

Volume 21 - 18 Dicembre 2020

"UOMO A-MARE". Un Gruppo di AUTO MUTUO AIUTO sulla stessa barca

Autori

Chiara Schiffrer – presidente di "A.M.A. la Vita" ODV

Alessia Renzi e Gianluigi Casadio, psicologi e psicoterapeuti di "Collegamenti 3.0" APS

(Ricevuto il 6 novembre 2020; accettato il 20 novembre 2020)

Riassunto

Gli autori presentano l'esperienza del progetto "Uomo A-mare" che unisce i principi e la metodologia dei gruppi di auto mutuo aiuto nell'ambito della salute mentale e lo sport della vela. Il progetto si è svolto a Ravenna, promosso da A.M.A. la Vita ODV, associazione di familiari e pazienti, in collaborazione con l'associazione CollegaMenti 3.0 APS, il Dipartimento di Salute Mentale dell'Asl Romagna e la rete marittima del territorio ravennate. Vengono descritte le attività svolte tra terra e mare e presentati i risultati di una ricerca svolta attraverso l'uso di interviste auto costruite, finalizzata a valutare e monitorare gli effetti della partecipazione a tali gruppi e all'attività velica e la percezione della rete marittima rispetto al progetto.

Abstract

The authors present the experience of the "Uomo A-mare" project which combines the principles and methodology of self-help groups in the field of mental health and the sport of sailing, conducted in Ravenna and promoted by A.M.A. la Vita ODV, an association of family members and patients, in

collaboration with the CollegaMenti 3.0 APS association, the Ravenna Department of Mental Health (Asl Romagna) and the maritime network of the Ravenna area. The activities carried out between land and sea are described and the results of a research carried out through the use of self-built interviews are presented, aimed at evaluating and monitoring the effects of participation in these groups and sailing activity and the perception of the maritime network with respect to the project.

"A.M.A. la Vita" è un'associazione di volontariato (ODV) che si occupa di Salute Mentale. È attiva a Ravenna dal 2003 e opera nello spirito dell'Auto Mutuo Aiuto tra pari (A.M.A.). I fondatori sono stati un gruppo di familiari di persone con disagio psichico e relazionale, ma fin dai primi anni l'associazione si è aperta ad altri soggetti: volontari, operatori ed ex operatori della Salute Mentale, cittadini esperti in vari settori, gli stessi pazienti.

Il Gruppo Vela "Uomo A-mare" è nato nel 2006. È stato una delle numerose iniziative che abbiamo attivato per offrire ai nostri cari occasioni di socializzazione e stimoli a uscire di casa.

Il Gruppo da un lato ha raccolto l'eredità del gruppo Vela promosso dalla Polisportiva "La Meta", nata nell'ambito del Dipartimento di Salute Mentale di Ravenna; dall'altro si è inserito nel quadro di alcune iniziative promosse in collaborazione tra i Servizi Sociali e l'AUSL di Ravenna in occasione dell'anno europeo dei Disabili. "A.M.A. la Vita" ha colto queste opportunità ed è diventata titolare di un progetto di "Avvio alla Vela", finanziato da vari soggetti (fondazioni bancarie, imprese, associazioni, enti pubblici). La sua denominazione "Uomo A-mare" si riferisce senz'altro, forse con un pizzico di auto ironia, alla manovra per il salvataggio di una persona caduta in acqua, quindi allo spirito dell'Auto Mutuo Aiuto che sta a fondamento dell'associazione. C'è però anche un'eco del verbo "amare", e quindi un richiamo al nome dell'associazione.

Situazione iniziale

La situazione nel 2006 era caratterizzata da una netta divisione di ruoli. Il progetto si rivolgeva a familiari e utenti della Salute Mentale, ma in un primo momento genitori e figli hanno operato separatamente: per imparare ad andare in barca, c'era una formazione per gli utenti e una per i familiari, una barca per i figli e una per i genitori. I ragazzi "si facevano portare" in barca e mostravano per lo più un atteggiamento di passività e acquiescenza.

Percorso di crescita

Negli anni successivi il Gruppo ha attuato un suo percorso di crescita, senza accontentarsi di una routine ripetitiva. Le tappe di questo percorso si possono così riassumere:

- 2008 - Acquisto di una barca di proprietà, battezzata " Tuttabirra" (dono del Lions Club Ravenna Romagna Padusa)
- 2009 - Costituzione di 3 sottogruppi di lavoro: Gruppo Manutenzione (provvede all' efficienza e sicurezza della barca), Gruppo Documentazione (raccoglie e diffonde materiali sulla nostra attività, sia per nostra memoria sia per farci conoscere all'esterno), Gruppo Accoglienza (adde

“manutenzione del Gruppo”, accogliendo i nuovi arrivati e facilitando i contatti fra tutti i componenti). Il lavoro per gruppi ha prodotto valorizzazione dei talenti di ciascuno e assunzione di responsabilità

- 2010-11 – Scrittura e pubblicazione del volume “L'avventura di UOMO A-MARE, vela e non solo”, opera “corale” di tutto il Gruppo, con suddivisione di compiti e impegno soprattutto del Gruppo Documentazione
- 2015 - Acquisizione di una sede a mare, distinta da quella di “A.M.A. la Vita”, vicina all'ormeggio della barca. Ad ospitarci è stato il GS “SUB DELPHINUS”, ASD che si occupa di immersione e foto subacquea
- 2016 - Crescente impegno ed assunzione di responsabilità nella manutenzione di “Tuttabirra”, soprattutto da parte del Gruppo Manutenzione
- 2018 - Ormeggio per “Tuttabirra” messo a disposizione dal CIRCOLO VELICO RAVENNATE. Ciò permette al Gruppo di instaurare un rapporto più stretto con il mondo velico
- 2018-19 – Scrittura e pubblicazione di un secondo volume: “Il secondo libro di UOMO A-MARE. Un Gruppo di Auto Mutuo Aiuto sulla stessa barca”. In questo lavoro sono stati impegnati soprattutto il Gruppo Documentazione e il Gruppo Ricerca, creato per formulare un questionario e condurre una serie di interviste (vedi sotto: valutazione dei risultati)
- 2006-2019
 - Creazione e progressivo consolidamento di una rete di rapporti con numerose realtà associative, nautiche e sportive del litorale ravennate e romagnolo
 - Creazione di una rete di singoli armatori che ci hanno ospitato sulle loro barche quando il Gruppo è diventato troppo numeroso rispetto alla capienza di “Tuttabirra”
 - Partecipazione a numerosi eventi nautici, regate, veleggiate e conseguente integrazione nelle realtà associative e veliche del territorio.

Superamento dei ruoli e integrazione

Parallelamente al processo sopra descritto, c'è stata un'altra graduale conquista: la formazione di un unico gruppo integrato, in cui i ruoli abituali (genitore-figlio, utente-operatore, sano-malato) si sono ridefiniti e sono diventati secondari rispetto ai nuovi ruoli che la progettualità del gruppo richiedeva. Le persone che fanno parte del Gruppo sono accomunate dalla passione per il mare e per la vela e condividono la stessa esperienza. Il mare viene vissuto come mezzo e metafora del processo di guarigione e di integrazione sociale, la barca a vela è utilizzata come catalizzatore sociale e attivatore delle dinamiche di gruppo. Questo percorso di coinvolgimento, responsabilizzazione e ridefinizione dei ruoli è raccontato nel nostro primo libro “L'avventura di UOMO A-MARE. Vela e non solo” che illustra la nostra esperienza dal 2006 al 2010.

Identità, Auto Mutuo Aiuto, stigma

La crescente maturità del Gruppo, sollecitato dall'impegno in vari progetti, ha permesso ai partecipanti di interrogarsi sulla propria identità, sulle ragioni del proprio operare e sentire: chi siamo? che cosa facciamo? in che modo? e perché?

Cercando di rispondere a queste domande, i marinai di Uomo A-mare hanno capito che il loro percorso non è stato opera del caso o dell'improvvisazione, ma si è fondato su un sapere e su un metodo: il metodo dell'Auto Mutuo Aiuto. Ciò che unisce i membri del Gruppo Uomo A-mare non è, come in molti altri gruppi

A.M.A., un problema da superare (alcolismo, tabagismo, ludopatia, ...), ma la passione per il mare e per la vela, il progetto di andare in barca.

Questo significa che l'identità acquisita dal Gruppo è sempre meno legata all'ambito sanitario/psichiatrico e sempre più integrata nel contesto sportivo/associativo. In altre parole i componenti del Gruppo Vela "Uomo A-mare" partecipano al progetto non come disabili da assistere, ma come cittadini attivi che s'impegnano nella propria realtà associativa. Questo percorso di scoperta della propria identità, di crescita e di autocoscienza, che ha caratterizzato la vita del Gruppo dal 2011 al 2018, è raccontato nel nostro "Secondo libro di Uomo A-mare".

Aggiungiamo che la frequentazione dei normali luoghi di vita, fuori dai recinti sanitari, porta ad una percezione più corretta della realtà della Salute Mentale da parte della popolazione e contribuisce all'abbattimento dello stigma.

Caratteristiche attuali del Gruppo

L'attività di "Uomo A-mare" si svolge senza interruzioni nell'arco dei 12 mesi: nella bella stagione si va in barca, si partecipa a veleggiate e regate, a gite, brevi viaggi, gemellaggi. D'inverno si svolgono altre attività: documentazione, formazione, programmazione delle attività future, manutenzione della barca. Durante il recente lock down abbiamo cercato di mantenere i contatti con incontri virtuali, tramite i social.

Al Gruppo partecipano stabilmente una decina di utenti del Servizio di Salute Mentale e quattro familiari. Tuttavia in alcune occasioni, principalmente conviviali, la partecipazione si allarga. Al pranzo di fine stagione velica, che ogni anno in autunno riunisce marinai, familiari, amici, parenti, collaboratori, partecipano dalle 30 alle 40 persone.

Il Gruppo Vela si avvale di alcune collaborazioni retribuite: uno skipper a cui è affidata l'attività velica e il coordinamento della manutenzione di Tuttabirra, e due psicologi dell' APS "Collegamenti 3.0" con funzione di consulenza e supervisione psicologica.

Partecipano al Gruppo in qualità di volontari anche alcuni armatori (indicativamente sei) che mettono a disposizione la propria barca gratuitamente o dietro compenso "simbolico".

Le attività di Uomo A-Mare tra terra e mare: i principi dell'auto mutuo aiuto attraverso l'esperienza outdoor dello sport della Vela

L'Auto Mutuo Aiuto viene definito come "l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità": rappresenta quindi una diversa modalità di fronteggiare determinate situazioni "promuovendo l'assunzione delle responsabilità da parte dei membri, portando ad un cambiamento personale e sociale" (OMS, 1987). È uno degli strumenti per dare ai cittadini responsabilità e protagonismo nei percorsi di cura, riabilitazione, cambiamento e per migliorare la salute e il benessere della comunità. I gruppi di auto mutuo aiuto (AMA) sono piccoli gruppi di persone, a base volontaria, finalizzati al reciproco aiuto e al raggiungimento di particolari scopi. Alla base c'è l'azione partecipata delle persone che, partendo da uno stesso problema, disagio o obiettivo, si attivano portando un contributo attraverso la

propria storia, esperienza, conoscenza, competenza, risorse cognitive ed emotive. In essi vengono enfatizzate le interazioni sociali faccia a faccia e il senso di responsabilità personale dei membri. La responsabilità è personale: ogni persona è protagonista del cambiamento che vuole ottenere, la persona stessa è la prima risorsa per sé e per il gruppo. Essi puntano alla valorizzazione della persona come soggetto responsabile che, credendo nelle proprie capacità e superando le resistenze al cambiamento, può far fronte alle difficoltà.

Sono molteplici i fattori che intervengono nell'azione dei gruppi di auto mutuo aiuto:

- *scambio informativo, sostegno, rinforzo e identificazione in un gruppo* di persone alla pari che favoriscono alcuni processi socioemotivi. I membri del gruppo AMA tendono ad abbassare le abituali difese e resistenze psicologiche al cambiamento non sentendosi giudicati negativamente per una propria "diversità", a comunicare in modo più diretto sulla base dell'esperienza comune e ad identificarsi con persone percepite più simili a sé, riescono a scambiare reciprocamente informazioni, conoscenze, capacità, sostegno emotivo, feedback e a sviluppare le opportunità di socializzazione sia all'interno che all'esterno del gruppo usufruendo di uno status di gruppo. La narrazione individuale, in un contesto di ascolto empatico, assume contenuti e forme delle narrazioni socialmente condivise: la messa in comune della narrativa converte l'esperienza individuale in un'esperienza di cittadinanza attiva;
- *valore terapeutico connesso alla possibilità di svolgere il ruolo di helper o facilitatore*: ogni membro del gruppo svolge prima o poi il ruolo di chi aiuta e sostiene un'altra persona accrescendo il senso di autocontrollo, l'autostima, le competenze, le strategie di coping e di cambiamento, il riconoscimento e l'approvazione a livello sociale. Esso ha il compito di promuovere l'accoglienza dei nuovi partecipanti, favorire la comunicazione, essere di aiuto nei momenti critici, ascoltare e far sì che le persone si ascoltino, sostenere e rendere visibili gli aspetti positivi ed i cambiamenti dei singoli e del gruppo, essere empatico e promuove l'empatia tra i partecipanti oltre a stimolare e fare memoria dei compiti assunti e valorizzare le competenze di ciascuno;
- *spinta ideologica dell'empowerment individuale e sociale/collettivo*: processo attraverso il quale gli individui diventano attori protagonisti della propria vita, esercitando su di essa il giusto controllo. Nei gruppi AMA emergono competenze e risorse che nascono dall'esperienza e dalle capacità di ogni partecipante generando una sorta di "potere di essere e fare" che permette l'acquisizione di nuove strategie di fronteggiamento (coping) e l'incremento del senso di autoefficacia. In diversa misura, i gruppi di self-help si strutturano in un sistema di principi, insegnamenti e valori condivisi al proprio interno. In questo modo il gruppo self-help diventa un gruppo di riferimento e di risocializzazione, punto di connessione e identificazione con gli altri, una base per l'attività e una fonte di empowerment. Si tratta quindi di un processo che comprende anche la promozione della persona inteso come una "rotta" che stimola a migliorare le competenze personali, la capacità di fronteggiare situazioni e di autodeterminarsi;
- *orientamento all'azione e alla relazione (Rel-Azione)*: le persone imparano e cambiano facendo, sperimentando nuovi stili di vita e di comportamento, nuovi modi di sentire, trasmettere e condividere i propri vissuti, stati emotivi e sentimenti;
- *riservatezza, rispetto e non giudizio*: quello che emerge nel gruppo deve rimanere nel gruppo e non ci sono idee giuste o sbagliate, ma ci sono storie di vita di ciascun membro e in quanto tali vanno accolte.

Partecipare ad un gruppo di auto mutuo aiuto non vuol dire solamente cercare di "curare" una malattia o "risolvere" un problema, ma rompere l'isolamento, il silenzio e le difese raccontando le proprie esperienze di vita e condividendo sofferenze e successi. Inoltre permette la possibilità di riconoscere i propri e altrui bisogni e rispettarli reciprocamente, modificare il proprio modo di percepire gli eventi e dargli senso e significato riducendo la sofferenza e facendo emergere il patrimonio di risorse di cui ogni persona dispone. In ultimo, la condivisione dello stare insieme aiuta a mettere da parte l'atteggiamento di deresponsabilizzazione ripristinando la capacità di poter compiere delle scelte individuali.

Le attività di Uomo A-Mare svolte in questi anni rappresentano un esempio di come i principi e la metodologia dei gruppi di auto mutuo aiuto si siano uniti con l'esperienza di outdoor training attraverso lo sport della vela. L'outdoor training si caratterizza per l'attivazione di esperienze che sono analoghe a ciò che si deve apprendere, implicando la presenza di un trainer o facilitatore con specifiche competenze, in grado soprattutto di gestire situazioni relazionali, dinamiche di gruppo, circostanze emotivamente impegnative e di cogliere e sviluppare le potenzialità del singolo individuo e del team verso cui è rivolto il proprio intervento. Le attività di Uomo A-mare svolte a terra e in mare sono precedute dal briefing e sono seguite dal debriefing, in entrambi i casi guidati dai facilitatori. Il briefing è l'incontro volto alla definizione degli aspetti operativi e degli obiettivi mentre il debriefing è il momento di riflessione che si verifica dopo aver vissuto l'esperienza outdoor e che comprende diverse fasi: introduzione alla spiegazione dell'attività svolta e al lavoro di gruppo; discussione dei fatti accaduti durante l'attività attraverso le "narrazioni" e le prospettive multiple dei partecipanti; confronto sui pensieri e sulle cognizioni vissuti durante lo svolgersi dell'attività; riflessione e condivisione delle emozioni provate durante lo svolgersi dell'attività; raffronto sugli effetti conseguenti all'attività; conclusione anche con modalità informali (es. merenda, pranzo, ecc.).

Nell'esperienza della barca a vela, con il gruppo dei partecipanti che costituisce l'equipaggio e il trainer tecnico con funzione di skipper, si riproduce un'ottima situazione in cui è possibile misurare: la capacità di adattamento psicofisico, lo sviluppo del lavoro di squadra, la tolleranza allo stress, il problem solving e la puntuale definizione dei ruoli, il rispetto delle regole e la capacità di fronteggiare situazioni impreviste, implementare doti di flessibilità e creatività. Si tratta di competenze trasversali che facilmente si prestano a essere "spese" in contesti diversificati e variabili. La *sperimentazione attiva* e l'esperienza attraverso lo sport della vela rappresentano la dimensione fondante l'apprendimento e la costruzione della competenza. Inoltre, l'*osservazione* e la *riflessione* rappresentano contesti spazio-temporali creati per ripensare all'esperienza appresa, affinché si possa originare quel processo definito "*apprendere ad apprendere*" e dunque, si possa acquisire consapevolezza della formazione avvenuta. Infine, l'apprendimento esperienziale implica dei benefici a livello di gruppo: se è vero che l'individuo si sviluppa sotto l'influenza del suo ambiente, è anche vero che, durante il suo sviluppo, modifica lo stesso ambiente sia interno che esterno al gruppo, anche rispetto alla rete territoriale. In particolare, quest'ultimo aspetto si può collegare al concetto di "generalizzazione", ovvero la possibilità di trasferire gli apprendimenti verificatisi sul campo e in mare anche nei contesti della vita quotidiana. Ciò ha rappresentato e rappresenta, ad oggi, una risorsa per l'individuo e il gruppo che continua a caratterizzare le attività "tra terra e mare" di Uomo A-Mare.

Valutazione dei risultati

Nel volume "Il secondo libro di UOMO A-MARE. Un Gruppo di Auto Mutuo Aiuto sulla stessa barca", sono state pubblicate 32 interviste, 17 ai membri del Gruppo, 8 a rappresentanti dell'ambiente velico-sportivo, 7 a dirigenti e operatori dell'ambito sanitario. Le interviste sono state formulate, condotte e trascritte da un piccolo gruppo di lavoro nato all'interno del Gruppo stesso, il "Gruppo Ricerca". Lo scopo delle interviste era capire:

- qual è la percezione che i singoli e il Gruppo hanno di sé
- come la presenza di "Uomo A-mare" è percepita negli ambienti di riferimento, sportivo e sanitario.

L'analisi qualitativa delle interviste ha permesso di evidenziare diversi dati in relazione a motivazioni, pensiero e atteggiamenti sia dei membri del gruppo che delle persone esterne ad esso, rispetto ai principi e alla metodologia dell'auto mutuo aiuto. Dalle risposte fornite sono stati estrapolati sia i concetti chiave della psicologia individuale e di gruppo che i principi dell'auto mutuo aiuto. Tutti i partecipanti hanno messo in evidenza il sentirsi parte di un gruppo in cui si sentono accolti e non giudicati rispetto al proprio modo di essere e di porsi in relazione con gli altri ("*... mi sono sentita subito accettata anche se non sono una persona che parla molto o che partecipa molto ... ho visto che non è stata una cosa problematica*"). Molte risposte hanno sottolineato come la consapevolezza di far parte di un gruppo comporta anche la messa in campo di responsabilità, il riconoscimento dei ruoli, l'importanza di dare il proprio contributo e di riconoscere i propri bisogni e quelli altrui ("*... li ci diamo una mano tutti, nel senso che è un gioco di squadra*"; "*...mi rende felice il fare e il partecipare*"; "*... ogni persona ha un ruolo che si auto costruisce, non esistono dei ruoli prestabiliti*"; "*... le potenzialità di ognuno vengono fuori e sono utilizzate al massimo*"). Oltre a ciò, sono emersi vissuti di soddisfazione, benessere e socialità rispetto alla partecipazione delle attività, in un clima di compartecipazione ("*... una bella sensazione perché mi fa sentire attivo, partecipe e coinvolto*"; "*La sensazione di avere delle buone relazioni, di essere utile, ... la sensazione molto positiva di avere delle capacità*").

Inoltre, nelle uscite in barca non è più stato necessario l'accompagnatore: ogni membro del gruppo è diventato sempre più indipendente anche rispetto alla possibilità di poter partecipare volontariamente ad iniziative ed eventi legati all'ambito marittimo (es. regate, campionato invernale, ecc.) organizzate da altre associazioni del territorio che si occupano di disabilità e non solo, facendo parte anche di altri equipaggi. Infine, nelle riunioni ognuno partecipa alla costruzione dell'ordine del giorno e all'attuazione del planning esperienziale.

Bibliografia

Ba, G. (2003). Strumenti e tecniche di riabilitazione psichiatrica e psicosociale. Franco Angeli, Milano.

Calcaterra, V. (2013). Attivare e facilitare i gruppi di auto/mutuo aiuto. Erickson, Trento.

Gartner A. e Riessman F. (1980). Help: a Working Guide to Self-help Groups. Franklin Watts, New York.

Gartner, A., Riessman, F. (1984). The self revolution human. Sciences Press, New York.

Katz A. H., Bender E. I. (1976). Self-help Groups in Western Society in C. Albanesi, I gruppi d'auto-aiuto.

Carocci, Roma, 2004.

Katz A. H., (1981). Self-help and mutual aid: an emerging social movement?. Ann. Rev. Sociol., 7.

Midili G., Frediani G.P., Monti P., Cerveri G., Mencacci C. Auto aiuto: un percorso di salute mentale. Esiti quantitativi e qualitativi di un gruppo sperimentale in un Centro Diurno per persone con disagio psicosociale. *Psichiatria Oggi*, Anno XXVIII, n. 2.

Mitchell, J. T. (1983). When disaster strikes... The critical incident stress debriefing process. *Journal of Emergency Medical Services*, 13(11), 49 – 52.

Organizzazione Mondiale della Sanità, 1987. Quaderni di Sanità Pubblica, pag. 29.

Palmonari, A. e Zani, B. (1996) (a cura di). *Manuale di Psicologia di Comunità*. Il Mulino, Milano.

Ryan, R.M. E DEci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Schiffrer, C., Casadio G. et al. (2011). *L'avventura di Uomo A-mare: vela e non solo*. Patrocinato da Lions Club Ravenna.

Schiffrer, C., Casadio, G., Renzi A. et al. (2019). *Il secondo libro di Uomo A-mare: un gruppo di auto mutuo aiuto sulla stessa barca*. Patrocinato da Ama La Vita ODV e CollegaMenti 3.0 APS.

© 2010-2020 - [Nuova Rassegna di Studi Psichiatrici](#) - [Termini di utilizzo](#) - [Privacy](#) - [Informativa cookie](#)