



Perché serve un Gruppo di Auto - Aiuto e qual è il ruolo del Facilitatore

La mia esperienza di Facilitatore e Attivatore di Risorse per gruppi di auto-aiuto si è “formata” nel forum del sito www.cefalea.it e successivamente partecipando a corsi dedicati alla formazione di queste figure.

Il forum è accessibile a tutte le persone che sentono la necessità di condividere la propria sofferenza.

La sua composizione è fatta di iscritti che arrivano da tutte le parti d'Italia.

Proprio per la facilità di accesso e la facilità con cui si possono lasciare messaggi, gli iscritti al forum di sostegno raggiungono ormai circa 1200 persone. La sola lettura invece vede presenti moltissimi utenti del web.

L'obiettivo del forum è mettere a disposizione un punto di riferimento in cui recuperare la fiducia in sé stessi con preziosi scambi di esperienze che offre agli utenti un notevole sostegno, perché la verità è che di cefalea primaria cronica non si guarisce e le terapie non sempre hanno gli esiti desiderati.

Come fare a vivere tutta la vita con un dolore alle volte insopportabile e le terapie non danno risultati desiderati? Nessuno può rispondere a questa domanda.

La persona che vive con il dolore cronico, è soggetta ad avere una serie di fattori che accompagnano la condizione di dolore, specialmente se questo dolore ha sede dentro la testa.

Trattandosi di una malattia senza segnali visibili se non a pochi “esperti”, si è costretti a vivere questo male nel più assoluto silenzio per non peggiorare il morale sentendo le risposte che vengono date dagli altri ad un solo accenno della frase “oggi ho mal di testa”.

Nel Gruppo ci si sente capiti e ci si può lasciare andare con la consapevolezza di essere compresi, “chi mi è simile comprende e forse riesce ad aiutarmi”.

Molti cefalalgici manifestano segnali di disagio dovuti ad una vita vissuta da precario della salute, infatti non è raro trovare in essi disturbi di ansia o panico che portano ad un maggiore isolamento.

Prendersi cura di sé stessi per un paziente cefalalgico, significa riuscire a spezzare questo circolo vizioso, sostituendolo con un circolo virtuoso contagioso pure per chi si avvicina e partecipa al forum di sostegno o al Gruppo di auto-aiuto.

I gruppi di auto-aiuto arrivano o vorrebbero arrivare, dove l'assistenza professionale e le istituzioni non sono presenti, ma anche per soddisfare l'esigenza di condividere le proprie esperienze tipica dei pazienti.

Si entra nel Gruppo perché bisognosi di aiuto e mutuo sostegno, rapidamente si finisce per essere di aiuto agli altri. C'è l'opportunità di condividere esperienze e di aiutarsi mostrando l'un l'altro come affrontare la malattia con informazioni che provengono da esperienza formata vivendo con dolore cronico per anni e anni. Queste notizie non sono ricavabili né dai libri e neppure ce le può fornire un medico o le Istituzioni assistenziali.

È anche la mancanza di un responsabile o di un conduttore professionista che permette ad ogni membro del Gruppo di non delegare la responsabilità della “guarigione” al medico o all'esperto, quindi si cerca di trovare la strada da percorrere lavorando su sé stessi, aiutati anche dalle esperienze dei compagni di viaggio.

Per partecipare ad un forum o ad un Gruppo di auto-aiuto, serve avere una grande comprensione verso le persone che vi partecipano, servono anima e mente aperte al volere il bene di tutti. Se non si possiedono queste capacità, è arduo sperare di trovare di aiuto, ma anche essere di aiuto.

Sembrano requisiti elementari e facilmente reperibili, ma non è così per i sofferenti di una malattia invisibile come la cefalea. Chi ne soffre spesso si sente la persona più malata e incompresa di tutte, quella che nessun specialista riesce a curare.

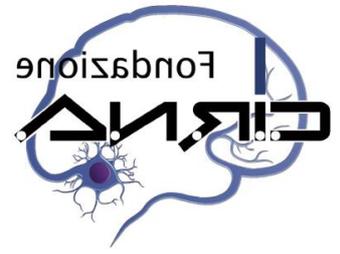


IL FACILITATORE DOVREBBE:

- Conoscere a fondo la propria sofferenza e saperne parlare.
- Avere grandi capacità di ascolto e accettare le caratteristiche individuali dei partecipanti al Gruppo.
In particolare, dovrebbe saper applicare l'ascolto attivo:
Capisco come stai
Capisco cosa dici
Sento come stai
- Non essere mai giudicante. Ad esempio, dire "Penso di sapere cosa devi fare" è un giudizio!
- Accogliere empaticamente l'altro e il suo contesto familiare
- Mai dare consigli.
- Saper applicare determinate regole per il rispetto e la funzionalità del Gruppo.
- Mettere in risalto le risorse personali dei componenti del Gruppo nonutilizzate rendendole disponibili e utilizzabili per raggiungere una buona qualità della vita
- Saper comunicare e osservare con intelligenza emotiva.
- Saper comunicare in modo verbale perché è la migliore comunicazione visibile agli occhi, sempre però accompagnata dalla comunicazione non verbale usando: la postura, sguardo, espressione del volto, tono della voce, velocità dell'eloquio, intonazione ed enfasi.
- Avere come obiettivo: aiutare la persona a trovare le risorse per superare la propria sofferenza anche con la condivisione.
- Essere capace di cambiare il proprio punto di vista tenendo sempre in considerazione il punto di vista di tutti i partecipanti. Solo questo riesce a mettere in atto un ascolto attivo, requisito indispensabile per chi si appresta a intraprendere questo meraviglioso viaggio attraverso la propria sofferenza. Alle volte questo si raggiunge allontanandosi dal proprio punto di vista ed essere pronti a cambiarlo spesso.

IL FACILITATORE NON DOVREBBE

- essere in abuso di farmaci o di altre sostanze
- possedere un equilibrio instabile
- avere disfunzioni cognitive su base organica
- scarsa motivazione.



PERCHE' IL GRUPPO DI AUTO AIUTO?

Il Gruppo fa prendere consapevolezza del nostro star male, alle volte si sta talmente male che non si riesce a dare la giusta parte di responsabilità al mal di testa per quello che stiamo soffrendo.

Per mia esperienza, è da quando ho iniziato ad occuparmi della mia anima che non addosso più al mio mal di testa tutta la responsabilità del mio star male.

Il Gruppo è formato da persone che condividono la stessa difficoltà o malattia.

Il Gruppo è un punto di riferimento dove recuperare la fiducia in se stessi con preziosi scambi di esperienze che offrono un cospicuo sostegno per la vita quotidiana

Il Gruppo diventa un luogo di accoglienza per contrastare la solitudine infinita causata dal mal di testa e dal dolore cronico, dando ascolto anche a tutti gli effetti collaterali devastanti indotti dal dolore fisico.

Il Gruppo contrasta la solitudine infinita che fa perdere la volontà di pensare al futuro e che toglie il sorriso; a tutto ciò si aggiunge la fatica di vivere e la sofferenza che ci portiamo dentro da sempre.

Il Gruppo ci toglie dal buio silenzioso che ci pervade diventando un punto di riferimento dove trovare le forze per superare il dolore quotidiano. Nel Gruppo ci si entra per stare meglio.

Il Gruppo è il nostro testimone compassionevole

INTENZIONALITA' POSITIVE E ATTITUDINI DA COLTIVARE

- Non giudicare mai
- Pazienza
- Fiducia (con responsabilità)
- Non cercare risultati
- Accettazione
- Lasciare andare
- Pratica

SUGGERIMENTI

- Avere consapevolezza di sé
- Fiducia in sé stessi
- Flessibilità e adattabilità
- Gestione delle emozioni
- Riconoscere le proprie risorse
- Capacità di alimentare le proprie motivazioni
- Autovalutazione obiettiva delle proprie capacità e dei limiti che abbiamo
- dobbiamo sempre coltivare la "speranza" la "leggerezza" e "l'entusiasmo"
- Mai dimenticare di essere ottimisti perché aiuta a raggiungere i propri obiettivi

E per finire riporto una frase di Tiziano Terzani che contiene la parola "equilibrio":

“Non è la cura che io cerco per la mia malattia, ma la guarigione e la guarigione è la ricostruzione dell'equilibrio”



IMPORTANTE PER IL GRUPPO

- È la mancanza di un responsabile o di un conduttore professionista che permette ad ognuno di noi di non delegare la responsabilità della nostra “guarigione” al medico o all'esperto, quindi si cerca di trovare la strada da percorrere lavorando su noi stessi aiutati anche dalle esperienze dei nostri compagni di viaggio.

NOCIVE AL GRUPPO

- Povertà nella relazione
- Pensare di capire delle cose solo perché sono simili, ma non sempre alle cose simili si ha la stessa reazione. Ogni persona ha la propria di reazione
- Adattare le informazioni alla nostra visione del mondo

NOCIVO IN GENERALE PER IL PAZIENTE

(trovata nel web)

Sta a te educare te stesso e poi aiutare il tuo medico a pianificare il trattamento per te.
Se ti siedi davanti al tuo medico e gli dici: “fammi stare meglio”, ti stai solo preparando per una grande quantità di dolore.