

Dr.ssa Valeria Apí
Psicologa, Psicoterapeuta e Formatrice

LA MENOPAUSA

Una Proposta di "Intervento":
i GRUPPI di AUTO-MUTUO-AIUTO
(I GRUPPI A.M.A.)



"La menopausa è il periodo dorato dell'amore"
Alda Merini (Poetessa)

Perché partecipare ad un gruppo di AUTO-MUTO-AIUTO (gruppo A.M.A.) in MENOPAUSA?

- ✓ Perché le paure e le ansie legate a fasi specifiche dello sviluppo, come la menopausa, hanno una DIMENSIONE anche COLLETTIVA, non appartengono solo all'individuo ma coinvolgono, seppur in misura diversa da soggetto a soggetto, tutte le donne
- ✓ Per raggiungere una MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI SÉ attraverso l'esperienza, l'ascolto e l'insight dell'altro (insight = saper vedere nuovi rapporti di causa ed effetto, acquistare migliore comprensione del significato dei sintomi, conoscere in modo più approfondito i propri schemi di azione), così da poter orientare, in maniera graduale e diversa, il proprio comportamento, potenziando al contempo la propria AUTOSTIMA
- ✓ Perché il gruppo ha in sé l'energia e la forza sufficiente per far circolare emozioni e RISORSE DI CURA
- ✓ Perché nel gruppo AMA l'attenzione si sposta dal terapeuta/psicologo, inteso come colui che detiene "il sapere", alle partecipanti considerate come soggetti attivi capaci di ATTUARE UN CAMBIAMENTO ATTRAVERSO LA COSTITUZIONE DI RELAZIONI
- ✓ Perché il sostegno offerto dal gruppo può permettere di SUPERARE I MODELLI CULTURALI ATTUALMENTE DOMINANTI che fanno sentire la donna in menopausa "MALATA" e/o "VECCHIA"

In generale, cos'è un gruppo di AUTO-MUTUO-AIUTO o gruppo A.M.A.?

- ✓ Un piccolo gruppo «di lavoro» e di sostegno (in cui è presente un FACILITATORE)
- ✓ È costituito da massimo 8 persone
- ✓ Si riunisce su base volontaria, cioè ogni persona partecipa per propria scelta
- ✓ Un gruppo in cui tutti sono alla pari: ogni persona del gruppo aiuta gli altri ed è aiutata dagli altri
- ✓ È formato da persone che desiderano aiutarsi reciprocamente per stare meglio, migliorare la qualità della propria vita, raggiungere un maggior controllo sulla propria esistenza, una maggiore autoconsapevolezza

Perché si riunisce?

- ✓ PER CONDIVIDERE una simile condizione/difficoltà di vita o un momento di crisi legato ad una fase di passaggio del ciclo di vita, come ad es. la MENOPAUSA
- ✓ PER COSTRUIRE insieme maggior benessere
- ✓ PER LAVORARE specificatamente sulle emozioni, i «sentimenti» (negativi e negati), i vissuti, le convinzioni sulla menopausa

Chi può partecipare?

TUTTE LE DONNE CHE STANNO ATTRAVERSANDO O SI ACCINGONO AD ATTRAVERSARE LA FASE DELLA MENOPAUSA

Chi non può partecipare?

Chi è in una FASE ACUTA DI SOFFERENZA

Quando ha senso partecipare?

- ✓ Quando la menopausa viene vissuta come un'interruzione del ciclo vitale, uno scalino critico dove il passo inciampa e si arresta
- ✓ Quando la donna ha una caduta di autostima, della fiducia e sicurezza in sé
- ✓ Quando la donna è convinta, più o meno consapevolmente, di aver esaurito i propri compiti evolutivi (ciò implica una perdita di valore del Sé... «non ho più nulla da fare, valgo poco, ormai sono vecchia»)
- ✓ Quando la donna nega la specificità dell'ingresso nella "maturità" e nella "senescenza" come fase necessaria della vita
- ✓ Ed altro ancora.....

Nello specifico il Gruppo A.M.A. è:

- ✓ un GRUPPO CHIUSO: le partecipanti rimangono le stesse per tutto il percorso
- ✓ un GRUPPO A TEMPO DETERMINATO: il gruppo si incontra per 6 volte (una volta alla settimana o una volta ogni 15 giorni) per 1 ora e mezza o 2 ore

Cosa NON è un gruppo A.M.A.?

- ✓ Non è un gruppo terapeutico
- ✓ Non è un gruppo di formazione
- ✓ Non è un gruppo di apprendimento in senso stretto

Come si lavora in un gruppo di Auto-Mutuo-Aiuto costituito da donne in MENOPAUSA?

- ✓ Lasciando libere le partecipanti di interagire tra loro e dialogare sulle difficoltà incontrate in menopausa.....oppure
- ✓ Offrendo ad ogni incontro un tema di discussione preciso e definito (focusing) relativo ai nodi critici della menopausa e poi lasciando alle donne lo spazio per verbalizzare la propria esperienza affettiva (si possono usare immagini, disegni....che aiutano a dare un nome a quei sentimenti che talora non si è in grado di riconoscere)

Chi è il facilitatore? Una persona che...rimanendo alla pari degli altri membri del gruppo e mantenendo un atteggiamento accogliente e di ascolto partecipa

- ✓ impara dalle donne come meglio sostenerle e quindi agisce affinché siano esse a superare insieme le proprie difficoltà
- ✓ facilita la riflessione congiunta e la comunicazione tra le partecipanti, aiutandole a raccontarsi ed ascoltarsi
- ✓ favorisce la reciprocità e lo scambio all'interno del gruppo
- ✓ promuove un clima democratico nel gruppo
- ✓ valorizza le capacità «terapeutiche» (cioè di cambiamento) che ciascuna donna possiede
- ✓ custodisce e condivide le finalità del gruppo
- ✓ aiuta i membri del gruppo a rispettare le regole del gruppo stesso

Cosa non fa il facilitatore?

- ✓ Non dà indicazioni pragmatiche
- ✓ Non dà consigli
- ✓ Non giudica né critica

Quali sono gli ingredienti del gruppo?

- ✓ Fiducia
- ✓ Solidarietà
- ✓ Reciprocità
- ✓ «Fare insieme», «fare rete»

I COSTI
del GRUPPO di AUTO-MUTUO-AIUTO
per
Donne in Menopausa



Per 6 INCONTRI di 1 ORA e MEZZA ciascuno
a CADENZA QUINDICINALE
€ 120,00 + 2% + IVA (a persona)

N.B. Il Gruppo verrà attivato solo se sarà raggiunto il numero minimo di 6 partecipanti !!

Per informazioni e/o iscrizioni:

Dr.ssa Valeria Api

E-mail: valebees@tiscali.it

Tel.: 3471489705

Sito: www.psicologacesanoboscone.it