

Gruppo AMA "Sportello Trans Ala Milano Onlus"

*Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto (AMA) è qualcosa che va oltre
la semplice somma delle persone, è uno stile di vita fondato sulla reciprocità
una fonte per superare situazioni di disagio*

Il gruppo Ama si svolge in un contesto intimo, filtrato e protetto, creato per permettere il confronto sereno e libero fra persone che desiderano approfondire il tema dell'identità di genere e dell'orientamento sessuale in ogni sua sfumatura. E' un'opportunità di incontro, un luogo dove poter essere accolti ascoltati e ascoltarsi mutualmente senza giudizi, in un clima armonioso.

Lo scopo del Gruppo è quello di creare, attraverso il contributo di ciascun componente, un ambiente all'interno del quale condividere riflessioni ed esperienze di vita tra persone che hanno in comune un percorso di ricerca e di approfondimento dei temi relativi all'affettività e all'identità di genere: ruoli di genere, percorsi di transizione medicalizzati e non medicalizzati, sperimentazione dei generi tramite l'utilizzo degli abiti, momenti di indagine personale del genere di appartenenza o di elezione.

L'auto mutuo aiuto sviluppa e migliora le competenze di vita e relazionali dei partecipanti nonché la capacità di scoprire sé stessi, di identificarsi, di accrescere l'autostima e di individuare quale potrebbe essere il percorso migliore per il raggiungimento del proprio equilibrio psicofisico. Il Gruppo è un luogo nel quale le persone possono attingere dalle esperienze degli altri cogliendo spunto ed esempio, per la soluzione delle proprie problematiche, anche dai risultati positivi ottenuti dai partecipanti attraverso le strategie che essi hanno condiviso.

Favorisce la socializzazione e offre l'occasione di scoprire le risorse interiori per poter affrontare i disagi con forza e atteggiamenti positivi. Può aiutare a cambiare i propri schemi mentali, attraverso la crescita personale che deriva dal confronto con altre esperienze che facilitano la capacità di vedere le cose anche in diverse e sconosciute prospettive.

Si propone come forma di aiuto mutuale non alternativo ad altri approcci: psicoterapeutici, psicologici o di altra natura medica, ai quali non si sostituisce. Qualora la persona sentisse la necessità di un supporto mirato in tal senso, dovrà rivolgersi a professionisti esperti e competenti. In tal senso si segnala che, tra le altre, all'interno dello Sportello Trans è attiva l'"Area di Sostegno Psicologico" nella quale operano professionisti esperti nei temi sviluppati dal Gruppo pertanto, chi volesse, potrà chiedere alla responsabile dello Sportello Trans i loro recapiti.

I partecipanti al Gruppo sono alla pari: aiutarsi mutualmente è una norma del gruppo. La partecipazione è spontanea ed è aperta anche alle famiglie, agli amici, ai parenti ed alle persone che si relazionano con i componenti del Gruppo e che desiderano approfondire i temi che lo stesso sviluppa.

La partecipazione al Gruppo non comporta alcun coinvolgimento automatico oppure obbligatorio nelle attività che lo Sportello Trans decidesse di attivare, promuovere o patrocinare all'esterno.

Viceversa si invitano i componenti del Gruppo, qualora volessero partecipare ad iniziative pubbliche in qualità di "membri del Gruppo Ama Sportello Trans Ala Milano Onlus", di interpellare prima Antonia Monopoli che, essendo la responsabile dello Sportello Trans, è l'unica ad averne la rappresentanza all'esterno.

Lo spirito del Gruppo consiste nell'affrontare insieme un cammino di crescita, mettendo a disposizione problematiche e soluzioni personali, accettando ed offrendo supporto e solidarietà reciproca, offrendo la propria esperienza come spunto di riflessione e di evoluzione per gli altri componenti.

Il metodo si fonda sull'azione partecipata delle persone che, a partire da un problema, da un disagio, da un bisogno, nel gruppo si attivano e si aiutano, portando ciascuna qualcosa di sé: la propria storia, la propria esperienza, le conoscenze e le competenze.

I facilitatori, Antonia Monopoli e Gianmarco Negri, sono anch'essi alla pari e aiutano il gruppo a scambiare emozioni, sentimenti e pensieri. Non interpretano, parlano di sé e favoriscono la responsabilizzazione individuale e collettiva, garantendo il rispetto delle regole del gruppo e facilitandone la condivisione.

Gruppo AMA "Sportello Trans Ala Milano Onlus"

La responsabilità è personale, nessuno nel Gruppo è responsabile per qualcun altro: si può essere emotivamente coinvolti, dal racconto di vita dei partecipanti, con i quali ci si relaziona ed ai quali si offrono spunti di riflessione o prospettive personali, ma questo non significa avere la responsabilità della loro vita o di parte di essa.

La comunicazione che si instaura all'interno del Gruppo corrisponde al bisogno umano di accoglienza di sé, di riconoscimento e di rispetto. Il coinvolgimento emotivo alla vita del Gruppo, il confronto con modi di pensare e di essere diversi, la circolarità della comunicazione, conducono la persona a riconoscere e sperimentare capacità e caratteristiche personali.

L'elaborazione delle esperienze condivise diventano il terreno fertile al cambiamento ed alla crescita non solo dei singoli componenti del Gruppo ma anche del Gruppo collettivamente inteso.

LE REGOLE

di seguito elencate sono quelle che il Gruppo ha scelto per sé stesso e che il Gruppo potrà modificare, integrare, sostituire o eliminare:

IN GENERALE

- 1) Il Gruppo è un luogo di incontro e non di scontro: è chiesto a tutti i partecipanti di essere sempre gentili, rispettosi, educati, non giudicanti, di non alzare il tono della voce e di non cercare di prevaricare sugli altri.
- 2) L'identità dei partecipanti e ciò che viene discusso all'interno del Gruppo non dovranno assolutamente essere riferiti a terzi.
- 3) Le nuove partecipazioni al Gruppo dovranno essere accordate dalla Responsabile dello Sportello Trans: Antonia Monopoli.
- 4) La presenza non comporterà obbligo di continuità, si parteciperà al Gruppo quando lo si riterrà necessario o utile.
- 5) Il gruppo sarà aperto alle relazioni affettive esterne, fermo restando la regola di cui al punto "3".
- 6) Nessuno sarà obbligato a parlare, la partecipazione potrà limitarsi anche solo all'ascolto.
- 7) Ognuno dovrà avere la possibilità di parlare e di intervenire.
- 8) Sarà buona norma essere puntuali rispetto all'orario di inizio degli incontri (ore 17,45). In caso di ritardo si prega di avvisare uno dei due facilitatori.
- 9) Salvo casi eccezionali, si parteciperà al Gruppo fino a quando sarà terminato (ore 20,00).
- 10) Il telefono dovrà rimanere spento o in modalità silenziosa.
- 11) Salvo urgenze il cellulare non sarà usato durante gli incontri.
- 12) Non ci si potrà allontanare per fumare o per telefonare.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEGLI INCONTRI

- 13) All'inizio della serata ognuno farà una breve presentazione di sé cercando di contenersi in un tempo non superiore a 4/5 minuti.
- 14) Saranno i facilitatori a decidere di volta in volta da chi partire per dare inizio alle presentazioni;
- 15) I partecipanti che desiderano discutere con il Gruppo qualche problematica personale, o affrontare un argomento in particolare, lo diranno all'inizio dell'incontro, durante la presentazione, per garantirsi così priorità una volta terminate le presentazioni.
- 16) Il partecipante al Gruppo che sta esponendo una sua problematica, o vissuto personale, in qualsiasi momento potrà dire "STOP". In questo caso il Gruppo non gli rivolgerà altre domande, o spunti di riflessione, e si concentrerà su altri argomenti ed altri partecipanti al Gruppo.
- 17) Quando un membro del Gruppo ha la parola, gli altri ascolteranno in silenzio, evitando di formare sottogruppi.

Gruppo AMA "Sportello Trans Ala Milano Onlus"

- 18) Ogni partecipante, prima di intervenire, aspetterà che chi sta parlando termini il proprio discorso, eventualmente alzando la mano, in tal caso saranno i facilitatori a fare in maniera che possa prendere la parola dando priorità a chi l'ha alzata per primo.