



Il passato non torna più.
Il futuro non c'è ancora.
Vivi bene l'attimo presente.

PASSATO PRESENTE FUTURO



...VI PREGO DI CONTINUARE

Una ricerca delle/nelle nostre parole.

*a volte dobbiamo tornare indietro,
nei ricordi,
dentro nostalgie di pensieri,
per andare avanti...
- Tuly @ colpa del tempo*



Bisognerebbe
tentare di essere felici,
non fosse altro
per dare l'esempio.
Jacques Prévert

Prefazione di
Aniello Baseliace
padre Danilo Salezze

a cura di
Ettore Abeni

15.694 parole
AGOSTO 2014

PASSATO PRESENTE FUTURO

C'era una volta... di solito le storie cominciano così, solo il finale cambia.

È il 1984 e Virgilio e Paola due membri del primo CAT di Bergamo decidono di fare una visita di cortesia (patronage) ad una famiglia di Lecco che si trova in difficoltà.

Prendono il treno, arrivano a casa di questi amici e passano una giornata così bella che si dimenticano di dover tornare a casa loro... in treno.

Arrivati alla stazione si accorgono che di treni diretti a Bergamo non ce ne sono più fino al mattino successivo e decidono di ritornare seguendo il tracciato dei binari della ferrovia, malgrado cominci a nevicare fitto fitto.

Nel 2007 una bimba che frequenta con la sua famiglia un club, di questa storia ne realizza un disegno e lo propone come logo del Congresso Nazionale che si svolgerà a Montichiari.

Siamo nel 2014 e durante una riunione delle ACAT bergamasche convocata per l'organizzazione del 30le di apertura del primo club a Bergamo, Agostino dal libro dei suoi ricordi ci narra questa storia e dice che il disegno di quella bimba - ora è mamma di due bambini - si può rintracciare. Ecco che da una storia di trent'anni fa, l'amico Camillo realizza il logo.

Da parte mia sono 3 anni che cerco di recuperare i primi CAT & Dintorni del 1992 perché penso possa essere interessante leggere cosa dicevamo, cosa pensavamo, come ci esprimevamo e come stavamo anche tramite i nostri scritti, le nostre testimonianze.

Mi auguro che anche leggendo queste testimonianze di vita, chi ora è nei CAT e chi in futuro vi entrerà possa trovare sempre dei cuori accoglienti e delle braccia avvolgenti.



“La felicità e la pace del cuore nascono dalla coscienza di fare ciò che riteniamo giusto e doveroso, non dal fare ciò che gli altri dicono e fanno. (Mahatma Gandhi)

ETTORE ABENI
S.I. CAT Curno 1





Nr. 1 di CAT & Dintorni, Settembre 1992

Sono lieto di essere stato invitato a scrivere questo editoriale del giornale «**CAT & DINTORNI**».

Nella protezione e promozione della salute hanno un grande rilievo i problemi alcolcorrelati ai quali l'approccio ecologico verde ha dato importanza fin dall'organizzazione del primo club degli alcolisti in trattamento nato a Trieste nel 1979. Nonostante già dall'inizio dei programmi fossimo consapevoli che un disagio alcolcorrelato non si manifesta da solo ma in combinazione con molte altre sofferenze, per motivi didattici la formazione è stata orientata ai problemi alcolcorrelati.

Secondo l'approccio ecologico, la prevenzione primaria, secondaria e terziaria deve essere realizzata all'interno delle comunità multifamiliari, basandosi sui club degli alcolisti in trattamento che fanno parte della comunità locale. Da allora lo sviluppo dei programmi ha permesso l'apertura di quasi 2000 club degli alcolisti in trattamento.

L'esperienza del lavoro territoriale ha dimostrato che ogni famiglia porta nel programma un proprio alcolismo e una multidimensionalità della sofferenza.

Nella prima fase dopo l'organizzazione del primo club degli alcolisti in trattamento è stata posta una maggiore attenzione alla combinazione tra problemi alcolcorrelati e problemi correlati all'uso di altre sostanze. Infatti sono iniziati i corsi di formazione ed aggiornamento a Monselice, in cooperazione con padre Danilo Salezze, a Noventa Vicentina, collaborando con il programma condotto da Franco Marcomini e a Palmanova cooperando con l'equipe condotta da Danilo Tassin.

Più tardi veniva posta attenzione al legame tra problemi alcolcorrelati, disagi psichici e altri gravi problemi del comportamento (com-

portamento aggressivo, a fischio, pericoloso, i gruppi di senza dimora, ecc.), sia vi fosse o meno una correlazione con l'alcolismo e altri problemi alcolcorrelati.

Recentemente si sono tenuti corsi specifici (Collegno e nel prossimo futuro Noventa Vicentina) che sono in continuità con le discussioni tenute in riunioni e convegni negli ultimi due anni, tutte tese a sottolineare i rapporti stretti tra uso di alcol e problemi correlati all'uso di altre sostanze, disagio psichico, disturbo del comportamento e la presenza di gravi disagi somatici.

Questo ulteriore sviluppo dei programmi alcologici pone in evidenza la multidimensionalità della sofferenza umana oltre alla multidimensionalità della eziologia della diagnostica e dei quadri clinici. Esistono molti aspetti della complessità del disagio umano ai quali nel futuro si dovranno estendere i programmi alcologici territoriali ed il lavoro dei club degli alcolisti in trattamento. A tal fine si dovranno adattare i programmi di formazione e di aggiornamento nei club, nelle scuole alcologiche territoriali, degli operatori e dalla comunità multifamiliare nella comunità locale. Analizzando tutti i disagi complessi si osserva che una loro efficace comprensione è possibile utilizzando gli stessi riferimenti teorici che sono stati utilizzati per i problemi alcolcorrelati.

L'approccio ecologico può essere utile per comprendere tutti i problemi complessi, i quali sempre si riferiscono ad un comportamento e ad uno stile di vita. Una attenzione maggiore spetta agli aspetti etici del nostro lavoro, ai quali saranno aggiunti nel futuro aggiornamenti specifici. Dobbiamo accettare la diversità ed essere disponibili ad offrire l'amicizia, l'amore cercando così la possibilità di una convivenza armoniosa nella comunità nel pieno rispetto dei diritti umani promuovendo una migliore qualità della vita nella comunità.

*Augurando ogni bene al giornale «**CAT & DINTORNI**», desidero che i punti discussi in questo breve editoriale trovino posto nei suoi futuri volumi.*

Prof. Vladimir Hudolin

ETTORE ABENI

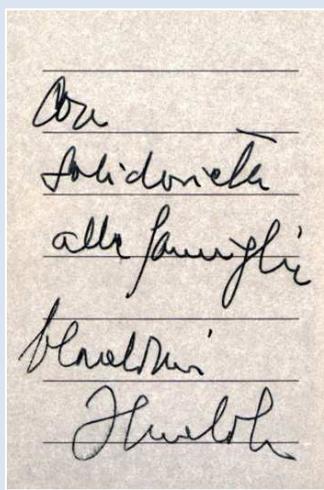
ha il pregevole merito di aver riportato alla luce e condiviso, con questo numero speciale di CAT & Dintorni, uno straordinario tesoro di umanità espresso dalle famiglie dei Club lombardi, fatto di quei valori più veri ed eterni che da sempre sono i punti qualificanti dello sviluppo dell'Approccio Ecologico Sociale (AES) nei trentacinque anni della sua esistenza in Italia.

Un percorso che, visto da un angolo visuale attuale, esprime una capacità di crescita e di maturazione verso un orizzonte antropospirituale delle nostre comunità.

Tale riflessione trova la sua ragione d'essere nel fatto che il focus del lavoro personale, familiare e comunitario di cambiamento si sia spostato negli anni dal legame con la sostanza e dalla complessità dei problemi ad essa correlati al bisogno di prendersi cura di se stessi come persone capaci di essere protagoniste di una svolta esistenziale grazie alla ri-scoperta di risorse e di relazioni vitali e vitalizzanti in tale direzione.

Negli interventi delle famiglie emergono con chiarezza alcuni temi ancora oggi assolutamente significativi e strategici perché il mondo dei Club ritrovi la freschezza e l'energia di una rivoluzione che non è mai stata esclusivamente e riduttivamente medica e scientifica, ma di spessore etico-spirituale, antropologico e sociale:

- Il riconoscimento nell'*"alcolista in trattamento"* della dignità della persona come tale, capace di percepirsi e di essere percepita al di là dei problemi che vive ma soprattutto di esprimere talenti e risorse e di riconoscersi la libertà di scegliere il suo stile di vita.



- La consapevolezza che l'AES non è una mera metodologia di trattamento di un disturbo complesso e multidimensionale né una chiesa che vive di dogmi che certificano la fedeltà o l'eresia rispetto ad essa. È piuttosto una visione della vita e dell'uomo che promuove la pace, l'amicizia, la solidarietà, la libertà, la tutela del creato e la giustizia sociale.

- La solidarietà realmente vissuta, nella visione di Hudolin, che a sua volta traeva alimento dal magistero universale di Giovanni Paolo II, richiede al Club di essere il punto di partenza perché ogni suo membro non sia una semplice comparsa ma un cittadino

HO LETTO CON GIOIA QUESTE TESTIMONIANZE

L'amico Ettore Abeni e le centinaia di famiglie appartenenti ai 230 CAT della Lombardia hanno davvero il diritto di festeggiare con orgoglio i propri trent'anni di impegno associativo che si sviluppa nella sobrietà, nella attenzione ai bisogni e alle sofferenze del territorio, e nella crescita della sensibilità verso i molteplici (spesso ignorati!) problemi alcolcorrelati della comunità!

*Prima cosa che mi ha colpito in queste testimonianze raccolte da Ettore: la riconoscenza verso il proprio club - questa **<porta aperta sul territorio>** come la lo definiva il prof. Hudolin -, a cominciare dal CAT che ti ha accolto quando non sapevi più dove sbattere la testa.*

Il Club cui ti ha indirizzato un medico sensibile ed intelligente, che ti ha dato "Il senso della rinascita" (testim.).

Il Club che nel momento in cui tutto sembrava perduto così era sembrato: "La sola cosa che mi è rimasta" (testim.).

Io prenderei davvero per buona l'affermazione entusiasta di chi scrive: "Per me il gruppo è meraviglioso"; e che altro si può dire di chi ti da vita settimana per settimana?!

Altro aspetto stimolante che emerge: il club permette alle famiglie di ritrovare le parole che avevano perduto: "Quante volte ho dovuto rimettermi in discussione come te!": bella questa testimonianza di un familiare, che non si limita ad essere "muto accompagnatore".

Io insisterei su questo senso di riconoscenza per un dialogo ritrovato che poi diventa impegno per gli altri: "Rifletto sul mio cambiamento, al mio stare bene e penso che alcune persone hanno lavorato per far sì che questo cambiamento avvenisse, e quindi io adesso devo far qualcosa perché altre famiglie possano stare bene." (testim.).

Poi mi colpisce la riconoscenza verso la propria famiglia: "Non dimenticherò mai la gioia dei miei cari".

*Vivere con intensità i sentimenti di dolore e di attesa degli altri intorno a noi è una esperienza spirituale incredibile, è quella forma il superamento dei propri spazi egoistici di personalità che Hudolin chiamava **<trascendenza>**, segni di un vero cambiamento in atto.*

Anche se un amico dice: "In questo periodo sto mettendo a dura prova il mio cambiamento perché mi ritrovo a gestire e a dover superare una fase difficile nella mia vita familiare, e questo mi riporta a quando bevevo...".

Il cammino di trascendenza non è mai finito!

Mi ha commosso la gioia di un figlio che descrive il cambiamento di suo padre: "Ho 10 anni e mio padre è un alcolista in astinenza. Quando mio padre era attivo non era certo facile convivere....".

E poi un altro: “Grazie! È la prima parola che mi sento di dire per questi primi 5 anni di astinenza di mio papà e di mia mamma”.

Un figlio che ringrazia per quello che in fondo sarebbe nel suo diritto di avere, significa davvero che le relazioni familiari possono arrivare ad un livello di capacità di perdono e di ripresa, in cui il passato triste perde la propria connotazione mortifera, e si aprono nuovi scenari di pace a tutto raggio.

*Ed è bello, verso la conclusione della raccolta di testimonianze, l'invito appunto alla costruzione della pace, sulla quale il prof. Hudolin sempre insisteva perché, anche lui diceva: <**Senza pace non esiste salute. Il bere e i problemi alcolcorrelati sono causa di aggressività e mettono in pericolo la pace**>.*

*Secondo l'invito di S. Francesco: <**La pace che volete tra di voi dovete prima costruirla nel vostro cuore**>.*

*Un grande augurio perché continui ad essere vera la nostra esperienza di Club, secondo cui: <**Il Club è uno strumento di pace, solidarietà e condivisione**>.*

*Ad Assisi, al prossimo congresso (ventiquattresimo!) di spiritualità antropologica, rifletteremo sul tema: “**I CLUB ARTIGIANI DI PACE**”.*

Aspettiamo anche voi, con le vostre bellissime esperienze!

P. DANILLO SALEZZE



CARI AMICI,

vorrei iniziare questa mia lettera ringraziandovi per il tempo che mi concedete leggendola.

Per motivi che nessuno si aspetta nella vita, commettiamo sbagli che arrecano danno non solo a noi stessi ma anche a quelli che ci stanno vicino.

Io sono qui e come voi, con gli stessi sbagli alle spalle, ma sono contenta di una cosa: «*ho ammesso*».

Non mi vergogno perché sono tra amici con gli stessi problemi, o forse perché ho trovato degli amici sinceri che non ti guardano come se fossi una lebbrosa.

Conto su me stessa ma anche su di voi che siete la mia seconda famiglia.

Il trovarmi qui, il sentire i problemi vostri, mi ha fatto capire che se non abbiamo il rispetto di noi stessi non ne avremo neanche per gli altri.

È molto brutto trovarsi soli, non sapere con chi parlare, con chi esprimersi.

Le tante persone che ti stanno intorno ti dicono come va? ma nessuno ti chiede il perché sei giunto a questo punto.

Questa è una battaglia che dobbiamo vincere, aiutandoci tra di noi per il bene nostro e dei nostri cari.

Ho due bambini meravigliosi e ho avuto molte delusioni prima di averli, non mi sono scoraggiata prima e non voglio farlo ora, devo farcela.

Tutti voi come me credo abbiamo pensato la stessa cosa, un bicchiere e tutto è risolto; un bicchiere dopo l'altro, ma nella botte non ce ne stava più.

Tutto ciò che usciva dalla botte erano i nostri perché.

Ora abbiamo formato questa piccola grande famiglia, non distruggiamola con l'alcol, se non altro, nell'errore potremo aiutare molte altre persone, ma soprattutto perché, come madre non perderà il rispetto dei propri figli, che è una delle cose che abbiamo desiderato di più nel matrimonio, dove c'è rispetto, amore e armonia.

Scusatemi se mi sono dilungata molto, ma scrivere questa lettera ora è stato come se vi stessi parlando.

Non abbandoniamoci, in Chiesa si dice: «*scambiamoci il segno della pace*».

Io dico: «*scambiamoci un segno di unione e fratellanza*». Grazie.

BERGAMO 9/92



QUANDO SI TORNA A VIVERE

Giorno dopo giorno sempre più in basso fino ad arrivare a toccare il fondo: nella vita dell'alcolista che beve non c'è posto che per le sue libagioni.

Anche se si continua a fare ciò che si deve - e

Io si fa molto male – si nascondono le responsabilità, i problemi, gli affetti. Si vive solo per uno scopo: bere. Poi capita che, un giorno in un momento di lucidità, vengono alla mente i tempi vissuti in balia dell'alcol. Allora ci si rende conto di quello che si è fatto a sé stessi ed agli altri e viene presa la decisione di uscire dal tunnel. E' duro e, spesso, non privo di sofferenza anche fisica il rinunciare all'oblio. Ma, superato il momento più critico, ci si accorge che le persone vicino a te ti guardano con occhi ancora pieni di timore e di sfiducia, ma più dolci e privi di orrore, ribrezzo e vergogna. Allora si torna a vedere il colore del cielo, si gode del profumo di un fiore, ci si scalda al calore del sole, si sente di nuovo il canto degli uccelli e, pur se meno poetico, si riacquista il gusto del cibo e il non sapore dell'acqua pura. E, pur con un'amara esperienza alle spalle che, nonostante tutta la sua negatività, ci ha reso più sensibili nei confronti degli altri, si torna a vivere.

MILANO 9/92

IL PASSATO, IL PRESENTE, IL FUTURO

Oggi che premiano il mio quarto anno di indipendenza da una sostanza che mi ha condizionato la vita, voglio fare una riflessione attinente al titolo di questo Interclub: *"Alcol e Famiglia"*.

Ricordo e rivedo mio padre che quando era teso, agitato, quando non voleva o non sapeva affrontare e risolvere un problema o dimenticare un torto o una delusione, beveva.

Alla vita, lui ha scelto la morte.

I suoi ultimi anni li ha vissuti in un mondo pieno di solitudine; non aveva più amici, viveva con la paura della gente, non riconosceva più gli affetti veri che poteva avere solo dalla sua famiglia.

Ma che amore poteva dare una famiglia dove si conviveva con l'alcol?

La delusione, la vergogna, il dolore, creavano nella nostra famiglia paura, ansia ed insicurezza.

Mancavano i valori più semplici quale la unione e l'amore e si cercavano e si trovavano soluzioni al suo problema alcol che allora erano le più reperibili ma anche le più inadatte, quali i ricoveri ospedalieri.

Però la mia famiglia non era composta solo dai genitori ma anche da tre figli.

Io crescevo in questo clima e assorbivo con facilità i rimedi che vedevo attuati dai miei genitori, trovando anche nelle



sostanze alcoliche il palliativo alle paure e alle insicurezze che la vita mi proponeva.

Passarono gli anni ed anch'io arrivai al capolinea, quello che noi alcolisti chiamiamo "toccare il fondo".

Il 20 maggio 1989 entrai nel CAT portando con me solo una vita distrutta, un matrimonio fallito, un lavoro continuamente perduto; tutto questo era procurato dal mio abuso di sostanze alcoliche.

Il mio amico M. D. mi definisce il pacco postale dell'ACAT e forse non sbaglia dato che la mia famiglia ha delegato al CAT la risoluzione del mio e del loro problema, dopo che essa aveva percorso anche con me la strada dei ricoveri ospedalieri e delle ricadute abbinate alle dimissioni dai vari reparti. Le famiglie del CAT mi hanno accolto nella mia pochezza di uomo, nella mia solitudine ed hanno saputo stimolarmi e trasmettermi quei valori nei quali ancora oggi credo ciecamente: *«anche nella persona con problemi alcolcorrelati esiste la dignità, lo spirito di rivalsa, ma soprattutto la libertà di scegliere di volersi bene o di volersi male»*.

Ebbene io con il loro aiuto ho scelto la vita, ho scelto di volermi bene.

È stata dura, ma valeva la pena di lottare perché oggi non mi dispiaccio dei cambiamenti che ho portato nella mia vita, anche se sono sicuro che ho ancora tanta strada da fare, ancora tutta in salita.

Sono fortunato perché ho al mio fianco le famiglie dei CAT e questo mi sarà di ulteriore stimolo.

Grazie il merito della mia rinascita è anche vostro.

Da un anno sono operatore di CAT e questo non mi pone su di un piedistallo e non mi considero un piccolo medico ma solo una persona che è sicuro solo della sua presenza e della disponibilità nel dare e ricevere aiuto alle/dalle famiglie che compongono il nostro gruppo.

Sono loro la vera forza trainante del club, sono loro, le famiglie, che condizionano la salute, la gioia e i dolori nelle situazioni di vita che si presentano continuamente e che tutti assieme cerchiamo di affrontare.

Da noi nel CAT non esistono primi attori, sicuramente qualcuno è più attivo e volitivo di altri ma tutti abbiamo gli stessi diritti e gli stessi doveri.

L'integrazione che le famiglie hanno riacquisito nella comunità è la più grande soddisfazione che essi mi possono dare e che potranno dare alla stessa società che aveva tolto loro un ruolo.

Ora questo ruolo lo hanno e deve essere propositivo nella comunità, loro sono l'esempio reale del cambiamento di stile di vita e del loro rapporto con la sostanza alcol.



Ora anche loro sanno dare aiuto ed amicizia ai loro conoscenti, agli amici. Io posso solo dire che se continueranno ad accettarmi come loro operatore, avranno poco tempo per piangere dei loro guai, perché la mia funzione primaria credo sia quella di offrire loro in continuazione stimoli atti ad attivarli e a non lasciarli seduti sugli allori che col tempo riconquisteranno. Per noi, il CAT deve essere un punto di riferimento nella comunità, dove la stessa possa trovare un clima di salute, dove entrare a chiedere e dare aiuto, non confondendo il club come la situazione di parcheggio o di sostegno sia esso economico o emozionale al problema da affrontare, ma il club è il punto di partenza verso uno stile di vita teso al benessere e alla gioia nella famiglia e nella stessa comunità.

Voglio che le famiglie del CAT vedano in me un amico, io come operatore devo dare l'esempio e non delegare solo alle famiglie la risoluzione dei compiti o dei problemi inerenti la vita del club, perché con il tempo esse diventeranno autonome.

BERGAMO 11/93

L'ASTINENZA DELLA FAMIGLIA

Parlerò di questa presa di decisione della famiglia, come membro da diverso tempo di un club.

La mia astinenza è cominciata con l'inizio di quella da parte del mio familiare; in principio era una presa di posizione dettata dalla mia repulsione nei confronti dell'alcol, poi col passare del tempo, ho capito che è un atto di solidarietà, di aiuto gestuale e morale per chi sta sforzandosi di cambiare.

Chi ha letto il mio primo appunto potrà concludere dicendo che io non ho avuto nessuna difficoltà, ma dirò, invece, che è stato il contrario, perché inizialmente potevo essere considerato il cosiddetto "alcolista secco", cioè quella persona che si astiene, ma non vuole accettare la possibilità di aver sbagliato.

Ad un certo punto, dopo varie prese di posizioni e rispettivi ripensamenti ho dovuto ricredermi e ho cominciato a prendere in esame la possibilità di essere coinvolto dal cambiamento intrapreso da mia moglie.

Infatti, io e mia moglie interrogandoci reciprocamente, osservavamo che gli scontri erano del tutto spariti ed il nostro parlare era divenuto uno scambio di informazioni, di idee, di progetti per il futuro e che le nostre chiacchierate sui problemi dell'alcol non erano più rivolte a noi, ma anche verso le preoccupazioni degli altri.

Forse, questa nostra consapevolezza e certezza è data dal fatto che non veniamo minimamente urtati



dalla considerazione che in un lontano giorno io e mia moglie eravamo uno alcolista attivo e l'altro alcolista secco.

Concludendo, vorrei sottolineare che non ci deve essere un'astinenza di carattere gestuale, ma un'astinenza responsabile ed amorevole.

CREMONA 11/94

UN'ONESTA VALUTAZIONE DI SE STESSI

Uno dei principali ostacoli da superare è il fatto che spesso l'alcolista nega di essere tale.

Negare la realtà può impedirti di dare ascolto agli amici che vogliono aiutarti.

Se un familiare o un amico ti si avvicina e ti dice che è preoccupato perché bevi troppo fa un serio e onesto esame di te stesso.

Anche dopo aver iniziato il recupero dovrai ancora fare attenzione a non negare la realtà.

Chi ha da poco smesso di bere può credere a torto che, essendo riuscito a staccarsi per un po' dall'alcol forse per la prima volta è ormai guarito.

Questo è il peggior ragionamento che un alcolodipendente possa fare ed è il primo passo verso la ricaduta.

Per resistere alla tentazione di negare la realtà, hai bisogno di non essere solo.

Anche se puoi trarre beneficio dal sostegno di altri devi capire che nessun essere umano o spirituale può costringerti a risolvere il tuo problema.

Sei dotato di libero arbitrio, il tuo recupero in ultima analisi è responsabilità tua.

Accetta questa responsabilità.

Perciò fatti coraggio: puoi vincere la lotta contro l'alcolismo.

PAVIA 11/94

SONO C.

Il neo presidente del CAT di M. frequento il club da nove mesi; da altrettanto tempo sono astinente.

Per la prima volta in vita mia sento una gran voglia di vivere, sì, perché prima non era una vita normale.



Non è stato semplice ma con l'aiuto di mia moglie, dei miei familiari e di tutte le famiglie che frequentano il gruppo e di tanta buona volontà e di coraggio ci si riesce, si riesce a dire basta e cambiare stile di vita.

Al club non mi sono sentito solo nel risolvere il

mio problema perché ho trovato solidarietà, amici con cui dialogare e la voglia di stare con la gente e di aiutare gli altri.

Non so spiegare la mia gioia vedendo i rapporti che ho riallacciato con i miei cari e con coloro che mi evitavano e non mi davano più affidabilità.

Tutto questo ho potuto ottenerlo perché la mia mente non è più offuscata dall'alcol.

Concludo salutando e ringraziando tutti per l'aiuto che mi avete dato e che mi date tutt'ora.

LECCO 11/94

"VEDRAI CHE VITA"

Un consiglio a chi come me è alcolista e ancora non ha trovato la forza e il coraggio per smettere: vieni al CAT, aiuterai te stesso.

Sono un alcolista in trattamento, sono l'ultima arrivata al CAT e mai mi stancherò di ringraziare chi qui mi ha indirizzato e chi, a partire dall'operatrice per arrivare ai componenti del Club, mi sta pazientemente seguendo e aiutando.

Donare è molto più gratificante che ricevere.

In questo momento io sto ricevendo e spero di passare quanto prima dall'altra parte della barricata.

Quando aiutiamo una persona in difficoltà alla fine siamo noi che riceviamo.

La vita per chi come me si è lasciata travolgere dall'alcol non è stata facile da vivere così come non lo è stata per chi veramente mi vuole bene.

Finalmente sto cercando di far chiarezza in me stessa, sto cercando di capire chi fra le tante persone che mi possono influenzare nella vita di tutti i giorni vuole veramente il mio bene accettandone i consigli e se capita i rimproveri ringraziando e non arrabbiandomi.

Il cammino che ho intrapreso so che sarà lungo e faticoso, ma so anche che quanto più grandi saranno le difficoltà che incontrerò maggiore sarà la soddisfazione una volta raggiunta la meta.

Voglio superare le difficoltà che la vita ogni giorno mi propone usando le mie sole forze e non rifugiandomi nel classico bicchiere di vino.

Cercherò di sviluppare al massimo le forze di cui sono in possesso per ritrovare al più presto me stessa: quella che ero prima di conoscere l'alcol e le sue brutture.

Chiudo con un augurio che faccio a me stessa e a chi come me si è lasciato travolgere dall'alcol:
"Forza N., non mollare, se nasceranno delle diffi-



coltà ora sai a chi rivolgerti, a chi fare riferimento, non chiuderti in te stessa, il CAT nei momenti di difficoltà non ti lascia sola. Amore e solidarietà sono le basi fondamentali del nostro gruppo, gruppo che ormai è veramente una realtà in cammino". Evviva il CAT.

PAVIA 11/94

SONO FIGLIA

di madre e padre alcolisti e penso che ritrovarsi con un familiare che vive il problema dell'alcol, e che quindi non riesce a condurre una vita normale, sia una cosa terribile perché stravolge l'intera famiglia.

L'unico riferimento resta sempre la bottiglia e non esistono più gli affetti familiari.

Il senso di impotenza che proviamo tutti ci fa stare malissimo anche perché non si conosce ancora il problema e non si sa come affrontarlo.

Ti ritrovi a chiedere aiuto ma non sai esattamente a chi.

Ti senti depresso e in te si scatenano un sacco di emozioni che ti portano poi ad avere diversi atteggiamenti nei confronti dell'alcolista, ti arrabbi, gridi, provi ad ignorarlo ma non succede e non cambia mai nulla.

Purtroppo a volte occorrono anni prima di rendersi conto che la persona a te cara è dipendente realmente dall'alcol.

Quando ti accorgi che il problema è serio e sfugge da ogni tuo possibile controllo cerchi aiuto di solito rivolgendoti al medico però nella maggior parte dei casi non trovi una risposta adeguata e ti rendi conto che l'informazione dei medici è ancora molto scarsa.

Si vivono allora dei momenti di reale sconforto, di vuoto, di solitudine e a volte di vergogna, però insisti per trovare la giusta strada per far tornare a vivere l'alcolista e tutta la famiglia.

Spesso occorre molto tempo prima di vedere qualche spiraglio ma non bisogna darsi per vinti.

Nel mio caso la via giusta per mia madre è stata quella di un ricovero in un ospedale con un reparto di alcolologia e dopo la dimissione l'entrata nel CAT. Ora a distanza di due anni da quel giorno posso dire che la vita di mia madre e la nostra è molto cambiata e spero che procedendo così possa ancora

migliorare.

Vorrei però ancora insistere sulla necessità di diramare il più possibile l'informazione sui rischi dell'alcol perché io sono felice solo per metà: mia madre ne è uscita, ma mio padre non ne ha avuto il tempo.

MILANO 1/94



NON SO COME INCOMINCIAI A BERE,

forse per mascherare le mie ansie, di certo è che ho passato un anno d'inferno.

L'unica mia preoccupazione era bere senza che nessuno dei miei familiari se ne accorgesse.

Nascondevo (la bottiglia) nei posti più impensati della mia casa, ma la cosa che più mi è rimasta impressa è che spesso negavo questo mio comportamento anche a me stesso.

Capivo che le cose non quadravano, mia moglie e i miei genitori nonostante queste mie finzioni e negazioni si erano accorti ed erano preoccupatissimi, spesso mi proponevo di smettere, ma era come fare buchi nell'acqua e ciò mi faceva soffrire.

Ero ormai arrivato a toccare il fondo e la cosa mi rendeva nervoso e preoccupato: non sapevo cosa fare.

Mi rivolsi al mio medico di fiducia e gli spiegai tutto, lui mi indirizzò dalla dottoressa M. la quale mi diede il numero di telefono dell'ACAT.

Telefonai il giorno stesso e al centralino dell'ACAT mi rispose una persona molto discreta e gentile "era E." che mi indirizzò al CAT più vicino a casa.

Incominciai subito a frequentare il gruppo e nelle prime riunioni, non nego, mi sentivo imbarazzato, ma più frequentavo il gruppo e più mi sentivo pronto e cosciente di smettere di bere.

Oggi a più di un anno che ho smesso, sono felice, anche se certi momenti di quel periodo nefasto resteranno sempre impressi nella mia mente.

Questa mia scelta di cambiamento di stile di vita è bellissima, fa rinascere e provare nuove sensazioni.

È come trovarsi in campagna e vedere la nebbia diradarsi ai caldi raggi del sole che fanno risplendere nelle forme e nei colori più naturali tutto ciò che ci circonda: un senso di gioia e di pace prende tutto l'essere. Così posso descrivere cosa provo oggi rispetto a più di un anno fa.

BERGAMO 1/94

ALCOL...?NO,GRAZIE!

Hawthorne, scrittore americano del '900 scrisse: *«Nessuno può a lungo avere una faccia per sé stesso e un'altra per la folla senza rischiare di non sapere più quale sia quella vera»*. A me è successo.

Il rapporto con l'alcol mi stava distruggendo ed il continuo fuggire dalla realtà era la conseguenza di non voler ammettere che la causa principale della mia esistenza fallimentare era il mio bere.



Il 20/5/1989 scelsi di astenermi dal consumo di alcolici.

Da cinque anni la mia scelta è sempre la stessa.

Non sarebbe però giusto dire che è stato tutto così facile.

Mi piace paragonare l'astinenza ad un fiore, che, bagnandolo giorno dopo giorno con delle motivazioni, ti permette col tempo, di crearti un giardino pieno di colori: questo giardino è la vita vissuta in un clima di salute con un migliore stile di vita.

Per mantenere questa astinenza e migliorare il mio stile di vita ho dovuto espormi in prima persona senza fuggire alle mie responsabilità.

Per questi 5 anni dico solo grazie alle famiglie dei club per essermi state sempre vicine, da solo io non ce l'avrei mai fatta, oggi invece voglio esporre alcune riflessioni su banalità e cose vere che in uguale misura fan parte della mia vita.

Cinque anni fa il mio colore preferito era il nero, in esso c'era la mia solitudine e la mia tristezza, ora mi basta vestirmi con colori vivaci per trovare ulteriori motivazioni per voler reagire.

Anche il rapporto con mia madre dopo tanto tempo è cambiato e ne sono felice perché non si può essere sereni solo al CAT o tra la gente e non esserlo nella propria famiglia.

Il sentirmi parte viva e portante di casa mia mi ripaga di tante amarezze e incomprensioni intercorse e vissute con il mio nucleo familiare.

Mia madre ed io ci siamo posti in discussione anche grazie agli amici dei club che frequentano la nostra casa.

Ora è bello confrontarci e parlare di tante cose, anche se purtroppo il tempo che ci rimane sta per finire.

In questo periodo sto mettendo a dura prova il mio cambiamento perché mi ritrovo a gestire e a dover superare una fase difficile nella mia vita familiare e questo mi riporta a quando bevevo: vivo momenti di tristezza e di tensione, però, ora nella cruda realtà cerco e trovo motivazioni a non cedere, anche grazie a voi che mi siete vicini.

Mi è utile essere un'alcolista: riesco a fingermi sereno; mi serve per essere vicino a mia madre mentre l'accompagno nel suo ultimo viaggio e questo devo riuscire a farlo senza che lei mi veda piangere, o usare alcol, perché lei si arrabbierebbe non riuscendo ad aiutarmi.



Una sera mi domandai: *"sono davvero così forte da non versare una lacrima, da sembrare impassibile davanti al dolore?"*

Non trovando valide risposte allora cambiai domanda e mi chiesi: *"come avrei reagito cinque anni fa?"*

Spinoza, filosofo olandese del '700 diceva: «*Non c'è speranza senza paura né paura senza speranza*», mi rilassai e fiducioso aspettai di rivederla, come sempre, domani.

BERGAMO 1/95

SONO M. A., SONO UN'ALCOLISTA IN TRATTAMENTO

Avevo diciassette anni quando ho conosciuto mio marito, due anni dopo ci siamo sposati.

Per avere una misera casa ho dovuto andare a lavorare, inizio così la gelosia di mio marito: non gli andava mai bene nulla di quello che facevo.

Questo lavoro durò sei anni, poi la ditta fallì, mi licenziarono; rimasi a casa con tre figli; la gelosia di mio marito diventava sempre più forte.

In casa, i miei suoceri volevano comandare, a me questo non andava.

Cominciai a bere, se non avevo il vino giravo per le case per poterlo avere.

Incominciarono i primi ricoveri in ospedale mi portarono ai gruppi degli alcolisti anonimi, ma dopo qualche mese di astinenza c'era la ricaduta.

Finii proprio nell'alcolismo più profondo, non mangiavo più niente, non mi lavavo più, non pensavo più alla mia famiglia, ne ai miei figli, vivevo sola con l'alcol che mio marito mi procurava perché ormai non gli interessava più niente di me: ero diventata un "fenomeno".

Finii in punto di morte, mi ricoverarono in ospedale nel reparto di psichiatria.

Mio marito fece la separazione e firmò per farmi ricoverare in un istituto neuropsichiatrico, dove vivo ormai da quattro anni.

Qui vivo una vita senza senso, una vita da carcere; non parlo più con nessuno, aspetto solo la visita settimanale dei miei figli.

Mio marito vive ormai con un'altra donna.

In istituto, lavorando in laboratorio, mi sono tagliata due dita di una mano; tutto questo mi fa molto soffrire.

La sola cosa che mi è rimasta è la serata settimanale al CAT: un incontro tra alcolisti.

Queste riunioni avvengono ogni martedì sera, io partecipo accompagnata da mia sorella e da suo marito.

Mi trovo bene, perché, questi miei amici mi aiutano e mi capiscono.

Mi sento più sollevata e trovo la forza di trascorrere la settimana un po' più serena.

Gli incontri si svolgono facendo il giro della settimana, cioè, ogni alcolista con la sua famiglia dice come ha trascorso la settimana.



Solo io ho sempre poco da dire, con questa vita che sto facendo, ma i miei amici mi consigliano, mi fanno parlare.

Sono tre anni che non bevo più, cioè da quando vado alle riunioni e vorrei che qualcuno mi aiutasse ad uscire da qui.

Io dico: *"se c'è qualcuno ha il problema alcol, bussì alla porta del CAT, qui troverà aiuto e amicizia"*.

BRESCIA 1/95

MI CHIAMO S.,

sono la figlia di un alcolista in trattamento.

A dire la verità mio papà non ha mai "esagerato" con l'alcol; il fatto è che, non avendo una costituzione robusta, il suo fisico non poteva reggere nemmeno quella dose "controllata" di alcol che assumeva.

O meglio, ha retto fino all'età di 50 anni, ossia fino al gennaio di quest'anno. Tutto è successo in una notte.

Mia sorella ed i siamo state svegliate nel sonno dalle grida della mamma che ci chiamava: papà stava male, molto male.

Abbiamo chiamato l'ambulanza e papà è stato ricoverato.

Provo ancora una terribile sensazione se ripenso a quella notte, se ripenso alla paura che avevo di perdere il mio papà.

Saper poi che una delle cause che aveva contribuito a farlo star male era stato l'alcol, beh... vi lascio solo immaginare quanto ora sono felice che sia riuscito a smettere di bere.

Mio papà è sempre stato un papà modello, sia prima che ciò accadesse, sia ora.

Anzi adesso è più calmo, più disposto anche a dialogare.

Anch'io e tutta la mia famiglia siamo cambiati, migliorati: se prima ci fermavamo poco a parlare, ora lo facciamo di più; se prima davvo per scontato la salute fisica, ora non lo faccio più.

Ringrazio il gruppo e tutte le persone che ne fanno parte, grazie ad esse, mio papà e tanta altra gente hanno trovato un valido aiuto per risolvere il loro problema.

Ma soprattutto ringrazio mio papà per essere tanto eccezionale e oggi ti

voglio dire una cosa, papà: *"sono fiera di te e della tua vittoria contro l'alcol"*.

VARESE 1/95

MI CHIAMO D.,

sono una casalinga di 48 anni e sono un alcolista in trattamento.



Ho cominciato a bere molto e da molto giovane, spesso mi ubriacavo, eppure non mi accorsi di essere dipendente dall'alcol.

Finché tre anni fa un evento traumatico mi portò dritta all'inferno: l'inferno della depressione e lì restai per molto tempo.

Poi qualcuno mi suggerì di andare al CPS.

Fui accolta subito e curata, sia con i farmaci che con la psicoterapia, solo che (bevuta come ero) non facevo progressi.

Ero ubriaca tutti i giorni e per tutto il giorno.

Il mio comportamento diventava sempre più vergognoso e toccai veramente il fondo della disperazione.

Fu mentre pensavo al modo migliore per suicidarmi che decisi di ascoltare il consiglio della mia psicologa, così tanto per provare.

Fu lei che prese immediatamente contatto con il NOT e lì mi inserirono subito al CAT.

Ormai è passato quasi un anno da allora, non ho più bevuto e devo dire che non è stato neanche molto difficile, anche perché mio marito fece sparire tutti gli alcolici da casa.

Ho sempre partecipato ad ogni incontro con vera gioia e sono uscita da quella orribile solitudine interiore che mi impediva di vivere.

Il suicidio?

Ma chi ci pensa più!!!

Anzi sapete cosa penso?

Che all'inferno ci vada lei, la bottiglia!

Lei con tutto il suo contenuto malvagio e diabolico.

Io voglio vivere e stare con il mio gruppo al quale dico: grazie, grazie di esistere.

VARESE 1/95

SONO QUI IN CUCINA A SCRIVERE IL MIO VERBALE,

vorrei dire tante cose ma come al solito non so mai come cominciare.

Sabato scorso A., il nostro operatore, mi ha consegnato la targa per festeggiare i miei cinque anni di astinenza.

Non riesco a descrivere la gioia e l'emozione che ho nel raccontarvelo, se mi guardo indietro, non mi sembra vero.

Ho lottato tanto, specialmente i primi tempi, per arrivare ad essere me stesso.

Sono fiero e felice nel vedere che la mia famiglia è orgogliosa di me.

Mercoledì sera quando ho fatto veder loro la targa, B., M. e A. mi hanno abbracciato,



erano felici e per me vedere la mia famiglia così è una grandissima gratificazione.

Mi sono sempre stati vicino, anche nei momenti peggiori e mi hanno aiutato con tanta pazienza a rialzarmi quando io ricadevo.

Voglio ringraziare tanto i miei amici del gruppo che ritrovo con tanta gioia tutti i lunedì. Ciao.

SONDRIO 11/96

CIAO AMICI,

mi sembra la parola giusta per incominciare a dirvi quello che penso.

Ora sono 20 giorni che non bevo, non ci credo ancora.

Prima di frequentare il Club pensavo di arrivare in un gruppo di strizzacervelli, invece sono contento di passare queste serate del lunedì con voi, perché i miei problemi sono o erano i vostri, quindi riesco a parlare liberamente.

Sento le vostre storie che mi aiutano a superare meglio il problema dell'alcol.

Vi voglio esprimere la mia gratitudine e il mio affetto per come ci avete accolti (io e la mia famiglia) e spero che la nostra amicizia cresca sempre di più.

Saluto tutti.

SONDRIO 11/96

"LA FAMIGLIA"

È un giorno qualsiasi, in una qualsiasi città, con un qualsiasi clima: forse c'è il sole, forse piove.

Forse nella nostra storia c'è una bellissima casa, una lussuosissima macchina in cortile, un simpatico cane in giardino.

Forse c'è un operaio, una disoccupata, un politico, un'insegnante...

Forse esiste una baracca dove vivono un nonno, degli adulti, o dei bambini.

Una cosa sappiamo di certo: che nella nostra storia vi sono delle persone.

E le persone hanno la propria storia che iniziando parte così: *"c'era una volta"* e dopo di loro va avanti e ancora, ancora avanti: prosegue negli altri!



Non vede mai la parola fine!

Iniziamo la mia storia, iniziamola con me che come ogni giorno apro la porta, entro in questa casa e trovo la mia famiglia.

A volte quando mi trovo sulla soglia sono titubante nell'aprire quella porta, perché so cosa vi troverò oltre, perché potrei non trovare proprio

nulla o perché tante volte come entrata, subito dopo ho fatto dietro front e ho richiuso la porta promettendomi di non aprirla mai più!

Dentro questa casa, in questa famiglia, ci sei tu: alcolista, e ci sono io familiare, anche se spesso non ti vedo nemmeno, o faccio di tutto per non vederti, oppure al contrario sei tu che non mi vedi, che mi ignori...

Quanti pensieri allora mi affollano la mente e il cuore!!!

I pensieri peggiori e altre volte gli intenti migliori.

Ci sono momenti in cui faccio di tutto per rivivere attimo per attimo i ricordi di quel periodo felice che abbiamo vissuto insieme io e te e che ora non c'è più.

Però succede anche che alla fine io mi senta male: mi sembra di vivere solo per il passato, e solo nel ricordo io sono felice, solo nei miei ricordi tu sei felice.

Lo so che ti dico spesso cose che ti feriscono, come *"ti odio..., io ti ho cancellato dalla mia vita..., mi fai schifo..., tu hai chiuso con me..."* ma lo faccio quando tu te la prendi senza motivo, quando alzi la voce, quando mi picchi, quando mi escludi dalla tua vita!

Come odio questa cosa chiamata alcol che ti porta via da me!

Da noi, da tutto, provo persino un po' di invidia e gelosia, che cosa avrà per sviluppare questo potere su dite?!, sul tuo cervello, sul tuo modo di essere, e poi se ti guardi bene allo specchio sei pure imbruttito, non stai un granché bene!

Prima eri mia madre, mio fratello, mio figlio, ma oggi chi ho davanti?!

Sì, ti vedo, sei tu, Pinco Pallino, ma io e te ora insieme in questo modo abbiamo ben poco senso, per entrambi insieme, per noi stessi presi separatamente...

Allora cosa possiamo fare? Anzi, cosa possiamo pensare di fare?

Io dico basta, non ce la faccio più!!! Me ne vado, forse è colpa anche mia se tu bevi, se me ne vado forse tu troverai le soluzioni ai tuoi problemi...

Anzi, vattene tu! Io ti caccio, mi hai tolto tutto!

Io non ho più fiducia e comprensione in te, e non ho più me stessa.

Certo potremo rimanere entrambe, far finta di nulla e tirare avanti...

Ma a forza di tirare la corda come si suole dire si spezza, perciò, non è meglio tirare avanti, riprovandoci in altro modo?!

Proviamoci!

Qualche tempo dopo, non si sa quanto...

x: 40 giorni y: 365 giorni z: 1 giorno.

Oggi ne è passato del tempo, ti ricordi la *"nostra"* storia all'inizio?!



Ma pensa quanto è bella oggi!!!

E quante altre ne abbiamo incontrate io e te, sì, sempre noi, noi come famiglia, noi come insieme, noi che ora sappiamo che comunque andranno le cose per te che ora sei un alcolista in trattamento e per me familiare esiste il CAT, che noi siamo tornati ad esistere!!!

È stato difficile, è e sarà difficile altre volte nella nostra vita crescere, sbagliare e fare scelte, quante volte finora anche io ho sbagliato!

Quante volte ho dovuto rimettermi in discussione come te!

Il nostro è come un viaggio nella vita continuo: c'è una canzone che dice *"non avrò paura se non sarò bella come dici tu, ma voleremo insieme in cielo..."* e un'altra ancora *"non aver paura di sbagliare un calcio di rigore...non è da questi particolari che si giudica un giocatore, un giocatore lo si vede dal coraggio, dalla fantasia, dall'altruismo"*.

Abbiamo, hai, ho, avuto il coraggio di volare, così come siamo, non belli, non perfetti, ma veri e sinceri.

È bensì bellissimo quello che io vedo in te oggi!!!

È quello che tu vedi in me, il cambiamento di noi stessi, per noi stessi, con gli altri, con l'amore che tanto abbiamo cercato noi stessi e che oggi in noi stessi c'è.

Questa è una parte della storia della mia famiglia, è la storia di S., di V., di A., di..., e poi di... e ogni giorno nella storia ci entra qualcuno.

Qualcosa come l'alcol è entrato tanto tempo fa, oggi è uscito il lato cattivo, distruttivo di lui, rimarrà sempre il tracciato da lui segnato, rimarrà per me e per il mio alcolista.

Noi il tracciato lo abbiamo cambiato, ed è solo questa ultima cosa, il cambiamento a cui io speravo, poco credevo e che io oggi ogni giorno compio o che mi fa oggi, credere di più!

Cambiare di più e dare più speranza agli altri.

BERGAMO 11/96

UN BAGNO DI AMICIZIA

Sono un alcolista in trattamento che ricorda, che l'amicizia, quella vera, è un bagno di umanità in creature aperte al dialogo e all'incontro.



Non sono un conoscitore dell'animo umano, ma sono convinto che c'è qualcosa che sa far cambiare i nostri stati d'animo e farci sorridere anche quando nel cuore vi è amarezza.

Questo "qualcosa" lo viviamo e lo sperimentiamo quando attorno a noi c'è chi crea e ti fa respirare a pieni polmoni l'atmosfera della fratel-

lanza e della gioia di vivere.

Il tutto condito da un sorriso, da una pacca sulla spalla, e da quel piatto di buona cera che a volte è meglio di qualsiasi manicaretto.

Queste sensazioni si possono provare nei CAT.

BERGAMO 2/97

M. È IL MIO COMPAGNO

Quando cominciai a frequentare il CAT io, per troppi motivi, o forse per nessuna valida ragione (*quale persona che vive con un alcolista non ha mai provato, almeno per un momento, rabbia, esasperazione, delusione, impotenza...*) decisi che l'alcol era un suo problema, ed imposi il silenzio più assoluto sull'argomento, escludendolo dalla nostra 'vita di coppia'.

Mario proseguiva coerentemente il suo cammino, frequentando il gruppo, intervenendo alle più svariate iniziative, partecipando alla scuola territoriale, mentre io, ostinatamente convinta delle mie 'giustificatissime' giustificazioni, stavo a guardare.

Assistetti, rinchiusa nel mio mutismo, ai suoi cambiamenti, percependo la sua ritrovata fiducia, vedendo la speranza nei suoi occhi, invidiando la sua tranquillità...

Mi sono stancata del mio ruolo di spettatrice da circa sei mesi, e da allora partecipo alle riunioni del CAT di M.

Ogni parola sarebbe superflua per descrivere il tutto che ho trovato e, d'altra parte, nessuna parola potrebbe spiegarlo rendendovi giustizia.

Posso solo esprimere il mio rammarico per aver voluto aprire gli occhi solo sei mesi fa.

MILANO 2/97

CERCHERÒ

di essere breve anche se avrei tante cose da dire.

In questo periodo il lavoro di CAT è tanto, gli Interclub, le riunioni dei presidenti, gli incontri con la comunità, la frequenza del Club (come alcolista una sera e come operatore un'altra sera), gli aggiornamenti, le feste organizzate per le famiglie, ecc.

Alcuni mi dicono: "*ma chi te lo fa fare?*".

E sta proprio qui il nocciolo.

Io frequento il Club come alcolista da 2 anni con mia moglie, ci stiamo benissimo, in famiglia le cose sono cambiate e va tutto bene.

Potrei pensare: «*cosa ci vado a fare al Club?*».



Rifletto sul mio cambiamento, al mio stare bene e penso che alcune persone hanno lavorato per far sì che questo cambiamento avvenisse, e quindi io adesso devo far qualcosa perché altre famiglie possano stare bene come me.

Ho capito che aiutando gli altri aiuto sempre di più me stesso a proseguire il cammino nel nuovo stile di vita che ho intrapreso.

Mi sento in dovere di ringraziare tutte quelle famiglie che conosco, perché con le loro testimonianze mi aiutano sempre di più a crescere e a capire i nostri problemi.

In settembre ho avuto la fortuna di fare la settimana di sensibilizzazione a L. e questa per me è stata una grossa soddisfazione.

Di corsi, io che facevo parte del sindacato ne ho fatti parecchi ma questo di L. non lo dimenticherò per tutta la vita.

Sarà stato l'entusiasmo o la familiarità subito nata fra noi corsisti, sarà stata la spiritualità... insomma è una cosa talmente bella che la settimana io la consiglio a tutte le famiglie anziane nei Club, sia che decidano di fare l'operatore-servitore sia che la facciano per una loro maturazione.

I docenti oltre ad essere dei maestri sono stati degli amici, dei familiari, sono stati molto sensibili.

La frequenza ai due CAT è stata come la ciliegina sulla torta: le loro testimonianze, la loro disponibilità a venire loro da noi (perché i loro Club erano a 50 km di distanza), lo stare con noi a cena han fatto sì che la settimana sia stata una bellissima esperienza.

Penso che non dimenticherò mai questa settimana, anche perché con alcuni corsisti ci siamo già rivisti, ed è stato bellissimo ricordare quei momenti vissuti insieme.

BRESCIA 2/97

UN'ESPERIENZA DI VITA DA CONDIVIDERE

Cari amici, vi chiederete: *"Un'esperienza di vita da condividere"* con chi...perché? ...eppure, leggendo queste righe, certamente qualcuno si identificherà più o meno, in un momento di vita vissuta come il mio, e troverà il coraggio, la forza, l'amore di dividerlo con altri per poterli aiutare a superare le difficoltà che si incontrano.



Sono sposata da diversi anni, la mia vita matrimoniale ha avuto un cammino normale con aspettative che ogni coppia può desiderare.

Sono diventata mamma di una bella bimba, con qualche difficoltà, a 27 anni

e a 30 anni, dopo una gestazione difficile, arriva un'altra gioia nella mia famiglia, un'altra bimba gracile, piccola e non maschio, come si aspettavano parenti stretti e forse anche mio marito.

I problemi sorgono come in tutte le famiglie ed i comportamenti incominciano a modificarsi quando le figlie necessitano di maggiore attenzione per salute e per la scuola.

La figura del padre perde di prestigio, le responsabilità pesano e si arriva al ricovero di una figlia a dieci anni.

La malattia che colpì mia figlia era abbastanza grave e richiedeva la mia presenza in ospedale, spesso contrastata da mio marito.

Mi rendevo conto che qualcosa non funzionava, il rapporto con mio marito si incrinava, non c'era più dialogo, i ruoli di padre e di madre andavano scemando e per evitare discussioni, per non sentire le porte sbattere, picchiare i pugni sul tavolo o vedere qualcosa volare, si stava in silenzio.

Non era certo una bella atmosfera.

Non ho mai perso le speranze, mi domandavo: *"In cosa ho sbagliato? Dove ho mancato?"*.

Rivolgevo lo sguardo alla Croce e pensavo a Gesù, uomo che ha sofferto come me e forte di questa convinzione sono riuscita a scoprire la causa di questa mia sofferenza.

Nella mia casa era entrato l'alcol.

Questa sostanza stava distruggendo la mia famiglia, la cosa più bella al mondo e nella quale profondamente credo.

A mio marito ho parlato del problema con le buone maniere, in modi bruschi; per lui il problema non esisteva.

Mi sentivo il mondo addosso, la rabbia, l'odio, affioravano sempre in me.

Mi sentivo impotente.

Avevo bisogno di altre persone che mi ascoltassero: *"Bussa e ti verrà aperto, chiedi e ti sarà dato"* dice una famosa frase.

Ecco, sorge il desiderio di aprire il mio cuore e di condividere con altri.

Mi sono rivolta al Medico, ad un gruppo di A.A. e per un anno, con le mie ragazze, ho assistito alle riunioni senza risultato.

Mio marito continuava per la sua assurda strada.

Ogni volta che con amore parlavo a mio marito del suo problema, che facevo mio, mi trovavo davanti un muro talmente spesso, che ogni piccolo gesto di aiuto che gli ponevo, rimbalzava ferendomi nuovamente.

Ringrazio don G. che mi ha sostenuta moralmente, ricordandomi spesso che Cristo è in



noi fonte di amore che aiuta, sostiene e abbraccia tutti, quindi amava anche me.

Mio marito, dopo varie peripezie, viene ricoverato in ospedale, era ridotto veramente male.

Durante la degenza mio marito viene avvicinato da persone molto sensibili al problema e invitano anche noi alla proposta di aiuto.

Ci era stato proposto di frequentare un C.A.T.: Club degli Alcolisti in Trattamento.

Tutta la famiglia ha accettato di intraprendere questo cammino per amore del nostro familiare.

Con il supporto di queste persone il cammino condiviso è stato più facile.

Siamo stati accolti meravigliosamente al club composto da familiari, amici di persone che desiderano trovare il giusto equilibrio, la sobrietà, la gioia di rivivere e sorridere alla vita con uno stile nuovo di vita.

Con il nostro aiuto ed il supporto del gruppo, consapevoli che il percorso è duro e lungo, mio marito sta bene, da un anno non beve più.

Ci auguriamo tanto che questo benessere duri il più possibile, perché la vita è notevolmente cambiata.

Ringrazio anche a nome dei miei familiari, tutti gli amici che ci hanno accolti e soprattutto gli operatori che ci aiutano in questo lungo cammino.

Grazie alla redazione di questo giornale e a Voi che pazientemente mi avete letto.

MILANO 5/97

LA MIA FAMIGLIA, I MIEI AMICI

Tutto ebbe inizio anni fa; vivevo in una grande città della Germania e quando mi sono sposata, per seguire mio marito che aveva vinto un concorso alle Poste, ci trasferimmo in Italia.

Ci stabilimmo in una frazione di paese dove non c'erano negozi, mezzi pubblici, svaghi, ecc.

Allora, per me, "*alcolista*", era una parola, non uno stile di vita.

La vita nella nuova casa era monotona, non avevo amici, parenti, eravamo solo io, mio marito e la bambina che avevamo avuto da poco.



Tutto questo non bastava a riempire la mia vita, abituata come ero a vivere in una grande città.

I giorni passavano lenti e tutti uguali.

Un pomeriggio, durante una passeggiata, incontrai una signora, anche lei con un bambino piccolo, facemmo amicizia.

Abitavamo nella stessa palazzina.

Ora il tempo trascorreva serenamente, finalmente avevo qualcuno con cui parlare e uscire e durante la giornata non ero più sola.

Questo mio benessere lo trasferivo alla mia famiglia e vivevamo più tranquilli.

Poi un giorno la mia amica acquistò una villetta in paese, io ne ero felice, lei avrebbe avuto una casa tutta sua, ci promettemmo di rivederci, ma non fu così, da allora ci vedemmo sempre più raramente.

Nel frattempo per colmare la mia solitudine iniziai a bere, prima un bicchiere di birra, poi due, finché non divennero tanti.

Iniziai a trascurare sempre più la mia famiglia e non avevo interesse per niente.

Iniziò così il periodo più triste della mia vita.

Bevevo ogni giorno sempre di più e la mia amica se ne accorse, ma non sapeva come aiutarmi, cosa fare, a chi rivolgersi.

Mio marito, però, che dal canto suo vedeva questo cambiamento, non riusciva a convincermi a smettere di bere, ne con parole dolci ne con parole minacciose.

Io non ascoltavo nessuno. Però un giorno mio marito ha avuto da un collega di lavoro l'indirizzo del CAT.

Cominciai a frequentarlo seguito poi dai nostri figli.

Successivamente mi convinsi anch'io e decisi di andarci: non dimenticherò mai la gioia dei miei cari.

Il primo giorno che sono entrata al CAT mi vergognavo di me stessa, ma dopo un primo momento di imbarazzo mi sentii a mio agio.

Ora ho ritrovato me stessa, ho riconquistato mio marito, i miei figli, con la mia amica ci vediamo più spesso e le ho raccontato tutta questa storia; adesso siamo più amiche di prima.

Spero che la presenza dell'alcol nella mia vita sia stata una parentesi e rimanga solo un ricordo negativo, ma anche un utile insegnamento per il futuro e di riuscire a non cedere più alle debolezze.

Ora mi sento una donna felice.

MANTOVA 5/97

MI CHIAMO P., HO 36 ANNI,

sono sposata da sette e sono circa quindici che bevo.

Gli ultimi sette anni li ho passati fuori e dentro dagli ospedali per disintossicarmi ma purtroppo non è mai servito a niente perché dopo



poche settimane che venivo dimessa ci ricascavo ancora e dopo ogni ricovero era sempre peggio.

Penso che la gente intorno a me non si sia accorta del mio problema, esclusi i miei genitori, che ne erano già al corrente ma non hanno mai cercato di aiutarmi più di tanto, perché il mio problema era uno dei tanti che c'erano nella mia famiglia.

Ognuno in quella casa pensava a sé stesso e se si apriva bocca era solo per litigare.

Non c'era tranquillità e affiatamento fra di noi per cui si viveva malissimo. Dopo qualche anno mi sono sposata pensando di lasciarmi alle spalle molti problemi e di poter riuscire ad abbandonare l'alcol, ma purtroppo non fu così.

Miglioramenti non ce ne furono, ero felice ma non al punto di smettere di bere.

Dopo pochi mesi che ero sposata e avevo continui svenimenti e stavo molto male, ebbi due ricoveri e i medici dissero a mio marito che ero un'alcolista.

Ricordo ancora quel giorno che lui apprese la notizia, era distrutto, non sapeva più cosa fare, se aiutarmi o buttarsi giù dal balcone.

Poi un giorno una mia carissima amica mi portò un *'depliant'* dove si parlava di un centro per alcolisti; telefonai subito, senza pensarci 2 volte, quel giorno mi sentivo stanchissima e stufa di fare quella vita, ero decisa una volta per sempre a smettere.

Non so cosa mi sia successo, so solo che c'era qualcosa dentro me stessa che diceva *'è arrivato il momento di dire basta'*.

Andai alla visita dove mi dissero che ero conciata molto male e che dovevo farmi ricoverare al più presto; dopo di che, frequentare il un gruppo di alcolisti.

Devo ringraziare G. e il dr. L. che mi hanno seguita in ospedale e mi hanno dato la serenità e la forza di affrontare questo mio grosso problema, ma soprattutto mio marito che mi è sempre stato vicino anche quando ero ubriaca e facevo cose assurde.

Adesso sono esattamente due mesi e 15 giorni che frequento il CAT, sinceramente non so cosa dire in 4 parole ma dal profondo del cuore, dico: *"per me il gruppo è meraviglioso"*.

Ho frequentato due gruppi, ma non mi sono mai trovata bene come in questo, ci sono delle persone speciali, incluso G., il nostro operatore.



Grazie a loro riesco a comunicare più apertamente ed a farmi sentire più sicura e serena dentro.

È bello ritrovarsi e discutere di tante cose che ci riguardano da vicino, ora mi sento al settimo cielo e sono felicissima.

Credevo di non riuscire a uscirne fuori, invece ce l'ho fatta: son sicura di continuare così.

L'unica cosa che mi angoscia ancora molto è la situazione dei miei genitori; ormai non c'è nessun modo per poterla migliorare anche se ho cercato di fare qualcosa per aiutarli.

Ad ogni modo adesso come adesso non ci penso più all'alcol e non c'è niente al mondo che mi possa far ritornare indietro.

Sto troppo bene così perché riesco ad affrontare con più coraggio ciò che mi riserva la vita senza avere più timore delle mie parole e delle mie azioni.

VARESE 5/97

MI CHIAMO E.,

ho 10 anni e mio padre è un alcolista in astinenza.

Quando mio padre era attivo non era certo facile convivere con lui, né per me, né per mia madre.

Era quasi un incubo andare a dormire con il cuore in gola per paura di subire una scenata e poi la mattina dopo fingere che non era successo niente. Mio padre era diventato un estraneo, non era più come lo conoscevo, era diventato un'altra persona, una persona che non mi piaceva e mi spaventava.

Il giovedì sera era l'unico momento di tutta la settimana nel quale mi sentivo veramente protetta, poiché era, ed è tutt'ora il giorno in cui si svolge il CAT di V.: in quella sala riuscivo a rilassarmi ed a tranquillizzarmi.

Col passare del tempo la mia famiglia andava consumandosi giorno dopo giorno.

Mia madre tramite l'avvocato aveva fatto spedire a mio padre la lettera di separazione, ma lui continuava imperterrito per la sua strada, finché un giorno (un sabato) non ce la facemmo più e fummo costrette ad andarcene da casa, dato che non potevano più sopportare tali condizioni di vita.

Poi, finalmente, per la paura di perderci, mio padre decise quel giovedì stesso di partecipare al CAT.

Da quel momento ha smesso di bere, definitivamente, ed ora, ad un anno e passa



da quell'evento decisivo, io sono qui a descrivervi a cuore aperto l'esperienza vissuta e a testimoniare che il detto *"la speranza è sempre l'ultima a morire"* è sempre stato valido e sempre lo sarà.

Infatti, nella mia vita c'è stato un cambiamento radicale: ora ho di nuovo una famiglia, in casa sono più tranquilla ed ho ritrovato in pieno l'affetto di un padre che prima era governato da un'entità familiare di nome *"alcol"*, un'entità subdola che lo stava distruggendo e noi con lui.

Oggi il mio papà è un uomo nuovo, per me è il migliore, perché, grazie anche al CAT, non solo ha eliminato l'alcol dalla nostra vita, ma si è anche messo in discussione, accettando di confrontarsi con sé stesso e con gli altri e quindi ha percorso, e noi con lui, la strada del cambiamento e continua tutt'ora a percorrerla.

Certo qualche volta litighiamo perché lui è un po' testardo, ma sono sicura che la nostra adesso, è vita.

"Volere è potere".

Il mio papà ha voluto e ci è riuscito.

Sei forte papà!

Auguro a tutti quelli che si trovano nel mondo oscuro dove stavo io prima di incontrare il CAT, di volere, volere molto intensamente e quindi di tornare a vivere.

Spero che tutti quelli che pensano che un alcolista è soltanto una causa persa, un relitto da buttare via, da sfruttare, da allontanare, da scherzare, da disprezzare, si rendano conto che non è così.

Anzi, un alcolista è una persona come tutte le altre, che però ha bisogno dell'aiuto di tutti, una persona che non è veramente sé stessa quando la vediamo.

Ma comunque nell'aiutare un alcolista non dobbiamo essere mossi da un sentimento di compassione, ma dalla voglia di rendere migliore lo stile di vita della persona stessa e dei suoi familiari.

Concludo infine ribadendovi per l'ennesima volta che le porte del CAT *"sono aperte a tutti"*.

LECCO 5/97



L'ENTUSIASMO

Esiste una straordinaria risorsa sociale e individuale di cui, abitualmente, non teniamo conto e che sprechiamo, sto parlando dell'entusiasmo.

L'entusiasmo è energia, slancio, fede, è una forza trascinate che tende a ciò che è alto, a ciò che ha valore.

Una potenza che spinge ad andare al di là di se stessi.

Nella vita sociale, politica e religiosa, ci sono momenti creativi in cui, nel giro di pochi mesi o di pochi anni, si creano nuove formazioni sociali che poi durano nel tempo e possono avere un'influenza enorme; pensate alla nascita del "metodo" inventato dal prof. Hudolin.

Solo durante questi stati fluidi si possono edificare strutture nuove.

La gente si comporta come una massa di metallo incandescente, che colato in uno stampo assume la forma che si vuole e la conserva.

Lo stesso accade nella nostra vita individuale.

Ci sono dei periodi in cui le nostre capacità sono moltiplicate.

Animati da una forza straordinaria, gli ostacoli non ci spaventano, anzi ci rafforzano.

Siamo capaci di rompere col passato, di abbandonare le nostre abitudini e le nostre meschinità.

Possiamo fonderci con l'altro e gli altri, ricominciare da capo.

È in quel momento che dobbiamo costruire, perché poi finito l'entusiasmo, ritorniamo pigri, puntigliosi e prudenti.

L'entusiasmo è una risorsa labile. Se non è accolto e coltivato, svanisce.

E sono ben pochi quelli che sanno farlo.

Infatti per creare o anche solo conservare negli altri l'entusiasmo, bisogna possederlo.

Dobbiamo credere in ciò che facciamo, nel nostro compito, nella, oso chiamarla, missione.

Non si suscita entusiasmo calcolando con il bilancino i vantaggi e gli svantaggi.

Ci vuole una meta, una fede, ci vuole fiducia negli esseri umani.

E ci vuole rigore morale.

Alcune persone sanno suscitare entusiasmo con strumenti demagogici, istrionici.

Ma se non sono intimamente sincere, se non hanno una vera forza morale, alla fine si circondano di gente ipocrita.

...E costruiscono sulla sabbia.

Purtroppo ci sono innumerevoli persone che fanno di tutto per spegnere l'entusiasmo, per distruggerlo.

Ed è un vero peccato, perché è una risorsa a cui attingere, se si vuole che il lavoro intrapreso, dia i suoi frutti.

Non ostacolate chi ha entusiasmo, diventate entusiasti anche voi, non costa molto.

CREMONA 9/97



CIAO A TUTTI, SONO L.

e ho voluto partecipare a questo Interclub sicura di portarmi a casa qualcosa di molto importante.

Frequento uno Club da un anno e mezzo circa.

Come ci sono arrivata è una storia lunga e dolorosa, basti dire che ho convissuto con l'alcol per metà della mia vita, devastando ogni mio rapporto, procurando solo dolore a chi cercava di starmi vicino.

L'alcolismo è considerato spesso o una malattia o un vizio.

Io credo non sia né l'uno né l'altro, è solo il risultato di un disagio profondo, di un conflitto che non si sa più come gestire.

E allora si cerca una scappatoia, un rifugio, ma come sia pericoloso questo rifugio non te ne rendi conto.

Quando vivi un'esperienza del genere sei consapevole di aver bisogno di aiuto, di un sostegno qualsiasi, che però spesso manca e allora l'isolamento è l'unica alternativa.

E questo isolamento ti costruisce il tuo mondo, fatto di piccole o grandi bugie, di malinconie.

Non esistono più momenti sereni e prima o poi arrivano anche le reazioni violente.

Succede allora che non ti ritrovi più, sei una persona instabile, nessuno ti considera più, sei completamente solo, sola con i tuoi problemi, le tue angosce, il tuo star male.

Questa era la mia situazione quando mi sono presentata al Club.

È passato un po' di tempo ma quello che sono riuscita a recuperare mi ripaga dell'enorme impegno che mi sono presa.

Certo è faticoso cambiare, adeguarti ad una nuova vita, rivedere le tue convinzioni e accorgerti che sono sbagliate. Ma è questo ora il mio cammino.

Esso richiede tempo e volontà, ma non sono sola, posso contare sui miei familiari e sugli amici del Club, è bellissimo questo.

La realtà in cui si vive è sotto gli occhi di tutti ed è piuttosto triste.

L'alcol si sta insinuando nella vita di chiunque, dei giovani soprattutto e diventa pian piano un sistema di vita, per questo ritengo sia fondamentale l'esistenza dei Club.



Chi si sente schiacciato, deve avere la possibilità di salvarsi. Dobbiamo essere noi portatori di una nuova cultura, con il nostro impegno, con il nostro esempio.

Con questo spirito auguro al Club di F. un buon lavoro e tanta tanta amicizia.

BRESCIA 9/97

IN CAMMINO VERSO LA PACE

Senza pace non esiste salute.

Il bere e i problemi alcolcorrelati sono causa di aggressività e mettono in pericolo la pace.

Senza la pace non si può fare molto per i problemi alcolcorrelati, cercando di controllarli nella comunità si cerca di proteggere la pace.

Le minacce alla pace, attraverso diverse forme di aggressività, rappresentano un comportamento, uno stile di vita.

Pace significa qualità positive presenti nel cuore e nell'anima.

Queste qualità positive devono essere coltivate e occorre fare tutto il possibile per prevenire l'aggressività, solo così si può raggiungere la pace con sé stessi e con chi ci è vicino.

Lottare per la pace significa porre in essere comportamenti attivi che rifiutano la guerra e rendono possibile la pace.

L'alcol porta a gravi comportamenti aggressivi nella comunità.

La prima cosa importante è quella di essere in pace con sé stessi.

Avere pace in famiglia, avere la pace nella comunità.

È un'utopia?

BERGAMO 9/97

QUANDO SI PARLA DI PACE

siamo portati a pensare ai grandi eventi, lasciandoci sfuggire le piccole grandi cose che ci circondano e ci danno la gioia di vivere, una frase, una poesia e tante tante altre cose che ci arricchiscono.

Cosa c'è di più grande del raggiungere la pace con sé stessi, quella pace interiore che ci aiuta a superare le avversità della vita e ci illumina nel nostro cammino futuro.

Devo ringraziare per tutto ciò, gli amici del Club e tutti voi che mi date ogni volta lo spirito per guardare con grazia al futuro e da qualche mese a questa parte la grande importanza della presenza della mia compagna "*La mia nuova famiglia*". Grazie.

MANTOVA 9/97

MI CHIAMO V.

ho 42 anni, sono sposato e ho due figli, C. di dodici anni e A. di otto.

In questi giorni festeggio i 3 anni di astinenza, tre anni di paradiso dopo tanti d'inferno.

Quando ormai stavo per perdere tutto, la famiglia e il lavoro, ho deciso di smettere.



Ho provato da solo, non ci sono riuscito, allora mi sono rivolto al CAT: è stata la mia salvezza.

Ho cominciato da solo, poi mi ha seguito mia moglie e qualche volta anche i miei figli, poi ci siamo divisi e ora frequento il Club di G.

Io ci ho messo tanta buona volontà, ma senza la vera amicizia, la vera solidarietà e il grande aiuto morale che ho trovato al Club non so se ora sarei qui a parlarvi della mia esperienza.

Esperienza che un mese fa si è arricchita tantissimo frequentando la scuola alcolologica territoriale dove ho avuto modo di approfondire in modo specifico e chiaro tanti argomenti a riguardo dell'alcol e cosa molto importante conoscere nuovi amici che hanno o hanno avuto il mio stesso problema.

Ora anche a nome dei miei compagni di classe vorrei ringraziare di vero cuore il nostro 'maestro', l'operatore/servitore G. M., che con tanta pazienza e soprattutto tanta bravura ha tenuto le lezioni.

Ringrazio gli operatori/servitori che mettono a disposizione tante ore del loro tempo libero per accompagnarci in questo nostro lungo cammino verso la pace.

LECCO 9/97

GRAZIE

È la prima parola che mi sento di dire per questi primi 5 anni di astinenza di mio papà e di mia mamma.

Grazie a Voi, mamma e papà, per aver compiuto questo grande passo.

Grazie perché nonostante vi sia costata fatica e nonostante io non vi sia stata sempre d'aiuto ce l'avete fatta, insieme.

Grazie anche per questo esempio di unione, di collaborazione e di amore.

Grazie in modo particolare agli amici del CAT e agli operatori che si sono mostrati sempre pazienti, disponibili e vicini.

Grazie per averli accompagnati lungo questa strada in salita, quale è quella dell'astinenza e per il panorama che meritatamente gustate in questo vostro anniversario.

Grazie per i tanti doni che mi avete fatto, non ultimo il coraggio di smettere, per ricominciare una vita nuova.

LECCO 9/97



MI CHIAMO L. HO 36 ANNI,

e ho cominciato a bere all'età di 15 per i maltrattamenti della mia famiglia.

Io l'alcolismo non l'ho mai considerato né un malattia né un problema.

Per me l'alcol era un amico che mi sapeva capire, perché gli altri non mi consideravano. Non capivo che invece mi stavo facendo del male da sola nel rifugiarmi nel bere.

Un giorno decisi di aver bisogno di aiuto e mi rivolsi al dottor S.

Lo ringrazio perché mi indicò il Club di F.

Lì ho potuto trovare la mia pace e anche quella della mia famiglia.

Ringrazio il signor B. M. e la signora B. che sono stati cortesi con me e anche grazie a loro posso dire che ora ho 9 mesi di astinenza.

Voglio ringraziare anche mio marito e i nostri due figli che mi sono stati sempre vicini. Senza di loro non c'è l'avrei fatta.

Noi alcolisti quando beviamo ci sentiamo forti, invece sotto sotto siamo deboli e bisognosi di aiuto, ma se stiamo bene con noi stessi possiamo dare tanto amore, questo perché abbiamo un cuore così grande che non sapevamo di avere.

Io adesso sto dando tanto amore ai miei figli, a mio marito ed alle altre persone.

Ma non dimentico che le famiglie del Club mi hanno aiutato molto, dandomi la forza di riunire la mia famiglia che era a pezzi, riuscendo a ridarle pace e serenità.

LECCO 9/97

MI CHIAMO G.

Dopo aver provato la sofferenza che può dare l'alcol, ho riscoperto la felicità di avere un buon rapporto con la mia famiglia e con gli altri.

La sobrietà mi dà la forza di affrontare i problemi quotidiani che la vita ci presenta e mi ha fatto scoprire dei sentimenti ed emozioni nuove che spero di usare a beneficio mio e degli altri.

Poco alla volta sto riconquistando la fiducia e la considerazione delle persone che mi circondano.

Il compito di Segretario nell'Associazione mi dà molte soddisfazioni e gratificazioni e questo mi aiuta nel cammino di crescita che sto percorrendo con la mia famiglia. Ciao a tutti.

LECCO 9/97

COSA È LA SOLIDARIETÀ?

Me lo chiedo spesso e mi rispondo: *la solidarietà è un sentimento che può unire e motivare la gente a condividere e ad affrontare le difficoltà e i problemi della persona, della famiglia e della comunità.*



La solidarietà è anche la ricerca di valori veri, quali l'amore e la pace, che servono per essere protagonisti di un cambiamento.

Per cambiare uno stile di vita errato il primo passo da fare è di riconoscere di avere un problema e cercare aiuto, il secondo è quello di sentirsi una risorsa.

A volte nel CAT la persona si accontenta del ruolo di comparsa anziché di protagonista e delega ad altri.

Essere protagonisti vuol anche dire che in ogni ambito nessuno si deve sentire indispensabile, ma tutti devono partecipare a costruire un mondo più sereno e accessibile a tutti.

Un mondo dove l'usufruire di sentimenti quali l'amore, la pace e la solidarietà sia patrimonio della singola persona, delle famiglie del Club e della comunità.

Anch'io anni fa vivevo nel buio, ero avvolto dalle tenebre; non la cercavo ma la morte mi era alleata e non mi faceva paura.

Ero prigioniero di me stesso e dell'alcol, in famiglia mi sentivo abbandonato e relegato in un angolo.

Oggi per la solidarietà di qualcuno sono tornato alla luce e mi sono svegliato in un immenso prato verde coperto di tanti fiori e avvolto dal calore del sole.

Questo calore che ora mi avvolge e mi coccola è la luce della mia nuova vita senza alcol.

Sono cadute le sbarre e le frontiere dell'insofferenza e del menefreghismo, la mia ricerca di valori è iniziata e ora sono libero di essere un padre, un marito, un uomo.

Ringrazio mia moglie R. e i miei figli, F. e A. che scaldano la mia vita con calore e amore.

È grazie alla mia famiglia, a E. agli amici dei CAT se il mio cambiamento oggi è una risorsa, semplice, ma visibile.

BERGAMO 5/98

CIAO SONO P.,

ho 42 anni, frequento il CAT di C. da 1 anno, con 296 giorni di astinenza.



È un giorno infrasettimanale, il cielo è limpido e soffia un vento gelido.

Sto accompagnando L. e suo figlio J. a O. Lei mi racconta le sue disavventure e io le mie scambiandoci dei pareri e consigli a vicenda.

In questo lasso di tempo ho ritrovato la P. di molti anni fa, combattiva e grintosa.

Rientrando a casa ho fatto un esame molto obiettivo su me stessa, pensando a come ho vissuto questi 296 giorni senza alcol.

Ho fatto grandi passi, con molta fatica, un gradino dopo l'altro senza mai inciampare.

Ho seguito e riscoperto mio figlio A. che ora ha 20 anni, ha dei problemi personali e familiari da risolvere, ma ho ritrovato oltre a un figlio un grande sorriso che non ricordavo più.

Sto seguendo e scoprendo la mia bambina S. di 4 anni, giocando e crescendo con lei giorno dopo giorno.

Ho convinto mio marito G. a venire al CAT, lo frequenta saltuariamente e questo è già un traguardo.

È passato da poco il 1997 e una finestra si è aperta nella mia vita.

Fino a ieri ero un uccello in gabbia, con l'aprirsi di questa finestra, ho spiccato il volo, libera da tutti e in special modo dall'alcolismo.

Ogni giorno volo sempre più in alto, felice e contenta.

Nel mio volo libero e sottolineo libero, trovo tutti gli amici del CAT che frequento.

Apriamo tutti questa finestra e voliamo, ogni giorno con fatica sempre più in alto, sfiorandoci ed aiutandoci.

Saremo felici.

Non permettiamo più a nessuno, soprattutto all'alcol di tarparci le ali.

LECCO 5/98

CIAO PAPÀ! COMPLIMENTI!

Oggi sono due mesi, esattamente 63 giorni che non bevi.

So che non è facile per te, ci vuole molto sacrificio, però so che puoi farcela, ci vuole molta buona volontà e voglia di smettere.

Negli ultimi tempi non ti consideravo più come mio padre, ma come un fallito, un buono a nulla capace solo di farmi soffrire.

Adesso invece anche se non passati solo due mesi, ti vedo già molto cambiato, sono molto contenta di averti come papà e ti ammiro molto per quello che stai facendo.

Spero che con il tempo, ritorni ad essere quello che eri un tempo, prima che l'alcol sia riuscito a farti diventare un padre sempre assente, una persona con cui non si poteva neanche parlare, uno sconosciuto.

Sono sicura che puoi farcela e ...forza che siamo tutti con te.

E non dimenticarti che ti voglio tanto bene!

BERGAMO 5/98



LEGGEVO SU UN OPUSCOLO,

che nell'Interclub *"vi è la possibilità di conoscersi reciprocamente; si festeggiano le famiglie che hanno raggiunto traguardi nell'astinenza e si stimola il cambiamento della cultura sociale e sanitaria della comunità dove si svolge l'incontro"*. Ebbene è proprio così.

Raggiunto il traguardo del 1° anno di astinenza mi sento orgoglioso per quello che sto facendo e sono felice nel constatare i miglioramenti raggiunti da altre famiglie.

I problemi per me sono ancora tanti e forse non riuscirò a superarli completamente.

Però so con certezza che la strada da me intrapresa è la più giusta perché è quella che mi permette di affrontare i problemi con la forza del mio vero io e non accantonarli o delegarli ad altri.

Sono convinto che è possibile allargare questo cambiamento alle persone che ci sono vicine e con questo intendo non solo i familiari.

L'impegno costante di ognuno di noi anche nei vari ruoli richiesti dalla funzionalità del Club, è stimolo e trasmissione di fiducia innanzitutto all'interno della famiglia e poi del Club, quindi nella società.

L'impegno familiare nel Club è lo strumento che può permettere l'abbattimento di una cultura sociale radicata, praticata da sempre e fondata su una infinità di falsi luoghi comuni che tutti conosciamo e non sto ad elencare.

La cultura dello star bene, nel senso completo, è alla portata di tutti.

Il cambiamento di ognuno di noi è il messaggio più chiaro e penetrante che si possa dare alla comunità.

BRESCIA 5/98

SONO G.

da 28 mesi in sobrietà e vorrei portare un piccolo contributo maturato attraverso il mio percorso di cambiamento.

Credo che nel Club si debba avere meno timore e più naturalezza nel parlare di solidarietà.

Tutti abbiamo bisogno degli altri, quindi questo comporta che per poter capire ed aiutare gli altri bisogna rinunciare a qualcosa di noi stessi.



Con più si riesce a concretizzare e a materializzare emozioni e sentimenti verso chi è sofferente, più riusciamo a metterci su un livello migliore per poter dare solidarietà.

Aprirsi verso chi soffre e rendere concreto il nostro comportamento non vuol di-

re rinunciare a qualcosa ma ciò valorizza la nostra parte migliore. Il Club è uno strumento di pace, solidarietà e condivisione. Nelle nostre comunità locali la presenza del Club è motivo di umanizzazione, perché il Club sa interrogarsi e aprendosi si mette a disposizione, fa capire attraverso il cammino del cambiamento le ragioni del proprio esistere. Ed è forte e preparato quando viene chiamato a dare il proprio aiuto a famiglie con problemi alcolcorrelati che entrano nel Club. Bisogna quindi portare sul territorio i nostri segnali positivi, i nostri piccoli miracoli umani che solo il Club sa fare. Le reti di solidarietà danno un grosso contributo a migliorare la qualità della vita e contribuisce a migliorare quella salute sociale ecologica, bene fondamentale per il raggiungimento della pace e della solidarietà.

CREMONA 5/98

ALCOL = DISTRUZIONE

Il mio rapporto con l'alcol mi stava distruggendo ed il continuo fuggire dalla realtà era la logica conseguenza di non voler ammettere che la causa principale della rovina che procuravo alla mia salute e alla mia famiglia era il bere.

Nel 1994, dopo vari ricoveri mi consigliarono di rivolgermi al CAT, chiesi che cos'era, mi risposero 'Club degli Alcolisti in Trattamento'; rimasi stupito e dissi loro: «*io non sono un alcolista*».

Dopo giorni mi resi conto che non potevo seguire a percorrere questa via e telefonai al CAT.

Sono trascorsi 3 anni da quel giorno, e con l'aiuto degli amici del CAT e della famiglia ho smesso di bere senza ricorrere a medicinali.

Tre anni fa il mio colore preferito era il nero, in esso c'era la mia solitudine, la mia tristezza, le mie paure, la mia rovina.

Mi piace paragonare la sobrietà ad un fiore che, bagnandolo giorno dopo giorno ti permette col tempo di crearti un giardino pieno di colori: questo giardino è la vita vissuta in un clima di salute, affetto e stima in famiglia.

Per questi tre anni di sobrietà dico grazie alle famiglie del Club, alla mia, alla nostra operatrice, da solo io non ce l'avrei fatta.

Il rapporto in famiglia dopo tanto tempo ora è cambiato e ne sono felice: perché non si può essere sereni solo al CAT e tra la gente e, non esserlo in famiglia.

Il sentirsi di nuovo rinato e responsabile mi



ripaga di tante amarezze e incomprensioni passate e vissute con il mio nucleo familiare.

Una frase detta da uno dei miei figli, mi è rimasta impressa nella mente e, rimarrà per sempre: *“Prima non avevamo un padre, ora abbiamo un papà”*.

Il problema alcol si può risolvere: rivolgetevi con fiducia e senza vergogna al CAT, lì troverete tanta amicizia, solidarietà e affetto.

Vi ringrazio di aver letto queste poche righe e vi auguro tanta salute e felicità.

PAVIA 5/98

UN SALUTO A TUTTI VOI

Sono L. e devo dire che il titolo di questo Interclub: *“Il Bere, la Vergogna, il Club”* mi ha colpito all’istante.

Finalmente si parla anche di vergogna e spero stasera di chiarirmi un po’ il concetto.

Non so bene come definirla, se essa è un sentimento, un modo di sentire o una reazione paradossale, sta di fatto che si può trascorrere buona parte della propria vita con questa sensazione per le cose più svariate.

Si cerca ogni modo possibile per eliminarla o almeno questo è quello che cerco di fare sempre io e non so fino a che punto sia vantaggiosa un’impresa del genere.

Si è vero e non ho difficoltà ad ammetterlo io mi vergogno del mio passato, per il disagio che ho creato alla mia famiglia, per il dolore con il quale l’ho costretta a vivere e per le tante cose che non ho fatto.

Ma questi sono rimpianti che possono risultare distruttivi.

So benissimo che questo è il passato, io ora sono un’altra e credo o almeno spero di essermi almeno in parte riscattata.

Si sa comunque che tanti anni di convivenza con l’alcol ti cambiano e modificano il tuo modo di ragionare e di interpretare la vita.

Il dolore non si dimentica mai e guai se fosse così, non sarebbe servito a niente!

Adesso io non ho la pretesa di sconfiggere la vergogna, anzi la provo ancora, ma per motivi diversi e sicuramente meno importanti.



Stasera per esempio mi riesce quasi naturale parlarvi, senza sentirla e questo è sicuramente un mio piccolissimo risultato.

Un augurio a tutti.

Ciao.

BRESCIA 9/98

PARLARE DELLE RISORSE DEL CLUB

per la crescita personale e familiare nell'ambito di un Interclub è tanto facile quanto superfluo dal momento che ogni aspetto di questo incontro (la gente che si raduna, arrivata da ogni provincia della Lombardia, i discorsi che si ascoltano fra i vari partecipanti, l'allegria, la soddisfazione, la solidarietà reciproca che si colgono nelle parole, nei gesti, negli sguardi stessi) rappresenta il frutto di una crescita personale, familiare ma anche sociale che ha pochi riscontri in altri ambiti.

Infatti non riesco a ricordare nessun'altra manifestazione laica nella quale alcune centinaia di persone si riuniscano non per scopi di prestigio o di affermazione sia individuale sia partitica ma soltanto per sentirsi vicini e per manifestare la propria soddisfazione per i traguardi raggiunti da altri spesso parenti o amici ma altrettanto spesso sconosciuti visti per la prima volta quel giorno.

Come se non bastasse l'Interclub ci offre le testimonianze dirette delle famiglie dei premiati o di chiunque voglia portare il proprio contributo di esperienza e di sentimento.

Ogni storia, ogni riflessione, pur nella differenza che le contraddistingue, è un'autentica miniera di stimoli ed una risorsa di grande valore.

Pertanto a chi, come me, dovrebbe affrontare l'argomento in modo più generale non resta che presentare le proprie impressioni soggettive ed, inevitabilmente, parziali.

La risorsa del Club che, personalmente, mi ha sempre colpito è la sua struttura stessa di gruppo multifamiliare.

Apparentemente l'affermazione può suonare di una banalità disarmante ma nella sostanza non credo sia così.

Basta fare mente locale sul fatto che la nostra intera vita è fatta sostanzialmente di relazioni, di parole, di storie ed ecco che si scopre quale potenza può avere l'unione di più persone riunite all'unico scopo di mettere in comune i loro problemi, le loro difficoltà a volte le loro stesse sofferenze ma anche le loro risorse, le loro soluzioni, la loro voglia di cambiare.

Nel club si narrano storie, si intrecciano storie, si modificano storie così alla fine è la vita stessa che cambia.

Il tutto avviene solo parlando anzi il tutto avviene proprio perché non c'è altro che il gruppo che parla ed entra nelle nostre esistenze trasformandole.

Tutto molto semplice ma tremendamente efficace. Per dire meglio tutto molto efficace perché molto semplice.



E questo, credo, è il nocciolo della questione.

È mia profonda convinzione che la maggiore risorsa del Club sia proprio la sua semplicità.

Una semplicità naturale che però, nel tempo, va conservata e difesa.

Tutte le associazioni (e la nostra non fa eccezione) col passare degli anni si irrigidiscono, si burocratizzano, nasce la voglia dimettersi in luce, l'intellettualizzazione, il carrierismo e la semplicità muore.

Questo è un rischio terribile dal quale dobbiamo in tutti i modi difenderci ricordando sempre che la semplicità è stata la dote che ha cambiato le nostre vite e quelle dei nostri amici e ad essa soprattutto dobbiamo affidarci per proseguire questo cammino di arricchimento personale, familiare, sociale che, senza che neppure ce ne accorgiamo, può portarci molto lontano.

PAVIA 9/98

IL FIORE DELL'ALTRUISMO: LA SOLIDARIETÀ

Stasera festeggiando le famiglie che hanno raggiunto i vari anni di sobrietà, cercheremo anche di capire cosa vuol dire vivere nel vero significato delle parole altruismo e solidarietà.

Chi meglio delle famiglie, che nel lontano 1984 diedero vita al primo CAT in Bergamo e ancora o chi senza clamori lavora nell'ombra per il benessere comune, ma anche chi purtroppo non c'è più, può essere migliore esempio di altruismo?

Oggi ricordandoli e ringraziandoli sarà come dir loro che non ci accontentiamo del nostro oggi ma vogliamo costruire un futuro, un futuro migliore per tutti.

L'altruismo è un'azione orientata al bene sociale, ma è anche una dimensione che si sceglie, dove la persona mette a disposizione del prossimo e della comunità il suo benessere come esempio per consolidare il presente e per gettare le basi per un futuro migliore.

Essere altruista vuol dire, come nel nostro caso, usare il proprio passato, il proprio cambiamento come stimolo e risorsa che permetta di saper individuare un campo sociale dove potere voler mettersi al servizio degli altri.

Anche nei CAT l'altruismo è presente.



Infatti, se dai 12 Club esistenti nel 1989 siamo arrivati ad avere oggi nella bergamasca la presenza di 100 CAT è segno che il cammino svolto dalle prime famiglie è stato un cammino di apertura, accompagnato da un sano altruismo e non da una chiusura, cioè da un sano egoismo.

Le prime famiglie dei CAT sono passate da una dimensione di ritrovata salute e serenità, ad una consapevolezza di potere di voler essere cittadini solidali, coscienti dei loro diritti e dei loro doveri.

Chiedendosi cosa potevano offrire e quali erano le loro risorse, esse si sono guardate intorno e poco a poco hanno costruito tante piccole case, i CAT, dove le famiglie delle comunità che vivono e soffrono per la presenza di problemi alcolcorrelati al loro interno, potessero cercare e trovare aiuto.

Diventano “*volontari*” quando da liberi cittadini scelgono di cambiare stile di vita e decidono di trovarsi settimanalmente incominciando a costruire un futuro per sé e per gli altri.

Allora, individuati i possibili beneficiari della loro azione solidale, le altre famiglie con problemi legati all’uso di alcol, scelgono di sopperire alla mancanza di risorse e di risposte che si presentano nei servizi territoriali e cercano, per il bene comune di comunicare con le agenzie sociali.

Queste famiglie si misero in cammino partendo da un osservatorio privilegiato, il loro.

Quante strade hanno percorso: ricoveri, farmaci, invece col tempo capiscono, che forse sarebbe bastato parlare, sentirsi accettati, volersi bene.

Essere altruisti vuol dire prevedere un coinvolgimento attivo e responsabile di tutti, anche se attualmente sembra che un velato e sano egoismo, che è patrimonio di tutti, sia entrato nel mondo dei CAT.

È sempre più difficile riuscire a coinvolgere nei programmi associativi persone che sembra si accontentino solo del loro ritrovato benessere.

I motivi forse vanno ricercati nei bisogni personali, nella paura di non essere all’altezza o nella mancanza di tempo.

Ognuno pensa al proprio ‘orticello’ e se in esso ci sta bene, oltre non rivolge lo sguardo.

Credo che questo sia un comportamento negativo che può portare ad un rilassamento nocivo sia per la singola persona che per la comunità.

Il presente, ma soprattutto il futuro dei nostri figli ha bisogno del nostro impegno per lasciare come eredità valori come la pace, la salute, l’amicizia, la solidarietà.

Il futuro dei CAT è fatto di impegno e di lavoro verso le sofferenze delle famiglie delle comunità.

Bisognerà attivarsi per costruire una casa comune ed è compito di tutti edificarla, perché nessuno è un’isola, o almeno non sempre potremo vivere su di un’isola felice.

Bisogna lavorare per ampliare una rete di solidarietà dove un aiuto dato è un aiuto ricevuto.



La strada della ricerca per un mondo più solidale e sereno, dai toni pacati, dove sia presente e sia tutelata la salute, passa anche sulle corsie della collaborazione tra il pubblico e il privato.

Evitiamo però di invadere e di occupare l'altra corsia, sulla nostra c'è libertà ed identità, sull'altra potremmo incontrare ostacoli o limiti di velocità...

Ringrazio le famiglie dei primi CAT, che con il loro impegno ci hanno dato la possibilità di vivere un presente sereno e le famiglie dei CAT attuali e della comunità che se raccoglieranno il mio invito, forse potranno non solo sognare ma avere un futuro certamente migliore.

A mia moglie Ornella ad Antonio e alla sua famiglia che mi accompagnano nei miei tanti sogni, un abbraccio e un bacio.

BERGAMO 2/97

Rileggendo queste storie di vita, l'ultima è la mia, il ricordo va ai tanti amici che ora non incontro più da tanto tempo; mi auguro che essi siano felici e siano ancora promotori di salute ed esempio di cambiamento nelle loro comunità.

Con la scelta del nuovo significato dell'acronimo C.A.T., che anche io ho scelto, pensavo si potesse coesistere con chi aveva fatto la scelta differente, senza veder nascere problemi di relazione tra persone che prima camminavano assieme.

È utile ricordarci che i CAT nascono per le famiglie della comunità e non per il tornaconto dei vari personaggi dotati sicuramente di tanto tempo libero, di carisma, di intelligenza e di tanto amor proprio.

Nella normalità succede spesso che si abbiano idee differenti, ma con il rispetto e l'educazione, penso che ci sia uno spazio d'azione efficace e onesto per tutti.

Certo che se le famiglie facessero sentire la loro voce, per esprimere un parere, un'opinione, e per far questo non bisogna essere un direttore di corso, un formatore o un presidente regionale o nazionale, ma basta essere famiglia di club, sarebbe più facile invogliare certe persone a cercare e trovare la pace!!!

Questo può succedere se le famiglie sono le vere "proprietarie" del CAT e non invece che il club sia "proprietà privata" di soggetti che vivono per la gloria, la visibilità e per...

Pace, una parola tanto cercata, ma tanto da noi lontana e a volte allontanata.

Caro professore, la sua frase "*...vi prego di continuare*" era profetica, viste le difficoltà attuali, ma penso che Lui sarebbe contento se incontrandoci, ci si abbracciasse e nella ritrovata pace tutti insieme volessimo continuare a cambiare la società per far sì che la pace e la salute possano essere valori fruibili e accessibili a tutti gli uomini di buona e di cattiva volontà.



Con questa pubblicazione voglio ringraziare le famiglie che hanno e frequentano i CAT e il sogno è che le loro, le nostre storie di vita, possano essere una rinnovata motivazione nella ricerca di unione, condivisione, pace, felicità.

Bisogna cercare la pace e la felicità partendo da noi perché "*La felicità è qualcosa che si moltiplica quando viene condivisa.*" (Paulo Coelho)

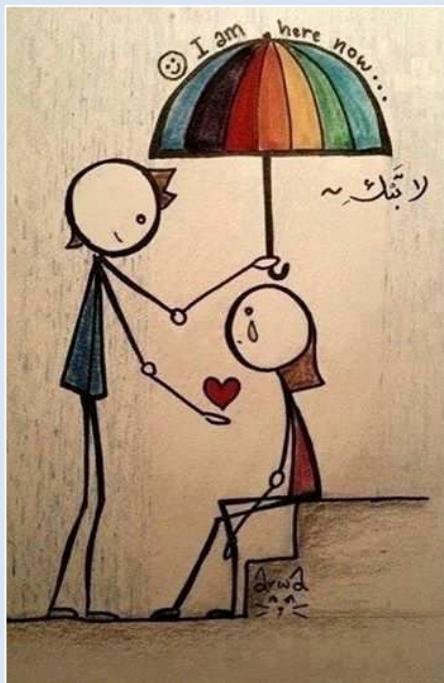
ETTORE ABENI - Famiglia CAT Curno 2

**Non posso darti soluzioni
per tutti i problemi della vita.**

**Non ho risposte per i tuoi dubbi o timori,
però posso ascoltarli e dividerli con te.**

**Non posso cambiare
né il tuo passato né il tuo futuro,
però quando serve starò vicino a te..."**

(JORGE LUIS BORGES)



**E ancora una volta
si riparte da noi...**

**Trovare la nostra pace
e provare a portarla fuori...
in famiglia, nel club, con gli amici,
nel luogo di lavoro,
nella comunità e nel mondo...**

**Una bella sfida,
un lavoro per gli anni a venire...**

**ENRICA FABBRI
S.I. CAT Piandisetta Grizzana**

