

## RELAZIONE SUL GRUPPO DI AUTO-AIUTO

Nell'ambito dell'iniziativa che riguarda la mia collaborazione come psicologa nella Sezione AMICI di Forlì, vorrei riferire sulla costituzione del gruppo di auto-aiuto avviato il 17/5/2001. Fino ad ora si sono svolti sette incontri.

L'iniziativa è sorta per rispondere ad un'esigenza frequente nei pazienti affetti da MICI: quella di incontrare altre persone che condividano la loro esperienza. E' frequente, infatti, il senso di solitudine in chi si trova colpito dalla malattia.

La competenza scientifica dei medici e il sostegno dei familiari e degli amici, non hanno la stessa valenza dell'aiuto di chi condivide i vissuti emotivi della malattia: è importante il confronto con chi "ci è già passato" o con chi "ha provato altre soluzioni". E' nata di qui l'esigenza di incontrarsi nella sede di AMICI di Forlì ogni 15 giorni, periodo che è stato scelto dal gruppo, tenendo conto del fatto che alcuni partecipanti vengono da altri comuni.

Il gruppo è sorto spontaneamente e consta di otto persone eterogenee per età, sesso, professione, esperienze di malattia. E' questo un fatto indubbiamente positivo perché consente una visione ancora più ampia di tutte le difficoltà inerenti sia la CU sia il morbo di CROHN.

Fin dai primi incontri si è colto un atteggiamento interessato e partecipe: non solo era facile prendere la parola, ma talvolta era necessario ordinare gli interventi che rischiavano persino di sovrapporsi. Durante i primi incontri, ciascuno ha raccontato spontaneamente le proprie esperienze e la storia della propria malattia: anche il diverso modo di affrontarla è risultato significativo (chi è convinto che con un'operazione sarebbe stato meglio e chi, invece, non si opererebbe più). Una vivace discussione ha riguardato anche le implicazioni psicologiche: chi ritiene che vi siano connessioni con i fattori psicologici e chi, invece, non ha peggioramenti in presenza di stress.

Spesso durante gli incontri c'è una parte di tempo che viene spontaneamente dedicata all'alimentazione, ritenuto un aspetto importante della malattia: ovviamente le opinioni sono le più disparate tra chi segue una dieta rigorosa e chi mangia ciò che vuole, sul fatto che per alcuni certi cibi sono da evitare, mentre ad altri fanno bene. Anche sull'approccio farmacologico si coglie lo stesso andamento: c'è chi si attiene alla medicina tradizionale e confida nella scienza, chi invece ha avuto esperienze omeopatiche e chi, infine, le prova tutte perché "non si sa mai".

Un altro argomento che spesso viene trattato è la difficoltà a stare nei luoghi pubblici e la tendenza a nascondere la malattia. Per qualcuno è possibile vivere la propria condizione di malato piuttosto bene per ciò che riguarda il rapporto con gli altri: non si vergogna della malattia e non la nasconde, non cerca compassione né attenzioni particolari, ma semplicemente ritiene giusto che siano rispettate le necessità derivanti dal suo stato.

Curioso è stato anche l'argomento 'rapporto con la farmacia' non così scontato come si potrebbe pensare. C'è chi ha un buon rapporto col farmacista e chi, invece, lamenta una scarsa discrezione.

Comunque anche altri argomenti sono stati trattati, ad esempio il rapporto col medico curante, con gli amici, il problema vacanze. Altri argomenti restano ancora da trattare probabilmente con la modalità che caratterizza il gruppo cioè, riuscire a parlare di tutto e, quando è possibile, dire con ironia anche le cose serie sdrammatizzando ciò che, quando si è soli, può apparire grave e privo di soluzioni.