



Università degli Studi di Genova
Genoa University



DISFOR Dipartimento di Scienze della Formazione

**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN
PEDAGOGIA, PROGETTAZIONE E RICERCA
EDUCATIVA**

*I gruppi di auto mutuo aiuto a supporto della
genitorialità*

Relatore: Prof.ssa Nadia Rania

Correlatore: Prof. Andrea Traverso

Candidato: Debora De Petri

ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Indice

INTRODUZIONE.....	4
1. I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO	8
1.1. ORIGINI E DEFINIZIONI: COS'È UN GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO	8
1.1.1. <i>Classificazioni gruppi di auto mutuo aiuto</i>	<i>15</i>
1.1.2. <i>Differenze geografiche e tematiche.....</i>	<i>20</i>
1.1.1. <i>Caratteristiche ed obiettivi.....</i>	<i>30</i>
1.2. PRINCIPALI E DINAMICHE DEL MUTUO AIUTO	34
1.2.1. <i>Valori ed etica dei gruppi.....</i>	<i>40</i>
1.2.2. <i>Comunicazione</i>	<i>43</i>
1.2.3. <i>Narrazione di sé.....</i>	<i>46</i>
1.3. ATTIVAZIONE DI UN GRUPPO.....	48
1.3.1. <i>Chi conduce il gruppo: figura del facilitatore</i>	<i>52</i>
1.3.2. <i>Competenze e formazione del facilitatore</i>	<i>55</i>
1.3.3. <i>Compiti e strumenti</i>	<i>58</i>
2. I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO VIRTUALI.....	61
2.1. I GRUPPI ONLINE.....	61
2.1.1. <i>Spazi.....</i>	<i>67</i>
2.1.2. <i>Comunicazione mediata.....</i>	<i>68</i>
2.1.3. <i>Relazione.....</i>	<i>71</i>
2.2. GLI STRUMENTI DELLA RETE.....	72
2.1.1. <i>Incontri di auto mutuo aiuto online</i>	<i>74</i>
2.2.2. <i>Forum e blog</i>	<i>76</i>
2.2.3. <i>Chat e mailing list.....</i>	<i>78</i>
2.3. VANTAGGI E SVANTAGGI DEI GRUPPI ONLINE	80
2.3.1. <i>Anonimato</i>	<i>82</i>
2.3.2. <i>Asincronia.....</i>	<i>84</i>

2.3.3. Gruppo come community	86
3. AUTO MUTUO AIUTO A SUPPORTO DELLA GENITORIALITÀ	88
3.1. QUANDO E PERCHÉ NASCONO I GRUPPI A SUPPORTO DELLA GENITORIALITÀ	88
3.1.1. Nuove esigenze genitoriali	91
3.1.2. Importanza di un supporto non professionale.....	93
3.1.3. Supporto emotivo e relazionale	96
3.2. TIPOLOGIE DI GRUPPI PER LA GENITORIALITÀ.....	97
3.2.1. Gruppi per genitori adottivi.....	99
3.2.2. Gruppi per genitori single /separati	102
3.2.3. Gruppi per genitori con figli con disabilità	104
3.3. VALUTAZIONE DEI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO	106
3.3.1. Indicatori di valutazione.....	108
3.3.2. Benefici personali	110
3.3.3. Benefici comunitari.....	112
CONCLUSIONE.....	115
BIBLIOGRAFIA	119
SITOGRAFIA	144

Introduzione

Durante i miei studi universitari ho avuto la possibilità, frequentando il corso di Psicologia dei gruppi, di ascoltare la testimonianza di Maria Mensitieri, presidente dell'associazione che si occupa di auto mutuo aiuto in Liguria (A.M.A.Li). Il suo contributo ha scaturito in me il desiderio di approfondire la conoscenza del fenomeno dell'auto mutuo aiuto e per questo ho iniziato a documentarmi al riguardo. Ho subito capito che il miglior modo per conoscere questo mondo era farne esperienza in prima persona, per questo ho deciso di partecipare al corso di sensibilizzazione organizzato da A.M.A.Li. Il corso si è svolto interamente online sulla piattaforma Zoom nel periodo tra marzo e maggio 2021 e consisteva in dieci incontri, cinque sulla teoria dell'auto mutuo aiuto e cinque dedicati a simulate di incontri reali. Durante questo corso non solo ho imparato molto sul mondo dell'auto mutuo aiuto, ma ho anche sperimentato quelli che sono i valori fondanti: il rispetto reciproco, l'empatia e lo spirito di condivisione. All'interno di questo percorso conoscitivo, ho potuto constatare che esistono una moltitudine di gruppi che si rivolgono ad altrettanti destinatari. Tali gruppi sono diffusi sia sul web che nel mondo e si differenziano per obiettivi e tipo di organizzazione.

In questo lavoro ho scelto di occuparmi principalmente dell'auto mutuo aiuto a sostegno della genitorialità. Questa scelta è motivata dal mio lavoro quotidiano come educatrice in un nido d'infanzia, che mi ha permesso di comprendere quanto possa essere cruciale questo strumento per i genitori.

Nella società contemporanea, il ruolo dei genitori nell'educazione dei propri figli occupa un posto centrale. La genitorialità è un compito cruciale che richiede competenze, impegno e supporto costante. In un mondo sempre più complesso e dinamico, i genitori si trovano ad affrontare sfide uniche nell'educazione dei loro figli,

dalle questioni legate all'istruzione e allo sviluppo socio-emotivo, fino alla gestione delle sfide tecnologiche e delle dinamiche familiari complesse.

È in questo contesto che emergono i gruppi di auto mutuo aiuto per la genitorialità, una modalità innovativa di supporto per i genitori che sta guadagnando crescente attenzione nella comunità pedagogica e nella ricerca accademica. Il fenomeno dell'auto mutuo aiuto (*self-help*) è riconosciuto come un elemento fondamentale all'interno del panorama del supporto sociale e psicologico tra pari. L'ambiente all'interno dei gruppi è unico e plasmato dai partecipanti; all'interno di esso i membri condividono le esperienze, le sfide e i successi personali con altri individui che affrontano situazioni e sentimenti simili. Sono spazi in cui la condivisione, la solidarietà e l'apprendimento collaborativo diventano pilastri fondamentali. Nel corso del tempo, i gruppi di auto mutuo aiuto hanno subito evoluzioni per adattarsi alle mutevoli esigenze sia della società che dei partecipanti.

La presente tesi si propone di esaminare in modo approfondito che cosa sono i gruppi di auto mutuo aiuto, partendo dall'analisi delle loro origini, delle dinamiche, delle diverse tipologie esistenti, fino ad analizzare la loro evoluzione nel contesto virtuale. La tesi mira anche a valutare l'efficacia e l'importanza dei gruppi di auto mutuo aiuto nel fornire supporto sociale e psicologico, in particolare nel contesto della genitorialità, andando ad osservare il loro impatto sulla crescita dei genitori e sull'educazione dei figli. Inoltre, si cercherà di comprendere come questi gruppi influenzino la percezione della genitorialità, le competenze parentali, e la qualità delle interazioni familiari.

Nel corso di questo lavoro, verranno esaminate le origini e l'evoluzione di questi gruppi, analizzeremo le metodologie utilizzate nei programmi di auto mutuo aiuto per la

genitorialità, e verranno valutate le prove empiriche disponibili per determinare l'efficacia di tali interventi.

Il presente lavoro vuole essere, quindi, non solo una presentazione del fenomeno dell'auto mutuo aiuto come sostegno sociale in generale nella società, ma soprattutto identificarlo come un supporto particolarmente utile per i genitori.

Nel primo capitolo, verranno esplorate le origini e le definizioni dei gruppi di auto mutuo aiuto, con un'analisi delle diverse classificazioni basate su caratteristiche geografiche e tematiche. Inoltre, saranno esaminati gli attributi e gli scopi primari di questi gruppi, con un'indagine approfondita dei valori, dell'etica, delle dinamiche comunicative e del processo di narrazione personale che orienta il mutuo aiuto.

Nel secondo capitolo, l'attenzione sarà rivolta ai gruppi di auto mutuo aiuto virtuali, che costituiscono un'evoluzione contemporanea di questa pratica. Saranno esplorati vari aspetti di tali gruppi online, inclusi gli spazi virtuali, la comunicazione mediata dalla tecnologia e la natura delle relazioni che si sviluppano attraverso la rete. Inoltre, verranno analizzati gli strumenti digitali che sostengono questi gruppi, come gli incontri online, i forum, i blog, le chat e le mailing list, con una valutazione dei relativi vantaggi e svantaggi, tra cui l'anonimato, l'asincronia e la formazione di comunità online.

Nel terzo capitolo, ci si concentrerà sui gruppi di auto mutuo aiuto nati a supporto della genitorialità. Saranno esplorate le ragioni alla base della creazione di questi gruppi, compresi i cambiamenti nelle esigenze dei genitori e l'importanza di un supporto non professionale. Inoltre, verranno analizzate diverse tipologie di gruppi di auto mutuo aiuto dedicati alla genitorialità, tra cui quelli rivolti ai genitori adottivi, ai genitori single/separati e ai genitori di figli con disabilità. Infine, verrà valutata l'efficacia di tali gruppi attraverso indicatori di valutazione, benefici personali e benefici per la comunità.

Riassumendo, questo studio si propone di fornire una panoramica completa sui gruppi di auto mutuo aiuto, esaminando le loro origini, l'evoluzione nel contesto virtuale e il loro ruolo essenziale nel fornire supporto e condivisione per le sfide quotidiane. Attraverso questa analisi, si mira a illuminare un aspetto cruciale del supporto sociale e psicologico che continua a influenzare positivamente la vita di molte persone in tutto il mondo.

1. I gruppi di auto mutuo aiuto

1.1. Origini e definizioni: cos'è un gruppo di auto mutuo aiuto

I gruppi di auto mutuo aiuto (o *self-help groups*) possono essere definiti come piccoli gruppi di persone che, consapevolmente, scelgono di affrontare insieme un problema, un disagio o una difficoltà di vita (Albanesi, 2004; Bertoldi & Vanzetta, 2002). Questi individui condividono le stesse problematiche e si impegnano a trovare una soluzione alla situazione attraverso il sostegno reciproco all'interno del gruppo. La partecipazione è sempre volontaria e si basa sulla condivisione, con l'obiettivo di trovare una via d'uscita comune. Tuttavia, come si avrà modo di vedere più dettagliatamente nel corso di questo capitolo, non esiste un'unica definizione di gruppo di auto mutuo aiuto, perché tale fenomeno comprende un'innumerabile quantità di esperienze al suo interno, che si differenziano per tipologia di struttura, caratteristiche, tematiche e organizzazione da rendere impossibile una definizione univoca che circoscriva tutte queste realtà (Totis & Zanichelli, 2007).

Per comprendere le origini e la natura dei gruppi di auto mutuo aiuto, verranno presentate le definizioni che nel corso del tempo sono state attribuite a tale fenomeno, e sarà fatto un breve excursus della loro evoluzione storica.

Secondo il filosofo dell'evoluzione Kropotkin (1902), il concetto di mutuo aiuto nasce già in epoca preistorica, quando gli uomini e le donne erano soliti utilizzare diverse forme di mutuo-aiuto. In passato, ciò consisteva nell'affrontare problemi comuni e condivisi all'interno delle varie tribù. In particolare, ci si concentrava sulla difesa dei nemici, sull'assistenza dei membri più bisognosi, e sulla suddivisione dei compiti per

l'approvvigionamento di materie prime necessarie per la sopravvivenza (Oliva, 2009; Sacco, 2018; Tognetti Bordogna, 2005).

I primi veri movimenti di auto-aiuto nascono, tuttavia, in seguito alla rivoluzione industriale come risposta alle crescenti problematiche sociali, economiche e sanitarie di quel tempo. In Inghilterra vengono fondate le *Friendly Societies* nella seconda metà dell'Ottocento proprio come gruppo spontaneo di lavoratori unitisi per fronteggiare problemi di vita quotidiana. Negli anni '30 del secolo scorso, queste organizzazioni si sono evolute, passando dall'occuparsi solo di assistenza sociale a interessarsi anche ai problemi sanitari, e dando maggior importanza al cambiamento individuale, alla responsabilità personale, e all'empowerment dei singoli (Oliva, 2009).

È proprio da questo cambiamento di prospettiva che nascono i gruppi di auto mutuo aiuto come li conosciamo oggi. La loro origine viene fatta risalire convenzionalmente al 1935, anno in cui nascono, negli Stati Uniti, gli *Alcoholics Anonymous* (Alcolisti Anonimi), considerati il primo gruppo di auto mutuo aiuto (Albanesi, 2004; Sacco, 2018; Totis & Zanichelli, 2007). Questo nasce per iniziativa di due alcolisti che scoprirono di riuscire a rimanere sobri più facilmente grazie alla presenza e al supporto l'uno dell'altro. In quell'epoca le persone con dipendenza da alcool venivano considerate un fallimento della società e, di conseguenza, venivano ignorate dalle istituzioni; per questo motivo, si decise di trovare un'alternativa ai percorsi di cura tradizionali, dando vita agli Alcolisti Anonimi (AA). All'interno del gruppo, ogni componente aveva la responsabilità di sostenere gli altri oltre che impegnarsi per il proprio cambiamento individuale. Quest'ultimo avveniva tramite i *Dodici Passi*, un programma composto appunto da dodici *step*, il cui obiettivo principale è quello di assistere gli alcolisti nella loro battaglia per rimanere sobri.

Gli AA condividevano i principi e ideali di un movimento luterano chiamato *Oxford Group*, che aveva come fine la rinascita spirituale dell'umanità attraverso la condivisione, il cambiamento e la conversione spirituale (Oliva, 2009; Sacco, 2018; Tognetti Bordogna, 2005). La privacy e l'anonimato erano garantiti e non esiste nessuna restrizione particolare legata al sesso, alla cultura o alla religione.

Numerose esperienze di *self-help* nascono prendendo come modello gli Alcolisti Anonimi, e sulla scia dei suoi principi si è sviluppato il concetto di auto mutuo aiuto come lo intendiamo oggi. Si tratta di un percorso tra pari che pone grande attenzione alla responsabilità individuale e alla prospettiva di un cambiamento e miglioramento personale che, tuttavia, può essere realizzato solo attraverso il supporto del gruppo.

Sacco (2018) ripercorre l'evoluzione storica del fenomeno del mutuo aiuto, che risulta composta da tre macro-fasi. La prima comprende il periodo tra gli anni '30 e la prima metà degli anni '60 del Novecento ed è la fase di consolidamento del welfare state. La seconda inizia sul finire degli anni '70 e termina negli anni '80. Questa fase è caratterizzata dalla crisi delle politiche sociali, incapaci di rispondere ai bisogni espressi dalla popolazione. Inoltre, si consolida una visione della salute sempre più sistemica ed ecologica, che considera l'individuo come parte integrante dell'ambiente sociale e naturale in cui vive, favorendo un'espansione delle attività di auto mutuo aiuto. La terza fase, dagli anni '90 vede i gruppi di auto mutuo aiuto come veri e propri attori del terzo settore, capaci di apportare un grande contributo in ambito di protezione sociale. Allo stesso tempo, si è verificato un indebolimento dei legami tra i gruppi di *self-help* e le realtà professionali. Questa tendenza è stata influenzata sia dal fallimento delle aspettative terapeutiche riposte nei professionisti, sia dall'aumento degli errori professionali. Tuttavia, questo indebolimento ha contribuito ad accrescere la

responsabilizzazione individuale e, di conseguenza, ha favorito la crescita delle associazioni di *self-help* ed ha permesso collaborazioni tra sistemi “formali” ed “informali”.

Già dagli anni '80, molti Paesi europei hanno seguito le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS)¹ che indicava i centri di supporto ai gruppi di auto aiuto nazionali, regionali e locali come mezzo ideale per diffondere i principi dell'auto aiuto (Focardi et al., 2006).

Quindi, inizialmente, i gruppi di auto-mutuo aiuto sono stati creati per affrontare bisogni di natura materiale e per garantire la sopravvivenza economica e sociale dei membri. Successivamente, questi si sono evoluti verso una dimensione più intima, rispondendo alle esigenze di cambiamento personale e di *empowerment*² dei partecipanti. Oggi, i gruppi di auto-mutuo aiuto sono diventati un fenomeno estremamente variegato e complesso, capace di rispondere alle esigenze di diverse categorie di persone e di settori della società, come i gruppi per malati di cancro o per i loro familiari, per genitori di bambini con disabilità, per persone LGBT+³, o per persone che soffrono di disturbi dell'umore.

¹ L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) è l'autorità incaricata di gestire e coordinare il settore della salute all'interno del sistema delle Nazioni Unite. Il suo obiettivo è far sì che tutti gli esseri umani possano godere del miglior livello di salute possibile.

² Il termine *empowerment*, che letteralmente significa “accrescimento di potere”, viene inteso processo individuale o di gruppo mediante il quale è possibile aumentare la propria consapevolezza e il controllo sulle proprie azioni e decisioni, e può interessare sia il livello individuale, che relazionale che sociale/politico.

³ Le persone LGBT+ sono un'ampia e diversificata comunità di individui che si identificano come lesbiche, gay, bisessuali, transgender, queer, intersex, e altre identità di genere e sessuali.

Durante la loro evoluzione storica, i gruppi di auto-mutuo aiuto si sono adattati alle mutevoli esigenze della società e si sono trasformati in numerose forme e varianti. Ciò ha portato a una continua ridefinizione del fenomeno, non solo per quanto riguarda la loro organizzazione, la loro modalità di funzionamento e gli scopi per cui sono stati creati, ma anche dal punto di vista delle definizioni teoriche.

Tra le definizioni più conosciute ed utilizzate sui gruppi di auto mutuo auto c'è quella di Katz e Bender (1976):

«I gruppi di self-help sono strutture di piccolo gruppo a base volontaria, finalizzate al mutuo aiuto ed al raggiungimento di determinati scopi. Essi sono di solito costituiti da pari che si uniscono per assicurarsi reciproca assistenza nel soddisfare i bisogni comuni, per superare un comune handicap o un problema di vita, oppure per impegnarsi a produrre desiderati cambiamenti personali o sociali.» (Katz & Bender, 1976, p.5).

Questa definizione evidenzia l'importanza della dimensione sociale e volontaria del fenomeno. I gruppi sono costituiti da individui che decidono di unirsi per aiutarsi reciprocamente ad affrontare difficoltà comuni e a raggiungere obiettivi specifici. Inoltre, la definizione sottolinea la capacità dei gruppi di *self-help* di produrre cambiamenti sia a livello individuale che sociale, attraverso l'*empowerment* dei singoli membri e l'impegno collettivo nel raggiungimento di obiettivi comuni.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nella Carta di Ottawa (1986), definisce l'auto mutuo aiuto come «l'insieme di tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere e recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità».

L'OMS sostiene l'auto mutuo aiuto come un importante strumento di supporto psicologico e sociale, considerato capace di ridare ai cittadini responsabilità e

protagonismo nel loro percorso, per rendere più personale il recupero o la guarigione e per migliorare il benessere della comunità.

Silverman (1989) definisce i gruppi di auto mutuo aiuto come:

«reti sociali artificiali, reti cioè che si creano deliberatamente per produrre aiuto/ sostegno sociale. I punti di maglia di queste reti sono costituiti da soggetti portatori di un identico problema o condizione». (p.11).

Grosso (2009) sostiene che i gruppi di auto mutuo aiuto sono:

«gruppi che offrono alle persone la possibilità di esercitare attenzione ai loro corpi, alle loro menti, ai loro comportamenti e possono aiutare altri a fare la medesima cosa. I gruppi non solo offrono supporto a coloro che ne necessitano, ma restituiscono alla persona una competenza, un senso di sé, un ruolo e, al contempo, costruiscono nuovi legami tra le persone» (p.115).

Devoto e Noventa (2004) hanno espresso critiche riguardo all'utilizzo del termine "gruppo di auto aiuto", sostenendo invece l'utilizzo della terminologia "auto mutuo aiuto", in quanto quest'ultima valorizza maggiormente il processo di reciprocità che costituisce la base fondamentale di tali gruppi.

Grosso e Mazzola (1992) sottolineano, in particolare, la valenza sociale dei gruppi di auto aiuto, in quanto affermano che questi rappresentano un sistema di sostegno secondario informale, nonché una risorsa per la comunità nella quale le persone possono trovare sostegno per il proprio percorso di crescita e cambiamento personale (Albanesi, 2004).

Pavesi e Pretto (2010) sottolineano come il termine *self-help* indichi il riconoscimento, da parte del soggetto, di trovarsi in una situazione di disagio o difficoltà che lo spinge a intraprendere un percorso per risolverla.

Il termine *self-help*, o auto-aiuto, viene quindi utilizzato per descrivere la fase iniziale in cui un individuo riconosce di trovarsi in una situazione di difficoltà e decide di intraprendere un percorso di miglioramento personale. L'esperienza all'interno di un gruppo di auto mutuo aiuto, invece, è definita come *mutual aid* o mutuo aiuto, che implica uno scambio reciproco di aiuto tra i membri del gruppo.

Nel libro di Barbara Rossi (2009) *So-stare nei gruppi*, Massimo Davididi, dà una descrizione di gruppo che ne sottolinea l'importanza e la bellezza dell'incontro con l'altro:

«C'è un luogo dove le persone si incontrano e ancora prima di parlare – scoprendo appartenenze- mettono in connessione colori, luci, ambienti, ma anche volti, parole, linguaggi. [...] Il gruppo è luogo dove incrociare storie, culture, destini, qualcosa che non contempla solo una ragione comune per stare insieme, finalità, obiettivi, ma ha a che fare con una naturale ricerca estetica.» (p. 9-10).

Nel corso dell'ultimo *European Expert Meeting on Self-Help*⁴, tenutosi ad Oslo nel 2005, e che rappresenta un forum, viene data la seguente descrizione dei gruppi, condivisa e riconosciuta dal meeting a livello europeo:

«I gruppi di auto aiuto sono associazioni di persone, perlopiù a carattere volontario, più o meno strutturate, le cui attività mirano a controllare e superare disordini e problemi psicologici o sociali di cui soffrono loro stessi o i propri familiari. Il loro scopo è quello di apportare un miglioramento delle condizioni di vita personale, spesso anche cambiamenti nell'ambiente politico e sociale. Il gruppo

⁴ “The European Expert Meeting on Self-Help” è un evento organizzato ogni due anni dal 1991, per riunire esperti, professionisti della salute e rappresentanti di organizzazioni di auto-aiuto da tutta Europa. L'obiettivo dell'incontro è quello di discutere le ultime ricerche, condividere strategie ed approcci efficaci relativi all'auto-aiuto come risorsa per il benessere delle persone.

costituisce un mezzo per porre fine all'isolamento esterno (sociale) e interno (personale). La conoscenza e l'esperienza costituiscono le fondamenta dei loro atti. Pertanto, essi si distinguono da altre forme di volontariato, o azioni di cittadini. I gruppi di auto aiuto non vengono gestiti da professionisti anche se molti di essi si avvalgono dell'aiuto di questi per aree di lavoro specifiche». (Gielen, 2005).

Nella sezione seguente, verranno approfondite le diverse classificazioni e le relative caratteristiche dei gruppi di auto-mutuo aiuto, come identificate da vari studiosi del campo.

1.1.1. Classificazioni gruppi di auto mutuo aiuto

Per comprendere appieno il fenomeno dell'auto mutuo aiuto, è fondamentale considerare la diversità dei gruppi che lo compongono. Questo paragrafo si concentra sulla classificazione dei gruppi di auto mutuo aiuto e sulle loro finalità, al fine di identificare le esigenze dei partecipanti e individuare le migliori strategie di intervento per gli operatori del settore.

I gruppi di auto mutuo aiuto, innanzitutto, possono essere classificati sulla base di differenti criteri:

- Tipologia di problema che affrontano: la tematica può essere specifica, come nel caso di una malattia, oppure può essere più generica e riguardare un tema più ampio come ad esempio la genitorialità;
- Organizzazione del gruppo: possono essere online o in presenza, con incontri regolari oppure ad hoc;
- Partecipazione: partecipazione limitata ad un massimo di partecipanti oppure illimitata a seconda che il gruppo sia aperto o chiuso;

- Obiettivi che perseguono: possono essere più rivolti ad un cambiamento personale o più improntati all'ottenimento di diritti o riconoscimenti sociali.

Gli schemi di classificazione dei gruppi di auto aiuto (Albanesi, 2004) possono inoltre essere analizzati in relazione a quattro variabili principali che sono:

1. Obiettivi del gruppo
2. Tipologia dei membri
3. Caratteristiche organizzative
4. Rapporto con i professionisti.

Vi sono dei gruppi che tuttavia presentano delle forme intermedie e che quindi non è possibile classificare in maniera netta, per esempio i gruppi che sono avviati e condotti da psicologi o altri operatori dei servizi sociosanitari.

I gruppi suddivisi sulla base degli obiettivi, a loro volta, presentano cinque categorie (Katz & Bender, 1976):

- Gruppi focalizzati sull'autorealizzazione e sulla crescita personale;
- Gruppi centrati sulla funzione di *advocacy*, di difesa sociale in generale: ciò può esplicarsi sia a vantaggio della creazione di nuove leggi e di nuovi servizi, e per il mutamento delle politiche sociali vigenti nelle istituzioni, sia a favore di individui, famiglie o gruppi;
- Gruppi impegnati a creare nuovi modelli di vita: la solidarietà di gruppo offre una base per innescare dei cambiamenti nelle istituzioni sociali e negli atteggiamenti della società;
- Gruppi creati per offrire un rifugio agli emarginati e alle persone in difficoltà che cercano un ambiente ospitale e sicuro;

- Gruppi misti, in cui si possono raccogliere tutti quei gruppi che riuniscono due o più delle caratteristiche sopraesposte.

La classificazione dei gruppi per tipologia di membri prevede quattro variabili:

- Gruppi per il controllo e la riorganizzazione del comportamento ritenuto problematico (es. Alcolisti Anonimi);
- Gruppi di sostegno e di difesa dallo stress (es. vittime di violenza domestica);
- Gruppi di azione e di cambiamento sociale (es. gruppi di autocoscienza e di liberazione delle donne);
- Gruppi di crescita personale e autorealizzazione (gruppi preventivi che in quanto le persone che ne fanno parte non si identificano con un particolare problema).

I gruppi di auto mutuo aiuto si differenziano anche sulla base di aspetti strutturali e organizzativi in:

- Gruppi chiusi e gruppi aperti

I gruppi aperti sono quei gruppi che consentono in qualunque momento l'ingresso di nuove persone agli incontri, mentre i gruppi chiusi hanno una data di inizio e una chiusura delle iscrizioni. Secondo l'indagine di Focardi, Gori e Raspini (2006), i gruppi aperti sono i più numerosi, rappresentando il 94% dei gruppi. Questa tipologia di gruppi ha come conseguenza che all'interno vi sono persone che hanno raggiunto diversi livelli di crescita e di esperienza all'interno del gruppo. Generalmente l'ingresso di un nuovo componente viene vissuto in maniera positiva poiché rappresenta potenzialmente un'occasione per mettersi a disposizione del nuovo arrivato e

rappresenta un'occasione per ripensarsi come gruppo e quindi potenzialmente di crescere ulteriormente. Gli studi di Wituk et al. (2002) mostrano, al contrario, come un continuo ingresso di nuovi membri possa destabilizzare il gruppo. Nei gruppi chiusi, la non apertura favorisce processi di coesione e maggiore identificazione tra i membri del gruppo ma potrebbe anche comportare una eccessiva staticità all'interno del gruppo poiché con il tempo le dinamiche interpersonali risulterebbero sempre le stesse. La chiusura garantisce anche maggiore riservatezza rispetto ai gruppi aperti, nei quali è permessa la partecipazione occasionale o transitoria. Una prevalenza di gruppi chiusi si riscontra sia nell'ambito delle malattie organiche sia in casi di violenza, dove la riservatezza è un fattore importante per i partecipanti.

- Gruppi a termine e gruppi continuativi

La maggior parte dei gruppi (l'87%) sono gruppi continuativi, per cui ogni persona può scegliere liberamente quanto rimanere e quando terminare la sua partecipazione (Focardi et al., 2006).

I gruppi a termine si protraggono per un periodo limitato di tempo, generalmente di 6-24 mesi, e la loro chiusura può coincidere con il raggiungimento dell'obiettivo che il gruppo si era prefissato. In seguito alla chiusura del gruppo, se ne formerà uno nuovo con nuovi membri, o con i membri che precedentemente non aveva raggiunto l'obiettivo prefissato. Per alcune tipologie di gruppi il tempo limitato risulta fondamentale: nel caso di gruppi con malati terminali, ad esempio, è un bene che non si arrivi ad assistere alle fasi ultime della malattia poiché il peggioramento o addirittura il decesso di uno o più partecipanti creerebbe un clima emotivo troppo angosciante da sopportare per chi non è ancora giunto a quello stadio di malattia ma sa che potrà arrivarci.

- Gruppi autocentrati e gruppi eterocentrati

I gruppi autocentrati primi sono focalizzati sui bisogni dei partecipanti; i gruppi eterocentrati si interessano di problemi che vanno al di là dell'immediato benessere dei membri del gruppo e seguono principalmente un obiettivo di pressione sociale (Katz & Bender, 1976).

Altre distinzioni di gruppi vengono fatte per quanto riguarda il rapporto con i professionisti:

- Gruppi separatisti e gruppi non separatisti

I gruppi separatisti rifiutano qualsiasi tipo di collaborazione con il sistema dei servizi formali; i non separatisti contemplan forme di collaborazione con altre figure professionali.

Durante il secondo Meeting Europeo del *self-help* tenutosi in Danimarca nel 1993 (Focardi et al., 2006), vengono distinte quattro tipologie di gruppi:

- piccoli gruppi chiusi: hanno come obiettivo il benessere dei propri membri;
- gruppi aperti con funzioni di forum: molto più ampi e se i partecipanti lo desiderano possono avere obiettivi di comunità;
- gruppi locali: hanno come obiettivo quello di creare più servizi utili per la comunità;
- gruppi aperti per la tutela dei diritti: hanno come obiettivo quello di migliorare la vita di un determinato gruppo di persone.

È importante sottolineare che queste classificazioni non sono mutuamente esclusive e spesso si sovrappongono tra di loro. Inoltre, la classificazione di un gruppo di auto mutuo aiuto può cambiare nel tempo a seconda delle esigenze dei partecipanti e delle dinamiche del gruppo stesso.

Infine, i gruppi di auto mutuo aiuto si differenziano per stile di leadership all'interno del gruppo e ciò può influenzare non solo il clima al suo interno, ma anche la sua longevità. È stato dimostrato da Meissen e Volk (1994) che un gruppo in cui vi sia un'unica persona ad avere sulle sue spalle la maggior parte dei compiti del gruppo, che possono variare dall'occuparsi di organizzare le riunioni al localizzare oratori ospiti, è più a rischio di scioglimento in caso di burnout del leader; al contrario, è più probabile che, con una leadership a gestione condivisa, il gruppo non si trovi in difficoltà in caso di assenze di qualsivoglia motivo di uno dei leader del gruppo.

Un modo in cui alcuni gruppi possono stabilire una diversificazione della leadership è specificare, sia formalmente che informalmente, che essa non è responsabilità di alcun individuo. Questo è uno dei motivi per cui si preferisce utilizzare il termine facilitatore anziché leader e perché è bene ripetere che non esistano leader, ma che all'interno del gruppo gli individui sono considerati dei pari, ognuno portatore della propria esperienza, e che tutti sono responsabili in egual misura del successo del gruppo. La responsabilità rimane quindi personale (Bertoldi, 2009).

1.1.2. Differenze geografiche e tematiche

L'auto mutuo aiuto è un fenomeno che si è diffuso a macchia d'olio in tutto il mondo. Nonostante i numerosi studi che hanno esplorato i gruppi di auto aiuto in diversi contesti, non è facile ottenere dati precisi e completi per ogni paese. Le ragioni di

tali difficoltà sono molteplici: mancanza di coordinamento centrale, mancanza di risorse, motivazioni di tutela della privacy, e anonimato.

In questo paragrafo verranno illustrate le principali differenze che intercorrono tra gruppi nei vari paesi, tenendo presente che ci sono ancora molte altre nazioni in cui i dati a riguardo non sono ancora stati raccolti o analizzati in modo sistematico. Inoltre, è importante sottolineare che non esistono differenze nette e che, quindi, quelle di seguito riportate sono per lo più tendenze rilevate piuttosto che delle vere categorizzazioni.

I gruppi di auto mutuo aiuto in Europa presentano delle differenze rispetto ai gruppi negli Stati Uniti, sia in termini di storia e sviluppo, sia per quanto riguarda la loro organizzazione e le loro pratiche. I punti sui quali si differenziano maggiormente sono:

- Origini;
- Dimensioni;
- organizzazione e struttura;
- ruolo delle istituzioni;
- tendenze culturali.

Negli Stati Uniti ci sono tradizioni più antiche del fenomeno che risalgono al XIX secolo, mentre i gruppi in Europa hanno per la maggior parte avuto origine nei movimenti sociali degli anni '60 e '70. Inoltre, in Europa i gruppi di auto mutuo aiuto valorizzano maggiormente l'aspetto di solidarietà, reciprocità e interdipendenza dei gruppi, mentre i gruppi statunitensi tendono ad avere maggiore enfasi sull'autonomia personale e l'individualismo.

La principale differenza tra i gruppi di auto mutuo aiuto europei e statunitensi va infatti ricercata nella collocazione che essi assumono all'interno dello spazio societario, ovvero le connessioni con le realtà professionali (Spina, 2012).

Nel nord Europa, quasi in concomitanza con l'espansione dei gruppi di auto mutuo aiuto, si sono sviluppate numerose organizzazioni di *self-help* che hanno come scopo di farsi promotori dei gruppi e che assolvono funzioni di implementazione e sostegno: le *clearing houses*. Esse sono centri di servizio che svolgono un importante ruolo nella diffusione e promozione dell'auto mutuo aiuto, fornendo supporto, informazioni e risorse per facilitare la creazione dei gruppi, promuovendo la collaborazione tra privato sociale ed istituzioni, e favorendo lo scambio di conoscenze tra gruppi esistenti (Focardi et al., 2006). I compiti più nello specifico di queste organizzazioni sono:

- fornire informazioni e consultazioni sui gruppi esistenti;
- consigliare e accompagnare durante la creazione di nuovi gruppi;
- aiutare nell'individuazione di una sede e pubblicizzare l'avvio del nuovo gruppo;
- svolgere assistenza e consulenza ai gruppi che si trovano in difficoltà;
- collaborare con i professionisti e le istituzioni;
- diffondere i principi dell'auto mutuo aiuto attraverso i media;
- raccogliere e conservare la documentazione prodotta dai gruppi.

Di seguito vengono presentate più nel dettaglio alcune realtà di auto mutuo aiuto presenti in diversi paesi, sottolineandone le specificità.

Italia

L'interesse verso il fenomeno dell'auto mutuo aiuto in Italia inizia a maturare intorno agli anni '70 del '900 e si sviluppa in una logica di integrazione rispetto ai servizi offerti dallo Stato. La cultura dell'auto mutuo aiuto viene dapprima ostacolata dalla

diffidenza delle professioni. Tuttavia, il fenomeno, considerato da chi partecipava come ottimo strumento di sostegno psicologico per rivalutare il proprio sé, continuò a crescere. Questa crescita è stata favorita sia dall'aumento delle problematiche sociosanitarie, sia dalla crisi del welfare, sia dalla sfiducia dei cittadini nei confronti delle istituzioni (Sacco, 2018). I primi gruppi di auto mutuo aiuto sono nati negli anni '80 nell'ambito della dipendenza, con gruppi dedicati a persone affette da disturbi da uso di sostanze (alcol e stupefacenti soprattutto) per poi ampliarsi con gruppi dedicati ai giocatori d'azzardo, ai bulimici, a persone affette da HIV, a genitori di malattie genetiche e a donne vittime di violenza (Sacco, 2018).

La prima ricerca a livello nazionale sui gruppi di auto mutuo aiuto è stata effettuata dalla Fondazione italiana per il volontariato (FIVOL) nel 1995 che ha individuato 2730 gruppi, che rappresentavano il 15% delle organizzazioni di volontariato presenti in Italia.

In un'ulteriore ricerca, svolta pochi anni dopo dalla Fondazione Istituto Andrea Devoto nel 1998-1999, sono stati censiti 1603 gruppi. La discrepanza tra i primi e i secondi dati è dovuta a due differenze principali: la prima riguarda le diverse finalità di ricerca dei due studi, con il primo che si concentra sui gruppi di auto mutuo aiuto nell'ambito delle organizzazioni di volontariato, mentre il secondo è specifico sul fenomeno dell'auto aiuto. Inoltre, è presumibile che ci sia stata una definizione diversa di auto mutuo aiuto, più ampia nella ricerca condotta da FIVOL rispetto a quella adottata dalla Fondazione (Albanesi, 2004).

Secondo una successiva analisi del fenomeno effettuato da Focardi et al. (2006), le esperienze di auto aiuto sul territorio nazionale appaiono distribuite in modo

eterogeneo: il 63% dei gruppi si trova al Nord, il 24% al Centro, il 9% nel Sud e il 4% nelle Isole.

ZONE	DATI 2006	DATI 1999
Italia Insulare	4%	1%
Italia Meridionale	9%	3%
Italia Centrale	24%	17%
Italia Settentrionale	63%	79%
TOTALE	100%	100%

In Italia insulare si registra tra il 1999 e il 2006 un incremento del 400%, nelle regioni meridionali del 300% e del 141% nell'Italia Centrale. In Italia settentrionale, nonostante sia stato registrato un decremento in termini percentuali, in realtà i gruppi sono aumentati, passando da 1215 a 2081.

La tradizione storica dei gruppi di auto mutuo aiuto in Italia ha radici profonde nel settore dell'alcolismo e delle dipendenze, in quanto questi sono stati i gruppi pionieri, più anziani e longevi. Negli ultimi decenni, tuttavia, si è assistito alla nascita e alla crescita di numerosi gruppi che affrontano problematiche intra-familiari, come i nuclei monoparentali, o i problemi connessi alla genitorialità.

Secondo Noventa (2008), nella diffusione dei gruppi ha giocato un ruolo importante il bisogno di unità e coesione legato all'eterogeneità della popolazione.

La relazione tra i gruppi di auto-mutuo aiuto e i professionisti non segue un atteggiamento univoco, ma piuttosto un continuum che va da un'ostilità da parte dei professionisti a un coinvolgimento attivo che vede nel gruppo un'opportunità di apprendimento sia per il paziente che per il professionista (Spina, 2012).

Recentemente, nel febbraio del 2000, nell'ambito del progetto "Città Sane" del Comune di Milano, è stata realizzata la Mappa del *self-help* della Lombardia, che ha raccolto informazioni su 236 gruppi, di cui il 50% attivo nel settore delle dipendenze (Totis & Zanichelli, 2007).

Inghilterra

L'auto mutuo aiuto in Inghilterra ha una lunga storia e una presenza consolidata nella società, che conta migliaia di gruppi che si occupano di una vasta gamma di problemi. Si stima che ci siano circa 23.600 gruppi di auto-mutuo aiuto e circa 1500 organizzazioni (Focardi, 2006). I gruppi sono spesso guidati dai membri stessi e gestiti in modo indipendente, senza la supervisione di professionisti. Il governo inglese ha riconosciuto l'importanza dell'auto mutuo aiuto come una forma di supporto sociale e ha investito in progetti per promuovere e sostenere questi gruppi. Ad esempio, nel 2019 il governo ha creato il fondo "National Lottery Community Fund" per finanziare progetti di auto mutuo aiuto in tutto il Regno Unito.

Germania

Secondo dati di Matzat (2001-2002), ci sono circa 70.000 gruppi di auto-aiuto e 270 associazioni di *self-help*, per un coinvolgimento di circa il 5% della popolazione. Lo sviluppo dei gruppi di auto aiuto è databile all'inizio degli anni 1950 nel campo delle malattie croniche e dell'handicap (Tognetti Bordogna, 2005). L'attività dei gruppi tedeschi è stata supportata negli anni 80 del '900 da ingenti finanziamenti pubblici verso il fenomeno del mutuo aiuto (Sacco, 2018). La "NAKOS" è la *clearing house* nazionale nata nel 1984 che funge da centro nazionale di contatto e informazione per

l'integrazione delle persone disabili e si occupa della promozione dei gruppi di auto mutuo aiuto (Focardi, 2006; Tognetti Bordogna, 2005). I due terzi dei gruppi presenti risultano occuparsi di salute mentale. Una particolarità dei gruppi in Germania è che, nella maggior parte dei casi, non esiste la figura del facilitatore.

Spagna

In Spagna, un paese a forte tradizione cattolica, i gruppi di auto mutuo aiuto (*Grupos de Ayuda Mutua*) hanno instaurato relazioni privilegiate con le istituzioni religiose, le quali da sempre si occupano di questioni sociali e sanitarie. Inoltre, durante il regime franchista, lo Stato incentivava la formazione di associazioni a carattere ideologico al fine di avere un maggiore controllo sulla popolazione. Come sottolineato da Di Bartolomeo e Iori (2006), queste relazioni istituzionali hanno avuto un ruolo importante nello sviluppo dei gruppi di auto-mutuo aiuto in Spagna. Negli anni '60 con la fine del franchismo lo Stato inizia ad assumere maggiore ruolo creando svariati servizi di assistenza e favorendo la creazione di organizzazioni diretta alla difesa degli interessi sociali. È negli anni '90 che i gruppi di auto mutuo aiuto spagnoli iniziano a prendere consistenza anche grazie alla legge sul volontariato sociale approvata nel giugno del 1996 (Sacco, 2018).

Francia

Il concetto di auto aiuto non è particolarmente distante da quello di associazionismo o di volontariato in Francia, tanto che anche linguisticamente non esiste una traduzione letterale per il termine *self-help* (Focardi et.al, 2006). Tra gli anni 1930 e 1950 si afferma sempre più sovente il pensiero che nessuno comprenda la malattia più del malato stesso. Da questa convinzione si affermano due poli: da una parte, gli interventi medicali sono considerati a carico dei professionisti mentre il sostegno sociale ed emozionale è affidato ai malati; dall'altra, il parere dei degenti è considerato spesso più efficace rispetto a quello medico e per questo, degno di riconoscimento giuridico e sociale. Negli anni '80 l'antagonismo che c'era tra psicoterapie e gruppi di auto mutuo aiuto (*Groupes d'Entari Mutuelle*) si affievolisce e con la legge n°102 del 1992 si riconosce sostegno allo sviluppo dei gruppi per le persone con handicap (Sacco, 2018).

Svizzera

Il coordinamento dell'auto aiuto in Svizzera è stato introdotto nel 1991 con la creazione del KOSCH (Koordinationsstelle für Selbsthilfe, che in tedesco significa Centro di coordinamento per l'auto aiuto). Le attività del KOSCH includono la promozione dell'auto aiuto e la sensibilizzazione sulla sua importanza. Inoltre, funge da collegamento tra i gruppi di auto aiuto e le autorità sanitarie e sociali svizzere, al fine di garantire una maggiore integrazione dell'auto aiuto nei servizi sanitari e sociali, collaborando con altre organizzazioni svizzere e internazionali per il suo sviluppo. Secondo l'indagine di Focardi et al. (2006) i gruppi sono circa 2000.

Stati Uniti

Il lavoro di Lieberman e Snowden (1993) stima che i gruppi di auto aiuto vengano usati da circa il 3-4% della popolazione americana e che la maggior parte di questi si occupa di problematiche relative a malattie, fisiche o psichiche, e solo una minoranza riguarda altre tematiche. Oggi ci sono migliaia di gruppi di auto mutuo aiuto che affrontano una vasta gamma di problemi, dalla dipendenza all'alcolismo, dal cancro alla depressione, dai disturbi alimentari alla disabilità, e molti altri ancora. I gruppi più noti includono Alcolisti Anonimi, Narcotici Anonimi, Emotivi Anonimi, e *Overeaters Anonymous*⁵.

Russia

I gruppi di auto mutuo aiuto sono relativamente nuovi e poco numerosi. Essi nascono principalmente su iniziativa di singoli individui o di professionisti e sono orientati alla diffusione di alcune esperienze che riguardano la genitorialità critica, ad esempio genitori di bambini disabili, famiglie monoparentali o genitori con figli dipendenti da sostanze (Focardi et al., 2006). Negli ultimi anni ci sono stati alcuni sviluppi in direzione di un sostegno dell'auto mutuo aiuto da parte del governo russo che ha recentemente adottato delle linee guida per l'organizzazione di gruppi di auto mutuo aiuto per pazienti con problemi di salute mentale. Le sfide da affrontare principalmente sono la mancanza di finanziamenti e risorse, la stigmatizzazione

⁵ Overeaters Anonymous (OA) è un'organizzazione di auto mutuo aiuto fondata nel 1960 negli Stati Uniti per aiutare coloro che lottano con il disturbo da alimentazione incontrollata e altri problemi alimentari. OA si basa sui 12 passi dei gruppi di Alcolisti Anonimi e offre supporto emotivo, condivisione di esperienze e tecniche di autocontrollo per il controllo degli eccessi alimentari.

dell'auto mutuo aiuto e la difficoltà di raggiungere le persone che ne potrebbero beneficiare.

Giappone

Secondo quanto riportato dallo studio di Tomofumi del 2013, in Giappone, fin dai tempi antichi, ci sono state numerose forme di *self-help*: prima fra tutte sono nati gruppi per persone cieche. Queste prime forme auto-organizzate hanno migliorato notevolmente le condizioni di moltissime persone, tanto che nel 1909 viene fondata un'associazione nazionale per ciechi il cui primo obiettivo è stato quello di pubblicare libri in Braille. La loro proliferazione è continuata in aree tematiche simili a quelle dei gruppi europei e americani: nel 1952 nascono associazioni per genitori con ritardo mentale, nel 1963 per alcolisti, nel 1965 per persone con disabilità e molte altre a seguire. Solo negli anni '80 e '90, grazie allo sviluppo economico, alcuni capigruppo e alcuni membri giapponesi hanno iniziato viaggi di conoscenza con le realtà di auto aiuto presenti in Occidente. Ciò ha dato un ulteriore input di sviluppo e di riorganizzazione dei gruppi, che hanno iniziato a fornire non solo supporto emotivo, ma anche servizi ai partecipanti. Dagli anni 2000, grazie al diffuso utilizzo di internet, le persone hanno avuto più facilità a trovare gruppi ai auto aiuto e la conoscenza del fenomeno è aumentata. È importante sottolineare che lo sviluppo dei gruppi di mutuo aiuto è stato tutt'altro che incentivato dallo Stato, poiché fino al 2001 non era possibile riconoscere tali gruppi come entità giuridiche senza scopo di lucro.

In sintesi, nonostante non sia possibile effettuare un'analisi completa sul fenomeno dell'auto mutuo aiuto a livello globale per mancanza di dati nazionali da parte

di tutti Paesi, è possibile constatare il ruolo fondamentale delle *clearing houses* per la diffusione sistematica di tali gruppi.

1.1.1. Caratteristiche ed obiettivi

I gruppi di auto mutuo aiuto presentano alcune caratteristiche di altre tipologie di gruppo esistenti in psicologia sociale. Essendo generalmente costituiti da un massimo di 8-12 persone, i gruppi di *self-help* presentano diverse proprietà tipiche dei piccoli gruppi (Bertoldi & Vanzetta, 2002):

- interazioni faccia a faccia, che consentono una maggiore apertura e maggiore comprensione reciproca;
- un'ambiente intimo e familiare, in cui i membri possono conoscersi e instaurare relazioni significative tra di loro;
- una partecipazione attiva che richiede un'attivazione personale nel gruppo per contribuire a discussioni e decisioni;
- sostegno reciproco, sia sotto forma di supporto emotivo sia informativo e pratico;
- condivisione personale delle esperienze, che possa contribuire alla creazione di un senso di comunità tra i membri;
- autonomia organizzativa e decisionale del gruppo.

In particolare, le dimensioni ridotte dei gruppi permettono di sviluppare un maggior senso di coesione e vicinanza tra i membri, facilitando di conseguenza lo scambio di conoscenze e competenze tra i partecipanti e valorizzando ogni persona nelle sue potenzialità. Inoltre, entrambe le tipologie di gruppo si fondano sulla condivisione e

partecipazione attiva dei membri, costituendo ambienti di supporto e di crescita personale e collettiva.

De Grada (1999) sottolinea che alla base di un piccolo gruppo, sia esso spontaneo o meno, c'è sempre una presa di coscienza da parte di più persone di un fattore di comunanza o di qualcosa che manca, e che può essere ottenuto attraverso un'azione che coinvolga tutti i partecipanti.

Affinché un gruppo possa definirsi di auto aiuto, secondo Levy (1979), è necessario che esso abbia come scopo esplicito e primario quello di fornire aiuto e sostegno ai partecipanti nell'affrontare i problemi per i quali si sono uniti al gruppo, migliorando il funzionamento psicologico e l'autoefficacia. Inoltre, le relazioni devono essere la principale fonte d'aiuto oltre alle competenze e conoscenze dirette dei partecipanti.

Lieberman (1979) sottolinea come il senso di appartenenza rappresenti un importante fattore terapeutico all'interno di un gruppo. L'interazione all'interno del gruppo può assumere diverse forme come il confronto, la riflessione partecipata, e l'incoraggiamento. Inoltre, l'interazione può favorire l'apprendimento di nuove abilità sociali, migliorare la comunicazione, oltre a promuovere la condivisione e la solidarietà. Può favorire anche la nascita di nuove idee e soluzioni ai problemi, accrescere l'empatia, e ridurre i sentimenti di isolamento e solitudine.

Katz (1981) identifica sei elementi caratterizzanti i gruppi di auto aiuto:

- Presenza di interazioni faccia a faccia;
- Avvio del gruppo per di più spontanee anche se possono essere attivati da istituzioni e organizzazioni formali come i servizi sociosanitari;

- Implicano una partecipazione personale;
- Ogni membro condivide le proprie esperienze e conoscenze mettendole a servizio del gruppo;
- Il punto di partenza comune a tutti i partecipanti è una condizione di disagio o difficoltà;
- I gruppi costituiscono dei punti di riferimento, di risocializzazione e una base sicura per la ripartenza di ogni membro.

Da questi sei elementi si può constatare come i gruppi di auto mutuo aiuto abbiano in comune alcune caratteristiche con i gruppi faccia a faccia. Questo tipo di gruppo presuppone, secondo Venini (1998):

«l'esistenza di un rapporto di interazione, vale a dire la possibilità di tutti i membri di entrare in contatto diretto, di esercitare azioni reciproche e scambievoli, nonché di essere psicologicamente presenti gli uni agli altri, non in situazioni interpersonali, ma per l'appunto in situazioni di gruppo, come facenti parti di un evento che si colloca in una specifica dimensione, che è per l'appunto la dimensione di gruppo».

(p. 18)

Altri esponenti hanno preferito sottolineare l'importanza dei processi individuali di crescita all'interno di tali gruppi. Beneduce (2009), ad esempio, sottolinea che tali gruppi «responsabilizzano colui che soffre, lo sottraggono alla tradizionale cornice di passività e di eterodeterminazione propria della definizione di malato/curato/assistito.»

Gli obiettivi dei gruppi cambiano a seconda della loro tipologia, e in base ai partecipanti. Tuttavia, in generale, tra gli obiettivi specifici dei gruppi di auto mutuo aiuto ci sono:

- fornire sostegno emotivo;

- accrescere la condivisione di conoscenze e risorse;
- organizzare attività sociali e servizi;
- favorire l'empowerment personale e collettivo;
- promuovere l'autogestione;
- ridurre l'isolamento sociale e il senso di solitudine;
- accrescere la consapevolezza e la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità;
- migliorare la qualità della propria vita e prevenire ricadute;
- sensibilizzare più persone possibili sul mutuo aiuto;
- fornire materiale informativo.

Ogni gruppo ha un proprio scopo che viene deciso a priori ma che non rimane immutato durante la vita del gruppo, anzi, cambia con esso perché frutto della discussione e del dialogo su esigenze e aspirazioni. Fissare uno scopo di gruppo è un requisito fondamentale per promuovere relazioni di sostegno reciproco tra i partecipanti.

Silverman (1989) individua come obiettivo dei gruppi quello di aiutarsi vicendevolmente a superare o quantomeno convivere serenamente con situazioni difficili, incoraggiandosi a divenire più responsabili nella gestione della propria salute, cercando di avvitare capacità e competenze.

In sintesi, gli obiettivi dei gruppi di auto mutuo aiuto si concentrano sulla creazione di un ambiente che sia di sostegno e di condivisione, in cui i partecipanti possono ricevere e fornire supporto, condividere conoscenze e risorse, e acquisire maggiore fiducia in sé stessi.

1.2. Principi e dinamiche del mutuo aiuto

L'approccio di mutuo aiuto si fonda sulla convinzione che il gruppo racchiuda in sé le potenzialità di promuovere dinamiche di aiuto reciproco tra i suoi membri.

I suoi principi condividono alcuni punti in comune con la teoria sistemica (Cazzaniga, 2009). Quest'ultima si concentra sull'interazione tra i membri del sistema e sull'importanza di considerare il sistema nel suo insieme, piuttosto che analizzare le singole parti separatamente. In modo simile, l'auto mutuo aiuto mette l'accento sull'importanza delle relazioni tra i membri del gruppo e sulla costruzione di un ambiente di supporto reciproco. Un altro punto in comune è che entrambi i modelli suggeriscono che il cambiamento all'interno del sistema può essere raggiunto attraverso l'interazione e la collaborazione tra i membri del gruppo, piuttosto che attraverso l'intervento esterno di un esperto. Infine, sia l'approccio dell'auto mutuo aiuto che la teoria sistemica promuovono la consapevolezza dell'importanza delle relazioni interpersonali, della comunicazione e della collaborazione per il benessere e la crescita dei membri del gruppo. In questo modo, entrambi gli approcci mirano a sviluppare un senso di comunità e di appartenenza, fornendo ai membri del gruppo un sostegno reciproco per affrontare le sfide della vita.

Affinché il gruppo raggiunga l'obiettivo di benessere o miglioramento che si era prefissato, l'auto mutuo aiuto deve rispettare alcuni principi fondamentali per il suo funzionamento: comunicazione e condivisione di esperienze; partecipazione attiva all'interno del gruppo; supporto reciproco tra i membri.

Inoltre, preconditione perché il gruppo di mutuo aiuto funzioni è la creazione di un ambiente di sostegno reciproco che sia considerato accogliente e non giudicante dai partecipanti. Solo se tutti i membri si sentono a proprio agio e al sicuro possono

raccontare liberamente le proprie esperienze più intime e dolorose. Un ambiente può essere considerato favorevole quando riesce a bilanciare la libertà di esprimere i propri sentimenti e il proprio punto di vista con l'obbligo di rispettare sempre quella altrui (Steinberg, 2002). Per far sì che il gruppo funzioni, inoltre, è necessario saper riconoscere, apprezzare e valorizzare le capacità dei singoli individui.

È importante inoltre ricordare un altro principio cardine del mutuo aiuto, che è la parità tra i membri. Non esiste infatti alcun leader o capogruppo, tutti i membri hanno lo stesso potere. Per questo motivo si parla di *leadership condivisa*⁶ (Bertoldi & Vanzetta, 2002; Oliva & Croce, 2009).

Ogni gruppo stabilisce le proprie regole, i propri valori guida e il proprio obiettivo. All'interno del gruppo ogni membro è responsabile non solo del proprio percorso, ma è co-responsabile anche del percorso degli altri, in quanto ogni persona rappresenta un supporto e una risorsa per gli altri. Il riconoscimento e l'accettazione di sé e dell'altro si accompagna alla consapevolezza di essere risorsa per il gruppo, e questo accresce il senso di appartenenza. Tuttavia, per creare questa dinamica è necessario investire tempo ed energie da parte dei partecipanti. Inoltre, spesso si impiega del tempo per comprendere e sperimentare il valore della diversità degli altri. Questi sono processi che richiedono una frequentazione continua ai gruppi. È importante sottolineare che il percorso all'interno dei gruppi non si conclude necessariamente quando la persona si sente meglio, ma può continuare indefinitamente, offrendo l'opportunità di rimanere nel gruppo e aiutare i nuovi membri che vi entrano.

⁶ Il concetto di *leadership condivisa* nei gruppi è stato introdotto da Lewin negli anni '30 del XX secolo. Egli sosteneva che la leadership era da considerarsi come un processo interattivo tra i membri del gruppo che coinvolge la condivisione di ruoli e responsabilità.

Con partecipazione attiva dei membri si intende contribuire alla definizione di un obiettivo di gruppo, intervenire nelle discussioni, offrire supporto emotivo, mettere in condivisione le proprie esperienze con il resto del gruppo. Solo partecipando attivamente ad ogni aspetto del gruppo è possibile migliorare il proprio modo di comunicare e quindi migliorare i rapporti interpersonali. Inoltre, la costante interazione con gli altri membri del gruppo favorisce la revisione dei propri schemi comportamentali e di pensiero, stimolando la creatività e la capacità di risolvere problemi.

Il gruppo può avere effetti terapeutici significativi, in quanto il processo di responsabilizzazione che si attiva al suo interno porta alla riscoperta delle proprie capacità individuali, contribuendo a promuovere il benessere psicologico e la crescita personale.

La dinamica del mutuo aiuto si basa sull'importanza dello scambio di supporto reciproco tra i membri del gruppo. Questo sostegno si concretizza in diverse forme: il supporto informativo, che consiste nella condivisione di informazioni e dati utili per risolvere il problema affrontato, e il supporto emotivo, che ha lo scopo di aiutare l'individuo a migliorare le proprie abilità e ad aumentare l'autostima, la competenza e l'efficacia nell'affrontare il problema (Bertani & Manetti, 2007).

Naturalmente, come ricordano Cutrona e Russell (1990), l'efficacia dell'auto aiuto dipende sia dai bisogni del richiedente aiuto sia dalla capacità di chi aiuta di offrire un supporto pertinente. Tuttavia, quando si è in una relazione asimmetrica in cui una persona chiede aiuto e l'altra lo offre, il richiedente potrebbe provare un senso di inferiorità o una diminuzione dell'autostima. Questo sentimento va gestito, ma nei gruppi di auto mutuo aiuto viene attenuato o eliminato grazie al principio dell'*helper*.

Riessman (1965) ha evidenziato quello che è un principio cardine dei gruppi di auto mutuo aiuto, ossia il principio dell'*helper therapy*. Con questo termine ci si riferisce ad una doppia condizione che coinvolge sia chi riceve aiuto sia chi lo fornisce (Albanesi, 2004; Bertani & Manetti, 2007; Calcaterra, 2013; Totis & Zanichelli, 2007).

Condividere la propria conoscenza relativa ad un determinato aspetto del problema che si è vissuto sulla propria pelle, innesca una conoscenza esperienziale in grado di sbloccare la passività e di riaccendere la fiducia in sé stessi.

Borkman (1976) per primo identificò la conoscenza esperienziale come quella che viene appresa dall'esperienza personale vissuta, piuttosto che quella che viene studiata, osservata o fornita da altri. In un gruppo di auto-aiuto è l'esperienza o la condizione condivisa dei membri che informa e guida la base di conoscenze del gruppo ed è una caratteristica integrante che distingue questi gruppi da gruppi di sostegno guidati professionalmente (Boyce et al., 2014; Munn-Giddings & McVicar, 2007)

Chi offre il proprio aiuto percepisce una maggiore competenza interpersonale, vede aumentare la propria autostima, apprende nuove strategie di cambiamento, riceve approvazione sociale e riconoscimento da colui che aiuta (Noventa *et al.*, 1990; Totis & Zanichelli, 2007).

L'effetto dell'*helper* agisce quindi su tre piani: competenza/soddisfazione interiore; apprendimento/ controllo; ruolo/senso di utilità-riconoscimento sociale. (Grosso, 2009).

Skovholt (1974) ha indicato i principi che spiegano l'utilità di essere sia fruitore che fornitore di aiuto, poiché aiutando:

- si sperimenta una maggiore competenza interpersonale;

- si percepisce l'equilibrio del dare e ricevere nelle relazioni con gli altri (non ti senti né solo in debito per l'aiuto ricevuto, né senti solo la fatica dell'aiutare qualcuno);
- accrescono le capacità di problem-solving e di coping, in quanto è possibile vedere i problemi dell'altro da una certa distanza e da un diverso punto di vista;
- accresce la stima, l'approvazione e il riconoscimento sociale che gli altri hanno di colui che aiuta, rinforzando di riflesso la propria immagine e considerazione di sé stessi.

Venuti (2009) sostiene che la solidarietà, concepita come sostegno sia per chi offre aiuto sia per chi lo riceve, sia uno strumento fondamentale che può consentire alla comunità umana di proseguire nel suo cammino, di non perdersi, di ricominciare.

Ogni gruppo attraversa un *tragitto sociale* che va dalla sua nascita al suo consolidamento. Solitamente gli step che affronta sono: costituzione → ricerca di supporto materiale e formativo presso un'organizzazione ombrello⁷ → autonomizzazione e costituzione in associazione → produzione di iniziative sociali e servizi → diventare un'associazione ombrello che creerà nuovi gruppi di *self-help* (Grosso, 2009).

Quando un gruppo decide di portare le proprie iniziative al di fuori del gruppo stesso, ciò comporta un cambiamento significativo: da individui che fanno parte di un gruppo di supporto ristretto, diventano cittadini impegnati nella lotta per i diritti di molti. Questa trasformazione comporta un cambiamento sia all'interno del gruppo

⁷ Un'organizzazione ombrello è una struttura che coordina e supporta organizzazioni o gruppi promuovendone le attività e fornendo loro attività formative. L'obiettivo dell'organizzazione ombrello è quello massimizzare l'efficacia delle organizzazioni o dei gruppi affiliati, offrendo loro una voce più forte e una maggiore visibilità (Calcaterra, 2013)

stesso, in termini di identità collettiva, che nella percezione individuale di sé (Grosso, 2009).

Inoltre, le attività esterne del gruppo, quali assistenza domiciliare e ospedaliera, *counselling* telefonico, attività di sensibilizzazione, possono essere considerate terapeutiche quanto gli incontri del gruppo stesso. A tal proposito David Spiegel sostiene:

«In genere i progressi dei pazienti sono misurati osservando la loro capacità di esercitare un impatto creativo sul mondo esterno che li circonda: nei confronti degli amici, della famiglia, del lavoro e della comunità di cui fanno parte. Di una persona che riesce ad «espandere» il suo interesse verso la gente o i problemi che le stanno attorno si può dire che ha superato senz'altro un qualche tipo di preoccupazione, d'ansia o di depressione, nei confronti di se stessa... È vero anche il contrario: le persone aiutano anche se stesse nel momento in cui si interessano e si impegnano in forma collettiva verso particolari problemi, di origine sociale o politica, che li riguardano direttamente» (in Grosso, 2009, p.119).

Un'ulteriore dinamica presente all'interno dei gruppi di auto mutuo aiuto è quella di condivisione (o principio di *sharing*), che si compone di due parti: destrutturazione e ricostruzione. Inizialmente, il gruppo aiuta le persone a riconoscere il problema e successivamente ci si scambiano esperienze e strategie per affrontarlo. La fase più difficile è de stigmatizzare il problema, eliminando il giudizio sociale negativo ad esso associato. La ristrutturazione consiste nell'impegno collettivo per definire sé stessi in modo nuovo e adottare stili di vita diversi (Totis & Zanichelli, 2007).

In sintesi, come evidenziato in questa sezione, i gruppi di auto-aiuto favoriscono l'acquisizione di una maggiore consapevolezza rispetto ai propri processi di cambiamento e a quelli degli altri partecipanti e attivano processi di *empowerment* a livello personale, interpersonale e comunitario.

1.2.1. Valori ed etica dei gruppi

I valori e i principi etici alla base dei gruppi di auto mutuo aiuto possono variare a seconda dei diversi contesti culturali in cui essi si sono sviluppati. Ogni gruppo può essere considerato unico poiché è costituito da persone che, per loro natura, sono diverse l'una dall'altra per differenze caratteriali, di età, di *status* sociale. Tuttavia, nonostante le differenze che possono esserci, vi sono dei valori comuni a tutti i gruppi di mutuo aiuto che sono fondamentali per il loro funzionamento (Bertoldi & Vanzetta, 2002; Calcaterra, 2013; Steinberg, 2002), quali:

- libertà di interazione: ogni partecipante è libero di esprimersi e mettersi in relazione con gli altri membri quando ne sente l'esigenza;

- uso intenzionale del proprio Sé: ossia riflettere sulle proprie esperienze personali per poi utilizzare la propria esperienza per aiutare gli altri;

- confidenzialità: tutto ciò che viene confidato al gruppo rimane al suo interno e nessuna informazione deve essere rivelata al di fuori di esso;

- empatia: entrare in contatto con l'altro, condividere ciò che prova;

- condivisione dell'autorità: le decisioni e la responsabilità di ciò che accade all'interno del gruppo è condivisa tra tutti i partecipanti.

- astensione dal giudizio: sia che si tratti di evitare di giudicare negativamente, che di criticare in modo ironico o sarcastico un comportamento o un'azione di una persona.

- collaborazione: nel gruppo deve prevalere uno spirito di affermazione comune («Tutti per uno, uno per tutti») piuttosto che individuale;

- ascolto reciproco: è il momento della comprensione e dell'empatia, della conoscenza emotiva dell'altro e delle sue risorse.

- rispetto: di sé stessi, delle esperienze e del tempo di ognuno, ma anche la puntualità è una forma di rispetto.

Da questi valori comuni ogni gruppo, in piena autonomia, costituisce il proprio codice di comportamento che si impegna a rispettare per non compromettere le dinamiche di mutuo aiuto.

In particolare, Cazzaniga (2009) individua nel *rispetto*, nella *fiducia* e nel *legame*, i tre valori “premesse” per l’efficacia dell’azione di gruppo. La costruzione del rispetto consiste innanzitutto nell’imparare ad apprendere l’ascolto dell’esperienza dell’altro da sé (Bateson, 1972). La conoscenza reciproca rappresenta quindi il primo livello di realizzazione del rispetto ed è possibile solo in un ambiente che favorisca la condivisione. Fidarsi rappresenta il secondo passo verso la riappropriazione dell’esperienza individuale e del proprio futuro, attraverso la relazione con gli altri. L’esito dello sviluppo del rispetto e della fiducia è la costituzione di nuovi legami. (Cazzaniga, 2009)

Il fatto di potersi fidare del gruppo e di non essere giudicati, qualunque sia la gravità della situazione, consente ai partecipanti non solo di poter condividere qualunque cosa in piena libertà, ma anche di sentirsi accolti e accettati dal gruppo. Questo fattore contribuisce enormemente sull’autostima dell’individuo che condivide, e può favorire il processo di guarigione e di crescita personale, poiché i partecipanti si sentono sostenuti e incoraggiati a esplorare e affrontare i loro problemi. Tuttavia, è importante sottolineare che l’astensione dal giudizio non significa ignorare o minimizzare le conseguenze delle azioni degli altri o dei propri comportamenti. Al contrario, essa implica il riconoscere e rispettare la dignità e l’umanità di ogni individuo,

senza pregiudizi o *bias*. Questo valore è essenziale per la creazione di una cultura di rispetto, accettazione e supporto emotivo reciproco all'interno dei gruppi.

L'obiettivo principale dei gruppi di auto mutuo aiuto non è quello di fornire consigli o soluzioni dirette ai problemi. I partecipanti sono incoraggiati a non imporre le proprie opinioni o soluzioni agli altri membri del gruppo, ma piuttosto a offrire suggerimenti in modo delicato e rispettoso, lasciando alla persona la libertà di scegliere come affrontare la propria situazione. Tuttavia, ciò non toglie la possibilità ai partecipanti di scambiarsi reciproci suggerimenti o consigli pratici, purché siano raccontati come proprie esperienze personali e non imposte al gruppo come soluzioni. Quello che deve risultare chiaro ai partecipanti è che tutti possono e sono incoraggiati a dire la loro ogni qualvolta sentano di dover esprimere o condividere qualcosa (Steinberg, 2002).

Ogni individuo è incoraggiato a valorizzare le diversità dei singoli anziché averne timore. Mettere in luce le diversità, siano esse di opinioni o di esperienze, aiuta i partecipanti a comprendere che non esiste un'unica verità o un'unica strada percorribile, ma che esistono innumerevoli possibilità (Calcaterra, 2013).

Un altro aspetto importante per il funzionamento della dinamica di mutuo aiuto è il sentimento di similitudine che si può provare con gli altri membri del gruppo. Ciò permette di sviluppare un senso di vicinanza e di appartenenza, poiché si percepisce l'altro come simile a sé. Tuttavia, uno dei principali ostacoli nello sviluppo dell'auto mutuo aiuto è la difficoltà di riconoscere il proprio interesse come coincidente con quello degli altri membri del gruppo (Steinberg, 2002).

Inoltre, tutti i gruppi di auto mutuo aiuto adottano l'etica dell'autodeterminazione, che riconosce la capacità di ogni individuo di prendere

decisioni autonome riguardo alla propria vita. Questa prospettiva considera tutti i partecipanti ai gruppi come individui attivi e responsabili del proprio percorso, che desiderano intraprendere un cammino di miglioramento. Grazie al supporto del gruppo, il singolo può superare la passività e la mentalità da vittima che spesso si associa ai problemi irrisolti, recuperando autostima e iniziativa personale. La forza dei gruppi risiede nel fatto che ogni persona è una risorsa e un aiuto fondamentale per l'altro. Per questo uno dei motti ripresi da diverse associazioni di auto mutuo aiuto e in particolare dall'associazione A.m.a.Li⁸ è: "Tu solo ce la puoi fare, ma non ce la puoi fare da solo".

1.2.2. Comunicazione

Nel contesto dell'auto mutuo aiuto, la comunicazione costituisce un elemento fondamentale per il successo del gruppo e il benessere dei partecipanti. Essa si compone principalmente di due elementi costitutivi: l'ascolto attivo e la condivisione della propria storia / racconto di sé.

L'ascolto rappresenta la condizione necessaria affinché il mutuo aiuto si attivi all'interno del gruppo. Nell'ambito del mutuo aiuto, l'ascolto è da considerarsi un'azione attiva, proprio perché ha come obiettivo l'accendere in chi ascolta un atteggiamento di riflessione sulla propria esperienza (Steinberg, 2002).

La comunicazione si compone della condivisione di esperienze personali, emozioni e sentimenti legati al problema affrontato. Perché la comunicazione sia

⁸ A.M.A.Li è un'organizzazione ombrello dell'auto mutuo aiuto della regione Liguria con sede in Savona. Il suo obiettivo è quello di promuovere, sostenere e diffondere la cultura dell'auto mutuo aiuto, attivando gruppi e percorsi formativi per facilitatori nelle province liguri. Per saperne di più consultare la pagina web: www.automutuoaiuto-liguria.it

efficace, è importante che ogni membro sia in grado di ascoltare gli altri e di condividere le proprie esperienze, fornendo supporto emotivo e incoraggiamento reciproco. In questo modo, i partecipanti si sentono compresi e sostenuti nel proprio percorso di cambiamento personale.

Lo stile di comunicazione deve garantire una effettiva libertà di interazione tra i membri, il che viene definito come un atteggiamento libero e svincolato da Middleman e Wood (1990).

La comunicazione deve essere di tipo circolare, per permettere a tutti i partecipanti di guardarsi negli occhi e stabilire una connessione diretta reciproca: è importante che ogni componente si senta ugualmente considerato e ugualmente coinvolto (Sacco, 2018). Lo stile comunicativo adottato deve essere caratterizzato da un atteggiamento di accoglienza e rispetto, con un linguaggio empatico e non giudicante. È importante creare un ambiente sicuro e accogliente in cui tutti si sentano liberi di esprimersi serenamente, senza essere offensivi verso nessuno, nemmeno su di sé (Bertoldi & Vanzetta, 2002).

La condivisione delle esperienze personali è un processo volontario e non coercitivo. Ogni partecipante ha il diritto di decidere liberamente quando e come condividere il proprio vissuto con gli altri e può scegliere di prendere la parola o di tacere. L'unica regola fondamentale è l'ascolto rispettoso dei racconti degli altri, senza interruzioni o giudizi, in un clima di solidarietà e sostegno reciproco (Steinberg, 2002).

È importante creare un ambiente sicuro e accogliente durante gli incontri, in cui tutti si sentano liberi di esprimersi senza timori o vergogne, e senza interruzioni. Per questo motivo, si raccomanda di spegnere i cellulari durante gli incontri, a meno che non si tratti di una dichiarata urgenza da condividere con il gruppo.

La condivisione delle proprie esperienze è il fulcro dell'auto mutuo aiuto e rappresenta il principale mezzo attraverso cui i partecipanti si aiutano a vicenda. Spesso, è il facilitatore del gruppo a proporre un argomento di conversazione che ritiene utile, ma può anche accadere che la conversazione nasca spontaneamente quando un membro sente l'urgenza di condividere un'esperienza personale. Oltre alla comunicazione verbale, la comunicazione non verbale gioca un ruolo importante nel creare un'atmosfera positiva durante gli incontri. Gestì di sostegno, sguardi incoraggianti e altri segnali non verbali possono aiutare a costruire un clima di empatia e solidarietà tra i partecipanti.

Il processo di condivisione all'interno di un gruppo non sempre è facile e non sempre produce risultati positivi. Ci possono essere momenti di silenzio o di pianto che possono risultare difficili da gestire. In tali situazioni, i partecipanti possono sentirsi imbarazzati o inadeguati nel fornire un aiuto sufficiente, ma è importante ricordare che l'ascolto e il rispetto sono la base dell'auto mutuo aiuto. Anche in questi momenti, accogliere ciò che viene condiviso e rispettare il dolore con il silenzio può rappresentare il miglior modo per aiutare. Il gruppo deve imparare a gestire il silenzio senza cercare di riempirlo con parole o gesti inappropriati, ma piuttosto con la presenza e l'attenzione al dolore altrui.

Le parole costituiscono il più importante strumento per portare colui che condivide e chi ascolta nello stesso centro di attenzione e all'interno dello stesso schema interpretativo (Goffman, 1987). Grazie al dialogo tra persone con punti di vista diversi è possibile fare esperienza di una negoziazione di significati, portando ad un cambiamento di pensiero e di interpretazione del reale. Questo cambiamento non avviene in modo automatico e può anche non portare ad un cambiamento nell'agire, proprio perché esso

dipende dall'impegno personale di ciascuno (Bertoldi & Vanzetta, 2002). Tuttavia, spesso fare conoscenza di un'altra possibilità, un altro modo di agire, tramite le parole di un'altra persona, apre alla possibilità di un cambiamento in colui che ascolta.

1.2.3. Narrazione di sé

Nel contesto del mutuo aiuto, la narrazione, espressa principalmente in prima persona, svolge diverse funzioni terapeutiche: parlare in prima persona aiuta ad elaborare le esperienze passate e favorisce l'identificazione reciproca, rafforzando il senso di appartenenza al gruppo. Innanzitutto, essa favorisce lo sviluppo dell'empatia e del sostegno reciproco, aiutando a comprendere meglio le difficoltà che una persona sta affrontando. Per Bruner (2002) il principale strumento del discorso narrativo è il linguaggio verbale, che esplora le situazioni umane attraverso l'immaginazione, trasportandoci nel regno del possibile. La narrazione, infatti, aiuta ad allargare i propri orizzonti conoscitivi e interpretativi, aprendo la strada a nuove visioni del mondo. Inoltre, aiuta a promuovere processi di *empowerment* e di crescita personale, consentendo di riflettere sulle proprie esperienze passate e di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie risorse interiori (Calcaterra, 2013).

In particolare, Bruner (2002) sottolinea l'importanza che la narrazione autobiografica riveste nella formazione del sé, poiché il soggetto auto-narrandosi dà significato alle sue azioni. Narrare di sé significa raccontare la propria storia personale in modo significativo e coerente con ciò che si prova; è il mezzo attraverso cui ogni persona conferisce senso e significato alla propria esperienza.

Massimo Daviddi, nel libro "So-stare nei gruppi" di Barbara Rossi (2009), descrive così l'esperienza gruppale della narrazione:

«Ogni esperienza di gruppo nel suo stato nascente è un discorso intorno all'alterità e alla bellezza, che procede attraverso riconoscimenti intensi, ma fragili e che proprio in questa fragilità rivela la condizione della conoscenza nel senso ricoeuriano del riconoscimento. Riconoscersi nelle storie, narrare, riprendere quella che è scrittura, racconto, diventa la forma attraverso cui le persone sentono un'appartenenza agli altri e negli altri, quel qualcosa che, scoperta e riscoperta, persa o ritrovata, come dice Eleonora Fiorani, determina un'apertura verso il mondo». (p. 10-11).

La condivisione ad alta voce permette di accedere e riconoscere ciò che si sente, e può rappresentare un'esperienza liberatoria, poiché spesso i problemi, una volta espressi ad alta voce, sembrano meno ingombranti, e vengono ridimensionati alla giusta proporzione.

La condivisione di esperienze e la rivendicazione di un'identità comune può rappresentare sia un cuscino contro le difficoltà personali che una comprensione sociale per sentimenti interiorizzati di stigma o mancanza di rispetto (Williams, 2004). Secondo King e Moreggi (2006), sono proprio i gruppi nei quali vengono trattati argomenti che creano maggior imbarazzo, vergogna e stigmatizzazione sociale ad essere più partecipati.

Condividere a voce alta la propria esperienza è un metodo di partecipazione autentica, che indica una reale volontà di recupero.

Le storie altrui sono anche fonti di conoscenza, possono rappresentare altri modi per affrontare un problema, un altro modo di pensare, un altro modo di vedere le cose, un altro modo di agire (Bertoldi & Vanzetta, 2002). Possono essere come specchi da cui ognuno può rivedere la propria esperienza da un punto di vista esterno. Sentire di non essere gli unici ad aver vissuto determinate difficoltà è un fattore cruciale per il benessere emotivo e psicologico. Ascoltare le esperienze degli altri può essere un modo per ottenere una prospettiva nuova o diversa sulle proprie difficoltà e per apprendere

metodi efficaci per affrontarle. Le storie di successo possono offrire ispirazione e incoraggiamento, dimostrando che è possibile superare le difficoltà e portare a termine i propri obiettivi. D'altra parte, ascoltare anche storie di fallimenti o ricadute può essere altrettanto prezioso, in quanto comunica un messaggio di umanità e normalità. Sapere che anche gli altri hanno difficoltà, che tutti sbagliano e che le ricadute sono normali e parte del processo di guarigione, può alleviare la pressione e la vergogna che spesso accompagnano le difficoltà. Inoltre, le esperienze altrui possono aiutare a trovare parole per esprimere sentimenti e pensieri difficili da descrivere, fornendo nuovi strumenti per comunicare meglio con gli altri e con sé stessi. Il racconto di sé porta alla luce intenzioni che spesso sono sconosciute anche al soggetto stesso, ma che diventano evidenti solo quando vengono condivise con gli altri. Tuttavia, è importante sottolineare che anche il non riuscire a condividere la propria esperienza è comunque un modo di comunicare. Potrebbe significare che il dolore è troppo intenso e si preferisce evitare di affrontarlo, oppure che ci si sente inadeguati o poco supportati dal gruppo per farlo. È in questi momenti che il gruppo può fare la differenza, dimostrando come nessun dolore è invincibile.

1.3. Attivazione di un gruppo

Un gruppo di auto mutuo aiuto può essere creato da persone comuni che condividono un problema e desiderano affrontarlo insieme, da professionisti come psicologi, psicoterapeuti o da associazioni che individuano in un determinato contesto una problematica e credendo nel potenziale del mutuo aiuto come strumento per promuovere la salute, decidono di avviarne uno (Calcaterra, 2013). Tuttavia, è importante precisare che, anche se il gruppo è stato attivato da un professionista, questi

non manterrà il proprio ruolo professionale perché in caso contrario non si parlerebbe di auto mutuo aiuto, bensì di gruppo terapeutico. Il coinvolgimento di professionisti in gruppi di auto-aiuto non è sempre accolto di buon grado, poiché la ricerca ha dimostrato che il coinvolgimento professionale, in particolare in un ruolo di leadership, può minacciare i processi di responsabilizzazione all'interno del gruppo e cambiare le dinamiche di potere (Jacobs & Goodman, 1989; Carlsen, 2003).

L'avvio di un gruppo può avvenire quindi su richiesta di coloro che intendono farne parte, su inviti mirati o inviti aperti ad una popolazione target.

Se il gruppo viene attivato dai servizi o da un operatore/ volontario, questo si promuove generalmente tramite inviti e pubblicità; se invece viene attivato da persone comuni che condividono un problema, esso nasce solitamente attraverso il passaparola o l'esperienza diretta in associazioni. In alcuni casi, un gruppo può essere attivato su indicazione di associazioni ombrello che collaborano con i servizi.

L'invito tramite volantino, sia esso cartaceo o digitale, deve contenere un messaggio positivo, sottolineandone l'aspetto di benessere che si può ottenere frequentando il gruppo piuttosto che sollecitare ad affrontare un problema. Il messaggio, inoltre oltre ad essere chiaro dovrà contenere tutte le informazioni utili quali la data e l'orario del primo incontro, il luogo e il contatto di una persona da chiamare per chiedere ulteriori chiarimenti o informazioni. Anche la scelta del luogo di pubblicizzazione è molto importante per evitare lo spreco e massimizzarne la riuscita (Calcaterra, 2013). Il contatto di riferimento è generalmente quello del promotore del gruppo o facilitatore. Prima di avviare il gruppo, il promotore contatta le persone interessate per stabilire un colloquio conoscitivo per valutare se il gruppo rappresenta una risposta adeguata alle loro esigenze di aiuto.

Vi sono numerosi aspetti da tenere in considerazione prima dell'attivazione di un gruppo, i più importanti sono:

- scelta dell'ambiente;
- composizione del gruppo;
- finalità del gruppo.

La sede in cui si vogliono organizzare gli incontri rappresenta un fattore non trascurabile nel buon funzionamento di un gruppo. Essa deve risultare facilmente raggiungibile e accessibile. L'ambiente deve risultare accogliente, silenzioso, abbastanza spazioso da permettere di distribuire le sedute in cerchio, non troppo vicine e non troppo lontane l'una dall'altra. Non sempre c'è la possibilità di scegliere una sede adeguata; più spesso sono i servizi o le associazioni ombrello che offrono uno spazio gratuito dove organizzare gli incontri (Bertoldi & Vanzetta, 2002; Calcaterra, 2013)

La formazione del gruppo è un aspetto che impone una certa attenzione in quanto rappresenta un momento delicato. Il facilitatore, o chi si occupa dell'attivazione del gruppo, deve fare attenzione a individuare le persone che possono trarre maggior beneficio dalla partecipazione al gruppo e che allo stesso tempo possono contribuire al raggiungimento degli obiettivi. Se questa corrispondenza non è presente, c'è il rischio che il gruppo non sia utile a chi partecipa e che non permetta l'attivazione di una dinamica di mutuo aiuto tra i partecipanti. Per questo motivo, una composizione accurata dei partecipanti gioca un ruolo fondamentale per la riuscita del gruppo (Calcaterra, 2013; Steinberg, 2002).

Un altro fattore da tenere in considerazione sono gli aspetti di somiglianza e di differenza tra i membri che possono condizionare il modo di relazionarsi. Un gruppo in cui tutti i membri sono troppo simili si sentirà più coeso ma avrà meno stimolo al

cambiamento; al contrario, un gruppo con membri troppo diversi tra loro farà fatica a trovare i punti in comune e potrebbe avere difficoltà a collaborare insieme (Bertoldi & Vanzetta, 2002).

Quindi, da un lato gli elementi in comune sono quelli che aiutano i partecipanti a sostenersi tra di loro e a rafforzare l'identità di gruppo; dall'altro, gli aspetti peculiari e distintivi di ciascun individuo servono a stimolare il gruppo ad ampliare i loro punti di vista (Steinberg, 2002).

Inoltre, è da tenere in considerazione che ogni componente ha il proprio stile di comunicazione che può essere un fattore facilitante o meno per il resto del gruppo: se tutti i membri sono persone timide, restie a parlare, la comunicazione potrebbe non svolgersi tanto facilmente; o viceversa, in un gruppo in cui tutti vogliono intervenire spesso, può essere difficoltoso trovare il tempo per ascoltare tutti (Sacco, 2018). Naturalmente, non sempre sarà possibile creare un gruppo perfettamente bilanciato sotto tutti gli aspetti, ma è importante averli presenti per poter ridurre al minimo la possibilità che il gruppo sia mal assortito.

Infine, per la buona riuscita di un gruppo di auto muto aiuto è fondamentale che sia ben chiara la finalità che il gruppo intende perseguire. Già dal primo incontro o addirittura in sede del colloquio conoscitivo è bene chiarire quali sono gli obiettivi del gruppo e il perché si intende farne parte. Esplicitare la finalità significa, quindi, svelare la problematica comune che i membri intendono affrontare (Calcaterra, 2013). Ad esempio, al primo incontro si può esplicitare la finalità del gruppo con una frase come: «Abbiamo deciso di venire qui perché siamo tutti interessati ad affrontare ...».

Affinché si attivi una dinamica di mutuo aiuto, è fondamentale e necessario condividere una *ragion d'essere* come gruppo, possibile solo se si è creata una rete di relazioni di reciprocità e di empatia fra i membri (Steinberg, 2002).

Il darsi un obiettivo comune aiuta il gruppo e il singolo a superare i momenti di sconforto e difficoltà che possono verificarsi tra i partecipanti. Condividere un obiettivo comune è come remare verso una stessa direzione, e questo sentimento di comunanza aiuta a far sì che ognuno possa riconoscersi come risorsa l'uno per l'altro (Bertoldi & Vanzetta, 2002). Se il sentimento di comunanza non è abbastanza forte nei membri vi è maggiore facilità che il gruppo si sgretoli. Inoltre, lo scopo di gruppo è utile per far sì che la discussione al proprio interno si mantenga su argomenti importanti per i partecipanti.

Steinberg (2002), inoltre, sottolinea che lo scopo comune non è immutabile: esso può essere ridefinito dal gruppo se non corrisponde più alle esigenze dei partecipanti. Fondamentale è che esso risulti rilevante per chi partecipa al gruppo e che possa essere sentito come proprio.

La persona che si occupa di tenere sotto controllo tutti questi aspetti all'interno del gruppo di auto mutuo aiuto è la figura del facilitatore, che verrà presentata nel dettaglio nella prossima sezione.

1.3.1. Chi conduce il gruppo: figura del facilitatore

La maggior parte dei gruppi di auto mutuo aiuto ha al suo interno un componente del gruppo conosciuto come facilitatore, conduttore o *helper*. Secondo l'indagine di Focardi, Gori e Raspini (2006) la presenza di un facilitatore rappresenta il 62% dei casi, contro un'assenza del 38%.

Il facilitatore è una figura cardine nei gruppi: non è da considerarsi un leader, ma, anzi, è a tutti gli effetti un membro alla pari all'interno del gruppo (Noventa et al., 1990)

Spesso, ma non necessariamente, l'*helper* ha vissuto in prima persona la stessa esperienza del gruppo e ora che l'ha superata mette a servizio la propria esperienza cosicché anche altri riescano a fare lo stesso. Nel 32% dei casi in cui è presente un facilitatore, quest'ultimo non condivide il problema con i membri del gruppo (Focardi et al., 2006). Secondo Bertoldi e Vanzetta (2002), il fatto di non condividere il problema del gruppo potrebbe rappresentare una maggiore difficoltà per il facilitatore nel comprendere in modo empatico la sofferenza degli altri membri del gruppo.

Il ruolo di facilitatore può essere svolto sia da un professionista (più frequentemente psicologo, assistente sociale, educatore, infermiere, o psicoterapeuta) sia da una persona volontaria che, avendo maturato esperienza all'interno del gruppo, decide di mettersi a disposizione del gruppo (Sacco, 2018). Nel 71% dei casi, il facilitatore svolge una professione nell'area sociosanitaria (Focardi et al., 2006).

Tuttavia, anche se un operatore professionale può assumere il ruolo di facilitatore, il suo compito è quello di guidare il gruppo come un pari e non in qualità di esperto.

La presenza di un professionista nel ruolo di facilitatore è un argomento piuttosto divisivo: secondo alcuni autori (Focardi et al., 2006) il maggior coinvolgimento dei professionisti rappresenta un dato positivo in termini di coinvolgimento empatico; per altri autori invece (Bertoldi & Vanzetta, 2002) un professionista nel ruolo di facilitatore può riscontrare più difficoltà a mantenersi in disparte di fronte al problema rispetto ad un facilitatore non professionista. A tal proposito, scrive Silverman (1999) rivolgendosi ai professionisti che scelgono di condurre un gruppo di auto mutuo aiuto:

«Il modo in cui svolgerai il tuo ruolo di conduttore del gruppo, sarà determinante per decidere se questa è un'esperienza di mutuo aiuto o una terapia tradizionale di gruppo. La mentalità comune degli operatori circa i fattori che determinano il cambiamento nei membri di un gruppo terapeutico enfatizza il controllo professionale e l'attività professionale come essenziali ai fini del risultato. Al contrario, però, se vuoi veramente offrire ai membri un'esperienza di mutuo aiuto, è necessario che cambi la tua eventuale convinzione che il tuo ruolo sia centrale nel produrre il cambiamento terapeutico. Non sei un terapeuta ma un facilitatore: devi centrare la tua attenzione e il tuo lavoro su ciò che i membri del gruppo possono fare l'uno per l'altro» (in Bertoldi & Vanzetta, 2002, p. 18).

Oliva e Croce (2009) individuano degli atteggiamenti facilitanti che il professionista può mettere in atto per favorire la collaborazione all'interno di un gruppo di auto mutuo aiuto:

- fare apprezzamenti alle persone che si danno da fare per risolvere i propri problemi;
- riconoscere che le persone coinvolte in prima persona in un problema hanno maggiore coinvolgimento con gli altri membri rispetto ai professionisti;
- riconoscere le potenzialità del gruppo nei confronti dei componenti del gruppo stesso.

Ad ogni modo, il facilitatore, sia esso un operatore professionale che volontario, offrendo il proprio aiuto, acquisisce al pari degli altri partecipanti, una maggiore competenza interpersonale, aumenta la propria autostima, apprende nuove strategie di cambiamento, riceve approvazione e riconoscimento sociale (Steinberg, 2002).

Il compito primario del facilitatore è quello di garantire che il processo di mutuo aiuto funzioni nel gruppo, aiutandolo a raggiungere lo scopo prefissato, coadiuvando la

comunicazione tra i partecipanti e promuovendo la nascita di dinamiche di reciprocità fra i membri (Calcaterra, 2013).

Il suo ruolo impone infatti un'azione sempre attiva ma di tipo indiretto, un ruolo che può essere paragonato a quello di regista dietro le quinte piuttosto che di attore. Nel suo ruolo di promotore di *empowerment*, deve sviluppare autonomia nel gruppo e non creare dipendenza (Bertoldi & Vanzetta, 2002).

Egli rappresenta il «custode» del gruppo che ha il compito di creare le condizioni affinché il gruppo cresca e resista anche in sua assenza (Sacco, 2018).

Andreini (2008) attribuisce al facilitatore il ruolo di «primo garante del senso/valore del gruppo e del rispetto delle modalità di funzionamento». Per fare ciò si adopera per mantenere un clima positivo in uno spazio che è prevalentemente dialogico.

1.3.2. Competenze e formazione del facilitatore

Come si è potuto notare dalla precedente sezione, chiunque può diventare facilitatore di un gruppo di auto mutuo aiuto, purché segua una formazione specifica per il determinato ruolo. Tra le possibili fonti di formazione si possono trovare le associazioni di auto mutuo aiuto, i servizi di supporto psicologico e le università che offrono corsi di laurea in psicologia e scienze sociali.

Caratteristica fondamentale della formazione nell'auto mutuo aiuto dovrebbe essere il coinvolgimento non solo degli operatori ma anche delle persone già partecipanti o potenzialmente fruitrici dei gruppi, dei loro familiari e dei cittadini interessati al mondo dell'auto mutuo aiuto. È fondamentale, inoltre, che la formazione sia continua, sia per la necessità di essere costantemente aggiornati rispetto ai nuovi

bisogni delle persone, sia per l'esigenza di formare continuamente nuovi facilitatori per i gruppi (Bertoldi & Vanzetta, 2002).

I facilitatori utilizzano anch'essi il metodo di auto mutuo aiuto per formarsi, sfruttando i momenti di «intervisione», attività di auto-supervisione, in genere auto-organizzata e auto-gestita (Sacco, 2018; Totis & Zanichelli, 2007).

Gli incontri di intervisione, organizzati generalmente dalle associazioni di auto mutuo aiuto, sono divisi per ambiti e si svolgono con una frequenza di due mesi. L'obiettivo di questi incontri è quello di trovare uno spazio dove discutere e affrontare le diverse difficoltà della facilitazione e dove analizzare possibili strategie per migliorare l'attività di gruppo e il benessere dei partecipanti (Bertoldi & Vanzetta, 2002).

Riguardo alla formazione, Noventa (2008) sottolinea che:

«non si tratta di aumentare le conoscenze teoriche ma sviluppare relazioni e interazioni amicali che producano analisi delle competenze personali e un investimento nel processo dell'auto mutuo aiuto, processo che ha la caratteristica della orizzontalità, della parità. Come nel gruppo di auto-mutuo-aiuto nella formazione non vi è chi sa o chi non sa e deve imparare (processo verticale) ma la formazione si sviluppa come un processo ecologico circolare, sistemico di apprendimento processuale e continuo di tutte le persone coinvolte» (in Oliva & Croce, 2009, p. 135).

Le competenze richieste per il ruolo di facilitatore sono molteplici e variano a seconda delle specifiche esigenze del gruppo e della finalità dell'incontro. Tuttavia, in generale, esse appartengono sia alla sfera professionale che a quella personale (Calcaterra, 2013; Oliva & Croce, 2009; Sacco, 2018; Steinberg, 2002):

- Capacità comunicative: essere in grado di comunicare in modo chiaro e diretto, sia verbalmente che non verbalmente, e di adattarsi alle esigenze dei partecipanti;

- Capacità di condivisione della leadership: essere in grado di guidare il gruppo verso gli obiettivi prefissati pur consapevole che il potere è condiviso con il gruppo. Per questo è necessario utilizzare uno stile non direttivo, in modo che siano i singoli ad autogestirsi, intervenendo solo se necessario, incoraggiando la partecipazione attiva e il coinvolgimento dei partecipanti.

- Capacità di ascolto attivo ed empatico: essere in grado di ascoltare attivamente le emozioni e le esperienze dei partecipanti, mostrando interesse e comprensione, fornendo sostegno emotivo e riuscendo ad indossare i panni dell'altro senza farli propri;

- Conoscenza del tema del gruppo: avere una conoscenza adeguata del tema su cui si concentra il gruppo, in modo da poter fornire esperienza diretta, informazioni e risorse utili ai partecipanti.

- Abilità di gestione del tempo: essere in grado di gestire il tempo del gruppo in modo efficace, dando a ogni partecipante l'opportunità di esprimersi e mantenendo il gruppo concentrato sugli obiettivi. In particolare, è importante che il tempo sia concepito come tempo del gruppo e che il tempo a disposizione per ognuno è tempo di tutti.

- Capacità di gestione dei conflitti: essere in grado di gestire i conflitti all'interno del gruppo in modo costruttivo, incoraggiando il confronto e la risoluzione pacifica dei problemi.

1.3.3. Compiti e strumenti

Nonostante il facilitatore sia da considerarsi come un membro del gruppo, esso durante gli incontri svolge anche dei compiti propri del suo ruolo (Calcaterra, 2013; Bertoldi & Vanzetta, 2002; Steinberg, 2002). Fra questi c'è:

- Far garantire il rispetto delle norme che il gruppo stesso ha stabilito;
- Favorire la comunicazione tra i membri e mantenere la conversazione a livello esperienziale, evitando intellettualismi e generalizzazioni;
- Facilitare la relazione tra i presenti, cercando di mantenere un clima dialogico positivo;
- Promuovere processi di riflessione critica dei partecipanti e di cooperazione: è preferibile parlare al gruppo con il termine «noi» per sottolineare la sua posizione di parità;
- Aiutare il gruppo a perseguire l'obiettivo prefissato: per fare ciò, egli può incoraggiare i partecipanti a rivolgersi a tutto il gruppo quando condividono la propria storia anziché rivolgersi a lui o ad una singola persona in generale. Nel gruppo, infatti, non si risponde agli interventi altrui ma si condivide ciò che l'intervento ha suscitato in ognuno;
- Far emergere gli aspetti di comunanza dei membri per rafforzare il senso d'identità del gruppo e allo stesso tempo sottolineare le diversità per stimolare il gruppo a confrontarsi con punti di vista differenti;
- Sottolineare l'impegno del singolo nei confronti del gruppo per accrescere la solidità del gruppo e la motivazione a collaborare per il raggiungimento degli obiettivi comuni.

L'utilità della presenza del facilitatore va percepita anche in base ai diversi momenti che il gruppo sta vivendo nel percorso di sviluppo delle sue potenzialità (Bertoldi & Vanzetta, 2002).

Secondo Steinberg (2002), la sua presenza è molto utile soprattutto nelle fasi iniziali perché il processo di mutuo aiuto non avviene spontaneamente all'interno del gruppo ma va guidato, incentivato.

Il primo incontro di un gruppo di auto mutuo aiuto è un momento fondamentale per la costruzione di una relazione di fiducia e di condivisione tra i partecipanti. Per questo, già dal primo incontro, è importante stimolare la riflessione sull'utilità del contributo personale all'interno del gruppo, incoraggiando la condivisione ad esempio con frasi come: «A qualcuno è successa un'esperienza simile?» (Steinberg, 2002).

È inoltre importante che fin da subito che ogni partecipante percepisca l'interesse degli altri nel suo esserci stato nel gruppo, sperimentando cioè fin dal primo incontro di poter essere una risorsa per l'altro. Il facilitatore può ad esempio ringraziare i presenti per la loro partecipazione al gruppo, in particolare i nuovi arrivi (Calcaterra, 2013).

Il facilitatore ha il compito di aprire e chiudere l'incontro del gruppo, evidenziando gli aspetti salienti emersi durante la discussione, sottolineandone le dinamiche di mutuo aiuto che si sono presentate e proponendo spunti di riflessione al gruppo. Inoltre, egli è responsabile dell'organizzazione del colloquio conoscitivo con tutti gli aspiranti partecipanti al gruppo e può fornire *feedback* costruttivi ai partecipanti, incoraggiandoli a riflettere sulle loro esperienze e comportamenti. Il facilitatore può anche porre domande aperte per stimolare la riflessione e la condivisione delle esperienze tra i partecipanti.

Il facilitatore può mettere in atto la tecnica dello *scanning*, cioè, tentare di mantenere sempre lo sguardo, mentre si parla o si ascolta, su tutto ciò che accade nel gruppo, per sostenere al meglio la discussione (Steinberg, 2002).

Un ulteriore compito del facilitatore è quello di aiutare il gruppo a definire un regolamento interno, che stabilisca le regole di comportamento del gruppo, che favorisca la creazione di un ambiente di rispetto reciproco e di sostegno. Il facilitatore, inoltre, assiste il gruppo nel lavoro di pianificazione delle attività future, favorendo la definizione degli obiettivi e delle strategie per raggiungerli. Lo scopo del gruppo deve essere sufficientemente chiaro e definito affinché tutti i partecipanti riescano a mantenere un fronte comune e superare le differenze interpersonali che necessariamente esistono tra i membri del gruppo (Steinberg, 2002). Inoltre, più l'obiettivo è chiaro ai partecipanti maggiore sarà la presa di responsabilità di chi partecipa (Bertoldi, 2009).

2. I gruppi di auto mutuo aiuto virtuali

2.1. I gruppi online

La diffusione dell'auto mutuo aiuto e del supporto sociale online è un fenomeno globale, e con l'aumento dell'accesso a Internet, l'interazione tra i sistemi di cura della comunità virtuale e le strutture locali offrirà interessanti esempi di ciò che alcuni analisti culturali hanno definito "glocalizzazione" (Featherstone et al., 1995), ovvero l'idea che sia sempre più difficile separare il "globale" dal "locale".

L'aumento dei gruppi di auto mutuo aiuto online è equiparabile a quelli che si tengono in presenza. Sebbene sia difficile stimare con precisione il loro numero, si stima che ci siano centinaia di migliaia di tali gruppi in tutto il mondo, i quali coinvolgono persone con una vasta gamma di condizioni ed esperienze (King & Moreggi, 2007). Tale fenomeno sta evolvendo come una rete d'azione composita (Callon, 1987) anziché come un movimento omogeneo e stabilizzato istituzionalmente.

Le esperienze di auto mutuo aiuto online si differenziano per molteplici aspetti (Boyce et al., 2014; Rossi & Tognetti Bordogna, 2013; Suler, 2004):

- **Dinamica comunicativa:** la comunicazione online è mediata da dispositivi informatici, siano essi computer che smartphone che tablet. Questa modalità può limitare fino ad annullare la possibilità di una comunicazione non verbale in caso di assenza di utilizzo di webcam o di scarsità di segnale. D'altra parte, la comunicazione mediata ha come principale potenzialità il garantire maggiormente l'anonimato tra gli interlocutori che decidano di non condividere la propria identità: usando uno pseudonimo oppure usando un'identità inventata.

- **Organizzazione:** le esperienze online si possono sviluppare in contesti più aperti e accessibili: non è necessario stabilire o rispettare un orario preciso in caso le discussioni siano svolte nel contesto di forum e/o mailing list. L'organizzazione delle dinamiche di interazione è destrutturata se non assente: può prevedere una programmazione dei momenti di incontro oppure prevedere una forma asincrona degli incontri. Nel caso di utilizzo di una di quest'ultime forme decade quindi uno dei presupposti dell'auto mutuo aiuto tradizionale, vale a dire la cadenza regolare e programmata degli incontri e la possibilità di interagire in presenza.

- **Dimensione del gruppo:** le esperienze online sono generalmente più numerose e meno strutturate. Il fattore dimensione influenza il grado di connessione tra i partecipanti: più il gruppo è numeroso, meno alto sarà il grado di connessione e interdipendenza tra i partecipanti. In base alla loro dimensione i gruppi possono prendere il nome di *community* oppure *network*.

- **Dimensione temporale e spaziale:** l'auto mutuo aiuto online può essere più duraturo di un gruppo tradizionale in quanto difficilmente esistono dei limiti temporali e la flessibilità di orario e accessibilità meglio può conciliarsi con uno stile di vita sempre più impegnato dal lavoro come quello della società odierna. Inoltre, è generalmente più trasversale anche sul piano territoriale in quanto non vi sono limiti territoriali, chiunque può collegarsi da qualunque luogo purché abbia con sé un dispositivo in grado di collegarsi su internet.

- **Controllo sull'accesso:** in generale, l'accesso e la partecipazione sono libere e non sono previsti meccanismi di selezione dei membri se non la propria registrazione, con l'eventuale indicazione di un soprannome o *nickname*.

- Presenza di un facilitatore: tale presenza è facoltativa in quanto sono gli stessi utenti, soprattutto i membri con più anzianità nel gruppo, che provvedono ad autoregolare le proprie interazioni. Tuttavia, alcune esperienze ne prevedono l'esistenza per coadiuvare le interazioni tra i membri.
- La connessione con l'azione di attori istituzionali nei gruppi online è generalmente più debole.

Boyce et al. (2014) sostengono che distinguere tra gruppi di auto mutuo aiuto in presenza e gruppi online o virtuali rappresenta una forzatura, in quanto i confini tra queste due tipologie stanno diventando sempre più sfumate. Infatti, il web è diventato parte della quotidianità, integrato nelle routine della maggior parte delle persone, tanto che non è più possibile separare nettamente la dimensione online da quella offline, poiché entrambe sono in continuità e si influenzano reciprocamente (Mastroianni, 2018).

Il valore e le limitazioni di tali gruppi sono stati discussi in diversi studi, ma è ampiamente riconosciuto che essi rimangano simili nella filosofia e nell'approccio ai gruppi di auto mutuo aiuto faccia a faccia, presentando però la caratteristica peculiare di non essere limitati da vincoli di tempo e distanza (Finn, 1999). Nell'auto mutuo aiuto online, infatti, le interazioni si cristallizzano in una trama più continua e trasversale, sia sul piano temporale che su quello territoriale (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013).

La caratteristica chiave delle esperienze di auto mutuo aiuto online è il fatto che si svolgono in contesti più ampi e meno strutturati rispetto ai gruppi tradizionali. Questo significa che essi possono assumere la forma di *community* o *network*, offrendo un'ampia gamma di opportunità di connessione e condivisione per i partecipanti (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013). L'ambiente online permette una maggiore flessibilità e accessibilità,

consentendo ai membri di partecipare alle discussioni e accedere alle risorse in modi che si adattano alle loro esigenze e preferenze individuali.

Oltre alla loro forma virtuale che ricalca i gruppi tradizionali, i gruppi online, secondo Hsiung (2000), possono assumere altre tre forme di base: mailing list, forum e chat room, che verranno presentati più nel dettaglio nei prossimi paragrafi.

Generalmente, i gruppi di auto-aiuto online hanno meno legami con gli attori istituzionali, quali enti o servizi sociali e/o sanitari, rispetto ai gruppi tradizionali (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013). Il rapporto tra professionisti e gruppi online è oggetto di controversie. Alcuni esperti (Lieberman & Goldstein, 2005) ritengono che i gruppi di supporto online possano fornire un valido supporto terapeutico. Tuttavia, secondo altri autori (Vayreda & Antaki, 2009), questi gruppi potrebbero rappresentare erroneamente le condizioni di salute delle persone. La presenza degli operatori clinici all'interno di questi gruppi complica ulteriormente la situazione. Online, possono sentirsi al sicuro da accuse di negligenza professionale e, di conseguenza, possono tendere ad assumere un ruolo di "membri molto importanti" (Hsiung, 2000). Questo solleva la questione dell'*identità multipla*, poiché persone non professioniste potrebbero fingere di essere tali. Per questo motivo, è importante tenere presente il disclaimer del non credere necessariamente a tutto ciò che viene detto o scritto, e molti siti preferiscono fornire anche collegamenti a informazioni che risultano essere verificate.

Secondo Hsiung (2000), il gruppo di supporto online combina il meglio dei due mondi: l'auto-aiuto (valorizzazione personale) e la leadership da parte di un professionista della salute mentale (mantenimento di un ambiente di supporto). La "separazione terapeuta-amministratore" è una divisione del lavoro che riduce al minimo, o almeno esternalizza, il potenziale conflitto tra queste funzioni essenziali.

Essere in grado di offrire ai membri del gruppo supporto e interazione attraverso una combinazione di strumenti faccia a faccia e online è stato identificato da alcuni membri del gruppo come un modo prezioso per soddisfare le diverse esigenze e preferenze dei membri (Boyce et al., 2014). La crescente ricerca sui gruppi di auto aiuto online evidenzia molte delle caratteristiche apprezzate dai membri che partecipano a incontri di gruppo faccia a faccia. Queste includono il sostegno reciproco, la condivisione di informazioni (Finn, 1999) e l'opportunità di connettersi con altre persone che condividono preoccupazioni simili (King & Moreggi, 2006).

Come altri autori, Renzetti (2009) non ritiene che i gruppi di auto aiuto siano destinati all'estinzione a causa dell'avvento del virtuale, ma che, al contrario possano e debbano considerare il virtuale come un'opportunità di estensione e inclusione: estensione per i forum e ogni social network che possono generare un prolungamento nella dimensione «reale»; inclusione per i gruppi che, nella dimensione virtuale, danno la possibilità di incontrarsi faccia a faccia, anche quando sono presenti ostacoli non trascurabili. Il filosofo Benasayag (2008) in un'intervista di Enrico Rotelli, condivide il suo pensiero riguardo il web e l'uso che ne viene fatto descrivendo come il web non è un'esperienza a senso unico: può essere strumento di alienazione e disciplina, ma anche uno strumento di liberazione. Può creare persone sedentarie che vivono in un modo virtuale, ma può anche spingerci a prendere iniziative di solidarietà e di auto aiuto.

Secondo uno studio di Rossi e Tognetti Bordogna (2013), le esperienze di auto mutuo aiuto online possono essere suddivise in tre categorie:

- Gruppi
- Community
- Esperienze estemporanee ed episodiche.

Di seguito viene presentata una tabella riepilogativa che illustra più nel dettaglio le caratteristiche di tali esperienze.

TAB. 1. *Una tassonomia delle esperienze di Ama online*

	Gruppi di Ama online	Community di Ama online	Esperienze estemporanee ed episodiche
Numero di partecipanti	Basso (tendenzialmente < 12 persone)	Non definito, potenzialmente alto	Non definito, potenzialmente alto
Contesto/i di interazione	Forum online o mailing list	Forum online o mailing list	Pluralità di contesti e canali connessi dinamicamente
Accesso e partecipazione alle interazioni	Attraverso processo di selezione	Liberi ma previa registrazione	Liberi e non regolati
Visibilità delle interazioni	Bassa: le interazioni sono generalmente visibili solo ai membri dei gruppi	Alta: le interazioni sono tendenzialmente pubblicamente visibili	Alta: le interazioni sono pubblicamente visibili
Regolazione dell'interazione	Mediante un facilitatore (non membro del gruppo)	Auto-regolata, con moderatori e/o facilitatori definiti dalla stessa community	Non prevista
Programmazione delle interazioni	È possibile la presenza di un calendario di incontri	Assente	Assente
Progettualità	Forte: il gruppo è generalmente riconducibile ad un'organizzazione (ad esempio associazione) formalmente costituita che presiede e governa le attività dei gruppi	Media: la community si pone come luogo di incontro, definendo (tendenzialmente autonomamente) regole e dinamiche di interazione	Debole o assente: le interazioni hanno carattere estemporaneo

Come è possibile notare in tabella, sia le community che le esperienze estemporanee non hanno un numero definito di partecipanti né dei momenti prestabiliti per gli scambi tra utenti. Inoltre, quest'ultime condividono un grado elevato di visibilità delle interazioni grazie al carattere pubblico delle stesse. Il grado di progettualità di tali esperienze varia dal più elevato per i gruppi di auto aiuto online al più debole se non completamente assente per le esperienze episodiche. La regolazione dell'interazione è prevista per i gruppi online tramite la figura del facilitatore, auto-regolata o mediante facilitatore per la community e non prevista per le esperienze estemporanee ed episodiche. Per quanto riguarda l'accesso invece, solo i gruppi online prevedono una selezione, mentre per le altre due categorie risulta libero con registrazione o senza.

A differenza delle esperienze basate sulla logica di gruppo o community, dove il gruppo o la community sono i motori dell'azione collettiva, le esperienze estemporanee

ed episodiche non sono intrinsecamente collocate all'interno di un contesto collettivo definito. Al contrario, si svolgono in contesti diversi, come forum di discussione, mailing list, gruppi sui social network, e così via, che vengono utilizzati come strumenti di interazione. L'azione collettiva emerge, quindi, in maniera polimorfica, adattandosi in modo flessibile alle peculiarità dei contesti in cui si manifesta. (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013).

2.1.1. Spazi

Secondo Castells (1996), il Web introduce una nuova scansione della dimensione spaziale: il concetto tradizionale di "spazio dei luoghi", in cui le interazioni avvengono in specifici luoghi fisici, viene idealmente sostituito dal concetto di "spazio dei flussi", in cui le interazioni si propagano attraverso i mezzi di comunicazione senza essere limitate da un luogo specifico. Questo spazio dei flussi è caratterizzato da una circolarità e da una connettività che supera i confini geografici e può avvenire in modo atemporale, senza vincoli temporali. Nonostante la circolarità e l'atemporalità sottolineate da Castells (1996), le interazioni nel mondo digitale sono comunque influenzate da fattori temporali, come la sincronicità delle comunicazioni e le abitudini degli utenti nel fruire dei contenuti. Inoltre, esistono sfide legate alla dimensione spaziale nel contesto digitale, come l'accesso a Internet e le disuguaglianze nella connettività, che possono influire sulla partecipazione e l'inclusione digitale.

Lo spazio dei gruppi di auto mutuo aiuto online si riferisce all'ambiente virtuale in cui i partecipanti interagiscono, condividono esperienze, fornendo e ricevendo supporto. Questo spazio, come si vedrà più dettagliatamente nei prossimi paragrafi, può comprendere forum di discussione, piattaforme di messaggistica, gruppi su social media o

mailing list. Tuttavia, è importante notare che, sebbene gli spazi di auto mutuo aiuto online possano fornire benefici significativi, possono anche presentare sfide come la gestione dell'anonimato, il controllo della qualità delle informazioni condivise e la possibilità di conflitti o cattiva condotta tra i partecipanti. Per questo è importante ci sia un controllo da parte dei moderatori o facilitatori affinché lo spazio virtuale possa rappresentare per i partecipanti uno spazio sicuro.

2.1.2. Comunicazione mediata

La comunicazione mediata dal computer (CMC) non solo presenta differenze rispetto alle interazioni faccia a faccia su diverse dimensioni (Rice & Gattiker, 2001), ma essa stessa è eterogenea. Ad esempio, ci sono diverse forme di CMC che variano nel grado di interattività, come l'e-mail rispetto alla chat su Internet, nella possibilità di comunicare in modo bidirezionale o multidirezionale, come l'e-mail diretta a una persona specifica rispetto a un messaggio su una bacheca, e nella capacità di trasmettere segnali sociali, come i messaggi basati su testo, come l'e-mail, rispetto alla videoconferenza (Tanis & Postmes, 2007).

Prima dell'avvento del digitale i media erano caratterizzati da uno schema di tipo *broadcast*: la comunicazione avveniva, cioè, con una dinamica da uno a molti. Oggi i contenuti possono essere prodotti, condivisi, commentati e diffusi da qualsiasi utente in rete, formando così uno scambio da molti a molti, una continua conversazione informativa (Mastroianni, 2018).

Ogni utente online ha la possibilità di influire sulle idee, conoscenze e opinioni di un numero considerevole di persone. Grazie alle nuove tecnologie gli utenti divengono sempre più produttori e vettori di contenuti informativi, anziché esserne meri e passivi

destinatari (O'Reilly, 2005). Negli Stati Uniti, l'uso del computer per la condivisione di interessi comuni, esperienze, pensieri e socializzazione, unito alla possibilità di accedere a informazioni sulla salute e il benessere e/o sfidare i monopoli professionali nel campo della salute e del benessere, è ampiamente diffuso e consolidato (Ferguson, 1996).

Diversi studi (Paccagnella, 2000; Boni, 2004) hanno evidenziato come la comunicazione telematica costituisca un canale che consente un'interazione densa e significativa, sia a livello interpersonale che in una più ampia dimensione collettiva.

Secondo Renzetti (2009), Shirky, docente esperto di new media e comunicazioni interattive, sottolinea che oggi comunicare è incredibilmente facile. In nessuna epoca precedente è stato possibile formare gruppi, tra cui gruppi di auto mutuo aiuto, così rapidamente e consentire a ciascun membro di avere conversazioni simultanee con gli altri.

Boyce et al. (2014) hanno evidenziato che possedere un sito web di auto mutuo aiuto è ritenuto essere un valido strumento per attirare nuovi membri non solo a livello locale ma anche a livello internazionale. Allo stesso modo anche avere una pagina su Facebook è stato riconosciuto come un prezioso strumento per entrare in contatto con numerose persone che potrebbero non avere accesso a servizi secondari di supporto,

Sempre più l'uso dei social media viene promosso, inoltre, come area di sviluppo nella fornitura di assistenza sanitaria. Siti di social network, come Facebook, sono stati identificati come un modo unico ed efficace per le persone a sviluppare e mantenere relazioni. È questa connessione sociale, suggerisce Grieve et al. (2013), che ha il potenziale per migliorare il benessere psicologico. Possibili miglioramenti nei risultati di salute mentale e il potenziale di rafforzare la comunicazione tra professionisti e utenti dei servizi attraverso un mezzo a basso costo, significa che i social media sono sempre

più identificati come un'area di sviluppo nella fornitura di assistenza sanitaria (Greive et al., 2013; Seil, 2012).

Internet può essere utilizzato come forma di coinvolgimento sociale a basso rischio per coloro che hanno paura sociale e possono aiutarli a superare l'alienazione e isolamento, e per sviluppare le reti sociali (Bauer et al., 2013). L'utilizzo dei sistemi di comunicazione mediati dal computer sembra avere come effetto la riduzione dell'inibizione nelle persone. Secondo Reid (1994) «Se tutti i sistemi di comunicazione mediati dal computer possono essere considerati come aventi un unico effetto unificante sul comportamento umano, è che l'uso tende a rendere l'utente meno inibito» (p. 224). Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che le persone si sentono più distanti dagli altri quando comunicano attraverso un computer, e quindi più libere di esprimersi senza timori o inibizioni.

Anche la possibilità di osservare silenziosamente, senza necessariamente partecipare attivamente inviando messaggi, è considerato un vantaggio significativo dei gruppi di supporto online e dei forum di discussione su Internet (Broom, 2005). Questo permette alle persone di mantenere la propria privacy e anonimato, accedere a informazioni e supporto senza rivelare la propria identità o dettagli personali. Inoltre, osservare le esperienze e il supporto condivisi dagli altri può essere rassicurante ed emotivamente appagante. A volte, semplicemente leggere le esperienze degli altri e il supporto che ricevono può essere rassicurante e confortante. È possibile, infatti, ottenere supporto emotivo osservando come gli altri affrontano sfide simili, anche se non partecipano attivamente alle discussioni. Ciò suggerisce che i consigli online possono beneficiare coloro che sono riluttanti a partecipare a gruppi faccia a faccia (Clarke et al., 1995; Smith et al., 1994). Osservare le interazioni può aiutare le persone a superare

l'ansia sociale e a diventare più a proprio agio all'interno della comunità online. È inoltre provato che la comunicazione mediata dal computer può favorire ammissioni più spontanee rispetto alla conversazione nella vita reale (Joinson, 2001).

2.1.3. Relazione

È stato ampiamente dimostrato come sia possibile non solo stabilire una comunicazione sul web, ma anche generare relazioni reali (Renzetti, 2009).

Come dimostrato nello studio condotto da Panzeri e Di Troia (2020), all'interno dei gruppi di auto aiuto online, la creazione di relazioni è non solo possibile, ma ha avuto un effetto positivo, garantendo un clima di sicurezza, protezione e maggiore intimità. Da un lato, la partecipazione al gruppo nella propria abitazione ha permesso ai genitori di sentirsi protetti e di regolare liberamente la propria presenza, ad esempio sospendendo video e audio quando ne sentivano il bisogno. Dall'altro, mostrarsi in casa propria ha rappresentato la possibilità di raggiungere l'altro in modo più diretto, mostrando una parte più intima di sé, quale i propri spazi di vita quotidiana, che in altri tempi, modalità e contesti non sarebbe stato possibile mostrare.

Proprio tale condizione di intimità protetta, pare aver favorito poi nei genitori la genesi di un aumentato senso di connessione, caratterizzato dal desiderio di colmare anche fisicamente una presenza dapprima solamente audio-visiva, iniziando a incontrarsi di persona.

Le dinamiche dei gruppi di auto mutuo aiuto online dimostrano che le relazioni virtuali non sostituiscono quelle nella vita reale, ma le arricchiscono, creando una forte sensazione di comunità (O'Connor & Madge, 2004). Sebbene il contatto diretto richieda fiducia per condividere informazioni personali (Holmes & Rempel, 1989), la

comunicazione online può abbattere barriere (Broom, 2005), agevolando la condivisione e il reciproco scambio di informazioni senza richiedere lunghe fasi di sviluppo di un'intimità relazionale.

Secondo Mastroianni (2018), diversi studi hanno esaminato il fenomeno dei "pregiudizi di conferma" o *confirmation bias*, che spinge le persone a ignorare l'affidabilità e la rilevanza delle informazioni a favore della conferma delle proprie convinzioni. Inoltre, c'è una tendenza a chiudersi in gruppi in cui le opinioni simili si ripetono e si rafforzano reciprocamente, creando un effetto di "cassa di risonanza" o *echo chamber* (Quattrocioni & Vicini, 2016). Tutto ciò che si discosta dalla linea di pensiero comune viene percepito come minaccioso e quindi da rifiutare e può portare a fenomeni litigiosi o di aggressività.

2.2. Gli strumenti della rete

L'uso della comunicazione mediata dal computer (CMC) ha avuto un grande impatto nella diffusione dell'auto mutuo aiuto online, cambiando il modo di fare welfare e diventando significativo per le politiche sociali. Inoltre, questi gruppi stanno svolgendo un ruolo attivo nel cambiamento del quadro culturale e sociale in generale nel Regno Unito (Burrows et al., 2000).

Le potenzialità delle nuove tecnologie presentano anche una doppia e contraddittoria relazione con i fenomeni dell'auto mutuo aiuto. Da un lato, amplificano le caratteristiche tipiche di organizzazione e performance, semplificando e rendendo più conveniente l'implementazione di meccanismi di interazione *many-to-many*. D'altro lato, l'uso di queste tecnologie evidenzia pratiche che si discostano dalle caratteristiche tradizionali di tali gruppi: in molti casi, si può mettere in discussione il loro

riconoscimento e la loro qualificazione (anche da un punto di vista istituzionale) come esperienze di auto mutuo aiuto (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013).

Un'ulteriore potenzialità del Web 2.0 è la possibilità di una diversificazione delle «voci»: ogni individuo può infatti, con relativa semplicità, fondare una propria «comunità di interessi», attorno alla quale radunare le esperienze di altri che condividano determinati principi, obiettivi e preferenze (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013). Internet amplia notevolmente l'insieme di fonti di informazione praticamente su ogni aspetto della vita delle persone. Tuttavia, si hanno ancora poche conoscenze su come e quando le persone si rivolgano a Internet per ottenere informazioni e supporto e come valutino l'affidabilità delle fonti di aiuto che trovano in questo contesto (Burrows & Nettleton, 2000)

Vari strumenti elettronici online e mobili consentono di effettuare connessioni tra utenti, che includono e-mail, sms, microblogging (ad esempio, Twitter) e applicazioni per smartphone (Fisher, 2012).

Esistono tuttavia delle disuguaglianze nell'accesso ai gruppi di auto aiuto online, che sono indicative delle più ampie divisioni emerse nel l'uso e nel l'accesso alle tecnologie del l'informazione e della comunicazione (TIC). A partire dagli anni 90 del '900 c'è stata una crescente preoccupazione per l'emergente "divario digitale" tra gruppi di utenti. L'esclusione digitale è emersa per la prima volta in relazione la disparità tecnologica tra nazioni sviluppate e in via di sviluppo, ma da allora è venuta a rappresentare anche le disuguaglianze all'interno dei singoli paesi (Selwyn, 2004). L'età è stata comunemente determinata come il principale fattore che determina l'impegno con le tecnologie di internet (Sourbati, 2009).

La disabilità è sempre più riconosciuta come un fattore di esclusione nell'uso e nell'accesso alle TIC (Sourbati, 2012). Le barriere ai costi e all'accessibilità tecnica, piuttosto che la menomazione della persona, sono in gran parte identificate come le ragioni principali, in quanto la tecnologia adattiva spesso è in ritardo di sviluppo rispetto alla tecnologia a cui dovrebbe consentire l'accesso e rimane costosa e difficile da apprendere (Dobransky & Hargittai, 2006). Naturalmente è bene precisare che non tutte le persone con disabilità sono da considerarsi ugualmente svantaggiate nell'uso della tecnologia, ma che anzi per alcune persone può rappresentare un grande strumento di supporto.

Inoltre, le ansie collettive riguardo alla tecnologia e al ritmo dei cambiamenti possono costituire un ostacolo all'ampio utilizzo delle CMC come mezzo per fornire auto aiuto, supporto e informazioni (Burrows et al., 2000)

2.1.1. Incontri di auto mutuo aiuto online

Le comunità di auto mutuo aiuto su Internet e i gruppi faccia a faccia condividono una serie di fattori terapeutici, tra cui il sostegno sociale, le informazioni pratiche, le esperienze condivise, i modelli di ruolo positivi, la terapia di aiuto, l'autonomia, il supporto professionale e gli sforzi di *advocacy* (Madara, 1999).

Gli aspetti di continuità, secondo Rossi e Tognetti Bordogna (2013), tra gruppi online e le forme tradizionali del mutuo aiuto consistono in:

- È presente un esplicito progetto organizzativo che può essere legato a un'associazione formalmente esistente.
- Il numero di partecipanti è limitato, generalmente non superiore a dodici unità

- Costante controllo delle interazioni del gruppo, con verifica delle presenze per sostituire eventuali membri che lasciano e gestione attenta degli interventi per evitare conflitti interni
- Spazi di interazione e contenuti accessibili e visibili solo ai membri del gruppo.
- Presenza di un facilitatore preposto a guidare le interazioni tra i membri.

Un aspetto da tenere in considerazione quando si tratta degli incontri di auto mutuo aiuto online, è che le dinamiche che si sviluppano all' interno del web possono andare oltre le intenzioni degli attori coinvolti e a volte possono mettere in serie difficoltà il compito del moderatore (Renzetti, 2009). Il web è uno spazio aperto e decentralizzato, in cui le interazioni e i contenuti possono essere generati da una vasta gamma di utenti con differenti prospettive, obiettivi e intenzioni. Di conseguenza, ciò che si sviluppa online può sfuggire al controllo dei suoi promotori originali e può assumere forme impreviste o indesiderate.

Sul web è più facile aggregare persone su temi e orientamenti che sono controversi o socialmente disapprovati (Renzetti, 2009)

È importante tenere in considerazione, inoltre, che per coloro che non vivono vicino a nessun gruppo, il supporto virtuale può rappresentare l'unico sostegno tra pari disponibile.

Un aspetto vantaggioso dei gruppi di auto-aiuto online è che le conversazioni sviluppate durante gli incontri possono rimanere archiviate e disponibili per la consultazione dei membri del gruppo in qualsiasi momento (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013).

2.2.2. Forum e blog

I forum e i blog che si occupano di auto mutuo aiuto online sono strumenti che per natura si svolgono in maniera asincrona. Utilizzando forum interattivi come i social media, i gruppi online di auto mutuo aiuto hanno utilizzato con successo nuove tecnologie per fornire supporto ai loro membri (Levine, 2005).

In generale, l'accesso e la partecipazione a queste comunità sono aperte e non ci sono processi di selezione o cooptazione dei membri. Il solo requisito formale per un nuovo utente è la registrazione e l'accettazione di un codice di comportamento, incluso l'uso di un nickname. Le interazioni tra i membri della community sono generalmente visibili anche agli utenti non registrati, ma l'iscrizione è necessaria solo per partecipare attivamente. L'organizzazione delle interazioni all'interno di questa comunità è altamente informale o addirittura inesistente. La presenza di un facilitatore o moderatore non è necessaria, poiché gli stessi utenti si auto-regolano durante le interazioni. Come avviene in molte community online, gli utenti con più esperienza tendono ad essere riconosciuti come più autorevoli e possono agire come moderatori, anche se non hanno ricevuto un ruolo formale in tal senso (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013)

L'archiviazione dei messaggi su un forum è un elemento fondamentale nel processo di invio dei messaggi stessi. Gli archivi risultano preziosi sia come introduzione ai temi e alla cultura del gruppo, sia come risorsa informativa che svolge funzioni educative e promozionali (Hsiung, 2000).

All'interno del forum, la condivisione di esperienze è un aspetto cruciale, equiparabile a quelli dei gruppi che si svolgono in presenza faccia a faccia (Brady & Guerin, 2010). Questo è confermato dal fatto che anche quando gli interventi si

discostano dall'argomento principale, vengono ritenuti importanti se contribuiscono comunque al supporto del gruppo.

Diversi studi (Chan, 2008; Dunham et al., 1998) hanno dimostrato l'interconnessione tra la vita online e offline degli utenti, in quanto le esperienze online hanno un impatto positivo anche sulla vita quotidiana. Ad esempio, è stato osservato che, quando alle madri single veniva fornito accesso a un forum su Internet come forma di supporto sociale mediato dal computer, coloro che lo utilizzavano regolarmente mostravano una riduzione dello stress legato alla genitorialità.

Nel loro studio sul sito di auto mutuo aiuto per genitori, Brady e Guerin (2010) hanno rilevato che i genitori esprimevano frequentemente sentimenti e commenti positivi riguardo al forum di sostegno tra genitori, sottolineandone l'importanza nel non farli sentire soli. Ad esempio, un partecipante ha scritto: "Sono così contento e sollevato leggendo il tuo post perché significa che sono normale!" (p. 19). Il forum veniva anche considerato come un modo per accedere alle informazioni, come dimostra questo commento di un membro: "Grazie a tutti su questo forum per condividere le conoscenze sull'ottenimento dell'indennità di assistenza domiciliare, altrimenti nessun altro me l'avrebbe comunicato" (p. 19). Gli autori inoltre sottolineano come l'aspetto fondamentale dei sentimenti verso il forum era legato al supporto che i membri ricevevano sui forum di discussione. I post evidenziavano il punto di vista degli utenti sul sito come un luogo dove sfogarsi e trovare sollievo: ad esempio uno dei commenti è stato: "Sfogatevi liberamente, non c'è posto migliore per farlo!" (p. 19).

Avere a disposizione un sito web o una pagina Facebook dedicata rappresenta tuttavia anche un lavoro suppletivo a carico dei volontari che devono occuparsi di gestirlo e aggiornarlo continuamente (Boyce et al., 2014)

I forum risultano più efficienti delle mailing list poiché i membri non devono scaricare messaggi di cui non sono interessati. Inoltre, attraggono membri più motivati in quanto devono inizializzare ogni connessione e non ricevono semplicemente i messaggi in modo passivo. Risultano inoltre più facili da usare rispetto alle chat room, in quanto non mettono l'accento sulla velocità di pensiero e scrittura (anche se potrebbero mancare un po' di spontaneità), poiché i membri non devono connettersi contemporaneamente. Inoltre, i messaggi possono essere organizzati in *thread* (discussioni tematiche) e l'asincronia favorisce la riflessione.

2.2.3. Chat e mailing list

In rete esistono innumerevoli gruppi di auto-aiuto tramite e-mail e basati su chat, ognuno dei quali è dedicato a specifiche condizioni o problematiche. Alcuni di questi gruppi sono molto attivi, con oltre 50 messaggi al giorno, mentre altri ne generano circa 50 al mese (King & Moreggi, 2007).

I termini "social media" e "social networking" sono spesso utilizzati scambievolmente, ma, come afferma Murthy (2012), esistono differenze distinte tra di essi. Un sito di social network consente agli utenti di creare un profilo pubblico all'interno di un sistema limitato, dove possono visualizzare e interagire con altri utenti con cui condividono una connessione diretta o indiretta (Boyd & Ellison, 2008).

A differenza delle comunicazioni faccia a faccia, infatti, le interazioni basate sul testo non includono automaticamente informazioni personali quali lo status sociale, l'età o l'aspetto dei propri interlocutori. Indicazioni sulla razza, il linguaggio del corpo e le espressioni facciali che normalmente potrebbero impedire risposte inappropriate non sono disponibili online (Finn & Banach, 2000). Come evidenziato nello studio condotto

da Boyce et al. (2014), i messaggi di testo o le e-mail scambiate al di fuori degli incontri sono considerati dai membri come una forma di supporto. Un flusso continuo di messaggi può sovrastare un lettore. Markey (2000) ha scoperto che all'aumentare delle dimensioni di un gruppo di chat, ci voleva più tempo affinché un individuo ricevesse aiuto.

Non è sempre facile comprendere il tono della conversazione dai messaggi di testo: in assenza dell'intonazione della voce, i messaggi possono apparire ambigui e sono le persone stesse, in modo inconscio, a scegliere quali informazioni contestuali utilizzare per guidare la comprensione delle comunicazioni interpersonali, facendo affidamento sui segnali che risultano salienti per loro in quel momento (King & Moreggi, 2007). Il contesto in cui un messaggio viene interpretato è influenzato in misura maggiore dallo stato d'animo in cui ci si trova al momento della lettura, rispetto a quanto accadrebbe se si avessero indizi sensoriali faccia a faccia a disposizione.

In uno studio di Waldron et al. (2000) è stato raccontato come: "Il mittente del messaggio originale si lamentava del fatto che i membri del gruppo stavano 'esagerando' rispetto al livello di disperazione di un messaggio precedente, prendendo il messaggio fuori dal suo contesto o interpretando un commento precedente come un attacco personale anziché semplicemente un'osservazione" (p. 225).

Per facilitare la comprensione del testo conversazionale è possibile utilizzare *emoticon* aggiunte al messaggio. Le *emoticon* sono testi aggiuntivi utilizzati per indicare lo stato d'animo dello scrittore, come ad esempio umorismo o tristezza (King & Moreggi, 2007).

2.3. Vantaggi e svantaggi dei gruppi online

I gruppi di auto mutuo aiuto presentano sia dei vantaggi che degli svantaggi rispetto ai gruppi tradizionali in presenza. Uno dei principali vantaggi è sicuramente quello di non necessitare di una sede fisica, il che si traduce in una maggiore accessibilità (Sacco, 2018). Senza la necessità di una posizione fisica specifica, i partecipanti possono connettersi e partecipare da diverse ubicazioni geografiche, consentendo una maggiore flessibilità nella partecipazione e maggiore livello di inclusione. Questo vantaggio è particolarmente significativo per coloro che hanno difficoltà a partecipare a un gruppo fisicamente o che vivono in aree remote. Inoltre, i membri non sono obbligati a lasciare il gruppo in caso, ad esempio, di trasferimento in una nuova regione (Finn & Lavitt, 1994; King, 1994)

Un altro potenziale vantaggio dei gruppi online è il grande numero di partecipanti da cui è possibile trarre informazioni e prospettive. Ciò può anche contribuire a promuovere un senso di comunità e ridurre i sentimenti di alienazione (Bauer et al., 2013).

Ogni partecipante ha una maggiore capacità di decidere a quale argomento rispondere o di avviare un nuovo argomento in qualsiasi momento rispetto ai gruppi faccia a faccia (King & Moreggi, 2007). Inoltre, anche le persone che sarebbero troppo imbarazzate per parlare in pubblico partecipano più facilmente scrivendo online.

Secondo diversi autori (Casey, 2016; Sparks, 1992) i gruppi di auto aiuto online sono rafforzati dalla natura asincrona dell'ambiente di comunicazione basato su testo. Tra i vantaggi che essi offrono c'è la disponibilità 24 ore su 24, la possibilità di partecipare selettivamente rispondendo ai messaggi, l'anonimato e la privacy, la

flessibilità nel rispondere immediatamente o in seguito, e la possibilità di registrare le conversazioni.

I contenuti sul web sono sempre disponibili, ad ogni ora del giorno e della notte, in un flusso continuo in cui è l'utente che sceglie a che ora, in che modo e a cosa connettersi (Mastroianni, 2018).

Inoltre, un ulteriore vantaggio è dato dal senso di sicurezza che i membri provano per via dell'anonimato e della distanza fisica che i partecipanti sperimentano (Hsiung, 2000). La possibilità di osservare silenziosamente, senza necessariamente partecipare attivamente inviando messaggi, è considerato un vantaggio significativo dei gruppi di supporto online e dei forum di discussione su Internet (Broom, 2005). Questo permette alle persone di mantenere la propria privacy e anonimato, accedere a informazioni e supporto senza rivelare la propria identità o dettagli personali.

Assieme alle grandi potenzialità del web sono presenti, tuttavia, anche dei rischi (Mastroianni, 2018):

- disordine informativo: spesso capita che le informazioni trovate sul web non solo non siano attendibili, ma siano state diffuse con lo scopo di disorientare o disinformare gli utenti.
- sovraccarico informativo: sul web vi sono così tanti dati/ informazioni che c'è la concreta possibilità di rimanere sopraffatti da essi, meno informati e addirittura confusi.
- polarizzazione delle opinioni: le persone generalmente tendono a operare una selezione delle informazioni e degli interlocutori con cui avere a che fare, prediligendo ciò che è a lui più affine (Dominici, 2014)

Per proteggersi dai rischi sopracitati gli utenti possono essere portati a chiudersi in gruppi polarizzati di persone che la pensano allo stesso modo e che sono impermeabili al confronto con chi ha opinioni diverse dalle proprie (Mastroianni, 2018).

La ricerca di Bauer et al. (2013) sottolinea le preoccupazioni sulla sicurezza e sulla privacy delle comunicazioni online, poiché si sa ancora poco sull'entità dei danni che gli utenti subiscono a causa di affermazioni false, negative o ostili che circolano su internet. Inoltre, gli autori sottolineano come l'uso eccessivo di Internet, combinato con l'isolamento sociale può portare all' *addiction* di Internet e ad una complessa psicopatologia.

La partecipazione ai gruppi online di auto mutuo aiuto, tuttavia, rimane fondamentalmente limitata a coloro che hanno accesso a un computer e che hanno la capacità di digitare, direttamente o indirettamente attraverso l'accesso alle tecnologie assistite (Boyce et al., 2014). Pertanto, King e Moreggi (2007) concludono, la partecipazione a un gruppo online di auto aiuto reciproco può essere molto più limitata di quanto spesso precedentemente ipotizzato.

2.3.1. Anonimato

L'anonimato è un elemento chiave nella comunicazione mediata dal computer e che ha suscitato l'interesse di molti ricercatori. Secondo le ricerche di Tanis e Postmes (2007) nell'ambito della CMC, l'anonimato è stato correlato a una maggiore enfasi sulla dimensione sociale e contestuale della vita di gruppo. Questo perché la minore visibilità dell'individualità tende a spostare l'attenzione dalle preoccupazioni riguardanti l'individualità degli altri all'interno del gruppo, focalizzandola invece sulle caratteristiche condivise e le preoccupazioni del gruppo nel suo insieme (Postmes, et al.,

1998). Le teorie più recenti nel campo della CMC suggeriscono che gli effetti a livello interpersonale (cioè, gli esiti riguardanti "me" e "te" nella nostra interazione) dovrebbero essere distinti dagli effetti a un livello sociale più astratto (cioè, gli esiti riguardanti gli aspetti della collaborazione e concentrati su "noi" come entità). Il modello di identità sociale degli effetti di deindividuação (o *Social Identity model of Deindividuation Effects*), noto come SIDE (Reicher, et al., 1995; Spears & Lea, 1994), propone che l'anonimato possa indurre uno spostamento del focus dall'identità individuale all'identità sociale.

L'anonimato su internet può suscitare profondità emotive inaspettate e aumentare la volontà di scrivere anche su argomenti ed emozioni "tabù", soprattutto per le persone con malattie psichiatriche stigmatizzate o paure sociali (Bauer et al., 2013).

Alcuni studi (Brady & Guerin, 2010) hanno confermato l'importanza dell'anonimato, creando uno spazio sicuro per le madri e altre persone, offrendo loro l'opportunità di comunicare sinceramente senza timore di ritorsioni o imbarazzi (Mann & Stewart, 2000). L'anonimato consente agli utenti, infatti, di esprimersi più liberamente e di porre domande che potrebbero risultare imbarazzanti o scomode in interazioni faccia a faccia. Un'intervistata, ad esempio, ha sottolineato l'importanza dell'anonimato poiché gli utenti potevano essere sinceri senza la pressione di "dire ciò che voglio sentire per paura di sconvolgermi" (p. 20). Trovava più facile esprimersi online che di persona perché non veniva interrotta con domande: "Posso divagare in un unico *thread* e liberarmi completamente senza dover spiegare nel dettaglio di cosa sto parlando" (p. 20). Inoltre, l'anonimato ha consentito agli utenti di porre domande sciocche o imbarazzanti come: "C'è qualcun altro là fuori che è nella mia stessa situazione? Mi imbarazza chiedere alle amiche che allattano al seno a riguardo" (p. 20).

Anche lo studio di Bauer et al. (2013), dimostra come gli utenti, grazie all'anonimato, siano meno intimiditi nel creare relazioni sociali online rispetto alle interazioni faccia a faccia.

Tuttavia, molti autori hanno notato che un grave inconveniente dell'anonimato è la possibilità che i membri assumano "identità multiple". Hsiung (2000) chiarisce che ciò potrebbe avvenire nel contesto del disturbo dissociativo di identità, ma potrebbe anche essere un modo per i membri di simulare un maggiore sostegno per particolari posizioni o di rientrare nel gruppo dopo essere stati bloccati.

2.3.2. Asincronia

La comunicazione asincrona è una modalità temporale di comunicazione che si rivela particolarmente rilevante nel contesto dei gruppi di auto mutuo aiuto online. Questa forma di comunicazione avviene senza la necessità di una partecipazione simultanea delle parti coinvolte e si svolge al di fuori del tempo reale. In confronto alla comunicazione sincrona, che richiede un'interazione immediata, la comunicazione asincrona richiede una certa forma di mediazione (Walther, 1996). I canali di comunicazione asincrona più utilizzati nel mondo del mutuo aiuto online sono chat, posta elettronica e mailing list. La velocità dello scambio di messaggi varia sia a seconda delle caratteristiche del mezzo utilizzato sia dal grado di partecipazione degli utenti. Il vantaggio più grande del mezzo elettronico è la velocità di trasferimento del messaggio che risulta essere quasi istantaneo (Casey, 2016).

Nel contesto dei gruppi di auto mutuo aiuto online, la comunicazione asincrona offre ai partecipanti la possibilità di gestire la comunicazione a proprio ritmo. Le risposte possono essere preparate con cura, il che le rende spesso più formali rispetto a

una comunicazione sincrona. Questo è particolarmente rilevante in gruppi di auto mutuo aiuto, dove la condivisione di esperienze personali e delicate richiede una certa cautela. L'asincronia permette una pianificazione efficace dei messaggi, l'opportunità di autocensurarsi, una costruzione attenta dei messaggi e un'interazione meno stressante rispetto alla spontaneità costante richiesta dalle conversazioni in tempo reale (Casey, 2016). Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, il discorso pianificato risulta essere più intersoggettivo, meno egocentrico, migliore nel rispettare i bisogni di faccia e più attento nell'esprimere la cortesia appropriata.

Nel contesto dei gruppi di auto mutuo aiuto online, l'asincronia non solo è una caratteristica tecnica, ma svolge un ruolo importante nello sviluppo della riflessività. (Hsiung, 2000). Infatti, quando le persone hanno la possibilità di esprimere le proprie opinioni senza la pressione di una risposta immediata, possono esplorare e sviluppare in modo più approfondito i loro pensieri e sentimenti, portando a una riflessione più profonda. A tal proposito Ong (1997) sosteneva che l'interazione asincrona attraverso la scrittura giocava un ruolo fondamentale nello sviluppo di abilità cognitive cruciali. Gli sosteneva che tale forma di comunicazione contribuiva alla formazione delle basi per la categorizzazione astratta, stimolava processi di ragionamento formale e logico, agevolava la definizione di concetti e favoriva l'approccio oggettivo alla conoscenza.

In sintesi, la comunicazione asincrona svolge un ruolo cruciale nei gruppi di auto mutuo aiuto online, consentendo una comunicazione più ponderata, riflessiva e attenta alle esigenze dei partecipanti.

2.3.3. Gruppo come community

Una community può essere definita da un lato come uno spazio di aggregazione o un "contenitore" di esperienze; dall'altro, come un soggetto collettivo che cerca di agire attraverso le voci dei suoi membri. Nel fare ciò, si confronta con altre comunità, che possono avere scopi e approcci diversi nella regolazione delle interazioni, nell'accesso e nelle finalità (Rossi & Tognetti Bordogna, 2013). La community cerca di inserirsi tra le varie forme di aggregazione online, allo scopo di delineare la sua identità e di guadagnare riconoscimento sia all'esterno che tra i propri membri (Berg e Gagliardi, 1986).

Secondo diversi autori (Brady & Guerin, 2010; Rheingold, 1993; Walther, 1996; Wellman, 1996), i gruppi di auto mutuo aiuto online agiscono come comunità, sviluppando la propria cultura e adottando le proprie norme. È stato dimostrato (Brady & Guerin, 2010) come spesso anche i membri di forum erano in grado di offrire un aiuto tangibile anche al di fuori del sito web, definendo come il livello del supporto ricevuto online può essere paragonabile al supporto tradizionale ricevuto dalla comunità di quartiere e che può colmare il vuoto creato dalla società di oggi (Vimpani, 2001). Inoltre, lo studio di Dunham et al. (1998) ha evidenziato come queste comunità virtuali abbiano un effetto positivo sulla vita dei membri: è stato dimostrato che, quando alle madri single veniva dato l'accesso a un forum Internet dove potersi confrontare con i pari, coloro che utilizzavano il servizio regolarmente mostravano una diminuzione dello stress legato all'educazione dei figli.

I conflitti nell'approccio di mutuo aiuto, sia esso online che in presenza, possono rappresentare una condizione potenzialmente positiva e utile, poiché stimolano il confronto e la riflessione all'interno del gruppo, purché sia rispettato il diritto di esprimere opinioni diverse (Steinberg, 2002). Sebbene i conflitti possano comunque verificarsi nei gruppi di auto-aiuto online, è stato riscontrato che tra i vari tipi di gruppi basati sul testo presenti su Internet, le discussioni all'interno dei gruppi di auto-aiuto caratterizzati dalla più elevata frequenza di messaggi emotivamente di supporto presentano una minore frequenza di scambi ostili e conflittuali (Preece & Ghazati, 2001). Questo suggerisce che l'elemento di supporto emotivo diffuso in tali comunità può contribuire a creare un ambiente virtuale più positivo e costruttivo, dove i membri si sentono sostenuti nel perseguire i propri obiettivi di aiuto reciproco.

In sintesi, le community online di auto mutuo aiuto dimostrano come la tecnologia possa facilitare connessioni significative e vantaggiose, parallele alle comunità tradizionali, offrendo un sostegno che si estende ben oltre i confini digitali.

3. Auto mutuo aiuto a supporto della genitorialità

3.1. Quando e perché nascono i gruppi a supporto della genitorialità

L'entrata nella genitorialità costituisce uno dei momenti di cambiamento più rilevanti nella vita di una persona, per questo motivo richiede un sostegno adeguato (Petch & Halford, 2008; Solmeyer & Feinberg, 2011). Se esaminiamo la genitorialità basandoci sulle sue caratteristiche fondamentali, possiamo notare un ampio consenso riguardo all'idea che essa derivi da diverse funzioni di cura rivolte da un adulto, sia esso genitore biologico o no, alla persona di cui si prende cura. Queste funzioni comprendono la capacità di provvedere alle necessità dell'altro, di comprendere i cambiamenti fisici e mentali in corso, di esplorare le emozioni in evoluzione, di costruire modelli relazionali che offrano protezione, di instaurare un legame affettivo senza perdersi nell'altro, di regolare la comunicazione e stabilire limiti, di fornire una struttura di riferimento e di supportare lo sviluppo dell'individuo attraverso le generazioni (Bastianoni & Taurino, 2007). Tuttavia, la genitorialità non dovrebbe essere considerata solo come l'insieme di comportamenti e sentimenti di cura, ma soprattutto come una dimensione simbolica interna. Questa dimensione ha origine sin dall'inizio delle relazioni interpersonali, scaturita dalla propria esperienza in quanto figlio o figlia, e viene riattivata ripetutamente nel corso della vita, specialmente quando l'individuo è coinvolto in interazioni di cura significative e specifiche (Bastianoni, 2009).

I gruppi di auto mutuo aiuto per il supporto alla genitorialità, organizzati sia online che attraverso incontri fisici, perseguono la finalità di rafforzare le competenze

parentali, sviluppare abilità relazionali e sociali dei genitori e favorire la riflessività personale (Sirtoli & Serbati, 2017). Come delineato nei capitoli precedenti dedicati sia ai gruppi di auto mutuo aiuto tradizionali sia a quelli online, le differenze sostanziali tra le due tipologie sono limitate, con una variazione predominante nella modalità di interazione e una maggiore diffusione di questi gruppi. La ricerca condotta da Nieuwboer et al. (2013) ha evidenziato che Internet costituisce un mezzo ricco di opportunità per offrire supporto genitoriale sia da parte di pari che di professionisti. Il supporto genitoriale online si avvale di una variegata gamma di modalità di comunicazione, spaziando dalle conversazioni individuali tramite chat o mailing list, ai forum di discussione di gruppo aperti.

I gruppi di auto mutuo aiuto per genitori sui social media rappresentano un fenomeno in costante crescita. In Yahoo!Groups (www.yahoo.com) da solo ci sono oltre 20.000 gruppi per genitori e nel sito di social media Facebook (www.facebook.com) - che aveva oltre 1,2 miliardi di utenti attivi al mese nel dicembre 2013 - ci sono migliaia di gruppi per tale sostegno tra pari (Niela-Vilèn et al., 2014). Sarkadi e Bremberg (2004) hanno constatato che l'uso di Internet non era limitato esclusivamente ai genitori con vantaggi sociali ed economici, ma esteso in modo omogeneo. Inoltre, hanno constatato che il supporto genitoriale basato su Internet è uno strumento potenzialmente utile e accessibile per offrire sostegno generale a chiunque si trovi nel ruolo di genitore, contribuendo a promuovere il benessere dei bambini e delle famiglie. I forum di discussione online riguardanti la genitorialità e altre tecnologie digitali, come applicazioni e piattaforme di social media, hanno assunto un'importanza fondamentale nell'offrire assistenza e supporto alle madri, specialmente in aree del Nord globale.

Questi strumenti forniscono uno spazio dove le madri possono esprimere e condividere apertamente i loro sentimenti in merito alla maternità (Pedersen & Lupton, 2016).

Secondo Guerrieri (2021) l'obiettivo fondamentale dei gruppi di auto mutuo aiuto per i genitori dovrebbe essere incentrato a soddisfare esigenze quotidiane, come consentire ai partecipanti di ottenere una visione più chiara delle dinamiche relazionali con i figli. Ciò risulta importante alla luce del fatto che l'incapacità o la mancata volontà, da parte di uno o di entrambi i genitori, di esprimere le proprie emozioni possono impedire ai bambini di sviluppare, nel crescere, la consapevolezza e la comprensione emotiva, sia in termini intrapersonali che interpersonali (Pears & Fisher, 2005).

Drenta e Moren-Cross (2005) hanno constatato che i genitori ricercano dai siti web di auto mutuo aiuto dedicati alla genitorialità una serie di funzioni rilevanti:

1. Sostegno emotivo: questo tipo di comunicazione consente ai genitori di esprimere liberamente le proprie emozioni, offrendo loro uno spazio per "sfogarsi" e affrontare le sfide legate allo stress e alla frustrazione.
2. Sostegno strumentale: la comunicazione sul sito fornisce ai genitori una varietà di informazioni pratiche in due forme: sia da fonti formali e professionali, sia da esperienze informali e aneddoti condivisi. Questo supporto si dimostra prezioso per affrontare le sfide quotidiane legate all'educazione dei figli.
3. Costruzione/protezione della comunità: il sito Web facilita la formazione di una comunità virtuale tra i genitori partecipanti. In questo contesto, i membri non solo interagiscono in modo costruttivo, ma anche difendono le norme e i valori condivisi all'interno della comunità, reagendo alle azioni che potrebbero andare contro tali principi.

3.1.1. Nuove esigenze genitoriali

La genitorialità (o *parenting*) in Italia è in continua evoluzione: secondo dati Istat del 2016, negli ultimi venticinque anni è cresciuto il numero delle persone che vivono da sole ed è calato il numero delle famiglie numerose, fino a rappresentare circa un terzo del totale dei nuclei familiari; il 21,5% delle famiglie con figli minorenni è di tipo monogenitoriale (Giordano, 2018).

In aggiunta, si è verificato un incremento dell'utilizzo di Internet da parte dei genitori come strumento per interagire. In particolare, si è osservato che le neomamme e i neopapà sperimentano una maggiore sensazione di connessione con gli altri quando utilizzano Internet rispetto ai momenti in cui non ne fanno uso (McDaniel et al., 2012).

Sempre più spesso i genitori sentono di aver bisogno di un supporto, non solo emotivo ma anche pratico per affrontare le sfide quotidiane che gli si presentano e per questo motivo si rivolgono a forum sulla genitorialità o gruppi di auto mutuo aiuto, online o in presenza. Le problematiche e i temi discussi sono innumerevoli, ma molto spesso nascono da una ricerca di consigli pratici. Nel Nord globale, i genitori contemporanei, soprattutto le madri, sono spesso sottoposti a pressioni sociali e culturali per conformarsi a ideali normativi di genitorialità (Pedersen & Lupton, 2016). Una parte di queste aspettative riguarda la conformità alle "regole emotive" della "buona maternità", concetto coniato da Arlie Hochschild nel suo studio sulle emozioni (Kennedy, 2013; Lupton, 2000; Powell, 2010). Questo implica che le madri dovrebbero esprimere liberamente sentimenti autentici di affetto per i figli e dovrebbero godere delle gioie e delle responsabilità della genitorialità. Le emozioni negative, invece, sono spesso represses, in quanto contrastanti con l'immagine dell'ottima madre. Le donne che esprimono tali sentimenti, o appaiono avere difficoltà nell'affrontare la genitorialità,

spesso sono oggetto di giudizi e stigma, e reagiscono di frequente a queste valutazioni, sia provenienti dagli altri che dall'autocritica sulla qualità della loro genitorialità, con sensazioni di vergogna e colpa (Lupton, 2013; Wigginton & Lee, 2012; Zivkovic et al., 2010). L'ideale della brava madre non si limita all'amore intenso per i figli, ma implica anche dedizione e cura costanti. Le madri dovrebbero prioritizzare i figli e perseguire il loro benessere, anche a scapito delle proprie esigenze (Pedersen & Lupton, 2016). Tutto ciò provoca nei genitori un grande stress, specialmente se non hanno persone di fiducia al loro fianco. Ci sono genitori che vivono lontani da parenti più anziani e più esperti e si ritrovano quindi, a crescere i loro figli senza avere una chiara guida su come agire al meglio. Secondo Pedersen & Lupton, (2016) alcuni genitori ritengono di potersi sfogare e parlare di sentimenti negativi della genitorialità più facilmente su forum online, piuttosto che rivolgersi a persone che conoscono. Ad esempio, all'interno del sito web irlandese per genitori, Brady e Guerin (2010) riportano come le madri che utilizzano il sito esprimevano spesso sentimenti di ansia e disperazione riguardo alle proprie capacità genitoriali, sia in modo serio ("Mi sento una mamma terribile che ha permesso che ciò accadesse al mio povero bambino") sia in modo scherzoso ("Mi chiamo [nome utente del forum] e sono una cattiva madre!"). Questo ruolo di valvola di sfogo del sito web viene notato e apprezzato dagli utenti, che potevano constatare che non erano soli nei loro sentimenti di disperazione.

Anche Privat e Quèlin-Souligoux (2005) sottolineano la necessità che i genitori possano disporre di un luogo in cui essere aiutati "a pensare" sulle rappresentazioni che hanno dei loro figli. Per questi motivi sono sempre più numerosi i genitori che scelgono i gruppi di auto mutuo aiuto come strumento per ricevere e dare sostegno, trovando in

essi la risposta al proprio bisogno di confronto e allo stesso tempo ampliare le proprie conoscenze riguardo all'esperienza genitoriale.

3.1.2. Importanza di un supporto non professionale

Nella legge quadro per l'istituzione del sistema integrato di interventi e servizi sociali n. 328 dell'8 novembre 2000, in particolare nell'articolo 16 (Valorizzazione e sostegno delle responsabilità familiari), si ribadisce l'importanza del ruolo attivo delle famiglie nella formazione e nell'assistenza delle persone, nella promozione del benessere e nel contributo alla coesione sociale. Ciò viene realizzato anche attraverso la cooperazione, il mutuo aiuto e l'associazionismo delle famiglie stesse.

Inoltre, diverse rassegne sistematiche della letteratura medica, psicologica e sociologica hanno costantemente sottolineato una connessione forte tra il sostegno sociale e la salute sia fisica che mentale, nonché il benessere (Sarason et al., 1990). I gruppi di mutuo aiuto online per genitori possono rappresentare un'importante fonte di sostegno sociale per i genitori grazie al fatto che possono essere graditi anche da coloro che preferiscono evitare la partecipazione a gruppi tradizionali, superando così una delle difficoltà nell'amministrazione efficace di un gruppo di supporto. Ciò apre le porte a una maggiore accessibilità al supporto sociale essenziale, fondamentale per i genitori (Brady & Guerin, 2010).

Lo studio di Caldarera et al. (2020) dimostra come dopo la partecipazione al gruppo di auto mutuo aiuto, i genitori hanno riportato una riduzione della solitudine e un aumento della fiducia in sé stessi, insieme a una speranza positiva di essere genitori attenti nel supportare il percorso di sviluppo di genere dei propri figli e promuovere il loro benessere complessivo. I partecipanti hanno attribuito questi cambiamenti positivi

all'opportunità di condividere esperienze e di essere coinvolti in un processo di apprendimento reciproco offerto dal gruppo. La funzione di maggiore rilievo nel supporto tra pari basato su Internet sembrava essere quella informativa, o almeno questa veniva fornita più frequentemente. Le informazioni derivavano sia da fonti professionali che dalle esperienze di altri genitori. I genitori apprezzavano le informazioni condivise dai loro coetanei e le ritenevano più personalizzate rispetto a quelle fornite dai professionisti. In effetti, essendo in situazioni simili, i pari potevano probabilmente comprendersi reciprocamente meglio dei professionisti per quanto riguarda le sfide affrontate. È innegabile che i professionisti possano fornire informazioni aggiornate, ma la tempistica della trasmissione di tali informazioni potrebbe non essere sempre adeguata (Niela-Vilèn et al., 2014)

Drenta e Moren-Cross (2005) hanno suggerito che i consigli sanitari forniti su Internet, per quanto ben intenzionati, possono essere inefficaci perché una descrizione dei sintomi potrebbe non essere un'alternativa sufficiente a una consulenza medica. Tuttavia, le bacheche di discussione, in particolare quelle ben strutturate come il sito web in questione, che contiene articoli scritti da professionisti, possono fornire una soluzione al desiderio di maggiori conoscenze tra i nuovi genitori (Moran et al., 1997), e non saranno viste come un sostituto di una consulenza medica (Brady & Guerin, 2010).

Un'altra importante motivazione che porta i genitori ad entrare a far parte di un gruppo di auto mutuo aiuto è dato dal voler ricevere un'opinione altra che non arrivi dall'istituzione medica. Sempre nello studio di Brady e Guerin (2010), molti utenti del forum ritenevano che le decisioni mediche legate alla gravidanza fossero basate più sulle esigenze dell'ospedale o del medico piuttosto che dei genitori stessi. Un membro del forum ha commentato: «Odio dirlo, ma a volte ho l'impressione che certi programmi

vengano promossi perché sono vantaggiosi per i consulenti e l'ospedale, piuttosto che per l'individuo». È stato anche notato che sul forum venivano fornite informazioni che non erano state menzionate dai professionisti medici («Dopo aver letto alcuni dei vostri post, volevo iniziare a prendere [nome del farmaco] il prima possibile, non me ne hanno mai parlato, l'ho scoperto qui»). Di conseguenza, i membri del forum desideravano sentire altri genitori per ottenere una prospettiva più realistica. Una madre ha commentato: «Per questo vengo su questo forum di discussione, per ottenere aiuto da altri genitori bloccati nella stessa situazione. Ho abbastanza teorie astratte nei libri sulla mensola». Gli utenti del forum hanno posto all'interno delle stesse domande che si sentivano a disagio a fare ai loro medici («Vorrei sapere come parlano le persone 'vere' e non solo come parla un medico uomo»). I due autori spiegano che, durante il periodo della gravidanza, il sostegno ricevuto da parte del personale sanitario non è stato ritenuto sufficiente, nonostante sia stato dato il massimo supporto medico alle madri in quel momento. Viene raccontato da una madre che, sebbene riconoscesse che «quando si verifica una situazione medica... purtroppo devi fidarti del dottore/ostetrica», la madre veniva vista come colei che, in definitiva, avrebbe dovuto avere il controllo del processo di parto: «È il tuo corpo, il tuo bambino e la tua scelta».

Attraverso la condivisione di esperienze e consigli con altri genitori, essi hanno sviluppato una base di conoscenza che agiva come un quadro di riferimento personale, riconoscendo le capacità dei genitori e contribuendo a dar loro potere di fronte all'istituzione medica sconosciuta, riaffermando allo stesso tempo il loro senso di autostima durante periodi difficili. Tentando di sfatare i miti associati con la maternità, i membri del forum hanno rafforzato il senso di comunità, rimuovendo il segreto che circonda la genitorialità e creando un ambiente sicuro di auto-divulgazione e reciprocità.

Da questo ambiente, i partecipanti possono ricevere supporto da pari e giudizi sulla pratica genitoriale appropriata (Brady & Guerin, 2010).

3.1.3. Supporto emotivo e relazionale

In un gruppo di mutuo aiuto si sperimenta la possibilità di essere accolti, di riconoscersi l'un l'altro, di ascoltare e narrare situazioni personali senza sentire l'imposizione di modelli precostituiti di genitorialità. Uno degli aspetti più rilevanti e protettivi di un gruppo è mettere le persone in relazione tra loro, ritrovarsi nelle parole degli altri, riconoscersi nelle loro reazioni. Ciò permette di far crescere la sensazione di sicurezza e autostima (Guerrieri, 2013).

Secondo Yalom e Leszcz (1974), l'aspetto rilevante dei gruppi di auto mutuo aiuto, non è solo il semplice processo di verbalizzazione dei conflitti mentali ed emotivi, né tanto meno la scoperta che le problematiche degli altri sono simili alle proprie, sfatando così il mito dell'unicità delle proprie difficoltà. Ciò che assume una grandissima importanza è la capacità di condividere emotivamente il proprio mondo interiore con gli altri e, successivamente, sperimentare l'accettazione da parte loro. Poiché il desiderio di appartenenza è un aspetto intrinseco in ognuno di noi.

La ricerca ha dimostrato che il sostegno da parte di un gruppo esterno al nucleo familiare durante la gravidanza, non solo migliora il benessere delle donne durante il primo anno di maternità (Oakley, 1992), ma è anche associato a una migliore salute generale nei loro figli sette anni dopo (Oakley et al., 1996). Lo studio condotto da Brady e Guerin aveva l'obiettivo di esaminare in che modo gli utenti dei forum su un sito web irlandese dedicato alla genitorialità ricevessero assistenza e come questa venisse vissuta. I risultati hanno rivelato che i genitori sperimentano l'assistenza su Internet in

varie modalità. Anche se solamente un terzo dei *thread* conteneva una manifestazione diretta di supporto, sono stati rilevati elementi di assistenza nei dati, come informazioni, espressioni personali e suggerimenti.

O'Connor e Madge (2004) hanno descritto come il supporto sociale virtuale e la condivisione dell'esperienza che si sperimenta all'interno di un forum per genitori risulta vitale nella transizione dell'identità verso la maternità, offrendo una fonte aggiuntiva di consigli e informazioni che aumentano il senso di potere delle madri durante un periodo difficile.

Molti operatori sanitari riconoscono i vantaggi dell'utilizzo di Internet come mezzo per promuovere le competenze genitoriali (Lamp & Howard, 1999). O'Connor e Madge (2004) suggeriscono che Internet offre un importante strumento di consulenza e supporto tra gruppi come le neomamme, fornendo uno spazio sicuro, senza giudizi in cui per condividere esperienze e interagire in modo anonimo.

3.2. Tipologie di gruppi per la genitorialità

I gruppi di auto mutuo aiuto per la genitorialità sono comunità in cui genitori condividono esperienze, supporto e risorse tra loro. Questi gruppi possono variare in base a diversi aspetti, tra cui la loro struttura, il focus, e il modo in cui operano (Bertoldi & Vanzetta, 2002). Questi gruppi possono essere strutturati in modo più generale oppure essere suddivisi in modo più specifico. Di seguito sono riportate alcune tipologie comuni di gruppi di auto mutuo aiuto per la genitorialità:

1. *Gruppi per genitori neomamme e neopapà*: si concentrano sulle esigenze e le sfide specifiche della neo-genitorialità. Possono discutere di questioni come la cura

del bambino, l'allattamento al seno, il rapporto relazionale adulto-bambino e lo sviluppo del bambino nei primi mesi di vita.

2. *Gruppi per genitori di adolescenti*: affrontano le sfide specifiche associate all'adolescenza, come la comunicazione con gli adolescenti, la gestione dei conflitti e le preoccupazioni riguardanti l'indipendenza dei figli.

3. *Gruppi per genitori adottivi*: questi gruppi sono formati da genitori che hanno adottato o vogliono intraprendere la strada dell'adozione di un bambino. Condividono esperienze uniche legate all'adozione, tra cui l'attaccamento, la comunicazione sulla storia dell'adozione e le sfide emozionali.

4. *Gruppi per genitori single o vedovi*: offrono sostegno specifico per genitori che stanno affrontando la genitorialità da soli. Le ragioni possono essere le più diverse: per allontanamento di un genitore, in seguito ad un decesso di un genitore o semplicemente per separazione o divorzio dei due partner. Questi gruppi discutono principalmente su come bilanciare lavoro e famiglia, affrontare la solitudine e gestire le sfide finanziarie.

5. *Gruppi per genitori di bambini con disabilità o bisogni speciali*: questi gruppi offrono supporto emotivo e condivisione di strategie per affrontare le sfide legate alla salute e al benessere dei propri figli.

6. *Gruppi per genitori con figli tossicodipendenti*: questi gruppi sono rivolti a genitori di figli che abusano di sostanze o alcool. In essi i genitori possono sfogarsi e permettersi di mostrarsi fragili e preoccupati della situazione familiare in cui si trovano.

7. *Gruppi per genitori appartenenti a specifici ambienti culturali o etnici:* alcuni genitori preferiscono partecipare a gruppi che condividono una specifica identità culturale o etnica. Questi gruppi affrontano le sfide della genitorialità all'interno del contesto della loro cultura o etnia.

8. *Gruppi di genitori LGBTQ+:* questi gruppi forniscono uno spazio sicuro per genitori di lesbiche, gay, bisessuali, transgender e queer per discutere delle sfide e delle gioie della genitorialità all'interno della comunità LGBTQ+.

Nel paragrafo seguente vengono ripresi e approfonditi solo alcuni di questi gruppi, in particolare i gruppi per genitori adottivi, per genitori single o vedovi e gruppi per genitori con figli con bisogni speciali.

3.2.1. Gruppi per genitori adottivi

Le famiglie adottive sono formate attraverso un processo giuridico che segue valutazioni effettuate dai Servizi e dal Tribunale. Questo processo richiede tempi sempre più prolungati e coinvolge percorsi emotivamente e fisicamente impegnativi. Le famiglie adottive hanno da tre a quattro volte più probabilità di chiedere consulenza per i loro figli, e da cinque a sette volte più probabilità di cercare un trattamento residenziale, rispetto alle famiglie biologiche. Ciò è dato dal fatto che ci sono maggiori ostacoli per queste famiglie rispetto alle famiglie tradizionali. Ad esempio, spesso l'ingresso in famiglia coincide con il primo ingresso a scuola, creando una sovrapposizione brusca tra la dimensione iniziale della costruzione dei primi legami di appartenenza e la dimensione sociale (Guerrieri, 2021). Inoltre, vi sono pochi professionisti competenti sul tema dell'adozione e le altre tematiche ad esso correlato come l'attaccamento, l'identità e le difficoltà che questi bambini possono aver subito (Calloninsky, 2013).

Nel 2018, l'EurAdopt, un'associazione di organizzazioni di adozione che comprende 13 paesi dell'Europa Occidentale, ha messo in luce il ruolo delle famiglie adottive nel creare gruppi di mutuo aiuto come forma di sostegno cruciale per le famiglie adottive in Europa (Guerrieri, 2021). I gruppi di mutuo aiuto, infatti, costituiscono uno strumento fondamentale, insieme alle organizzazioni familiari, per fornire supporto ai genitori attraverso la condivisione di bisogni, informazioni e risorse che le famiglie stesse portano con sé (Ferritti, 2019).

Un'importante associazione che si occupa del mutuo aiuto in ambito adottivo è *Genitori si diventa*, nata nel 1999 e facente parte di un vasto coordinamento di associazioni familiari e adottive, il Coordinamento CARE (Guerrieri, 2021). I gruppi di auto mutuo aiuto sono nati nel 2006 e sono stati ideati come spazi in cui i genitori potessero offrire supporto ad altre famiglie basandosi sulle proprie esperienze di vita e sui consigli di professionisti esperti. Dai primi gruppi di mutuo aiuto, che spesso riunivano coppie che avevano già adottato e coppie che erano in procinto di farlo, si è evoluto in un sistema più complesso. Questo sistema comprende gruppi specificamente dedicati alle coppie che sono all'inizio del percorso adottivo, organizzati seguendo il principio dell'auto mutuo aiuto (dove i partecipanti sono volontari), fino ad arrivare a veri e propri gruppi di supporto rivolti all'attesa e al periodo post-adozione. Questi gruppi, non di natura terapeutica, sono guidati da operatori affiancati da genitori volontari dell'associazione. Normalmente, ciascun gruppo si riunisce da un minimo di 7 a un massimo di 10 volte all'anno, con incontri mensili che possono prolungarsi per più anni. Gli operatori che conducono questi incontri sono psicologi o psicoterapeuti con una solida esperienza clinica nel contesto delle famiglie adottive. Il loro ruolo consiste nel creare un ambiente che favorisca l'apertura dei partecipanti e nel guidare lo sviluppo del

gruppo. Essi agevolano l'espressione dei partecipanti, forniscono spazi per la condivisione delle esperienze e favoriscono il riconoscimento reciproco. Gli operatori possono anche aiutare il gruppo a esplorare e comprendere il significato di ciò che accade durante gli incontri. I volontari, invece, rappresentano l'accoglienza all'interno dell'associazione. Si occupano degli aspetti organizzativi e facilitano il collegamento tra gli operatori e l'associazione stessa; condividono la propria esperienza e storia personale. Nei gruppi dedicati all'attesa, i volontari simboleggiano il raggiungimento della genitorialità, mentre nei gruppi dedicati al periodo post adozione spesso vivono fasi successive rispetto a quelle dei partecipanti del gruppo. Nel tempo, l'associazione ha strutturato una metodologia di reporting che offre una memoria del lavoro svolto all'interno dei gruppi e allo stesso tempo permette di monitorare i processi. Questo lavoro è in carico ai volontari in confronto con gli operatori e condiviso poi con i partecipanti dei gruppi.

Secondo Guerrieri e Marchianò (2018) l'obiettivo fondamentale di un gruppo per genitori adottivi è permettere loro di investire nel proprio ruolo genitoriale in rapporto con altri, in modo che l'adozione non rappresenti un'esperienza di isolamento, ma piuttosto un'opportunità di arricchimento. Tuttavia, è importante evitare che alcuni gruppi si focalizzino eccessivamente sull'appartenenza stessa, poiché ciò potrebbe compromettere l'efficacia delle discussioni nell'aiutare l'integrazione di cui i figli hanno bisogno nel dialogo sia con i propri genitori che con la società. In pratica, se un gruppo perdura nel tempo senza un obiettivo ben definito, il bisogno di accoglienza offerto dal gruppo potrebbe diventare preponderante. Questo rischierebbe di far sì che il gruppo stesso diventi il fulcro delle problematiche familiari, anziché facilitare il trasferimento delle competenze acquisite nel gruppo alla sfera familiare. A questo punto, il gruppo

potrebbe trasformarsi in uno spazio dove elementi cruciali di dialogo all'interno della famiglia (soprattutto tra i genitori e i figli) vengono sottratti a causa della partecipazione al gruppo. Sempre secondo Guerrieri (2021), costruire spazi di sostegno per le famiglie adottive significa avere in mente quanto siano fondamentali i legami di reciproca appartenenza, quanto vadano protetti e nutriti.

3.2.2. Gruppi per genitori single /separati

Come accennato in precedenza, le famiglie monogenitoriali sono in aumento. Mancaniello (2019) nel suo articolo presenta una realtà di auto mutuo aiuto online nata per rispondere alle esigenze di genitori single o separati. Si tratta della piattaforma online denominata GenGle, nata nel 2014. Questa piattaforma è il primo social network dedicato ai genitori single, divorziati o vedovi e ai loro figli. È uno spazio di confronto e discussione dove far crescere nuove relazioni sociali, offrire servizi di informazione e consulenze con specialisti. Tra gli obiettivi del sito web c'è quello di dare la possibilità ai padri di riconquistare il loro ruolo paterno in seguito alla separazione, e supporto alle madri nella gestione e ripianificazione della propria famiglia. GenGle nel 2016 è diventata una Onlus ed è attiva in tutta Italia nelle principali città come Firenze, Roma, Milano, Genova, Torino, Napoli, Bari, Verona e da qualche anno è presente anche nelle capitali europee. Il portale GenGle, fruibile all'indirizzo www.GenGle.it, è a disposizione per tutti gli iscritti ed è studiato per essere semplice ed intuitivo. La registrazione è gratuita e prevede una breve auto descrizione. Le informazioni richieste sono obbligatorie per l'iscrizione ma non sono visibili dagli altri utenti. Tra le risorse che il sito mette a disposizione ci sono:

- la voce *Attività* che comprende le attività del giorno, settimanali o mensili che vengono proposte;
- la voce *Diario* che rappresenta una pagina di condivisione tra gli utenti;
- la voce *Professionisti* che include i nominativi dei professionisti convenzionati a cui è possibile rivolgersi in caso di necessità, che può essere di tipo legale o psicologico;
- la voce *Convenzioni* che include convenzioni con partner per svariati servizi;
- la voce *Vacanze* che presenta pacchetti viaggi per genitori single organizzati da un gruppo di *tour operators*.
- un social privato per gli iscritti nel quale è possibile pianificare incontri o condividere le proprie opinioni.

Per i nuovi iscritti è prevista una figura *tutor*, che affianchi sia da punto di riferimento per il nuovo iscritto all'interno della *community*. Come ogni comunità anche GenGle possiede un proprio regolamento che ha come valore principe il rispetto e un *Patto Etico* che sia utenti che coloro che collaborano con l'associazione devono rispettare. Le attività, fulcro dell'associazione, sono di tre tipi: attività per i figli, attività per i genitori e figli e attività per soli genitori. Esiste inoltre un mercatino dello scambio che ha come scopo aiutare i genitori a contrastare le spese per i vestiti, materiale scolastico o giocattoli dei figli. Questo diventa l'occasione per promuovere la gioia dello scambio, del risparmio e il rispetto per l'ambiente. La community di GenGle offre anche supporto di tipo pratico: ad esempio aiuto concreto per un trasloco o per gestire i bambini (Mancaniello, 2019).

A differenza di altri gruppi di mutuo aiuto online, l'associazione GenGle presenta un buon livello collaborazione con le istituzioni. Ne è un esempio il progetto "Casa dei Babbi" realizzato in collaborazione con il comune di Firenze, che offre casa ai padri che rimasti soli non hanno la possibilità di pagarsi un affitto e non riescono ad ottenere un alloggio popolare. Un ulteriore progetto all'interno dell'associazione GenGle è quello della "Linea di Pronto Intervento Emotivo", una risorsa telefonica di accoglienza dedicata a madri e padri che affrontano crisi coniugali, conflitti, separazioni o divorzi, nonché a genitori single, coppie di fatto e membri della famiglia come nonni e parenti. Questa linea offre uno spazio di ascolto e, su richiesta, fornisce informazioni su servizi e consulenze specialistiche disponibili sul territorio, come psicoterapeuti, avvocati, mediatori familiari, e altre figure professionali (Mancaniello, 2019).

3.2.3. Gruppi per genitori con figli con disabilità

I gruppi di auto mutuo aiuto per genitori di figli con disabilità rappresentano degli ambienti di supporto dove i genitori possono dialogare liberamente circa le loro preoccupazioni, paure, trionfi e condividere consigli pratici su come migliorare la qualità di vita dei propri figli. Inoltre, i gruppi vengono utilizzati per fornirsi mutuo sostegno e accedere a risorse utili per affrontare le sfide legate alla cura e all'assistenza dei loro figli (Bertoldi & Vanzetta, 2002).

La comunicazione della diagnosi costituisce un momento estremamente difficile a livello emotivo per la famiglia. Le parole pronunciate in quel momento saranno memorizzate per lungo tempo e possono avere un impatto sia positivo che negativo sull'immagine che i genitori hanno del bambino e delle sue prospettive future (Zappella, 2014). Nelle fasi successive alla scoperta della disabilità del loro figlio, i genitori

sperimentano un profondo senso di isolamento. Non essendo preparati per questa situazione, si trovano spesso privi delle conoscenze necessarie per affrontarla. Si sentono disorientati, poiché le strade da percorrere sono spesso sconosciute (Zanobini et al., 2002).

Gargiulo (1987) sostiene che i genitori, quando un bambino con disabilità viene alla luce, possono attraversare tre fasi:

1. Nella prima fase, nota come "shock", emergono diverse emozioni, tra cui il rifiuto, il diniego, il dolore, lo smarrimento, la depressione e l'incredulità.
2. La seconda fase è quella della rabbia, della vergogna e dell'imbarazzo.
3. La terza fase è caratterizzata anch'essa da un mix di emozioni, tra cui l'ambivalenza e il senso di colpa. È in questa fase che i genitori, generalmente, iniziano un percorso di adattamento e riorganizzazione per raggiungere l'accettazione, in un processo di patteggiamento con la realtà.

Per entrare a far parte di un gruppo di auto mutuo aiuto, è necessaria, tuttavia, una certa consapevolezza dei propri bisogni e delle sfide che si stanno affrontando, oltre a un grado di accettazione delle proprie circostanze e della volontà di cercare il sostegno e la condivisione con gli altri membri del gruppo. I genitori di un bambino con disabilità hanno, infatti, bisogni specifici, che possono riguardare più il lato pragmatico, come questioni burocratiche e finanziarie, o più un aiuto di tipo informativo e un supporto emotivo (Mutti, 2008).

I gruppi a supporto dei genitori di figli con disabilità affrontano una vasta gamma di argomenti, inclusi l'accesso ai servizi sanitari e alle terapie, l'educazione speciale, la pianificazione del futuro dei loro figli e altre questioni pertinenti (Bertoldi & Vanzetta,

2002). Inoltre, essendo spesso questi gruppi gestiti da volontari o professionisti con esperienza nel campo delle disabilità, forniscono un aiuto non solo di tipo emotivo ma anche su misura di ogni famiglia.

Alcuni studi (Kingsnorth et al., 2011) dimostrano come i genitori di bambini con esigenze speciali legate alla salute hanno tratto benefici specifici, inclusi l'aumento di conoscenze, competenze e supporto dai gruppi di auto aiuto.

All'interno di tali gruppi, infatti, i genitori possono (Bertoldi & Vanzetta, 2002):

- ottenere supporto emotivo;
- reperire informazioni su servizi disponibili;
- apprendere strategie per gestire le disabilità;
- instaurare legami con altri individui che condividono esperienze simili;
- ottenere sostegno sociale;
- sperimentare un senso di appartenenza alla comunità;
- incrementare la propria resilienza e il loro benessere emotivo.

3.3. Valutazione dei gruppi di auto mutuo aiuto

Valutare l'efficacia di un gruppo di auto mutuo aiuto rappresenta un processo collaborativo, in cui è fondamentale coinvolgere in primo luogo i partecipanti stessi (Steinberg, 2002). Data la natura intrinseca dei gruppi, concepiti per favorire il reciproco sostegno, l'atto della valutazione si configura come un'opportunità di crescita e trasformazione collettiva. Il facilitatore assume un ruolo di inestimabile valore, agevolando la sorveglianza e l'analisi delle dinamiche interne, nonché dei percorsi di sviluppo individuale e collettivo. A tale scopo, il facilitatore può guidare il gruppo

nell'identificazione degli aspetti più proficui delle attività condivise, spingere alla registrazione dei momenti di sostegno percepiti e delle relative motivazioni, nonché agevolare una riflessione sugli obiettivi di gruppo e sul loro conseguimento.

Naturalmente, l'analisi di un gruppo di auto mutuo aiuto può anche rivestire rilevanza nell'ambito della ricerca, coinvolgendo studiosi, professionisti estranei al gruppo stesso o coordinamenti di gruppi di mutuo auto aiuto. È imperativo che il processo di valutazione sia attentamente calibrato sulle mete specifiche del gruppo e sulle necessità dei partecipanti. Un'ulteriore fase valutativa si concretizza nell'«intervisione», un momento in cui i facilitatori scambiano le proprie esperienze (Sacco, 2018; Totis & Zanichelli, 2007).

Un valido strumento di monitoraggio in questo contesto è rappresentato dal Questionario di Valutazione dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto (VAMA), costruito dall'Istituto Superiore di Sanità di Roma in collaborazione con gli operatori e i gruppi dell'Associazione A.M.A. di Trento (Bertoldi & Vanzetta, 2002; Mattioli Corona, 2012). Il questionario è costituito da 16 domande generali (dalla 12 alla 23). Le prime undici domande riguardano la valutazione della qualità della vita della persona, coprendo argomenti come la salute generale, l'autonomia nella vita quotidiana, lo stato d'animo, l'utilità personale e per gli altri, la situazione economica, i rapporti sentimentali e sessuali, le amicizie e la vita sociale, il tempo libero, l'abitazione e la soddisfazione generale nella vita. Le successive cinque domande sono incentrate sugli effetti della partecipazione al gruppo di auto mutuo aiuto, includendo aspetti come il progresso verso gli obiettivi, i cambiamenti positivi nella vita, l'attività dopo aver frequentato il gruppo, la fiducia e l'ottimismo, nonché l'utilità per gli altri membri del gruppo. Il questionario va somministrato durante le prime due o tre settimane di adesione al

gruppo e ogni soggetto deve indicare la propria valutazione selezionando una casella o facendo un segno su una scala continua da 3 a 9, dove 3 rappresenta il giudizio più negativo e 9 il giudizio più positivo. Naturalmente, il punteggio dovrebbe essere il più possibile in linea con la propria percezione. Un ulteriore questionario, strutturato in modo simile al precedente, deve essere somministrato dopo tre mesi e successivamente dopo sei mesi per valutare il cambiamento nella qualità della vita e monitorare le dinamiche di auto mutuo aiuto sperimentate all'interno del gruppo (Bertoldi & Vanzetta, 2002; Corlito, 2017).

3.3.1. Indicatori di valutazione

Gli indicatori valutativi variano a seconda degli obiettivi specifici del gruppo e dei bisogni delle persone coinvolte. Gli indicatori presi qui in esame fanno riferimento sia all'organizzazione interna sia alle dinamiche all'interno di un gruppo (Fibbi & Cattacin, 2002; Steinberg, 2002):

1. *Partecipazione e coinvolgimento*: Valuta il numero e la frequenza delle partecipazioni dei membri. Gli indicatori potrebbero includere la partecipazione alle riunioni, la contribuzione attiva alle discussioni e il livello di coinvolgimento emotivo.
2. *Clima del gruppo*: Misura la coesione del gruppo, il supporto emotivo e la fiducia tra i membri. Questo può essere valutato attraverso sondaggi o valutazioni qualitative.
3. *Condivisione delle esperienze*: Valuta quanto efficacemente i membri condividono le proprie esperienze, sfide e successi. Questo può riflettere la qualità della comunicazione e dell'empatia all'interno del gruppo.

4. *Discussione dei tabù:* Valuta se la discussione nel gruppo è stata aperta e sincera anche sulle questioni più difficili e scottanti. Questo può essere valutato attraverso sondaggi o valutazioni qualitative.
5. *Distribuzione dei compiti:* Monitora come i compiti vengono assegnati e portati avanti all'interno del gruppo. Può considerare la rotazione dei ruoli o l'equità nella partecipazione delle attività del gruppo.
6. *Risoluzione dei conflitti e dei problemi individuali:* Valuta la capacità del gruppo di affrontare i conflitti in modo costruttivo e di trovare soluzioni che soddisfino le esigenze di tutti i membri.
7. *Accesso e apertura:* Misura la volontà del gruppo di accogliere nuovi membri e di collaborare con professionisti esterni. Questo può riflettere l'apertura verso nuove idee e risorse.
8. *Raggiungimento degli obiettivi e pertinenza:* Valuta quanto il gruppo sta avanzando verso i suoi obiettivi in termini di supporto reciproco, condivisione delle risorse e raggiungimento di risultati positivi per i membri.
9. *Soddisfazione dei membri:* Raccoglie feedback direttamente dai membri del gruppo per capire quanto si sentano supportati, coinvolti e soddisfatti dell'esperienza nel gruppo.
10. *Durata e continuità:* Valuta quanto il gruppo sia in grado di rimanere attivo nel tempo e mantenere un livello adeguato di partecipazione.
11. *Risultati individuali:* Monitora se i membri riportano miglioramenti nelle loro sfide o situazioni personali grazie al supporto del gruppo.

3.3.2. Benefici personali

La condivisione delle esperienze personali con gli altri e l'opportunità di apprendimento reciproco, insieme alla maggiore apertura al processo di cambiamento e alla riduzione della vergogna, sono stati identificati come fattori cruciali in tutte le diverse situazioni prese in considerazione (Caldarera et al., 2020; Eronen, 2020). Inoltre, tra i principali cambiamenti manifestati dopo la partecipazione ad un gruppo si è potuto notare un atteggiamento comprensivo, empatico e di sostegno nei confronti dei propri figli e tra pari, nonché la comprensione più profonda del bisogno del bambino di sentirsi amato e supportato. Il senso di non essere più soli e una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e di quelle dei loro figli sono emersi sia come risultato del cambiamento di approccio, sia come benefici derivanti dalla partecipazione al gruppo (Caldarera et al., 2020).

Il supporto informativo e quello emotivo emergono quindi come i principali benefici dei gruppi di auto aiuto (Ginossar, 2008; Malik & Coulson, 2010). Il supporto informativo comprende lo scambio e la condivisione di informazioni e conoscenze tra i membri del gruppo per affrontare specifici problemi. Ad esempio, molte associazioni di malati si dedicano alla divulgazione di informazioni mediche e sanitarie, fornendo dettagli sulla malattia, centri di diagnosi e cure, strategie per una gestione ottimale e tutela degli ammalati. Dall'altro lato, il supporto emotivo si focalizza sulla simpatia, l'empatia, l'incoraggiamento reciproco e l'espressione dei sentimenti attraverso la relazione, l'affetto, l'ascolto e la condivisione. Anche la comunicazione interpersonale tra genitori e genitori-figli viene migliorata grazie all'esperienza di umiltà, sincerità e una gestione sana dei conflitti familiari nel gruppo di auto mutuo aiuto (Passa e Giovazolias, 2014).

In particolare, secondo Batenburg e Das (2014), coloro che esprimono le loro emozioni traggono maggior beneficio dal sostegno fornito dai gruppi di auto aiuto online. Esprimere le emozioni in forma narrativa sembra essere collegato a una migliore gestione del problema e a una riduzione delle emozioni negative (Rodriquez, 2013). Secondo Love et al. (2012), le emozioni più comunemente espresse includono speranza, paura, felicità, rabbia e tristezza. Molti di questi sono sentimenti negativi, ma esprimendoli ce ne si può liberare; tuttavia, una dose di positività è essenziale. L'umorismo e un atteggiamento positivo si rivelano strumenti potenti per affrontare malattie o problemi e superare sentimenti come la solitudine e la rabbia.

Il gruppo online, così come il gruppo di auto mutuo aiuto tradizionale, rappresenta un ambiente positivo e di supporto che incoraggia la condivisione e promuove il cambiamento personale (Salem et al., 1997). Inoltre, le esperienze degli altri forniscono materiale legittimante che aiuta a trasformare un flusso di esperienze agonizzanti in una storia di sé che funziona come resistenza contro l'ordinario, dando un senso al sé e ristrutturandolo (Ketokivi, 2009).

L'idea alla base del supporto tra pari è l'*auto-empowerment* delle persone che il trattamento professionale non è in grado di promuovere (Walter 1999). Oliva (2009) sottolinea che i gruppi di auto mutuo aiuto attivano due livelli di *empowerment*: quello individuale e quello sociale/ di comunità. Questi diversi livelli possono essere vissuti in diverse gradazioni e sovrapposizioni durante l'arco della vita del gruppo stesso. Quando un gruppo è più improntato verso l'*empowerment* individuale vi è maggiore focus su:

- l'autorealizzazione e crescita personale;
- adattamento e /o fronteggiamento di condizioni di vita opprimenti, malattie, crisi ecc.;

- controllo e/o eliminazione di comportamenti problematici (abuso di droghe o alcool);
- sensibilizzazione su determinati stili di vita e lavoro sull'autostima.

Tuttavia, poiché l'*empowerment* dei soggetti è sempre collocato in un contesto sociale, allora è evidente che le due dimensioni, individuale e comunitaria, sono collegate (Zimmerman, 1999).

3.3.3. Benefici comunitari

Come esseri sociali, spesso ci troviamo ad agire nell'ambito di reti interconnesse di relazioni e interazioni, sia online che offline. In questo contesto, il confine tra il beneficio personale e quello comunitario può spesso risultare sfumato e complesso da identificare. Le azioni e le decisioni che intraprendiamo per il nostro benessere individuale possono avere implicazioni che vanno oltre il nostro raggio d'azione personale, estendendosi al contesto più ampio in cui ci muoviamo. L'*empowerment* all'interno dei gruppi di auto mutuo aiuto costituisce un autentico percorso di sviluppo attraverso il quale individui che si trovano in situazioni difficili o che sono marginalizzati acquisiscono maggiore controllo sulla propria vita e sull'ambiente circostante. Questo processo aiuta i soggetti ad ottenere risorse e a realizzare obiettivi desiderabili, contribuendo a ridurre la loro condizione di marginalità sociale (Maton, 2008). Di conseguenza, si verifica un notevole miglioramento della qualità della vita sia a livello individuale che all'interno del gruppo stesso, con effetti positivi che si estendono alla comunità circostante. Inoltre, l'*empowerment* va oltre la dimensione individuale in

quanto coinvolge le relazioni di influenza nei contesti interpersonali, comunitari e sociali (Pavesi & Pretto, 2010).

Partecipando a gruppi di auto aiuto online, ad esempio, siamo in grado di trarre vantaggi personali come il supporto emotivo, l'acquisizione di informazioni rilevanti e il senso di appartenenza a una comunità di individui che condividono esperienze simili. Tuttavia, questi benefici personali spesso si riverberano positivamente sulla comunità nel suo insieme. L'atto di condividere le proprie esperienze, emozioni e conoscenze può non solo aiutare noi stessi a superare le sfide, ma anche ispirare, confortare e informare gli altri membri del gruppo. Inoltre, il senso di solidarietà e comprensione reciproca che si sviluppa all'interno di questi gruppi può alimentare un ambiente di sostegno collettivo, in cui i benefici personali si intrecciano con quelli collettivi. Quando un gruppo è più orientato verso un *empowerment* di tipo sociale e di comunità, tuttavia, si ha una maggiore focalizzazione su (Oliva, 2009):

- pressione e difesa sociale, puntando a creare nuovi servizi, nuove leggi e politiche a favore di soggetti, famiglie o gruppi;
- il miglioramento del destino sociale dei membri di un gruppo.

Secondo gli studi condotti da Stern (1998), le madri sviluppano reti di sostegno allo scopo di creare un ambiente di supporto in cui si rafforzano reciprocamente. Questo approccio di supporto tra pari mira a offrire ai partecipanti nuove connessioni, spesso attraverso piattaforme online, con persone che condividono interessi e situazioni di vita simili. In questo modo, si ampliano sia la rete di aiuto che la rete sociale dei membri del gruppo. Anche nello studio di Nyström e Öhrling (2006), le madri hanno sentito di far parte di quel tipo di rete e si sono rafforzate a vicenda. Il supporto di rete mira a fornire ai partecipanti nuovi contatti, generalmente online, con individui che condividono

interessi e situazioni di vita simili. Questo aiuta ad espandere la rete di aiuto e, di conseguenza, la rete sociale dei membri del gruppo.

L'auto mutuo aiuto è un approccio che conferisce alla persona un ruolo centrale nella gestione dei propri disagi e problemi quotidiani, contribuendo così al miglioramento della qualità della vita dell'intera società. Questa pratica trasforma le esperienze individuali in risorse condivise, come evidenziato da Crozzoli Aite e Mander (2007).

Il lavoro sociale dell'auto-mutuo aiuto è quindi sì basato sul potenziamento delle abilità che soggetto ha in sé, ma ha anche una forte valenza politica perché ha una ricaduta in termini comunitari:

«fare ciò significa credere che le persone siano capaci di compiere le loro scelte, che dispongano delle potenzialità necessarie per affrontare le situazioni difficili della loro vita e che possano, così facendo, aumentare le loro possibilità di contribuire allo sviluppo sociale» (Bertolo & Moretto, 1998, p. 68).

In sintesi, la partecipazione ai gruppi di auto mutuo aiuto non solo offre benefici personali, ma genera anche un impatto positivo sulla comunità più ampia. È possibile affermare, infatti, che i gruppi di auto aiuto favoriscano l'evoluzione di nuove forme di comunità, in cui i partecipanti possono sentirsi coinvolti e sviluppare un senso di appartenenza (Albanesi, 2004). Questo "senso di appartenenza", la condivisione delle esperienze, il supporto tra pari e la costruzione di reti di sostegno contribuiscono a creare un tessuto sociale più forte e resiliente, in cui le sfide individuali si trasformano in risorse collettive per il benessere di tutti.

Conclusione

In questa tesi si è cercato di esplorare a fondo il fenomeno dei gruppi di auto mutuo aiuto, mettendo in luce il loro ruolo fondamentale nella sfera del supporto sociale e psicologico. Attraverso un percorso di conoscenza che ha compreso sia una ricerca sistematica sull'argomento, sia un'esperienza diretta durante la partecipazione ai corsi di sensibilizzazione, è stato possibile cogliere appieno le potenzialità di questo strumento.

Durante questo studio, è emerso chiaramente che i gruppi di auto mutuo aiuto rappresentano un ambiente unico in cui gli individui condividono esperienze, sfide e successi con altri in situazioni simili. Questi gruppi si sono evoluti nel tempo, adattandosi alle mutevoli esigenze della società e dei partecipanti, e si sono distinti per una vasta gamma di obiettivi, organizzazioni e modalità di funzionamento. Sono diventati pilastri fondamentali di condivisione reciproca, solidarietà e apprendimento collaborativo. In particolare, i gruppi di auto mutuo aiuto dedicati alla genitorialità si sono rivelati cruciali nel rafforzamento delle competenze parentali, nello sviluppo di abilità relazionali e sociali dei genitori e nella promozione della riflessività personale (Sirtoli & Serbati, 2017).

L'importanza di questi gruppi è in costante crescita, poiché i genitori li considerano un valido strumento per ricevere e offrire supporto, trovando in essi la risposta al bisogno di condivisione e all'opportunità di ampliare le proprie conoscenze riguardo all'esperienza genitoriale. Le problematiche e i temi discussi all'interno dei gruppi di auto mutuo aiuto per la genitorialità sono diversificati, ma spesso nascono dalla ricerca di consigli pratici. I genitori cercano principalmente tre tipi di supporto: emotivo, strumentale e la costruzione e la protezione della comunità. Inoltre, questi

gruppi offrono una modalità innovativa di supporto anche nel contesto virtuale, con numerosi vantaggi quali l'anonimato e la possibilità di partecipazione asincrona, favorendo la formazione di una comunità online.

Inoltre, si è potuto constatare che il supporto genitoriale online si avvale di una variegata gamma di modalità di comunicazione, spaziando dalle conversazioni individuali tramite chat o mailing list, ai forum di discussione di gruppo aperti. In particolare, si è osservato che le neomamme e i neopapà sperimentano una maggiore sensazione di connessione con gli altri quando utilizzano Internet rispetto ai momenti in cui non ne fanno uso (McDaniel et al., 2012).

Infine, è stata posta attenzione alla valutazione dei gruppi di auto mutuo aiuto. Questa valutazione rappresenta sia un processo interno al gruppo, configurandosi come un processo collaborativo e un'opportunità di crescita e trasformazione collettiva per il gruppo, sia un processo in termini di efficacia attraverso diversi indicatori di valutazione e attraverso l'analisi dei benefici personali e dei benefici per la comunità.

Tra i benefici che si possono ottenere partecipando ad un gruppo di auto mutuo aiuto troviamo:

- *Aumento dell'atteggiamento comprensivo ed empatico:* I partecipanti sviluppano una maggiore comprensione e empatia verso i propri figli e tra pari, favorendo relazioni più armoniose e supportanti.
- *Comprensione approfondita del bisogno del proprio figlio:* I genitori acquisiscono una comprensione più profonda delle esigenze e dei desideri dei loro figli, migliorando così la comunicazione e la relazione genitori-figli.

- *Aumento del senso di appartenenza:* Partecipare a un gruppo di auto mutuo aiuto porta a un senso di appartenenza a una comunità, riducendo la sensazione di solitudine spesso associata alla genitorialità.
- *Maggiore consapevolezza delle emozioni:* I genitori diventano più consapevoli delle proprie emozioni, apprendendo a gestirle in modo più costruttivo e contribuendo a una crescita personale e a una migliore qualità delle interazioni familiari.

Tuttavia, nonostante i numerosi benefici, i gruppi di auto mutuo aiuto presentano anche dei limiti importanti:

- Non tutti si sentono a proprio agio condividendo la propria esperienza in gruppo, preferendo un approccio più individuale.
- Alcune situazioni o problematiche gravi richiedono l'intervento di professionisti.
- I gruppi privi di un facilitatore o con scarsa mediazione possono non solo non sfruttare appieno il processo di auto mutuo aiuto, ma persino rappresentare un'esperienza negativa per i partecipanti.

In conclusione, in base a quanto emerso da questo studio, i gruppi di auto mutuo aiuto, specialmente quelli dedicati alla genitorialità, sono un'importante risorsa nella promozione del benessere e del supporto tra le persone in tutto il mondo. Il loro ruolo cruciale nella condivisione e nel supporto reciproco continua a influenzare positivamente la vita di molti individui. Tuttavia, è importante riconoscere sia i benefici che le limitazioni di tali gruppi al fine di sfruttarne appieno il potenziale e offrire un supporto completo e adeguato a coloro che ne fanno parte.

Nel mio ruolo di educatrice, insieme al gruppo di lavoro, ho partecipato, all'interno del nido d'infanzia, all'organizzazione di alcuni momenti di condivisione esperienziale utilizzando il metodo del mutuo aiuto. Abbiamo pianificato incontri aperti ai genitori su vari temi legati all'infanzia, offrendo loro l'opportunità di condividere le proprie esperienze e confrontarsi su tali argomenti. Questi incontri sono stati molto apprezzati dai genitori, che li hanno visti come momenti di sostegno reciproco, e in alcuni casi hanno anche potuto offrire supporto ad altri genitori. Dal nostro punto di vista di educatrici, questi incontri si sono rivelati altrettanto utili, poiché ci hanno permesso di avvicinarci al mondo dei genitori e di sentircene parte, contribuendo al miglioramento complessivo del benessere familiare. Credo che, se in futuro questo strumento diventasse più diffuso e utilizzato nei servizi per l'infanzia, tutti i soggetti coinvolti potrebbero trarne beneficio. Pertanto, auspico che la promozione e l'implementazione di iniziative simili nei servizi per l'infanzia diventino una priorità, in quanto potrebbero essere utilizzati per migliorare il supporto ai genitori e il benessere delle famiglie.

Bibliografia

Albanesi, C. (2004). *I gruppi di auto aiuto*. Roma: Carocci.

Bastianoni P., Taurino A. (2007): Famiglie e genitorialità oggi: nuovi significati e prospettive. In Mastromarino, R. (2018). *Genitori e figli: crescere insieme. Un itinerario per genitori tra le diverse fasi evolutive*. Trento: Erickson.

Bastianoni, P. (2009). Funzioni di cura e genitorialità. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, (1), 37-53.

Batenburg A., Das E. (2014): Emotional coping differences among breastcancer patients from an online support group: a cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 16, (2), 45-67. In Mancaniello, M. R. (2019). La realtà dei genitori separati e il supporto emotivo e relazionale nella separazione: il movimento dei GENitori sinGLE (GenGle) come gruppo di mutuo-auto-aiuto online. Uno sguardo pedagogico-sociale. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, 1, 53-80. doi: 10.13128/RIEF-25732

Bauer, R., Bauer, M. Spiessl, H., & Kagerbauer, T. (2013). Cyber-support: an analysis of online self-help forums (online self-help forums in bipolar disorder). *Nordic Journal of Psychiatry*, 67(3), 185–190. doi:10.3109/08039488.2012.700734

Beneduce, R. (2009). Self-help e senso della sofferenza. L'ancoraggio dei significati a una rete condivisa. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 68-74. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Berg, P.O., & Gagliardi, P. (1986). *Immagini dell'impresa: lo studio del rapporto tra l'organizzazione e il suo ambiente*. In Rossi, P., & Tognetti Bordogna, M. (2013). *L'auto-*

mutuo-aiuto nell'era del Web 2.0. *Autonomie locali e servizi sociali*, 1, 75-92.
doi:10.1447/74398

Bertani, B., & Manetti, M., (2007). *Psicologia dei gruppi. Teoria, contesti e metodologie d'intervento*, Milano: Franco Angeli.

Bertoldi, S., Vanzetta M. (2002). *I gruppi di auto-mutuo-aiuto e l'esperienza Ama di Trento*. Trento: Associazione Ama.

Boni, F. (2004), *Etnografia dei media*, Roma-Bari, Laterza. In Rossi, P., & Tognetti Bordogna, M. (2013). L'auto-mutuo-aiuto nell'era del Web 2.0. *Autonomie locali e servizi sociali*, 1, 75-92.

Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44.
doi:10.1921/11101240105

Boyd, D.M. and Ellison, N.B. (2008). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13,1, 210-230. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Brady, E., & Guerin, S. (2010). "Not the Romantic, All Happy, Coochy Coo Experience": A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14-27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Brodzinsky, D. M. (2013). *A need to know: Enhancing adoption competence among mental health professionals*. New York: Donaldson Adoption Institute.

Broom, A. (2005). The eMale: Prostate cancer, masculinity and online support. *Journal of Sociology*, 41, 87 – 104. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Burrows, R. & Nettleton, S. (2000). *Reflexive modernization and the emergence of wired self-help*. In Burrows, R., Nettleton, S., Pleace, N., Loader, B., & Muncer, S. (2000). Virtual community care? Social policy and the emergence of computer-mediated social support. *Information, Communication & Society*, 3(1), 95-121. doi: 10.1080/136911800359446

Burrows, R., Nettleton, S., Pleace, N., Loader, B., & Muncer, S. (2000). Virtual community care? Social policy and the emergence of computer-mediated social support. *Information, Communication & Society*, 3(1), 95-121. doi: 10.1080/136911800359446

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

Caldarera, A. M., Davidson, S., Vitiello, B., & Baietto, C. (2020). A psychological support group for parents in the care of families with gender diverse children and adolescents. *Clinical Child Psychology Psychiatry*, 26(1), 64-78. doi: 10.1177/1359104520963372

Callon, M. (1987), *Society in the Making: The Study of Technology as a Tool for Sociological Analysis*. In Rossi, P., & Tognetti Bordogna, M. (2013). L'auto-mutuo-aiuto nell'era del Web 2.0. *Autonomie locali e servizi sociali*, 1, 75-92.

Carlsen, B. (2003). Professional support of self-help groups: A support group project for Chronic Fatigue Syndrome patients. *British Journal of Guidance & Counselling*, 31(3), 289-303. In Boyce, M. (2015) *"It's a safe space": The role of self-harm self-help/mutual aid groups*. [Tesi di dottorato, Anglia Ruskin University]

Casey, C. A. (2016). Synchrony and Asynchrony. *The International Encyclopedia of Communication Theory and Philosophy*, 1–9. doi:10.1002/9781118766804.wbiect028

Castells, M. (1996), *The Rise of the Network Society*, Oxford, Blackwell. In Rossi, P., & Tognetti Bordogna, M. (2013). L'auto-mutuo-aiuto nell'era del Web 2.0. *Autonomie locali e servizi sociali*, 1, 75-92.

Cazzaniga, E. (2009). Alcune dinamiche nei gruppi di auto-aiuto. Tre fasi evolutive: il rispetto, la fiducia, il legame. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 100-112. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Chan, A. H.N. (2008). Life in happy land: Using virtual space and doing motherhood in Hong- Kong. *Gender, Place and Culture*, 15, 169 – 188. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Corlito, G. (2017). *Insieme è meglio. Manuale per la collaborazione tra i gruppi d'auto-mutuo-aiuto e i servizi di salute mentale*. https://siep.it/wp-content/uploads/2017/04/AMA_Corlito.pdf

Dobransky, K. & Hargittai, E. (2006) The disability divide in internet access and use. *Information, Communication and Society*, 9(3), 313-334. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Dominici, P. (2014). *Dentro la società interconnessa*. In Mastroianni, B. (2018). *Fare rete nella Rete: la comunicazione come ricostruzione del tessuto sociale nell'era digitale*. In M. Giordano (a cura di), *Famiglie in rete: Sviluppo e impatto delle reti comunitarie*, 59-79. Milano: Franco Angeli.

Drenta, P., & Moren-Cross, J. (2005). Social capital and social support on the web: The case of an Internet mother site. *Sociology of Health and Illness*, 27, 920 – 943. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Dunham, P., Hursham, E., Litwin, A., Gusella, J., Elsworth, C., & Dodd, P. (1998). Computer mediated social support: Single young mothers as a model system. *American Journal of Community Psychology*, 26, 281 – 306. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Eronen, E. (2020). Experiences of sharing, learning and caring: Peer support in a Finnish group of mothers. *Health & Social Care in the Community*, 28(2), 576–583. doi: 10.1111/hsc.12890

Featherstone, M., Lash, S. & Robertson, R. (eds) (1995). *Global Modernities*. In Burrows, R., Nettleton, S., Pleace, N., Loader, B., & Muncer, S. (2000). Virtual community care? Social policy and the emergence of computer-mediated social support. *Information, Communication & Society*, 3(1), 95-121. doi: 10.1080/136911800359446

Ferguson, T. (1996). *Health On-Line*, MA: Addison Welsey. In Burrows, R., Nettleton, S., Pleace, N., Loader, B., & Muncer, S. (2000). Virtual community care? Social policy and the emergence of computer-mediated social support. *Information, Communication & Society*, 3(1), 95-121. doi: 10.1080/136911800359446

Ferritti, M. (2019). *Il corpo estraneo*. Pisa: Edizioni ETS.

Fibbi, R., & Cattacin, S. (2002). L'auto e mutuo aiuto nella migrazione. Una valutazione d'iniziativa di self help tra genitori italiani in Svizzera. Mit einer deutschen Kurzfassung der Studie im Anhang. [Rapporto di ricerca 20 / 2002 del Forum svizzero per lo studio delle migrazioni e della popolazione. Neuchâtel: SFM / FSM].

Finn, J. (1999). An exploration of helping process in an online self-help group focusing on issues of disability. *Health and Social Work*, 24(3), 220-231. In Boyce, M., Seebom, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Finn, J., & Banach, M. (2000). Victimization online: The downside of seeking human services for women on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 785-796. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 9, 221-244.

Finn, J., & Lavitt, M. (1994). Computer-based self-help groups for sexual abuse survivors. *Social Work With Groups, 17*, 21-46. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications, 9*, 221-244.

Fisher, J. (2012). Who gives a tweet: Assessing patients' interest in the use of social media for health care. *Worldviews in Evidence Based Nursing, 2*, 100-108. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork, 24*(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Focardi, F., Gori F., & Raspini, R. (a cura di) (2006). Le esperienze di Self Help in Europa.https://www.cesvot.it/sites/default/files/type_documentazione/allegati/2197_documento.pdf

Focardi, F., Gori F., Le Dibelec, M. G.& Raspini, R. (a cura di) (2006). Indagine conoscitiva Nazionale dei gruppi di auto-aiuto. *Quaderni del CESVOT*. Firenze.

Ginossar, T. (2008). Online participation: a content analysis of differences in utilization of two online cancer communities by men and women, patients and family members. *Health Communication, 23*(1), 1-12. In Mancaniello, M. R. (2019). La realtà dei genitori separati e il supporto emotivo e relazionale nella separazione: il movimento dei GENitori sinGLE (GenGle) come gruppo di mutuo-auto-aiuto online. Uno sguardo pedagogico-sociale. *Rivista Italiana di Educazione Familiare, 1*, 53-80. doi: 10.13128/RIEF-25732

Giordano, M. (a cura di) (2018). *Famiglie in rete. Nuove competenze sociali per lo sviluppo di reti comunitarie*. Milano: Franco Angeli.

Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G.A. & Marrington, J. (2013). Face-to-Face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behaviour*, 29, 604-609. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). "Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience": A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14-27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G.A. & Marrington, J. (2013). Face-to-Face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behaviour*, 29, 604-609. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Grosso, L. (2009). Il tragitto sociale dei gruppi di auto-aiuto. Uno spazio per la costruzione di reti significative. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 113-123. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Grosso, L., & Mazzola, E. (1992). Auto aiuto e sieropositività. *Animazione sociale*, 12, 27-56.

Guerrieri, A. (2021). Alla ricerca di una terra cui appartenere. I gruppi di mutuo aiuto in ambito associativo familiare a sostegno delle famiglie adottive. *Richard e Piggle*, 29(2), 146-154. doi 10.1711/3610.35899

Guerrieri, A. & Marchianò, F. (2018). Il sostegno alle famiglie adottive nell'associazionismo familiare: esempi di pratiche, *MinoriGiustizia*, 4, 38-45.

Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). *Trust in close relationships*. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). "Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience": A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Hsiung, R. C. (2000). The best of both worlds: an online self-help group hosted by a mental health professional. *CyberPsychology & Behavior*, 3(6), 935-950. doi: 10.1016/j.eclinm.2019.10.011

ISTAT. (2016). *Annuario Statistico Italiano 2016*. Retrieved from <https://www.istat.it/it/files/2016/12/Asi-2016.pdf>

Jacobs, M. & Goodman, G. (1989). Psychology and self-help groups: Predictions on a partnership. *American Psychologist*, 44(3), pp.536–545. In Boyce, M. (2015) "*It's a safe space*": *The role of self-harm self-help/mutual aid groups*. [Tesi di dottorato, Anglia Ruskin University]

Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computermediated communication: The role of selfawareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177 – 192. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). "Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience": A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Kennedy, M. (2013). Freeing the smothered (m)other: the refocalisation of the reluctant mother in modern Irish society as evinced through the works of Anne Enright. *Otherness Essays Stud.* 3(2). In Pedersen, S. & Lupton, D. (2016). 'What are you feeling

right now?' Communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57-63.

Ketokivi, K. (2009). Sharing the same fate. *European Societies*, 11(3),391-410. doi: 10.1080/14616690902764815

King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*.

Kingsnorth, S., Gall, C., Beayni, S. and Rigby, P. (2011). Parents as transition experts? Qualitative findings from a pilot parent-led peer support group. *Child: Care, Health and Development*, 37, 833-840. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01294.x>

Lamp, J., & Howard, P. (1999). Guiding parent's use of Internet for newborn education. *Maternal-Child Nursing Journal*, 24, 33-36. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). "Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience": A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14-27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Levine, J. (2005). An exploration of female social work students' participation in online and face-to-face self-help groups. *Groupwork*, 15, 2, 61-79. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Love B., Crook B., Thompson C.M., Zaitchik S., Knapp J., LeFebvre L., Jones B., Donovan-Kicken E., Eargle E., & Rechis R. (2012). Exploring Psychosocial Support

Online: A Content Analysis of Messages in an Adolescent and Young Adult Cancer Community. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 45-65.

Lupton, D. (2000). "A love/hate relationship": the ideals and experiences of first-time mothers. *J. Sociol.* 36(1), 50-63. In Pedersen, S. & Lupton, D. (2016). 'What are you feeling right now?' communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57-63.

Lupton, D. (2013). 'It's a terrible thing when your children are sick': motherhood and home healthcare work. *Health Sociology Review*, 22 (3), 234-242. In Pedersen, S. & Lupton, D. (2016). 'What are you feeling right now?' communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57-63.

Madara, E. J. (1999). From church basements to world wide web sites: The growth of self-help support groups online. *International Journal of Self Help & Self Care*, 1(1), 37-48. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 9, 221-244.

Malik, S., & Coulson, N.S. (2010). "They all supported me but I felt like I suddenly didn't belong anymore": an exploration of perceived disadvantages to online support seeking. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 31, (3), 56-83. In Mancaniello, M. R. (2019). La realtà dei genitori separati e il supporto emotivo e relazionale nella separazione: il movimento dei GENitori sinGLE (GenGle) come gruppo di mutuo-auto-aiuto online. Uno sguardo pedagogico-sociale. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, 1, 53-80. doi: 10.13128/RIEF-25732

Mancaniello, M. R. (2019). La realtà dei genitori separati e il supporto emotivo e relazionale nella separazione: il movimento dei GENitori sinGLE (GenGle) come gruppo di mutuo-auto-aiuto online. Uno sguardo pedagogico-sociale. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, 1, 53-80. doi: 10.13128/RIEF-25732

Mann, C., & Stewart, F. (2000). *Internet communication and qualitative research. New technologies and social research series*. London: Sage. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). "Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience": A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Markey, P. M. (2000). Bystander intervention in computer-mediated communication. *Computers in Human Behavior*, 16(2), 183–188. In Hsiung, R. C. (2000). The best of both worlds: an online self-help group hosted by a mental health professional. *CyberPsychology & Behavior*, 3(6), 935-950. doi: 10.1016/j.eclinm.2019.10.011

Mastroianni, B. (2018). *Fare rete nella Rete: la comunicazione come ricostruzione del tessuto sociale nell'era digitale*. In M. Giordano (a cura di), *Famiglie in rete: Sviluppo e impatto delle reti comunitarie*, 59-79. Milano: Franco Angeli.

Mattioli Corona, T. (a cura di) (2012). I gruppi di auto mutuo aiuto: Trasforma il disagio in risorsa. Associazione Italiana Tutela Salute Mentale (A.I.T.Sa.M Onlus) con il contributo di CSV- Centro Servizi per il Volontariato e delle ONLUS.

McDaniel, B.T., Coyne, S.M., & Holmes, E.K. (2012). New mothers and media use: associations between blogging, social networking, and maternal well-being. *Maternal*

and Child Health Journal, 16 (7), 1509–1517. In Niela-Vilén, H., Axelina, A. Salanterä, S., Melender, H. L. (2014). Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies*, 51(11),1524–1537. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.06.009>

Moran, C., Holt, V., & Martin, D. (1997). What do women want to know after childbirth? *Birth*, 24, 27 – 34. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Munn-Giddings, C., & McVicar, A. (2007). Self-help groups as mutual support: What do carers value? *Health and Social Care in the Community*, 15(1), 26–34. doi:10.1111/j.1365-2524.2006.00660.x

Murthy, D. (2012). Towards a sociological understanding of social media: Theorizing Twitter. *Sociology*, 46, 6, 1059-1073. In Boyce, M., Seebom, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Niela-Vilén, H., Axelina, A. Salanterä, S., & Melender, H. L. (2014). Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies* 51(11), 1524-1537. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.06.009

Nieuwboer, C. C., Fukkink, R. G., & Hermanns, J. M. (2013). Peer and professional parenting support on the Internet: a systematic review. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16(7), 518–528. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0547>

Noventa A. (2008). I gruppi di auto mutuo aiuto: caratteristiche ed evoluzione. *Guida all'Auto mutuo aiuto CSV Bergamo*.

Noventa, A., Nava, R., & Oliva, F. (1990/2002). *Self-help. Promozione della salute e gruppi di auto-aiuto*. Edizioni Gruppo Abele

Nyström, K; & Öhrling, K. (2006). Parental support: mothers' experience of electronic encounters. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 12(4), 194–197. doi:10.1258/135763306777488726

O'Connor, H., & Madge, C. (2004). “My mum’s thirty years out of date”: The role of the Internet in the transition to motherhood. *Community, Work and Family*, 7, 351 – 369. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

O'Reilly, T. (2005), *What is Web 2.0: Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software*. Disponibile in <http://oreilly.com/web2/archive/what-is-web-20.html> (giugno 2013).

Oakley, A. (1992). Social support in pregnancy: Methodology and findings of a 1-year followup study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 10, 219 – 231. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A

Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Oakley, A., Hickey, D., Rajan, L., & Rigby, A. S. (1996). Social support in pregnancy: Does it have long-term effects? *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 14, 7 – 22. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Oliva, F. (2009). Il Movimento di Auto-Aiuto. Storia, contenuti, caratteristiche e processi. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 19 -26. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Oliva, F., & Croce, M. (2009). Il rapporto tra professionisti e auto-mutuo-aiuto. Il facilitatore risorsa per il gruppo. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 129-136. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Ong, W. J. (1997). *Orality and literacy: The technologizing of the word*. New York, NY: Routledge. In Casey, C. A. (2016). Synchrony and Asynchrony. *The International Encyclopedia of Communication Theory and Philosophy*, 1–9. doi:10.1002/9781118766804.wbiect028

Paccagnella, L. (2000). *La comunicazione al computer*, Bologna, Il Mulino. In Rossi, P., & Tognetti Bordogna, M. (2013). L'auto-mutuo-aiuto nell'era del Web 2.0. *Autonomie locali e servizi sociali*, 1, 75-92.

Panzeri F., & Di Troia A. (2020). Un ponte tra le nuvole. *Rêverie* grupale in un intervento di sostegno alla genitorialità online. *Psiba: Quaderno dell'Istituto di*

psicoterapia del bambino e dell'adolescente, 52(2), 171-183.
<http://digital.casalini.it/4924229>

Passa, I. & Giovazolias, T. (2014). Evaluation of a Self-help Group for Parents of Substance Addicted Offspring: A Mixed Methods Approach. *Substance Use & Misuse*, Early Online:1–8. doi: 10.3109/10826084.2014.957770

Pavesi, N., & Pretto, A. (2010). L'esperienza dell'auto-mutuo aiuto e la qualità della vita del soggetto, del gruppo e della comunità: il caso di alcolisti anonimi. *Politiche sociali e servizi*, 1, 63-79. <http://digital.casalini.it/10.1400/209956>

Pedersen, S. & Lupton, D. (2016). 'What are you feeling right now?' communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57-63.

Petch, J., & Halford, W.K.(2008). Psycho-education to enhance couples' transition to parenthood. *Clinical Psychology Review*, 28(7), 1125–1137. In Niela-Vilén, H., Axelina, A. Salanterä, S., & Melender, H. L. (2014). Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies* 51(11), 1524-1537. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.06.009

Postmes, T., Spears, R., & Lea, M. (1998). Breaching or building social boundaries? SIDE-effect of computermediated communication. *Communication Research*, 25(6), 689–715. In Tanis, M., & Postmes T. (2007): Two faces of anonymity: paradoxical effects of cues to identity in CMC. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 955-970. doi: 10.1016/j.chb.2005.08.004

Powell, R. (2010). Good mothers, bad mothers and mommy bloggers: rhetorical resistance and fluid subjectivities. *MP:An Online Feminist Journal*, 2(5), 37-50. In Pedersen, S. & Lupton, D. (2016). 'What are you feeling right now?' communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57-63.

Preece, J., & Ghazati, K. (2001). *Observations and explorations of empathy online*. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*,9, 221-244.

Privat, P. & Quélin-Souligoux D. (2005). *Travailler avec les groupes d'enfants*. Paris: Dunod. In Piperno, F. (2018). Il gruppo con i genitori, un luogo per pensare insieme. *Interazioni: clinica e ricerca psicoanalitica su individuo-coppia-famiglia*, 48(2), 36-49. <http://digital.casalini.it/10.3280/INT2018-002004>

Quattrocioni W., & Vicini A. (2016). Misinformation. Guida alla società dell'informazione e della credulità. In M. Giordano (a cura di), *Famiglie in rete: Sviluppo e impatto delle reti comunitarie*, 59-79. Milano: Franco Angeli.

Reicher, S., Spears, R., & Postmes, T. (1995). A social identity model of deindividuation phenomena. In Tanis, M., & Postmes T. (2007). Two faces of anonymity: paradoxical effects of cues to identity in CMC. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 955-970. doi: 10.1016/j.chb.2005.08.004

Reid, E. M. (1994). Cultural formations in text-based virtual realities. M. A. Thesis, University of Melbourne. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed).

Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications, 9, 221-244.

Renzetti, C. (2009). L'auto-aiuto nell'era di google. L'interconnessione e la circolarità tra reale e virtuale. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 12-18. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. New York: Harper Collins. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 9, 221-244.

Rice, R. E., & Gattiker, U. E. (2001). *New media and organizational structuring*. In Tanis, M., & Postmes T. (2007). Two faces of anonymity: paradoxical effects of cues to identity in CMC. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 955-970. doi: 10.1016/j.chb.2005.08.004

Riessman, F. (1965). The "Helper" Therapy Principle. *Social Work*, 10(2), 27-32. <http://www.jstor.org/stable/23708219>

Rodriquez, J. (2013). Narrating Dementia: Self and Community in an Online Forum. *Qualitative Health Research*, 23, (9), 8-89. In Mancaniello, M.R. (2019). La realtà dei genitori separati e il supporto emotivo e relazionale nella separazione: il movimento dei GENitori sinGLE (GenGLE) come gruppo di mutuo-auto-aiuto online. Uno sguardo pedagogico-sociale. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, 1, 53-80. doi: 10.13128/RIEF-25732

Rossi, B., (2009). *So-stare nei gruppi*. Bari: La Meridiana.

Rossi, P., & Tognetti Bordogna, M. (2013). L'auto-mutuo-aiuto nell'era del Web 2.0. *Autonomie locali e servizi sociali*, 1, 75-92. doi:10.1447/74398

Rotelli, E. (2008). «E' l'ora di creare nuove forme di felicità». Intervista a Benasayag [Intervista]. In *L'Unità, Culture*, pp. 44-45. Recuperato da [http://enricorotelli.it/unita/e_l_ora_creare_nuove_forme_felicita_intervista_miguel_benasayag_psicanalista_filosofo_argentin]

Sacco, F. (2018). *I gruppi di auto mutuo aiuto. Storia, attivazione, conduzione*. Italia: Passerino Editore.

Salem, D.A., Bogat, A.G., & Reid, C. (1997). Mutual help goes online. *Journal of Community Psychology*, 25(2), 189-207. In Mancaniello, M.R. (2019). La realtà dei genitori separati e il supporto emotivo e relazionale nella separazione: il movimento dei GENitori sinGLE (GenGle) come gruppo di mutuo-auto-aiuto online. Uno sguardo pedagogico-sociale. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, 1, 53-80. doi: 10.13128/RIEF-25732

Sarason, B., Sarason, I. & Pierce, G. (1990). *Social Support*, New York: John Wiley and Sons. In Burrows, R., Nettleton, S., Pleace, N., Loader, B., & Muncer, S. (2000). Virtual community care? Social policy and the emergence of computer-mediated social support. *Information, Communication & Society*, 3(1), 95-121. doi: 10.1080/136911800359446

Sarkadi, A., & Bremberg, S. (2004). Socially unbiased parenting support on the Internet: A cross sectional study of users of a large Swedish parentingwebsite. *Child:Care, Health and Development*, 31, 43 – 52. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not

the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Sarkadi, A., & Bremberg, S. (2004). Socially unbiased parenting support on the Internet: A cross sectional study of users of a large Swedish parenting website. *Child: Care, Health and Development*, 31, 43 – 52. In Brady, E., & Guerin, S. (2010). “Not the Romantic, All Happy, Coochy Co Experience”: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site. *Family Relations*, 59(1), 14–27. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x

Seil, D. (2012). Harness social media, enhance your practice. *Social Media*, July, 40-46. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Selwyn, N. (2004). Reconsider political and popular understandings of the digital divide. *New Media and Society*, 6, 3, 341-362. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Shirky, C. (2009). *Uno per uno, tutti per tutti. Il potere di organizzare senza organizzare*. Codice Edizioni: Torino. In Renzetti, C. (2009). L'auto-aiuto nell'era di google. L'interconnessione e la circolarità tra reale e virtuale. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 12-18. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Sirtoli, S., & Serbati, S. (2017). Percorsi di valutazione partecipata nei gruppi dei genitori per il sostegno alla genitorialità. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, 2, 59-75. doi: 10.13128/RIEF-22393

Solmeyer, A., & Feinberg, M. E. (2011). Mother and father adjustment during early parenthood: the roles of infant temperament and coparenting relationship quality. *Infant Behavior and Development*, 34 (4), 504–514. In Niela-Vilén, H., Axelina, A. Salanterä, S., & Melender, H. L. (2014). Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies* 51(11), 1524-1537. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.06.009

Sourbati, M. (2009). It could be useful, but not for me at the moment': Older people, internet access and e-public service provision. *New Media and Society*, 11, 7, 1083-1100. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Sourbati, M. (2012). Disabling communications? A capabilities perspective on media access, social inclusion and communication policy. *Media Culture and Society*, 34, 5, 571-587. In Boyce, M., Seebohm, P., Chaudhary, S., Munn-Giddings, C., & Avis, M. (2014). Use of social media by self-help and mutual aid groups. *Groupwork*, 24(2), 26-44. doi:10.1921/11101240105

Sparks, S. (1992). Exploring electronic social support groups. *American Journal of Nursing*, Dec, 62–65. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support

groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implication*, 9, 221-244.

Spears, R., & Lea, M. (1994). Panacea or panopticon? The hidden power in computer-mediated communication. *Communication Research*, 21(4), 427–459. In Tanis, M., & Postmes T. (2007): Two faces of anonymity: paradoxical effects of cues to identity in CMC. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 955-970. doi: 10.1016/j.chb.2005.08.004

Spina, E. (2012). Le trasformazioni dell'auto-mutuo aiuto in una prospettiva eliasiana. *Cambio. Rivista Sulle Trasformazioni Sociali*, 2(4), 117-128. doi: 10.13128/cambio-19439

Steinberg, D. M. (2002). *L'auto mutuo aiuto. Guida per facilitatori di gruppo*. Trento: Erickson.

Stern, D. (1998). Mothers' emotional needs. *Pediatrics*, 102(5 Suppl E), 1250–1252.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 7(3), 321-326. doi: 10.1089/1094931041291295

Tanis, M., & Postmes T. (2007). Two faces of anonymity: paradoxical effects of cues to identity in CMC. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 955-970. doi: 10.1016/j.chb.2005.08.004

Tognetti Bordogna, M. (2005). *Promuovere i gruppi di self- help*. Milano: Franco Angeli.

Tomofumi, O. (2013). Self-help groups in Japan: historical development and current issues. *International journal of self-help and self-care*, 7(2), 217-232. doi: 10.2190/SH.7.2.g

Totis, A., & Zanichelli, G. (2007). I gruppi di auto mutuo aiuto. Storia, definizione e tipologie dell'aiuto.

Vayreda, A., & Antaki, C. (2009). Social Support and Unsolicited Advice in a Bipolar Disorder Online Forum, *Qualitative Health Research*, 19(7), 931-942. In Rossi, P., & Tognetti Bordogna, M. (2013). L'auto-mutuo-aiuto nell'era del Web 2.0. *Autonomie locali e servizi sociali*, 1, 75-92.

Venuti, S. (2009). Lo stile relazionale nell'arte dell'auto-aiuto. Il cittadino non è utente ma soggetto attivo. *I percorsi dell'auto aiuto. Un laboratorio di cittadinanza attiva*, 75-79. [Supplemento al numero 5/2009 di *I Quaderni di Animazione Sociale*].

Waldron, V. R., Lavitt, M., & Kelley, D. (2000). *The nature and prevention of harm in technology-mediated self-help settings: Three exemplars*. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 9, 221-244.

Walter, T. (1999). *On Bereavement. The Culture of Grief*, Maidenhead & Philadelphia: The Open University Press. In Ketokivi, K. (2009). Sharing the same fate. *European Societies*, 11(3),391-410. doi: 10.1080/14616690902764815).

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3-43. In

King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*. 9, 221-244.

Wellman, B. (1996). An electronic group is virtually a social network. In S. Kiesler (Ed.), *Culture of the Internet*. (pp. 179–205). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. In King, S, A., & Moreggi D. (2007). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 9, 221-244.

Wigginton, B., & Lee, C. (2012). A story of stigma: australian women's accounts of smoking during pregnancy. *Critical Public Health*, 1-16.

Williams, F. (2004). Care, values and support in local self-help groups. *Social Policy & Society* 3(4), 431–438. Cambridge University Press. doi: 10.1017/S1474746404002027

Wituk, S. A., Shepherd, M. D., Warren, M., & Meissen, G. (2002). Factors contributing to the survival of self-help groups. *American Journal of Community Psychology*, 30(3), 349-66. doi: 10.1023/A:1015337119841

Yalom, I., & Leszcz, M. (1974). *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*. Torino: Bollati Boringhieri, 2008. In Guerrieri, A. (2021). Alla ricerca di una terra cui appartenere. I gruppi di mutuo aiuto in ambito associativo familiare a sostegno delle famiglie adottive. *Richard e Piggie*, 29(2), 146-154. doi:10.1711/3610.35899

Zimmerman, M. (1999), Empowerment e partecipazione della comunità, *Animazione sociale*, 2, 10-24.

Zivkovic, T., Warin, M., Davies, M., & Moore, V. (2010). In the name of the child: the gendered politics of childhood obesity. *Journal of Sociology*, 46(4), 375-392. In Pedersen, S. & Lupton, D. (2016). 'What are you feeling right now?' communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57-63.

Sitografia

A.I.T.Sa.M. Onlus - Associazione Italiana Tutela Salute Mentale – www.aitsam.it

Associazione AMA | Auto Mutuo Aiuto Trento - www.automutuoaiutobergamo.it

CAMAP – Coordinamento Auto Mutuo Aiuto Piemonte (2012) *Auto Mutuo Aiuto: principi e prassi*. Torino.

Gruppi self-help | Le parole della Psicologia (psiconline.it)