

## **Cosa sono i gruppi A.M.A (Auto Mutuo Aiuto)?**

Sono gruppi di persone che condividono lo stesso problema o perseguono identici obiettivi di arginamento della sofferenza e insieme si sostengono, in un clima di empatia, di fiducia, di rispetto e di riservatezza.

Sono “piccoli laboratori”: vanno da un minimo di 3-4 persone ad un massimo di 12 – 15; gli incontri sono periodici (settimanali o quindicinali) e si svolgono in cerchio per far circolare la comunicazione e per sottolineare la parità dei partecipanti.

Sono uno spazio per conoscersi, confrontarsi, individuare modalità costruttive per fronteggiare momenti di disagio, in un clima di fiducia, condivisione e amicizia.

Chi sceglie di far parte di un gruppo A.M.A. trova un luogo dove portare liberamente il proprio vissuto e contare sull’ascolto non giudicante. Il LEGAME tra i partecipanti è la vera e grande risorsa del gruppo.

Ogni partecipante gioca un ruolo attivo, ciò fa sì che egli si riscopra risorsa per sé e per gli altri: il riconoscersi figure attive restituisce alla persona una competenza, un ruolo, un senso di sé che rappresentano un grande passo verso il superamento del problema.

Il confronto, di sentimenti e di idee, favorisce in ognuno la possibilità di ristrutturare il proprio pensiero e di rivedere il proprio modo di porsi nei confronti del problema. Tutte le testimonianze hanno lo stesso peso e ciascuna è legittima.

Nei gruppi è presente il facilitatore. È una figura non professionale ma che ha seguito una specifica formazione, grazie alla quale si impegna per il buon funzionamento del gruppo e la tutela dello stesso, promuove la comunicazione tra i partecipanti, garantisce la circolazione della parola per tutti, cura l’accoglienza dei nuovi partecipanti. Fa da riferimento ma non è il solo riferimento.

Poche e semplici regole regolano la vita dei gruppi; regole che risultano indispensabili per una proficua attività e per una serena convivenza.

**La partecipazione è libera e gratuita.**