

[Guarda questa email nel tuo browser](#)

# **LIGURIA STRATEGICA**

Giornale Mensile dei Centri di Terapia Strategica e degli Studi aderenti alla  
Supervisione Strategica della Liguria

Maggio 2020, N. 10

---



Riceviamo dall'Agencia per la Famiglia del Comune di Genova e volontari  
pubblichiamo



**GENOVA** *Insieme*

**... lo stile di una comunità ... lo stile di Genova!**

**Progetto di comunicazione e diffusione del Metodo dell'Auto**

## Mutuo Aiuto

Vogliamo dedicare questo progetto, nato all'interno degli Stati Generali dell'Educazione 2018, al ricordo delle vittime del Ponte Morandi, con un pensiero di sostegno e vicinanza alle loro famiglie, a tutti gli sfollati e a chi ha sofferto in modo diretto e indiretto per i disagi conseguenti.

Un pensiero, poi, a tutti quelli che si sono impegnati e si stanno ancora impegnando per superare e trasformare un momento veramente difficile per tutta la Città in una occasione di riflessione e crescita per tutti!

(... come i nostri naviganti e le loro famiglie che hanno affrontato e superato marosi, tempeste e vari momenti difficili ... così ... noi come loro).

**“Tu solo ce la puoi fare, ma non ce la puoi fare da solo”.** Questo è il principio su cui si fondano i gruppi di Auto Mutuo Aiuto, una realtà sempre più importante e fondamentale sul territorio e che nella nostra città riunisce ogni anno alcune migliaia di persone. L'Auto Mutuo Aiuto, con il significativo acronimo di A.M.A., attraverso il costante confronto in piccoli gruppi permette tramite il reciprocamente confronto delle esperienze, delle difficoltà e delle risorse di **trasformare i problemi in risorsa**. Lo “scambio” interattivo continuo e cooperativo tra chi vive o ha vissuto la stessa situazione di vita diventa una occasione di sostegno, crescita e maturazione per tutti. Nate inizialmente seguendo l'esperienza statunitense degli Alcolisti Anonimi, un gruppo di persone con lo stesso problema che potevano sostenersi l'un l'altro nel loro percorso di abbandono della dipendenza, ben presto il modello trovò applicazione in numerose situazioni di dipendenza e crisi. Da quel primo approccio si sono sviluppate nel nostro territorio negli ultimi 30 anni molte importanti realtà e queste sono state la vera novità in campo sociale e territoriale dimostrando di poter rappresentare, in molti casi, la risposta più efficace, territorializzata e più accettabile (anche come costi) per affrontare molti passaggi "critici" della nostra vita (famigliare e di coppia) o il trattamento a medio-lungo termine di numerosi disagi (dipendenze, lutti, difficoltà psichiche e di salute).

Secondo la definizione di Katz e Bender i gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono “strutture di piccolo gruppo, a base volontaria, finalizzate al mutuo aiuto e al raggiungimento di particolari scopi. Essi sono di solito costituiti da pari che si uniscono per assicurarsi reciproca assistenza...”, ma nelle Carte di Ottawa del 1987 si legge anche che l'Auto Mutuo Aiuto racchiude “tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere o recuperare la salute – intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale – di una determinata comunità”.

Queste realtà rappresentano, ormai, un modello di riferimento consolidato e indispensabile, come segnalato costantemente nei documenti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e come praticato nelle Regioni più avanzate in campo socio-sanitario.

Si stimano attivi in Europa oltre 50.000 gruppi di auto mutuo aiuto, di cui circa 4.000

presenti in Italia e fra questi oltre 100 genovesi.

Queste realtà fanno della **“gratuità”, che è una assunzione di “responsabilità” (no-delega), un loro “valore” fondamentale:** non c'è, in esse, chi dà e chi prende, ma uno scambio interattivo continuo, una cooperazione, una condivisione e una occasione di crescita e maturazione “utile a tutti” (gratuità=autoresponsabilità).

**I gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono contraddistinti da caratteristiche comuni:**

- la finalità è sostenere chi è in difficoltà e desidera cambiare attraverso il sostegno emotivo e la condivisione della propria esperienza - questo spezza l'isolamento che spesso circonda il soggetto che affronta determinate problematiche;
- sono costituiti da pari, cioè persone che si riuniscono per condividere esperienze di vita comuni e senza la presenza di strutture gerarchiche o di professionisti;
- sono gratuiti e senza scopo di lucro. Il reale valore è lo scambio interattivo continuo, cooperativo, di condivisione.

Rileviamo sempre più che i nostri territori hanno, in parte, smarrito, nel tempo, la caratteristica di "luogo della comunità". Tutti oggi siamo sempre più ripiegati su singole ... solitudini.

Eppure proprio sul territorio hanno sede una molteplicità di esperienze di comunità e di cittadinanza attiva, che possono e devono diventare più visibili e diffuse per recuperare la consapevolezza che ognuno di noi ha qualcosa da donare: tempo, ascolto, esperienze, capacità inesprese, valori e .... attitudini, disponibilità alle relazioni (... sono le vere “vitamine” fresche necessarie per non soffrire di “scorbuto” ... come i marinai di una volta). Queste sono la prima e più importante fonte di ... **energie relazionali veramente rinnovabili.**

Non si tratta tanto, in questo caso, di avere più risorse economiche ma di “sentire” l'importanza di vivere e mettere in comune il fattore “speranza” per una comunità più solidale e a misura d'uomo dove le pratiche di “vicinanza territoriale” tornino ad avere senso, dignità, valore e ... "concretezza"!

**Il concetto della necessità e importanza di una buona manutenzione delle strutture si applica bene anche a questo altro tipo di manutenzione, quello delle relazioni di prossimità territoriale (... facciamo queste manutenzioni? ... le programmiamo? ... ci investiamo? ... sicuri?).**

Questa **“partecipazione attiva e consapevole”** permette, proprio a partire dalle sfide che la “vita” ci pone e che toccano tutti noi e le nostre famiglie, di creare e recuperare un senso di comunità e solidarietà che va molto oltre la crisi ma che diventa **vero “stile di vita ... lo stile di una comunità”**. (i nostri vecchi ci fanno da maestri ... pensiamo solo alle società di Mutuo Soccorso che erano attive in tutti i nostri territori e a molte altre realtà simili!)

**Per questi motivi il Sindaco**, nel contesto degli stimoli ricevuti dagli Stati Generali dell'Educazione e come responsabile della salute dei suoi cittadini, **propone a tutte le “forze” sociali, sanitarie e di volontariato in campo (Conferenza Stampa del 12 novembre c.a. - Auto Mutuo Aiuto Day) di dedicare un Anno all'Auto Mutuo Aiuto**, durante il quale saranno curati e incoraggiati:

- **momenti di formazione e conoscenza specifici a tutti i livelli;**
- **una informazione diffusa**, anche tramite specifici spazi nei siti del Comune e della ASL, **sulle diverse realtà dell'Auto Mutuo Aiuto presenti nella città metropolitana e sulle loro attività**, in modo da favorire il più possibile la loro conoscenza e partecipazione da parte dei cittadini interessati;
- **la realizzazione di una “Festa dell'auto-aiuto” in ogni territorio (municipio, circoscrizione, ... della città metropolitana** come momento aggregante, di confronto, conoscenza e fiducia reciproca;
- **occasioni di scambio Nazionale e Internazionale sull'importanza di “saper fare comunità” oggi.**

**L'anno dedicato all'Auto Mutuo Aiuto potrà inoltre portare a:**

- **una “mappatura” più precisa delle tante realtà presenti** nella città metropolitana, in modo da diffondere l'informazione in merito e l'accesso di persone interessate;
- **stimolare l'emergere di nuove realtà in nuovi settori**
- **la redazione e messa a disposizione di un “prontuario” dell'Auto Mutuo Aiuto**, che, anche al fine di supportare al meglio la nascita di nuovi gruppi, **declini i principi, le modalità e i “requisiti di qualità” che contraddistinguono l'Auto Mutuo Aiuto;**
- **l'elaborazione di una proposta di redazione, e successivo aggiornamento, di una “Antologia” delle realtà dell'Auto Mutuo Aiuto presenti a Genova.**

**Attualmente nella città di Genova si stimano già attivi più di 100 gruppi, divisi tra le varie realtà, che si riuniscono settimanalmente e che racchiudono un'ampia gamma di situazioni (problemi alcol-correlati, di dipendenza, genitori di adolescenti in difficoltà, elaborazione del lutto, difficoltà relazionali di coppia, problemi di salute e non autosufficienza, ...).**

**Ma questa realtà, già vasta sia per tematiche che per numeri, può ulteriormente ampliarsi, integrando e interagendo sempre più con i servizi professionali, offrendo così nuove opportunità e sostegno a chi si trova a vivere un momento**

## di difficoltà.

Le realtà di Auto Mutuo Aiuto, infatti, possono essere viste come un vero **“attivatore energetico” (poli-vitaminico o ri-costituente) con azione pentavalente:**

1. **agiscono sull'individuo** (lo responsabilizzano e forniscono sostegno e ascolto costante);
2. **agiscono sulla famiglia** (la rendono partecipe e più consapevole);
3. **agiscono sulla comunità** (si riappropria delle sue competenze e responsabilità);
4. **agiscono sulle pratiche professionali** (vengono rese più **sostenibili** e "umanizzate");
5. **permettono di ottimizzare l'uso delle risorse disponibili** (risorse a Km 0 e rinnovabili) e di implementarle.

L'Auto Mutuo Aiuto può quindi essere un vero **"farmaco del futuro"** che dobbiamo conoscere in prima persona, far conoscere, stimolare, sviluppare e .... praticare!  
**Niente, infatti, può sostituire il pathos dell'incontro e della partecipazione diretta, la sua unicità ed originalità migliorando “l'impronta ecologica” dei nostri servizi socio-sanitari e di volontariato.**

### **Alcuni slogan possono completare la descrizione del contesto dell'Auto Mutuo Aiuto:**

Fare comunità con l'Auto Mutuo Aiuto: trasformiamo i problemi in risorse... insieme si può!

Auto Mutuo Aiuto: le risorse ci sono... siamo Noi!;

Auto Mutuo Aiuto: condividere analoghe difficoltà ... dà una marcia in più;

Auto Mutuo Aiuto: il poli-vitaminico indispensabile per le nostre comunità;

Auto Mutuo Aiuto: ESCI da te stesso, ENTRA in relazione, scoprirai che il tuo problema è anche di altri e che si può affrontare insieme.

**Conosci, scegli e impegnati per e nell'AutoMutuoAiuto ... una scelta intelligente e sostenibile!**

---

## Rubrica

**Libri di medici e psicologi consigliati**



Su questo link:

[www.facebook.com/libridigiorgionardone](http://www.facebook.com/libridigiorgionardone)

la presentazione del libro il 15 maggio di Elisa Balbi, Massimo Bartoletti e Andrea Vallarino

---

## Aforisma del mese

a cura di Marina Barbagelata

"Una parte di salute sta nel voler essere curati" (Seneca)

Per pubblicare articoli e libri da promuovere, nonché informazioni da divulgare inviare una mail ad [andreavallarino@libero.it](mailto:andreavallarino@libero.it)

---

## I nostri studi

**Giulia Burrone**, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova. via San Luca, 12/48a, tel. 348 543 4484, email: [burrone.g@gmail.com](mailto:burrone.g@gmail.com)

**Clara Costanzo**, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova, via Longo, 6/4, tel. 338 4499 758,  
email: [claracostanzo@virgilio.it](mailto:claracostanzo@virgilio.it)

**Angelo De Pascale**, Medico, Endocrinologo, Genova, Ospedale Policlinico San  
Martino, Clinica Endocrinologica, email: [angelo.depascale@hsanmartino.it](mailto:angelo.depascale@hsanmartino.it)

**Andrea Lomi**, Medico, Anatomo Patologo, Medico Legale, Cdentro Medico Legale srl  
presso Clinica Montallegro – Villa Rosa, via Monte Zovetto, 27, Genova, tel. 340 416  
1815; email: [info@centromedicolegale.it](mailto:info@centromedicolegale.it); website: [www.centromedicolegale.it](http://www.centromedicolegale.it)

**Simona Palmero**, psicologa, psicoterapeuta, Bordighera (Imperia), via Vittorio  
Veneto, 140; tel.334 678 6735; email:simona.[palmero@libero.it](mailto:palmero@libero.it)

**Laura Piccardo**, Psicologa, Psicoterapeuta, Imperia, Via Giuseppe Berio, 10; Genova  
in Via Caffaro 1/8, tel. 347 780 2902; emai: [lapicca6@gmail.com](mailto:lapicca6@gmail.com)

**Luca Proietti**, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Genova, Ospedale Policlinico San  
Martino, Clinica Psichiatrica, Ambulatori, email: [proie14@hotmail.it](mailto:proie14@hotmail.it)

**Giorgio Schiappacasse**, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta. Genova, via Macaggi  
25/17 4° Piano (Centro Antrim),  
tel. 329 017 6068; email: [giorgio.schiappacasse@asl3.liguria.it](mailto:giorgio.schiappacasse@asl3.liguria.it)

**Andrea Vallarino**, Medico, Psichiatra forense, Psicoterapeuta. Genova, via Gramsci,  
1/1a, tel. 349 6922 664, 010 246 7677,  
email: [andreavallarino@libero.it](mailto:andreavallarino@libero.it), website: [www.andreavallarino.net](http://www.andreavallarino.net)

**Licia Vicinelli**, Psicologa, Psicoterapeuta, Ventimiglia (Imperia) via Michelangelo  
Buonarroti 7, Bologna, via Mario Musolesi, 2;  
tel. 392 853 2552; e-mail: [licia.vicinelli@gmail.com](mailto:licia.vicinelli@gmail.com) website: [www.licivicinelli.com](http://www.licivicinelli.com)

---

Visita il sito web di Andrea Vallarino

---

*Copyright © 2020 Dr. Andrea Vallarino - Medico specialista in psicoterapia, tutti i diritti riservati.*

Vuoi cambiare qualcosa riguardo la ricezione di queste email?

Puoi [aggiornare le tue preferenze](#) or [cancellare la sottoscrizione alla newsletter](#).

