

# Le voci dai gruppi di auto-aiuto: così affrontiamo i nostri mostri

A Bologna sono 140, oltre un migliaio le persone che si danno manforte

«La prima cosa che ho provato quando sono entrato al gruppo di alcolisti anonimi fu un senso di straniamento — racconta Paolo —. Ero abbastanza “bevuto”, devo dire. Un gruppo di persone mai viste che mi sorridevano». Prima era stato anche al SerT, ma a nulla era servito.

Daniele ha cercato gli alcolisti anonimi dopo che la moglie gli aveva preparato le valigie. «Sono all'interno del gruppo Cesana di Modena da 13 anni. Sapevo dell'esistenza dei gruppi di auto mutuo aiuto e ne ho cercato uno che faceva al caso mio. Al lavoro, in casa non ero più in grado di gestire le relazioni. Ogni emozione era amplificata dall'alcol. Di solito si usa dire “affogare il dolore nell'alcol” ma sarebbe più corretto dire che non lo affoga affatto, lo nutre invece e lo trasforma in un mostro ingestibile».

Cortile di Palazzo d'Accursio: nel pomeriggio dedicato all'ascolto, alla condivisione e alla scoperta dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto, edizione 2025 di AMA, sono emerse numerose testimonianze della realtà di sostegno tra perso-

ne che vivono difficoltà simili tra loro e che hanno deciso di aprirsi all'esterno. Spazi preziosi per ritrovare equilibrio, fiducia e benessere nella relazione con gli altri. Sono 140 i gruppi di Auto Mutuo aiuto presenti a Bologna e dintorni, oltre un migliaio le persone coinvolte: si va dalla disabilità alle dipendenze, dai problemi di salute al disagio psichico alla genitorialità, ai problemi dei caregiver. Sono aperti a tutti e gratuiti. L'elenco ufficiale si trova sul sito dell'Ausl di Bologna (è possibile contattare la Segreteria Facilitante al numero 349234569 o scrivere a gruppi.ama@ausl.bologna.it).

«Sono una facilitatrice da 21 anni. All'inizio non esistevamo. Con il tempo però ci si è resi conto che ci voleva una figura che potesse in qualche modo mediare, equilibrare gli incontri — spiega Gianfranca Romagnoli, 79 anni, facilitatrice del gruppo sul disagio psichico Speranza e Filo di Arianna —. Le persone sono tutte diverse. C'è chi si apre subito e a chi serve più tempo. Un facilitatore aiuta attraverso domande e incoraggia-

menti le persone a parlare. Allo stesso tempo cerca di contenere quelli che magari sono un po' più esuberanti. In questo modo si crea un dialogo equilibrato dove tutti possono avere spazio e sentirsi a proprio agio».

«Non si è solo vittima — racconta Francesca Fagioli, facilitatrice del gruppo Sempre insieme dedicato alle donne malate di tumori femminili —, ma anche una risorsa. Venendo nel gruppo, raccontandosi si sostengono indirettamente anche altre persone. In questo modo si diventa utili. Un tema importante nel nostro gruppo è quello della sessualità. Di per sé è un tabù, figuriamoci se si è stati operati al seno, tanto per fare un esempio. Le persone si sentono libere di potere dire le cose più brutte o di ironizzare sulla malattia perché si trovano con persone con la loro stessa esperienza, non amici o famigliari, ma sconosciuti».

Racconta Milena Breveglieri, 66 anni: «Sono stata una paziente oncologica, come tutte le persone del nostro gruppo. Elemento fonda-

mentale che ci consente di confrontarci, di capire e di scambiarsi desideri, paure, consigli. Ho avuto la diagnosi all'età di 47 anni, poi anche le recidive. Mi sono sentita doppiamente ferita. Mi è stato asportato un seno». Il suo gruppo è nato grazie alla Ausl e alla dottoressa Maria Luisa Di Ciani, ora in pensione. «È stato un grande contributo alla nostra comunità che continua a vivere». Il momento pubblico di condivisione è stato anche l'occasione per presentare la ricerca «Parlare della malattia: fornire empatia (pratiche di supporto negli AMA oncologici)» del dipartimento di studi Linguistici e Culturali dell'università di Modena e Reggio Emilia. «Lo dovevo dire a qualcuno. Mia nipote di soli 20 anni ha il cancro — ha testimoniato un'ospite al gruppo delle malattie oncologiche femminili —. Ce l'hanno detto per telefono».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

di **Cristina Gulyayeva**

Ci si sente liberi di potere dire le cose più brutte o di ironizzare sulla malattia perché ci si trova con persone con la stessa esperienza, non amici o famigliari

## Cosa sono

● L'auto-mutuo-aiuto (AMA) è un approccio in cui gruppi di persone che condividono la stessa esperienza, problema o disagio si incontrano per sostenersi a vicenda attraverso il confronto e la condivisione, senza giudizio

● L'elenco dei gruppi di Bologna si trova sul sito dell'Ausl: è possibile contattare la Segreteria Facilitante al numero 349234569 o scrivere a gruppi.ama@ausl.bologna.it



Peso: 38%