un paziente o utente
Attenzione alla salute e alle risorse	Attenzione alla malattia e
Conoscenza esperienziale	Conoscenza professionale
Vissuto personale, sentimenti ed emozioni condivisi nel gruppo	Conoscenze teoriche, tecniche; poca empatia tra professionisti e utente
Il cambiamento avviene in un contesto di gruppo; la relazione garantisce motivazione e sostegno nelle scelte, diventa determinante.	Il cambiamento è individuale, viene promosso dal professionista verso l'utente, le motivazioni risultano fragili se non vengono condivise

Nel Modello di cura dove interviene lo strumento del Auto/mutuo aiuto si promuove la partecipazione e la responsabilità dei ognuno rispetto alla propria salute e agli obiettivi del proprio benessere fisico, fisico e sociale. Questo permette di valorizzare il lavoro dei professionisti, dei tecnici e delle istituzioni in cui essi operano grazie alle competenze tecniche e scientifiche coniugate negli interventi specifici, e di allargare gli ambiti di intervento in una logica integrata della rete dei servizi, per soddisfare meglio i bisogni di salute delle persone.

Perciò non delegando passivamente la soluzione dei propri problemi ai soli professionisti, la persona utilizza responsabilmente le risorse destinate alla promozione della salute diventando artefice del cambiamento del proprio stile di vita, assumendo comportamenti consapevolmente sani per sé e per la comunità di appartenenza.

Le conseguenze positive di questo cambiamento individuale sono tangibili a livello sociale, basti pensare al modello degli CAT: da una condizione di disagio causata dalla dipendenza all'alcool a un percorso di cambiamento e riconoscimento delle proprie risorse, di autosviluppo e alla promozione di una cultura ecologico-sociale dove l'individuo sano e libero dalla difficoltà diventa artefice di un cambiamento importantissimo e attraverso un nuovo stile di vita può contribuire al progresso culturale della sua comunità.

Il regolamento

- Il gruppo si ritrova sempre nello stesso luogo (es: stanza di un circolo ricreativo, spazio associativo, parrocchiale)
- Il gruppo Ama è un gruppo aperto, non settario, dove le regole sono decise dall'alto e accettate in modo insindacabile dai partecipanti.
- Il gruppo accoglie quanti vivono una particolare e comune condizione di disagio e partecipano di spontanea iniziativa, in uno spazio di ascolto e confronto.
- Deve essere garantita la massima riservatezza su tutto ciò che viene espresso, manifestato, rivelato nel gruppo.
- Ciascun partecipante accoglie con rispetto la cultura, i pareri, i sentimenti, le credenze di tutte le persone del gruppo.
- I partecipanti sono considerati su un piano di assoluta parità. Non ci sono ruoli o etichette che precedono la conoscenza tra i singoli.
- Fondamentali concetti di mutualità, scambio, solidarietà sono alla base del gruppo.
- La partecipazione al gruppo è gratuita.
- Nessuno dei partecipanti può esprimere giudizi sulla persona e sul suo vissuto, né dà consigli.
- I partecipanti parlano in prima persona, portando le proprie esperienze personali.
- Ciascun partecipante è responsabile delle proprie azioni e decisioni.
- L'orientamento del gruppo è agire insieme, al di là degli intendimenti.
- Le attività progettate sono autofinanziate.
- La durata degli incontri è regolarmente cadenzata e continua nel tempo (settimanale/quindicinale-alla stessa ora-nello stesso giorno-con la stessa durata).

Le caratteristiche e gli obiettivi

- 1 I partecipanti al gruppo sono persone che condividono una difficoltà e attraverso il confronto, l'aiuto e una nuova consapevolezza interiore, maturata in un periodo medio lungo di frequenza al gruppo, con l'intento di migliorare la loro condizione di disagio. Che desiderano imparare a gestire meglio i problemi e i risvolti emotivi e psicologici legati, per esempio, a una limitazione temporanea dovuta a un intervento, a una patologia cronico-generativa o alla disabilità personale o di un familiare. Portando nella discussione qualcosa di sé, della propria fatica, chi si accosta all'altro è in grado di partecipare e comprendere il suo vissuto e il suo disagio. Nello scambio di informazioni essi acquisiscono conoscenze nuove dei loro problemi e riescono così a intravedere le loro soluzioni. E, cosa più importante, donando ascolto e attenzione

nascono, fra i membri del gruppo, dinamiche di solidarietà reciproca, di comprensione e di amicizia che creano inclusione sociale, senso di appartenenza e superamento di un senso di solitudine diffuso e stigmatizzante.

- 2 I partecipanti sono tutti sullo stesso piano, in un gruppo di pari. Questo è l'elemento fondamentale che consente di sentirsi a proprio agio in un contesto di comuni difficoltà ed è quindi più facile riconoscere le proprie risorse e le strategie da mettere in campo per uscite dal disagio.
- 3 I partecipanti, nella loro azione di aiuto reciproco, hanno a disposizione la parola e il dialogo come strumento di confronto e di "autoterapia". La comunicazione con tutte le sue declinazioni, diventa perciò il modo che ha l'individuo di essere dentro al gruppo e con il gruppo. All'inizio magari incerta e fatta soprattutto di silenzi e di attese, poi più sicura ed empatica, consente la narrazione di sé per riuscire a osservare la propria storia da un altro punto di vista, che consente il distacco dal disagio e la considerazione di inaspettate di azioni future.
- 4 La partecipazione al gruppo diventa funzionale alla risoluzione dei problemi se è basata sulla volontà di partecipazione di ogni membro del gruppo. Se questo non si verifica saranno attivate modalità di sensibilizzazione, da parte di operatori sociali o terapeuti, sui vantaggi dell'aiuto che esso rappresenta, motivando sulla fiducia, sulle caratteristiche intrinseche del gruppo AMA e sulla possibilità di superamento del disagio.

Le dinamiche e le metodologie

La nascita spontanea di gruppi di auto/mutuo aiuto o non condotti, si verifica quando i partecipanti possiedono conoscenze dei problemi, competenze e motivazioni che consentono una certa autonomia gestionale e funzionale che diventa, nel tempo, efficace non solo per la risoluzione dei problemi medesimi, ma risorsa e forza positiva per i novizi e per l'intero gruppo. Esso diventa generativo di profonda consapevolezza, di valorizzazione della persona, di comprensione, di legami autentici di amicizia e di benessere condiviso.

Quando invece sono necessari e conseguenti a un percorso terapeutico, essi vengono promossi dai servizi socio-sanitari. Sono partecipati anche da un professionista dell'aiuto, (assistente sociale, psicologo, operatore socio-sanitario) o da un facilitatore naturale (es: servitore insegnante nei gruppi Acat) e si dicono di mutuo aiuto o facilitati o condotti. Nel primo caso, soprattutto in presenza di malattie psichiche o di sofferenze psicologiche, che richiedono più attenzione nella gestione delle dinamiche di relazione, il professionista cercherà di stimolare il più possibile il confronto sui vari temi all'interno del gruppo, per incentivare e valorizzare la capacità di ognuno di analizzare i propri problemi per renderlo terapeuta

responsabile per sé stesso e per gli altri. Va detto che, a volte, tra i vari membri è facile affidarsi alle sue competenze per cercare consiglio, ma sempre l'operatore dovrà mantenersi in una posizione neutrale per facilitare l'azione di partecipazione, di narrazione, di ascolto e di aiuto reciproco che ne stanno alla base e rappresentano la forza generatrice della consapevolezza interiore e delle risorse individuali.

Il facilitatore naturale invece, è uno dei pari che per una maggiore esperienza di auto/mutuo aiuto, mette a disposizione il suo tempo in modo gratuito. Spesso egli ha consapevolezza del disagio per averlo vissuto in prima persona in un tempo precedente. Egli coordina le dinamiche di relazione del gruppo in una condizione di parità per introdurre i nuovi elementi e accompagnare il gruppo alla reciprocità dello scambio e del dialogo, per acquisire conoscenze, punti di vista alternativi nel considerare le difficoltà, capacità di darsi e di dare aiuto e comprensione. Egli, per formazione e competenze acquisite, anche grazie a specifici corsi di formazione promossi dalle associazioni, cercherà sempre di applicare il rispetto delle regole, la circolarità della comunicazione, eventualmente di contenere le persone più invasive degli spazi di ascolto degli altri. Metterà tutti i membri in una condizione di agio per consentire lo sviluppo delle dinamiche positive alla soluzione delle difficoltà in modo autonomo, per stimolare serie motivazioni al cambiamento del comportamento che ha generato i problemi. Oppure all'accettazione della propria limitazione per intravedere non solo la fatica, ma le indubbe risorse psicologiche personali che ognuno di noi ha dentro di sé e che hanno solo bisogno di essere stimolate per venirci in aiuto nella vita di tutti i giorni.

Il facilitatore quindi deve mettersi in gioco in modo competente per favorire la relazione nella comunicazione. Egli accoglie e mette a fuoco l'argomento dell'incontro proposto dai membri, fa in modo che si parli uno alla volta e in prima persona, riformula i temi lasciati in sospeso, cerca di coinvolgere con lo sguardo tutto il gruppo, evidenzia le comunanze degli interventi, valorizza le differenze del sentire, intervenendo opportunamente nei momenti critici lasciando al gruppo la libertà di esprimersi manifestando le risorse di ognuno.

Infatti nel gruppo la relazione diventa strumento di dialogo, accoglienza e prevenzione; si sperimentano modi alternativi e unici di stare insieme con le persone che ne fanno parte perché, alcune sofferenze e difficoltà, grazie alla protezione della riservatezza del gruppo stesso, non si riesce a raccontarle neanche al parente più vicino. La possibilità di esplorare il proprio vissuto, attraverso la narrazione della propria storia, consente di fare emergere, di esplorare, di esprimere e mettere in comune le paure, le ansie, le incertezze, le sofferenze e le difficoltà che si vivono in prima persona e che a volte sono dolorosissime.

La flessibilità e l'adattamento sono perciò indispensabili per accogliere l'altro nella sua complessità. Infatti possono insorgere delle problematiche importanti, soprattutto quando ci sono situazioni in cui una persona necessita di cure particolari, più specifiche per il suo caso, anche se non ne è consapevole. Perciò si pone il problema di infrangere il vincolo della

riservatezza per alcune circostanze, preventivamente discusse nel gruppo, per ricorrere al consiglio di un terapeuta dei servizi sociali, evitando atteggiamenti di giudizio o di condanna. Insieme nel gruppo si possono però raccogliere il disagio e il dolore della persona penalizzata e manifestare il proprio disaccordo: "Io non sono d'accordo con questo". Un atteggiamento di consapevolezza dei membri del gruppo può facilitare l'assunzione di responsabilità della persona in questione e renderla capace di scegliere se affrontare una cura eccezionale o meno o un altro percorso terapeutico. Il gruppo deve sempre sostenere la scelta di ognuno. In alcuni e delicatissimi casi, nel gruppo possono emergere casi di violenza e anche in questa circostanza insieme si dovrà decidere di rompere la riservatezza perché il facilitatore, che funge da pubblico ufficiale, (se è operatore ausl) sarà tenuto per legge, a riferire alle autorità le informazioni che riguardano:

- Maltrattamento in famiglia o verso i fanciulli (art. 572 C.P.)
- Abbandono di minori o incapaci (art.591 C.P.)
- Atti sessuali con minorenni (art 609 C.P.)

La gemmazione

L'accoglienza dell'altro, la relazione, il dialogo e l'ascolto di ogni storia richiedono attenzione, disponibilità e tempo che possono essere garantiti nel gruppo da un adeguato numero di persone, 10 o 12, 14 al massimo. Oltre questi numeri si creano le condizioni per la scissione del gruppo in due gruppi più piccoli che, per la regola dell'essere aperti, possono includere nuovi partecipanti e **permettere l'espansione e lo sviluppo delle dinamiche del mutuo aiuto**. I membri del primo gruppo possono così mettere in campo, per accogliere i novizi, le proprie competenze umane, le risorse e divenire i testimoni della forza del benessere acquisito nel primo percorso. Perché questo venga garantito, gemellando il gruppo si farà attenzione a distribuire in modo omogeneo i membri, per **storicità di esperienza** e numero permettendo così anche un utile riflessione di ognuno sui criteri di consapevolezza acquisita rispetto agli obiettivi di benessere e il percorso fatto fino ad ora. Nei gruppi di lungo corso infatti c'è il rischio di sedimentare le energie generatrici del dialogo e del cambiamento degli inizi, dovuto anche alla poca possibilità di confronto e dialogo dovuta all'alta frequentazione. Questo può generare un disinteresse alla partecipazione perché è venuta meno la condizione iniziale di dialogo e accoglienza, soprattutto nelle persone più restie all'apertura di sé.

Un altro criterio utile considerando la scissione è la **territorialità del gruppo** Ama: più vicina e facilmente raggiungibile sarà la sede dei gruppi, più facile sarà la frequentazione da parte dei suoi membri.

Naturalmente la gemmazione è un momento che consente anche di esprimere la gratitudine verso gli altri, perché il gruppo ha rappresentato una fonte inaspettata e generosa di umanità, di accoglienza e di relazioni. Ovviamente in questa fase sarà importante anche **fare un**

bilancio tra tutti i partecipanti per chiudere tutte le tematiche affrontate durante il percorso, per risolvere gli eventuali conflitti, che devono essere affrontati liberamente e in modo imparziale, **consentendo di valorizzare l'assertività di ciascuno** e di **promuovere la cultura della diversità che è stata un pilastro fondamentale**, valore aggiunto al gruppo. Si evitano in questo modo inutili alleanze nella fase di confluenza verso i due gruppi nascenti, ma anzi creando le condizioni favorevoli e generatrici del **"passaggio del testimone"**.

5- I valori del volontariato nel gruppo Ama

La scienza ci dice che...

L'uomo è per sua natura un essere sociale i cui comportamenti sono determinati dal funzionamento integrale di tre parti distinte del cervello. Nella struttura **neocorticale** si formula il linguaggio e si produce il pensiero riflessivo, astratto, organizzativo e immaginario. Le parti più antiche del cervello (**limbico e rettiliano**) della corteccia e subcorticale, producono comportamenti innati che riguardano la sopravvivenza e la sessualità il secondo, e quell' istinto primordiale verso l'attaccamento, la cura le relazioni di gruppo utili all'adattamento della specie il primo. E' dunque un essere che tende verso gli altri in una ricerca di relazioni di attaccamento e di interazioni sociali che vanno oltre le fondamentali relazioni primarie (genitorialità). Infatti fin dalla prima infanzia per ciascuno di noi sono fondamentali per un sano sviluppo psichico ed emotivo, non solo le tutte le cure atte a soddisfare i bisogni di nutrimento fisico e protezione, ma anche quelle di affettività e spiritualità, di sicurezza e accettazione, di riconoscimento e relazione sociale.

La scienza della genetica e dell'epigenetica concorrono a supportare la necessità di modificare nella persona l'approccio alle esperienze dolorose o negative, assumendo atteggiamenti positivi e improntati alla novità, alla consapevolezza e al cambiamento. Questo modifica la nostra mente e il nostro pensiero considerando *"la neuro-plasticità, ovvero la capacità del sistema nervoso di rimodellarsi in base all'esperienza, significa che possiamo cambiare le nostre abitudini emotive, tramite lo sforzo consapevole, alternando così i vari schemi neurali."*⁹
<<La costituzione stessa del nostro corpo ci spinge verso emozioni positive>> [...] <<Sviluppare un maggior controllo sul mondo interiore è un potere che tutti noi possediamo e che può diminuire l'influenza di emozioni distruttive come rabbia, paura e sospetto>> (Dalai Lama).

Le emozioni negative possono minare il nostro sistema immunitario e contribuiscono allo sviluppo di serie patologie. Quanto la mente ci condiziona!

In questa logica, fondamentale sarà riconoscere i pensieri negativi che ci condizionano nell'immagine del Io o dell'Altro e imparare la consapevolezza per agire e superare le difficoltà della vita personale e sociale.

Ma come esportare questi concetti scientifici all'interno di un gruppo Ama?

Abbiamo visto che i punti di forza nel gruppo sono le **relazioni da persona a persona** (in un gruppo di pari), e l'**obiettivo comune** che è quello di **aiutare le persone ad aiutarsi** (la mutualità), intrecciati in quella trama fitta di atteggiamenti positivi che intercorrono nella

⁹ Goleman D., *La forza del bene*, cit.,p/pp 46

comunicazione tra due esseri, quali l'ascolto, il parlarsi, la condivisione, la fiducia, l'empatia, la gratitudine, la valorizzazione, l'assenza di giudizio, il riconoscimento, l'autostima. Non sono forse queste disposizioni dell'animo dell'individuo che valgono per definire **l'etica del volontario**, considerando il fatto che **l'azione che egli muove è sempre indirizzata verso un soggetto che si trova in uno stato di bisogno o di difficoltà?** In questo caso il volontario non è solo il facilitatore o colui che in modo gratuito dona il suo tempo e le sue competenze umane e riceve la gratitudine e la fiducia del gruppo. Tutti i partecipanti gradualmente e spontaneamente, per la **reciprocità** dei legami relazionali che si creano al suo interno, **donano una parte di se stessi per creare, alimentare e ricreare un legame sociale** che genera **senso di appartenenza e responsabilità per sé e per gli altri**. Di fatto il dono diventa arricchimento e non privazione, poiché si è donato parte della propria esperienza umana, parte della propria essenza, e l'altro sente l'obbligo morale di restituire, con la stessa modalità, quanto ha ricevuto. **I partecipanti al gruppo diventano così artefici di un'azione che continuamente e liberamente rilancia i valori mutualistici del volontariato e del donare**, per ciò che si è ricevuto o per ciò che si riceve donandosi. E nella società moderna dove sono venuti meno i valori della relazione sociale, questo è quanto mai **positivo per creare il valore del Bene Comune**.

“Io partecipo al gruppo perché ne ho bisogno e sento che mi fa bene “

Quando una persona entra nel gruppo Ama porta con sé una serie di problemi che condizionano negativamente la sua personalità e che inevitabilmente si riflettono sui suoi legami affettivi e familiari. Ha però la possibilità di tenere aperta una finestra sul suo disagio. Malattie, lutti, traumi esistenziali segnano la vita, come la fatica causata dalla sofferenza di un familiare o dai problemi legati alla gestione delle disabilità. In questi tempi difficili anche la perdita del lavoro diventa un problema umano impegnativo.

Sentimenti di colpa, di bassa autostima, di isolamento e chiusura, di continua lamentela così come una generale deresponsabilizzazione, l'aggressività e l'esuberanza irrazionali si manifestano nella persona attraverso varie modalità che pregiudicano la qualità della sua vita e delle sue relazioni sociali. La persona nei primi incontri comunicherà di più attraverso il silenzio dello sguardo la sua esitazione e la sua indecisione al coinvolgimento. Sentirà poi il bisogno di parlare per stabilire una comunicazione autentica, che permetta di condividere le proprie esperienze senza alcuna interpretazione o indagine da parte di chi sta di fronte, per sentirsi accolta pienamente, rispettata e riconosciuta per quello che è. Si instaurano così delle relazioni significative, che attraverso la fiducia e la sicurezza trasmesse, sono generatrici di empatia.

Attraverso esse la persona aumenta la conoscenza di sé e la propria consapevolezza, può verificare se stessa e il suo pensiero da un altro punto di vista, avendo così la possibilità di

analizzare alcune delle motivazioni nascoste che potrebbero aver influenzato da sempre i suoi atteggiamenti e il suo comportamento.

“Ogni nostra emozione, la paura e l’angoscia, la insicurezza e la inquietudine dell’anima, ci fa cambiare il modo con cui noi incontriamo gli altri, e il modo con cui gli altri incontrano noi”¹⁰.

Diventa importante allora visto che nel gruppo i contenuti della comunicazione non sono di tipo cognitivo, ma emozionale e motivazionale, cioè che riguardano bisogni, sentimenti e atteggiamenti dell’animo, attivare una forma di ascolto attivo. Esso permette di cogliere la profondità del pensiero oltre le parole, per fare posto all’altro accogliendolo nella sua totalità. Mettendo da parte la propria storia e il proprio io, per stargli accanto e comprendere i suoi sentimenti attraverso i suoi vissuti, nel rispetto e nell’accettazione.

“Se le parole non nascono dal cuore, se non sono leggere e profonde, gentili e assortite, fragili e sincere, fanno del male, e fanno del male i gesti che non sanno testimoniare attenzione e partecipazione”.¹¹

Nel gruppo bisogna efficacemente ESSERE PRESENTI, perché l’ascolto vero avviene sempre nella relazione tra le singole persone e mai tra categorie o ruoli. Solo così si può verificare quella valorizzazione che nasce dal sentirsi persone significative e dal riconoscimento da parte degli altri. Le persone si fidano e si affidano all’altro e allo tempo stesso accolgono e provano empatia in un movimento circolare poiché nella relazione con l’altro emergono le proiezioni dei propri problemi in una logica di immedesimazione.

In questo modo l’ascolto attivo permette di dare un nome al proprio disagio e di conseguenza, la comprensione della propria esperienza. L’autostima ritrovata, a volte conquistata per la prima volta, fungerà da volano favorendo la reazione che genera la consapevolezza del proprio stato emotivo: “io sono arrabbiato perché, ho paura perché...”. **La forza del gruppo ama è quella di permettere lo sviluppo di una nuova modalità di pensiero: non più concentrati sulle emozioni negative che hanno generato il problema, ma sulla consapevolezza che il proprio vissuto rappresenta una risorsa per allenarsi a intravedere nuove motivazioni per vivere, oltre ai problemi. La resilienza!**

All’interno del gruppo, nel dare spazio all’altro si deve comunque mantenere la propria personalità evitando di omologarsi agli altri. Sempre mantenendo il modello relazionale IO-TU perché deve essere riconosciuta e valorizzata la diversità tra gli individui come normale caratteristica della quotidianità. L’ accoglienza delle differenze, l’empatia che si genera dalle relazioni efficaci rendono le persone flessibili, pazienti, resilienti, in grado di individuare e superare i problemi perché grazie al confronto sono stati adottati nuovi schemi di pensiero che indirizzano l’azione in modo nuovo e inaspettato. La creatività genera nuovi e innovativi

¹⁰ Borgna E., *Parlarsi*, cit., p/pp 10

¹¹ Borgna E., *Parlarsi*, cit. p/pp 13

processi mentali, per considerare la realtà, ora divenuta oggettiva perché sdoganata da tutte le negatività del pensiero rigido. La positività del pensiero genera emozioni che si allargano nel contesto del gruppo producendo un benessere diffuso che contagia gli animi con l'autostima, la gioia delle piccole grandi conquiste, il calore del conforto e dell'amicizia che nasce tra le persone, il senso di appartenenza a quel luogo e a quello spazio che ha generato tanto benessere. **Resilienza, perché dopo la sofferenza non ci si ritrova annullati e indeboliti ma al contrario, attraversandola, la persona si è riappropriata di una parte di sé e ora si riscopre più determinata e volitiva.** Non a caso infatti molti partecipanti di un gruppo AMA, in seguito al loro benefico cambiamento, decidono di **fare volontariato e rendersi disponibili a un progetto sociale, per esportare e trasmettere la forza del bene che hanno ricevuto. In questo senso a logica del volontariato è educativa e generatrice di valori e di etica morale.**

“Il fattore più importante per il benessere è sentirci vicino al prossimo”.¹²

¹² Goleman D., *La forza del bene*, cit. p/pp 122

6-L'esperienza di stage

L'Arcat Veneto.

VI Forum Regionale EEC “Approccio Ecologico Sociale e programmi di Promozione alla Salute”. Padova 25 febbraio 2017.

Sicuramente l'Aicat, l'Associazione Italiana dei Club degli Alcolisti in Trattamento è tra le realtà più rappresentative dell'associazionismo in Italia, declinata in Arcat in ogni regione e in Acat, Associazione Centro Alcolologico Territoriale, oggi definito anche funzionale, nel territorio locale. Essa infatti opera in Italia dal 1979, data di inaugurazione del primo Club a Trieste, in tutte le regioni e con un numero intorno ai 2050 Club attivi, secondo la banca dati dell'associazione stessa, (dato del 2010). Questa forma di associazionismo è diffusa anche in altri paesi del mondo. E' molto organizzata e si avvale di pubblicazioni e periodici per informare e di Siti Web per autopromuoversi e essere raggiungibile da chiunque.

E' nata dal lavoro clinico del professor Vladimir Hudolin, (Ogulin, 2 maggio 1922 – Zagabria, 26 dicembre 1996) è stato un neurologo, psichiatra e docente universitario jugoslavo esperto mondiale sui problemi alcol-correlati. Uno dei più autorevoli studiosi in materia a livello mondiale tanto da venire candidato al Premio Nobel per la Pace nel '90. Egli ha introdotto la metodologia di intervento chiamata “Approccio Ecologico Sociale” (AES) per il trattamento dei problemi alcol-correlati che coinvolge tutta la famiglia della persona interessata. L'AES rappresenta la teoria che vede poi la sua realizzazione pratica nel lavoro dei Club. Ogni cosa che al Club viene proposta non a caso, è il frutto di un ragionamento, anche evoluto o modificato negli anni, su come per ottenere un certo risultato bisogna agire in un certo modo. A sua volta il lavoro pratico nei club ha fornito nel tempo elementi di riflessione su quali aspetti della teoria funzionassero e quali fossero da modificare.

Questa metodologia illuminata rappresentava un'innovazione nell'ambiente medico-sanitario, e da allora ispira l'attività di migliaia di persone e famiglie in un percorso di salute, educazione, inclusione e benessere sociale. Egli infatti sosteneva: *“Quando l'1% degli abitanti di una comunità viene sensibilizzato ai problemi alcol-correlati, inizia, lentamente, secondo la mia esperienza, il cambiamento della cultura sanitaria e sociale della comunità stessa verso un nuovo stile di vita”*¹³. Perché la dipendenza crea una combinazione distruttiva multidisciplinare: uso di sostanze psicoattive, problemi psichici cronici, comportamenti compulsivi e aggressivi, disagi esistenziali che trascina in un vortice negativo la famiglia le relazioni affettive e sociali. Basti pensare al bere femminile, a quello dei giovani e anziani.

La mia esperienza come stagista si è concretizzata nella partecipazione al VI° Forum Regionale svoltosi a Padova il 25 febbraio scorso. Vi hanno partecipato 95 persone provenienti

¹³ Hudolin V. *La sofferenza multidimensionale della famiglia*, cit., p/pp 243

dalle province di Padova, Treviso, Venezia, Verona, Vicenza, Rovigo. Presenti al Forum la Presidentessa Arcat Veneto Annarosa Pettenò e Il presidente Aicat Marco Orsega.

E' questo del Forum un momento annuale molto importante per la vita associativa perché permette a tutti i soci, ossia le persone che frequentano i Club del territorio in qualità di fruitori dell'auto/mutuo aiuto del servizio di alcologia territoriale, di assistere e partecipare alla discussione sulle tematiche della Promozione alla Salute vissute all'interno delle varie realtà associative presenti, in una logica di educazione incessante e di ricerca di nuove motivazioni. Durante il Forum sono stati introdotti i principi del diritto alla salute garantito dalla Costituzione Art. 32: *“La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti”*. Diritti ribaditi anche dall'organizzazione Mondiale della Sanità, che sottolinea l'obiettivo della riduzione del consumo di alcol tra la popolazione mondiale, per evitare i problemi alcol-correlati (PAC) e il loro costo sociale ed economico, vista la pericolosità del suo diffuso e importante consumo. Promozione alla salute diventa perciò non solo il processo che responsabilizza le persone rispetto al controllo del proprio stato fisico in assenza di malattia, ma anche una ricerca di miglioramento della rete delle relazioni umane che la persona riesce a gestire nel contesto familiare e nella società in cui vive.

Il volontariato diventa perciò il più valido alleato per promuovere i valori della salute e del benessere, per cui è utile creare e perfezionare continuamente, in un lavoro integrato di Rete, l'alleanza tra le Amministrazioni locali, le Associazioni, i Servizi Socio-Sanitari. I vantaggi sono notevoli: recluta le risorse umane, crea sinergie, facilita lo scambio di conoscenze, contiene i costi, crea fiducia nelle associazioni e soprattutto crea una maggiore massa critica.

“Realizzare un insieme di interventi di protezione della salute, che comprendano anche la salute delle persone sane ... raggiungendo almeno l'1% della popolazione” (V. Hudolin)

Cioè si crea il coinvolgimento di quella percentuale di popolazione che, seppure minima, sia in grado di interrogarsi sulla cultura dei tempi, sui bisogni fondamentali dell'individuo, che decide di non omologarsi ai comportamenti consumistici che promuovono lo sballo, l'abuso di sostanze e oggi purtroppo anche la pratica del gioco d'azzardo. Fattori questi che conducono a uno stile di vita che non protegge i legami familiari, affettivi e comunitari, i valori etici. Comportamenti massificanti, dove l'individuo rischia di perdere la sua identità. I giovani e i giovanissimi sono la fascia della popolazione più esposta a questa omologazione acritica. Quindi ci si interroga sulle modalità che rendano possibile l'indispensabile cambiamento culturale, viste le linee regionali "Non solo cura ma cultura" (DGR 473 del 28.6.2006) sull'importanza del lavoro di rete per promuovere una cultura che preveda alcuni ambiti liberi dall'alcol: giovani, guida, lavoro, gravidanza ed eventi culturali. Appare evidente che il lavoro di sensibilizzazione deve passare attraverso la Rete allargata di genitori, amministratori, insegnanti, mezzi di informazione, associazionismo, cittadini. Attraverso una informazione ed

educazione sulle evidenze delle neuroscienze circa i condizionamenti ambientali, sull'importanza dei fattori protettivi, sulle ragioni che spingono all'uso di sostanze e di alcool, sulla manipolazione della coscienza e sull'esercizio di scelte libere e ragionate.

Perché diventa fondamentale veicolare le informazioni e la formazione attraverso uno stile di comunicazione non autoritario, comprensibile e estensibile a più livelli di popolazione; né proibizionismo né permissivismo: solo consapevolezza e libertà responsabile,

“L’approccio ecologico sociale non può avviare una guerra contro il bere: dovrebbe invece sensibilizzare la comunità ed invitare tutti a decidere come comportarsi nei confronti del bere, come cambiare la spiritualità esistente” (V. Hudolin).

Lo dimostrano anche i successi di alcuni progetti di sensibilizzazione realizzati dai vari ACAT, a Jesolo come a Portogruaro e a Riva del Garda: laddove le informazioni sui programmi di promozione alla salute sono state trasmesse in modo coinvolgente, sobrio e coerente, nel creare eventi culturali aperti alle scuole e alla cittadinanza, all'interno di manifestazioni sociali il successo è stato grande e contagioso. E' importante quindi esserci e mettersi in gioco, creare sinergie e gioia nel fare date le giuste motivazioni, creando un circolo di responsabilità condivisa e senza deleghe.

Esperienza di partecipazione all' Interclub regionale “Club Alcolologico Territoriale. Percorso di cittadinanza attiva” - Mestre 9 aprile 2017

L'apertura dell'Interclub è stata dedicata alla lettura del Bilancio, che diventa un momento di confronto importante per la vita di ogni associazione.

Poi i lavori sono stati declinati sui concetti di cittadinanza attiva e sulle strategie migliori per essere efficaci ed efficienti nel sostenere il lavoro di rete tra servizi del volontariato e l'Ulss 3, visto che anche il Direttore del Dipartimento per le dipendenze ha sottolineato, dati i numeri degli assistiti, la necessità di un grosso e fondamentale lavoro di rete tra i servizi socio-sanitari e le varie associazioni.

Cittadinanza attiva è la capacità di qualunque cittadino di organizzarsi per tutelare i diritti e la cura dei beni comuni. Beni intesi come qualcosa di prezioso che appartiene a tutti noi come l'ambiente in cui viviamo, la salute, la cultura, la vita relazionale e sociale.

Essa si rivela più efficace se le associazioni sono diverse e operano ognuna in ambiti specifici. Superando lo spontaneismo ed esercitando la propria responsabilità in una logica di programmazione e organizzazione secondo le specifiche competenze. Perché è importante considerare non solo lo stato mentale che ci spinge verso gli altri, ma anche la qualità del servizio che si è in grado di offrire.

Ecco allora le finalità che si è data AICAT: una lettera all'Anci per chiedere, nell'intento di proteggere i giovani dal consumo di alcol, di incentivare eventi in modo virtuoso proponendo sgravi fiscali per chi crea manifestazioni libere dal consumo di alcol. E di essere presente a un

incontro con i ministri del Welfare, della Salute e dell'Istruzione per promuovere Approccio Ecologico Sociale.

Sentendo forte il desiderio di cambiamento di prospettiva: superare il problema stigmatizzante dell'alcolismo per valorizzare la crescita della risorsa sociale all'interno dei Club, per la cura del bene comune, perché attraverso di esso si realizza il benessere sociale.

Attraverso il motto "fare del bene per farci del bene" si genera un senso di appartenenza che facilita l'autentica cittadinanza e la pace nella nostra società.

Progetto "Giro di Boa" presso CSV-Treviso

Ho partecipato a questa interessantissima occasione di formazione e approfondimento sulle tematiche proprie dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto Proposta da Csv-Treviso come occasione di *empowerment* personale. Durante 6 incontri serali sono state affrontate tutte le conoscenze tecniche e scientifiche che permettono di orientarsi per usare al meglio questo importantissimo strumento che consente di stabilire relazioni efficaci tra persone accomunate dagli stessi problemi e che diventano artefici del superamento dei propri problemi personali, familiari e sociali.

Incontri utili anche a conoscere come dialogano le Istituzioni, gli Enti locali con le associazioni e le persone che promuovono o necessitano dei servizi. E a capire come reinvestire il "capitale umano" che un gruppo AMA e AA è in grado di generare, a vantaggio della propria associazione e della collettività in generale. Gli incontri sono stati propedeutici per incrementare, oltre ai concetti teorici, anche competenze umane grazie al lavoro fatto nei tre gruppi nei quali si sono divisi i partecipanti, in un simbolico lavoro di Rete, dove la diversità, le competenze, il rispetto delle idee e dei percorsi di ciascuno, in un pacifico confronto portano a individuare modalità nuove e più complete per affrontare le risposte ai problemi complessi che il sociale presenta. La teoria è stata affrontata dalle nostre tutor Dott.ssa Marisa Vidotto, Dott.ssa Maria Vittoria Crolle e dott.ssa Vittorina Ius. Coinvolgenti nel trasmetterci la loro esperienza operativa in ambito socio-sanitario, generose nel promuovere sempre gli aspetti etici e valoriali del volontariato e profonde come possono esserlo le persone che si sono accostate al dolore della persona per ascoltarlo, comprenderlo e rimuoverlo.

Questo è stato fondamentale per venire a conoscenza della varia e ricca realtà associativa, che promuove la salute della persona e che si occupa del disagio delle famiglie e che con varie modalità operano nel territorio. Nel workshop è stato quasi proposto un lavoro di rete, perché anche se gli obiettivi sono diversi, le energie e le motivazioni che spingono ad agire nei confronti di una categoria sociale, sono sempre dettate da grandi risorse interiori e improntate ai valori del volontariato. Al di là delle generalizzazioni, la constatazione che nei gruppi c'era una percentuale altissima di donne, fa riflettere sulla innata attitudine femminile alla cura, all'accoglienza delle fragilità e del dolore, fisico e psichico, all'educazione emotiva

nei confronti degli altri, alla resilienza. Soprattutto nel gruppo ho relazionato con PERSONE, di una bellezza complessa e ricca di significati, con le quali ti senti tuo agio dopo pochi incontri perché la comunicazione ha abbattuto le diffidenze e diventa fluida, in uno scambio di interiorità.

Ho ampiamente descritto e contestualizzato i vantaggi del lavoro nei gruppi Ama nei paragrafi precedenti, collocandoli per loro efficacia di diritto negli ambiti sanitari e sociali, dove le fragilità umane diventano amplificate dalle malattie psichiche, dalla sofferenza, dal lutto e perciò destabilizzanti per la persona.

L'esperienza al progetto "Giro di boa" ha messo in evidenza nel contesto dell'Ama, e non solo, l'importanza del Pensiero Positivo e Creativo, in virtù delle considerazioni scientifiche prima citate: ossia il superamento della modalità di pensiero che ognuno di noi tende a conservare dall'età infantile all'età adulta e tutte le difficoltà questo comporta. Il pensiero convergente infatti si avvale di schemi mentali rigorosi, consolidati e supportati dalle esperienze passate, portando la persona a essere ripetitiva nel trovare le soluzioni ai problemi nella logica causa-effetto. Il pensiero divergente invece apre la mente alla ricerca di nuove modalità di analisi, cercando nuovi punti di vista, partendo dalla consapevolezza del proprio vissuto per lasciarlo andare e per appropriarsi delle nostre molteplici modalità di pensiero. Per imparare a percepire il mondo, a vivere la sua complessità in modo consapevole e a percepirsi in modo nuovo, cogliendo la bellezza della nostra persona, che altrimenti rimarrebbe inespressa. A vivere relazioni umane appaganti e costruttive.

Conclusioni

Ripensando al mio punto di partenza, alle idee e alle convinzioni sul volontariato posso dire che il percorso fatto fin qui è stato per me fondamentale, per comprendere le varie modalità di operare e lavorare considerando la persona sempre al centro dei servizi. Conoscere le persone che lavorano in CSV-Treviso e nelle altre associazioni è stato arricchente da tutti i punti di vista. Partecipare alle lezioni dell'Università è stata un'occasione per aprire la mente ad altri aspetti della realtà che appaiono scontati e che invece devono essere considerati per creare i presupposti di un cambiamento, prima interiore, poi collettivo. Perché la nostra società ha bisogno di fiducia, responsabilità e senso di appartenenza e il vero volontariato aiuta a sviluppare tutto questo.

Le famiglie, la scuola, le Istituzioni che si occupano delle nuove generazioni devono essere in sinergia per promuovere, educare e sviluppare nei giovani un adeguato livello di maturità sul piano emozionale, morale e intellettuale. Le emozioni indicano movimento, lo spostarsi per andare a conoscere gli altri, la realtà al di là di quella rappresentata dai media, dai social network dove si consacra la massificazione dei bisogni e dell'ideologia, l'appiattimento dell'identità. *“In una visione umanistica e una pratica terapeutica all'insegna della reattività critica delle persone e del convincimento che la vita è dotata di senso e che ogni stagione esistenziale della persona umana, per quanto agitata da prove drammatiche, riverbera di luce di senso sotto svariate modalità”*¹⁴. Perché possano coltivare autentici sentimenti dentro sé stessi, che diventano passione per una motivazione e slancio verso gli altri, che rendono liberi e permeano di responsabilità, per vivere la vita nella sua pienezza e consapevolezza.

*“La compassione dovrebbe essere il nostro faro, la destinazione finale del nostro viaggio interiore. Se vogliamo sviluppare un sincero interessamento nei confronti degli altri, nella vita di tutti i giorni non dobbiamo usare solo la gentilezza, ma liberarci anche da ogni forma di cinismo. Solo così la nostra società potrà essere compassionevole verso chi non ha potere né voce”*¹⁵

*“Tali azioni diffondono un bene nella società che sempre produce frutti al di là di quanto si possa constatare, perché provocano in seno a questa terra un bene che tende sempre a diffondersi, a volte invisibilmente”*¹⁶.

Sono chiamate a rinsaldare quei legami sociali che rendono una società migliore, in grado di soddisfare i bisogni dei suoi cittadini e di accogliere le loro fragilità. In una circolarità di azione del welfare di comunità che rafforza reciprocità e coesione; legami che dal basso possono generare una cittadinanza attiva e creativa proiettata al futuro e alla libertà partecipativa.

¹⁴ Gallo A., *In cammino con Francesco*, cit., p/pp 90

¹⁵ Goleman D. *La forza del bene*, cit. p/pp 59

¹⁶ Papa Francesco, *Laudato si*, cit., p/pp 185

La libertà non è star sopra un
albero
Non è neanche un gesto o
un'invenzione
La libertà non è uno spazio libero
Libertà è partecipazione.
Giorgio Gaber

Bibliografia

- Boniwell Ilona, *La scienza della felicità. Introduzione alla psicologia positiva*. Bologna 2015, Il mulino Editore
- Borgna Eugenio, *Parlarsi. La comunicazione perduta*. Torino 2015, Einaudi Editore
- Calcaterra Valentina, *Attivare e facilitare i gruppi di auto/mutuo aiuto*. Erickson Editore
- Galimberti Umberto, *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*. Milano 2007, Feltrinelli Editore.
- Gallo Don Andrea, *In cammino con Francesco*. Milano 2013, Chiarelettere Edizioni
- Goleman Daniel, *La forza del bene. Il messaggio del Dalai Lama per una nuova visione del mondo*,
- Hudolin Vladimir, *Sofferenza multidimensionale della famiglia e disagi alcolcorrelati: vecchi problemi umani*, Udine 2010, Ass.ne per lo studio e la prevenzione delle dipendenze, Eurocare Italia, Arcat Lombardia.
- Magatti Mauro, Chiara Giaccardi, *Generativi di tutto il mondo unitevi! Manifesto della società dei liberi*, Milano 2016, Serie bianca Feltrinelli.
Milano 2016, Best Bur.
- Papa Francesco, *Laudato Sì, Enciclica sulla cura della casa comune*. Milano 1015, San Paolo Editore.
- Terminio Nicolò, *Incontrare le generazioni. Anoressia-bulimia e trattamento della famiglia*. Trapani 2013, Di girolamo Editore.
- Walsh B.T, Cameron V.L. *Vostro figlio ha un disturbo alimentare?* Torino 2008, Centro Scientifico Editore.

Sitologia

www.arcathudolinmilano.it

www.arcatveneto.it

www.associazione-midori.it

www.consult@noi.it

www.coordinamentonazionaleperdca.it

www.lafeniceonlus.it