

Corso per facilitatore di gruppi di auto-mutuo aiuto tenuto a Pavia dal 3 al 5 settembre 2019 dal Dott. Jacopo Ceramelli

Mi preme sottolineare innanzitutto quanto ho apprezzato questa opportunità che ci è stata offerta di seguire un corso per facilitatori di alto livello e in modo gratuito.

Ringrazio dunque chi ha finanziato questa iniziativa che ho molto apprezzato e che considero un investimento lungimirante perché penso, data la maggiore consapevolezza dei pazienti e lo sguardo più “complessivo” del medico su questi ultimi, che le terapie farmacologiche tenderanno a svolgersi sempre più in abbinamento a supporti psicologici dei quali il mutuo aiuto è pilastro fondamentale.

Il Dott. Ceramelli è un docente dotato per le competenze e la capacità di esporre teorie e principi in modo semplice e diretto, un modo efficace di chi tiene ai propri interlocutori e verifica coinvolgendoli che abbiano ben compreso.

E' stata una bella esperienza che ha accomunato persone provenienti dagli ambiti più diversi perché tutti motivati a capire come si fa partire un gruppo di auto aiuto. Gruppo che a molti di noi è mancato e tuttora manca nella nostra storia di malattia. Molti di noi hanno infatti dato come motivazione per l'adesione al corso il bisogno di “sostegno” che per primi sentiamo.

Io non so se e cosa riuscirò a portare avanti, perché per buttarsi serve coraggio. Penso che se si riesce a partire poi in qualche modo e step by step la cosa possa riuscire, contando anche sulla capacità di comprensione che i partecipanti di sicuro hanno. Poi resta da vedere se troverò chi mi da una mano sul piano più burocratico.

Di sicuro posso affermare che il gruppo è un grosso aiuto per come rende possibile la condivisione alla pari di un problema che riguarda tutti, condivisione che spezza la paura che abbiamo del dolore e che nell'aiuto all'altro ci insegna come gestire sia il dolore che la paura.

Il gruppo può strappare le persone alla solitudine in cui si ritirano nella loro sofferenza, il senso di appartenenza e la vicinanza ad altri permettono di pervenire ad un Noi il cui stare diventa importante per tutti. E in questo si recupera la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità, si recupera forza e si torna a sperare.

Non di guarire come ben sappiamo ma di migliorare la qualità della nostra vita con e nonostante il mal di testa.

Ancora grazie a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione e uno particolare a Jacopo cui speriamo di poter restituire un nostro “risultato”.

Rossana