



Giornate di approfondimento della metodologia "Andi...e non solo" Lignano Sabbiadoro 29-30 settembre e 1 ottobre 2017.

Integrazione al verbale.

Desidero aggiungere qualche riflessione al dettagliato verbale predisposto dalle tre Socie.

Abbiamo segnalato più volte l'importanza del parlare di sé, che costituisce il fulcro del proprio percorso di cambiamento: scoprire le motivazioni profonde delle proprie azioni, le proprie risorse, evidenziare i propri limiti che possono anch'essi trasformarsi in risorse, imparare a guardare avanti, con l'aiuto del gruppo; evitare di parlare degli altri o di altre cose, evitare di dare consigli, parlare solo della propria esperienza. Non siamo abituati a parlare di noi stessi neanche con...noi stessi: imparare a guardarsi dentro ed a condividere le nostre scoperte ci fa avanzare sulla strada del cambiamento, che è spesso in salita, ma servono pazienza, tenacia, darsi il tempo necessario.

Durante la terza mattinata è emerso il tema dell'amicizia, nata prima del gruppo o dentro il gruppo. Le relazioni, le amicizie vanno messe alla prova anche nella sincerità. A volte l'amicizia aiuta ad aprirsi meglio. Spesso si evidenzia una maggior profondità di rapporti in ANDI che fuori: infatti in ANDI impariamo un modo di comunicare non usuale nel mondo comune.

Inoltre, si è parlato di auto-mutuo-aiuto.

L'auto-aiuto, che il gruppo serve ad aiutare se stessi, l'abbiamo capito. Sembra molto più difficile comprendere e impegnarsi nel -mutuo-aiuto: -mutuo- implica partecipazione, attivarsi per qualcun altro; nel mondo attuale è evidente il disimpegno totale, ma delegare ad altri la nostra vita è drammatico!

L'ANDI ci offre l'opportunità, 90 minuti la settimana, di recuperare nel gruppo umanità, socialità, recuperare il rapporto con l'altro soprattutto nel momento in cui l'altro ha bisogno. E aiutare l'altro aiuta te: questo ti impegna in prima persona e metti tempo, voglia, energia. Su questo punto bisogna riflettere spesso nei gruppi. Non è opportuno lamentarsi troppo, dobbiamo ciascuno impegnarci a fondo e non evidenziare solo le difficoltà. Mutuo aiuto è la garanzia di mantenere i risultati raggiunti: serve assaporare il piacere del coinvolgimento, del mutuo aiuto.

Da qui emerge il tema della partecipazione a tutte le attività dell'Associazione: il dr. Zanon ha evidenziato che non devo chiedere la disponibilità "perché io non ce la faccio", ma perché tu devi partecipare, come tutti!!!! Partecipazione è tema fondamentale!

Abbiamo detto che parlare di sé fa scoprire le proprie risorse e scoprendo le mie risorse capisco che posso impegnarmi anche in piccole attività all'interno del gruppo, della Sezione, dell'Associazione.

L'Associazione diventa visibile, più visibile dando spazio a tutti i Soci.



Infine, è stato evidenziato il tema della quantità di chili da perdere per raggiungere il peso ragionevole, il proprio obiettivo: non dobbiamo mandar via nessuno, anzi possiamo imparare ad investire nella prevenzione, nell'importanza di raggiungere uno stile di vita sano, pochi o tanti chili siano da perdere, perché la fatica per perderli è la stessa, siano 5 oppure 50!

La scrivente si impegna a stimolare il Comitato Scientifico rispetto ai criteri per attribuire la Libellula d'oro.

Concludo esprimendo un profondo ringraziamento a tutti i Soci presenti, che hanno reso Lignano 2017 molto ricca di contenuti e di emozioni, ai facilitatori e relatori del Comitato Scientifico dott. Giuseppe Maraglino, dr.ssa Abril Gonzalez Campos, dott. Antonio Pratesi, dr. Lorenzo Zanon, dr.ssa Francesca Rocco (col suo apprezzato menù), alle Sezioni organizzatrici attraverso le loro Presidenti Rosset e Campaner, alle verbalizzatrici, alla Segreteria con Mara Gerolin, Alina Vallin ed il prezioso Silvano Sgrulletti!

Flavia Munari