



A.R.C.A.T. LOMBARDIA

Associazione Regionale Club Alcologici Territoriali (metodo Hudolin)

Via Borgo Palazzo, 130 - 24125 BERGAMO - 035.23.13.23

UN NATALE PICCOLO...

Natale non è la mia festa preferita, mi ricorda le persone che ho amato e non sono più con me; mi piace però ricordare mia madre nel "rito" dei preparativi di questa festa che lei amava tanto.

Da piccoli ne eravamo tutti coinvolti: io ero addetta a scrivere e spedire gli auguri, biglietti piccoli e colorati, alcuni illustrati con l'albero o il presepe luccicanti, erano i miei preferiti e li sceglievo per le persone che erano più presenti nel mio cuore!

Ricordo ancora gli indirizzi dei parenti lontani, come ricordo il piccolo francobollo da 25 lire ...e l'attenzione con cui mia madre controllava che non dimenticassi nessuno.

Mio fratello invece partiva di primo pomeriggio per campi e rive di fossi alla ricerca del muschio per il presepe.

Al suo ritorno iniziava la lite per l'apertura delle scatole con le statuine e lì arrivava mia sorella, la piccola di casa.

Belle emozioni ogni volta: la capanna, la legna con le forme dei monti e grotte, ogni statua aveva la sua storia (la mia preferita era quella della contadina che attingeva l'acqua al pozzo), gli angeli da poggiare sul tetto della capanna, le pecorelle... alcune piccolissime, altre così grandi che parevano coprire le casette, le lucine colorate, il falò fatto con gli stuzzicadenti sulla luce gialla, il laghetto con la carta stagnola e i piccoli cigni che sembravano scivolare sull'acqua... poi le discussioni infinite per posizionare la carta dello sfondo, luccicante di stelle!

Mia madre intanto preparava il ripieno e la pasta per i casoncelli, poi ci chiamava ad aiutarla; ricordo che a me toccava suddividere le palline di ripieno al centro dei quadrati di pasta che lei tagliava, tutti perfetti, da ripiegare a forma di triangolo o di caramella.

A mia sorella Cris toccava passarli con le punte della forchetta per chiuderne bene i bordi.

Il pomeriggio della vigilia arrivavano i parenti: lo zio Vincenzo con la sua mitica Vespa e a bordo i due bambini e mia zia seduta all'amazzone dietro di lui ...mi son sempre chiesta come facesse a reggere quella povera motoretta!!



La sera, dalla città, arrivava la zia Anna carica di regali: piccolissimi pacchetti luccicanti, che per noi erano sempre motivo di gioia, un paio di calze o un semplice quaderno uscivano come doni magici da quella carta spiegazzata, aperta con curiosità dalle nostre piccole mani...

La cosa più bella, in quella grande casa, era vedere la sera ogni camera occupata: gli zii e i miei cuginetti al piano superiore, io con i miei fratelli e mia madre nella enorme camera al piano terra, i rumori di tante persone che condividevano la gioia delle piccole cose e dello stare insieme, le risate sotto le coperte bollenti per lo scaldino con le braci della legna!

Del giorno di Natale ricordo i profumi: il soffritto per il ripieno della gallina, il brodo odoroso di verdure dell'orto, l'arrosto che dal forno spandeva il misto soave di salvia e rosmarino, i peperoni ripieni... in tempi successivi arrivò la delicatissima crema al mascarpone che colava dal pandoro e i bimbi che si contendevano la ciotola per ripulirne i bordi con le dita!

In mezzo a tutto emerge nitidissimo il ricordo di mia madre, sempre serena, non si alterava nemmeno nel casino di 20 invitati a pranzo, si sedeva giusto il tempo necessario per goderci tutti insieme e poi, felice e lo si vedeva dai suoi occhi, proseguiva senza sosta nella regia della celebrazione della splendida festa che aveva saputo creare!

Ecco, questa è la festa che mi manca! ormai per noi è Natale ogni giorno, credo sia l'averne troppo in ogni momento dell'anno e non avere il tempo di desiderare qualcosa di speciale, che fa la differenza tra il mio Natale piccolo e questo nuovo natale...

Un grande abbraccio pieno d'auguri per tutti e buon Natale alla mia Mamma... che ogni momento ringrazio dentro al cuore, per questi ricordi dolcissimi!

TULY SIGALINI
CAT Manerbio (BS)



IL FUTURO DEI CLUB, TRA SPERANZA E REALTÀ

...Ogni volta che c'è una frattura, un litigio, un rancore... odio. O fosse anche solo indifferenza, c'è una perdita, tutti perdono. L'unica che vince è lei, sempre la stessa, è sempre lei che vince: l'ignoranza...

Raccolta sul web

...E se indaghiamo sulla radice della sofferenza inflitta alle persone, scopriamo che essa deriva dai tre veleni di collera, avidità e stupidità...

Nichiren Daishonini

Noi diventiamo quelli che siamo solo attraverso il rifiuto profondo e radicale di ciò che gli altri hanno fatto di noi.

Jean-Paul Sartre

Carissimi amici ho un sogno e il mio sogno è quello di vedere un mondo dove il CLUB non sia più luogo in cui si parla e si vivono solo sofferenze e dolore, il mio sogno è quello di vedere un CLUB in cui si accolga la gioia, la speranza, la condivisione di un lavoro per un mondo che abbia in se i germi della bellezza, dove realmente le persone siano il centro su cui la società si fonda, dove i valori siano quelli del rispetto, della capacità di accogliere le diversità e di cercare di comprenderle non per modificarle a nostro piacimento ma per far sì che queste diversità diventino veramente risorsa e si trasformino in progettualità tesa a realizzare e proporre un nuovo approccio antropospirituale alla vita e che sia veicolo di libertà della persona e come sappiamo la libertà è figlia della conoscenza.

Il mio sogno è quindi quello che il CLUB attraverso la sua capacità di accogliere e fare incontrare tra di loro le sofferenze, sofferenze in senso lato senza etichette e senza pensare che una sia più importante dell'altra, la sofferenza è sofferenza, delle persone e sia un laboratorio in cui questo disagio esistenziale si trasformi in consapevolezza di se e del fatto che noi siamo la prima e più importante risorsa per cambiare il modo in cui guardarle e quindi di viverle; un CLUB che sia il ponte che

ci porti dalla sponda della sofferenza alla sponda della gioia e che diventi attraverso di noi un inno alla gioia per tutta la comunità in cui viviamo.

Utopia?, illusione?, eresia? io credo di no, pur nelle grandi difficoltà in cui oggi i CLUB e i servitori/insegnanti svolgono il loro lavoro si possa riuscire se veramente tutti i membri dei CLUB si spogliano un po' dalle incrostazioni che, inevitabilmente, esistono, che spesso diventano freno e anche piccole sacche di potere fermando o, quantomeno rallentando, l'evoluzione del sistema e dell'idea stessa del CLUB poi a me piacciono le utopie e, se debbo essere onesto anche le eresie mi affascinano, mi piacciono a tal punto che mi piacerebbe che il nostro mondo attraverso l'eredità (il germoglio dell'utopia) e il rispetto (che rischia di essere eresia) che ognuno di noi dovrebbe portare al prof. Hudolin per quello che ci ha lasciato e per il sentiero che ci ha indicato ritrovasimo la gioia di riabbracciarci tutti lasciando fuori gli egoismi, le mire di potere avendo davanti a noi solo un obiettivo, costruire un percorso che dalla speranza ci accompagni attraverso la serenità alla gioia di essere e di esserci.

UN DONO

Prendi un sorriso, regalalo a chi non l'ha mai avuto.

Prendi un raggio di sole, fallo volare là dove regna la notte.

Scopri una sorgente, fa bagnare chi vive nel fango.

Prendi una lacrima, posala sul volto di chi non ha pianto.

Prendi il coraggio, mettilo nell'animo di chi non sa lottare.

Scopri la vita, raccontala a chi non sa capirla.

Prendi la speranza, e vivi nella sua luce.

Prendi la bontà, e donala a chi non sa donare.

Scopri l'amore, e fallo conoscere al mondo.

Mahatma Gandhi

ROBERTO SIMONI

Famiglia CAT 41 Ferrara

S.I. CAT "La vita è l'Arte dell'Incontro"

Argenta (FE)



DA ALCUNI ANNI, VIVO NEL MONDO DEI CLUB;

tempo addietro con più gioia, grazie all'unità di tutta l'associazione, ora, trascendo l'effimero senso di potere e mi aggrappo al senso d'appartenenza al mondo delle famiglie dei Club: partendo da questo presupposto, mi sento "a casa"... nonostante tutto.

Non voglio sprecare ancora parole, e carta, per discutere di problemi associativi; nel passato ci siamo già stati, ora andiamo verso il futuro e facciamo progetti in questo senso.

Noto con amarezza, però, che la spaccatura si sta allargando come una crepa su di un muro troppo antico, trascurato: ora, la "polemica" nasce anche fra "Scienza ed Empirismo".

Come tutti sapranno, nei Club non entra la scienza in modo specifico, però, dobbiamo anticipare e accettare che, l'ideatore del nostro metodo, "dell'Approccio Ecologico Sociale", fu uno "Scienziato", il prof. "Vladimir Hudolin".

Da parte dei Club, figli naturali dell'Approccio Ecologico Sociale è forte il senso di primariato del sapere empirico, dell'esperienza delle famiglie, la quale, nel mondo dei Club, primeggia in saggezza; il mio parere personale si riallaccia a quel comportamento tanto promosso nei Club e, non di meno, nel mondo scientifico, "Sobrietà", un giusto equilibrio di scienza e d'esperienza: entrambe hanno un perché del proprio esistere.

Un tempo, amavo anch'io, come molte persone, le quali oggi, come me, frequentano i Club, unirmi a impalpabili gruppi di inesistente personalità, nei quali, si viveva di ragionamenti staccati dalla realtà della vita vera, della vita emotiva dell'individuo, per trattare argomenti effi-



meri, inutili; oggi non sopporto più questo mondo malato, questa società dei consumi nella quale si vive della luce riflessa dei propri miti, degli idoli delle comunità, delle famiglie e delle singole persone.

Nondimeno, è ancora forte in me il desiderio d'appartenenza; i Club e il mondo associativo ovviarono a questa mia necessità, in maniera superlativa: decisi così di frequentare il "Corso delle 300 Ore (Scuola di Perfezionamento in Alcolologia).

Come formatore, non mi sento ancora in grado di dare un granché, son certo, comunque, che portando al Club e nella comunità in cui vivo, ciò che appresi nel percorso sopraccitato, terrò fede all'impegno firmato con la mia coscienza, di fare quanto in mio potere per vivere serenamente in un mondo altrettanto sereno, in Pace.

Non dimentichiamo mai il fine ultimo del nostro percorso, "la Pace"; forse, sarebbe opportuno - a parer mio - intraprendere vie diverse che portano al medesimo risultato: tutti stiamo lavorando per raggiungere lo stesso fine; non è solo l'astinenza il fine del percorso nei Club; il prof. Hudolin, diceva che nei Club si apprende un nuovo stile di vita, per giungere a questo è indispensabile abbandonare l'alcol.

Ci fidammo allora delle parole del prof. fidiamoci anche oggi, anche se Egli non è più fra noi, sono rimaste le sue parole comunque! Egli scrisse molto in riguardo al proprio lavoro, scrisse tutto ciò che pensò arrischiato dire; "una civiltà che non lascia nulla di scritto è come se non fosse mai esistita", mi sembra che anche queste parole facessero parte del suo linguaggio.

Non riuscendo più, come un tempo, a vivere di frivolezze, mi par ovvio e naturale investire il tempo della mia vita in qualcosa di utile; lo studio del metodo Hudoliniano è, per me, una nuova fonte di "cono-scienza"; è innegabile la fondatezza delle sue conclusioni: ora, noi famiglie dei Club, non potendo e non volendo più vivere d'effimero, di cose inutili e stupide, dovremmo indurre le comunità delle quali facciamo parte, a evitare le sofferenze alle quali noi andammo incontro con tanta leggerezza, perché inconsapevoli dei risultati deleteri che avremmo ottenuto.

Il nostro compito di famiglie della comunità, avvantaggiate dall'esperienza accumulata grazie...o per colpa della sofferenza passata, è quello di lavorare "senza vergogna" all'interno della comunità.



Non abbiamo il diritto di perdere tempo per innalzare il nostro operato, o per demotivare altri i quali operano per raggiungere lo stesso nostro fine: le nostre diatribe interne, non fanno altro che rubare tempo ed energie al lavoro al quale ci siamo votati.

La scienza Medica di certo saprà come risollevere le famiglie, le persone, riportarle in uno stato di salute ottimale, noi, nei Club, dovremmo sapere come fare per incitare queste persone, queste famiglie a mantenere e migliorare quello stato di ben d'essere già conquistato, o che è presente nei desideri di queste famiglie in difficoltà.

Tutti hanno un motivo d'esistere, gli scienziati faranno ciò che gli compete, e noi li lasceremo fare, non solo: saremo sempre al loro fianco per collaborare con i mezzi a nostra disposizione per il raggiungimento del ben d'essere delle famiglie con problemi alcol correlati e complessi.

Il "Nuovo mondo" ci sta offrendo ulteriori fonti di sofferenza, come se non bastassero quelle già presenti: vedi la nuova dipendenza da gioco d'azzardo patologico; non so se ci sia consentito di girare lo sguardo altrove quando incontriamo questa dipendenza o, le nuove dipendenze in generale: la sofferenza arriva per vie diverse, ma agisce sempre allo stesso modo, provoca le stesse sensazioni, che io abbia un piede rotto o una spalla rotta, sento dolore, e ognuno soffre a modo proprio.

Abbiamo a disposizione un mezzo che, troppo spesso, sottovalutiamo: il "Centro Alcolico Funzionale Territoriale"; in questa sede potremmo dar forma e corpo alla collaborazione fra le varie realtà, enti e istituzioni, senza prevaricazione da parte di nessuna di queste nei confronti delle altre consorelle; come già detto in precedenza: abbiamo un fine comune, il ben d'essere delle comunità.

Non possiamo e, non dobbiamo, permetterci di sprecare i vantaggi da noi ottenuti con tanta fatica, di tutti, il nostro sapere deve dare frutti, non sprechiamo le belle opportunità di cooperare fra persone di buona volontà; i Centri Alcolici Funzionali Territoriali sono la via migliore per portare il bene nelle comunità, la "giustizia sociale: il problema, non è solo l'alcol.

LUIGI ZARPELLON

S.I. Club degli Alcolisti in Trattamento, Cividale del Friuli (UD)

LA RICERCA DELLA FELICITÀ

La felicità... l'ho sempre sognata, sempre cercata e... fin da piccola mi sono messa in testa che la felicità risolvesse tutti i problemi, quasi che fosse una pozione magica in grado di rendermi immune dalle brutture del mondo... e così l'ho cercata, l'ho cercata tanto, ma non trovandola ho iniziato a cercarla nel modo sbagliato, ho scoperto che se assumevo grandi quantità di alcol per un po' ero veramente felice, non pensavo a niente e ridevo in continuazione... poi il momento felice svanisce e tutto torna come prima, se non peggio e allora ci riprovi, ma più tu insegui la felicità e più lei si allontana... più tu bevi e più il momento felice dura meno, così passi ad altre sostanze, ma è sempre lo stesso meccanismo... più tu insegui la felicità e più lei si allontana... fino a quando non ti ritrovi invischiato in quella situazione, ormai hai adottato uno stile di vita autodistruttivo e non sei più in grado di vivere diversamente, non sei più in grado di affrontare il mondo in maniera lucida.... poi un giorno qualcuno finalmente ti spiega che la felicità non esiste, è un'utopia a cui possiamo solo avvicinarci... ti insegna il piacere e la gioia derivanti dalle piccole cose, ti insegna a godere delle bellezze della natura se osservate con mente lucida, ti insegna come accontentarsi di quello che si ha senza voler sempre avere di più, ti insegna ad assumere un punto di vista che prevede che felicità e realizzazione di sé siano date dalle relazioni con gli altri e non dal possesso di beni... e allora scopri che felicità spesso coincide con sobrietà!!!

GIULIA

ACAT Perugia-Trasimeno



IL PAESE DEI BALOCCHI

Questa è la storia di Ernesto, un semplice falegname, poca carne e grosse scarpe, inquadrate in una vita abitudinaria, casa e lavoro, apparentemente tranquilla.

Ma la monotonia del tran- tran quotidiano con il tempo diventa insopportabile, ti cambia, lo stress insorge comunque.

Ernesto non sapeva più cosa voleva, forse cambiare vita, ma come ??

É in questi momenti della vita, dove non si hanno orizzonti da scrutare, nella confusione, con la voglia di qualcosa di nuovo senza capire cosa, che basta un soffio di vento per farti spostare.

Fu così che il nostro Ernesto, dopo un po' che ne sentiva parlare (tra la gente, in televisione, ricevendo volantini per posta) decise: "*voglio andare in questo Paese dei Balocchi, per una volta mi voglio proprio divertire!*".

Partì di buon mattino, la distanza era considerevole, ma lui decise di andare a piedi perché gli avevano detto che lungo la strada per il Paese dei Balocchi tutti ti offrono un passaggio.

Sin dall'inizio la strada si mostrò molto larga e scorrevole, sempre in discesa, tappezzata ai lati da cartelloni illuminati con splendide pubblicità.



Il passaggio, come previsto, non tardò ad arrivare e quasi senza accorgersene raggiunse la meta dei suoi sogni.

Il Paese dei Balocchi aveva un'entrata principale ampissima, ai lati c'erano due bottiglie di champagne 'saten de saten'.

Ernesto l'attraversò euforico, pensando: "*questo è il mio posto!!*".

Notò subito un viale principale lunghissimo e scintillante, rigorosamente a senso unico.

Chiese al comitato di accoglienza: "*ma per uscire?*".

La risposta fu: "non ti preoccupare, l'uscita

dal Paese dei Balocchi è in fondo a questa meravigliosa strada, ora devi solo divertirti!".

Dovete sapere che entrando in paese si è subito accolti da questo comitato di accoglienza.

Nel caso di Ernesto, che scelse il reparto uomini, era formato da cloni di Cicciolina, vestite solo da una collana di fiori.

Ernesto era un fan di Ilona, non gli sembrava vero.

Spostando lo sguardo un attimo nell'altro reparto esclamò fra sé: *"nemmeno le donne si possono lamentare"*, aveva visto una schiera di cloni di Rocco Siffredi!

Ernesto non si girò più, anche perché Cicciolina gli offrì subito un pirlone da mezzo litro, dicendo che per entrare nel Paese dei Balocchi bisognava tracannarsi in un sol fiato quell'ambrosia, pena la multa.

Ernesto volle fare lo 'sborone' e se ne fece tre!

Poi gli diedero il kit giornaliero di sopravvivenza nel Paese dei Balocchi, che consisteva in uno zainetto contenente: 30 buoni spesa solo per bevande alcoliche, 10 buoni per le superalcoliche, una sacca di monete (circa 500) per le Slot Machines, 2 grammi di cocaina per ogni eventualità, qualche spinello già confezionato, Viagra al bisogno e 2 cotechini.... perché nel Paese dei balocchi non si può mangiare leggero.

Quando Ernesto mi raccontò questa storia fu molto vago sul seguito, non si ricordava più quanto tempo avesse trascorso in quel luogo, potevano essere giorni ma anche anni, non ricordava quello che aveva fatto o le persone che aveva conosciuto; gli era rimasto in testa solo il ricordo che un bel giorno la bella 'via' terminò e lui si ritrovò in un labirinto buio di vicoli.

Gli avevano detto che l'uscita era da quella parte, ma ben presto capì che non sarebbe stato facile, le poche indicazioni segnalavano solo circoscrizioni per ritornare all'entrata, anche l'unico mezzo pubblico, costituito da un trenino, faceva solo quel tratto .

Ernesto, nello sconforto, lo prese pensando rassegnato: *"non posso uscire"*!.

Cosa salvò Ernesto???

Tempo dopo lo incontrai e mi disse: *"a me, che mi ha salvato, è che ho una buona vista!"*.

Per molto ho pensato cosa volesse dire, finché me lo raccontò.
Disse: *"mentre ero su quel trenino, in quei vicoli bui e disperati, vidi posto ad un bivio lontano un cartello diverso da tutti gli altri; con l'ultimo barlume di speranza scesi da quella macchina ipocrita e corsi verso il cartello. A metà strada già riuscivo a leggere qualcosa, mentre correvo pensavo: "ma cosa vuol dire carro? no, è collo o è cape? o è cobe? finché lo raggiunsi e mi ci fermai davanti"*.

Allora io, divorato dalla curiosità, subito gli chiesi: "che cosa c'era scritto? Uscita?"

Lui, abbozzando un sorriso sincero, esclamò: **"Si, su quel cartello c'era scritto CLUB !"**.

BEPPE V.

CAT Manerbio (BS)

SONO ANCORA QUI!

Carissimi, forse qualcuno di voi ha letto la mia storia sul sito: www.perunavitacomeprima.org.

Sono pronto per scrivere il secondo episodio.

Sono ancora stupito, incredulo.

Il primo carcinoma si è portato via un polmone.

Dopo 5 anni, il secondo, alla laringe, si è portato via la voce, la parola.

Molto peggio il secondo.

Non mi permette più di fare quello che tanto mi piaceva e gratificava: le



Scuole Alcoliche Territoriali di 1° e 2° modulo. Così mi mancano tanto gli amici con i quali avevo molto da condividere, ad esempio raccontando i vantaggi e le difficoltà che ho avuto, durante i miei venti anni di astinenza dall'alcol e sei dal fumo.

Portare la propria testimonianza è di grande aiuto per chi ha appena iniziato l'astinenza.

Non è facile smettere di bere, serve autostima, crederci, finché ti rendi conto che si vive meglio senza alcol, "sostanza tossica".

Dico che "avevo molto da condividere" non per una rassegnazione permanente, ma perché attualmente la mia difficoltà di parola non mi permette di farlo, ma ho frequentato la scuola di riabilitazione fonetica per re-imparare a parlare, nonostante la menomazione.

Purtroppo ho pagato a caro prezzo lo stile di vita da me vissuta in gioventù, con alcol e fumo.

Adesso sono chiamato ad un altro cambiamento del mio stile di vita.

Dicevo che la laringe è stata la mutilazione più pesante, nulla la può sostituire, mentre invece i polmoni sono due ed io posso confermare che si può vivere bene lo stesso anche con un polmone solo.

Comunque, come si dice, "barcollo, ma non mollo!".

Lassù il buon Dio sa che ho ancora progetti da portare avanti.

Il primo tumore i medici lo hanno sconfitto, sono fiducioso anche per il secondo, so di essere in buone mani.

Ho un'ulteriore occasione per ringraziare i medici e il personale sanitario che svolgono il loro lavoro per vocazione.

Preparati e competenti, dimostrano pure doti umane ammirevoli, manifestando capacità di accoglienza e di empatia in ogni circostanza.

Desidero ringraziarli con questa frase: *"É bello ricordare le persone, soprattutto quelle che nella vita ti hanno lasciato un segno importante"*.

Grazie di aver fatto parte della mia storia.

Tutte queste persone, o meglio "angeli", svolgono la loro opera professionale e umana all'ospedale "Sacro Cuore e Don Calabria" di Negrar.

Ancora grazie! Un abbraccio affettuoso.

CARLO - ACAT Verona sud



INTERCLUB A.P.C.A. T. PAVIA

Cava Manara – 10/11/2013

Quando nel club arriva una famiglia nuova quasi sempre è smarrita, disgregata, sfiduciata e sofferente, eppure, fin dal suo primo incontro, si avverte in essa una voglia di riscatto, il rifiuto di continuare ad andare verso una deriva; questo posso dire di averlo osservato spesso, certamente in tante forme diverse, come dire che tutti noi esseri umani cerchiamo di stare in equilibrio tra la nostra forza distruttiva e la nostra possibilità di recuperare, rilanciarci e rinascere.

Quando si incontrano le famiglie del club, si incontra una forza propositiva, una forza che ti incoraggia a credere che è possibile incominciare a rialzarsi, magari almeno in punta di piedi e provare a guardare oltre il nostro piccolo mondo, in cui magari stando male ci siamo abituati al suono del lamento.

Questo primo passo è fondamentale perché ci dà il coraggio di compiere i passi successivi con uno sguardo alto, disincantato e realista verso un percorso di cambiamento capace di dare senso a quel concetto di sobrietà che desideriamo conquistare.

La sobrietà nel lavoro del club incomincia con il non assumere più alcol e surrogati vari e continua trasformandosi in uno stile di vita, in un modo di stare al mondo, in mezzo agli altri magari riuscendo ad incontrare l'altro chiunque esso sia, marito, figlio, amico, fratello, vicino di casa, attraverso quella straordinaria abilità che anche gli essere umani possiedono ossia la capacità di costruire relazioni.

Ecco quindi che il nostro incontro di club ci vede sempre impegnati nel darci da fare per creare le condizioni necessarie affinché le nostre relazioni siano orientate alla sobrietà, le materie prime che il club propone sono l'amicizia, la solidarietà e l'amore.



Personalmente credo di essere stata folgorata da questo pensiero, ogni volta che siamo capaci di mettere amicizia, amore e solidarietà nelle nostre relazioni ecco che allora noi stiamo bene e siamo capaci di desiderare anche il bene degli altri.

A questo punto però mi sono poste necessariamente delle domande: *Come si è amici nella sobrietà? Come si collegano fra loro i concetti di amicizia, amore e solidarietà nell'ottica della sobrietà? Dove l'abitudine al lamento lascia lo spazio alla collaborazione, all'alleanza, al riuscire a stare uno di fronte all'altro guardandoci bene negli occhi?*

Pensando al percorso che compiamo frequentando il club ogni settimana ho riflettuto su alcuni passaggi che ho visto compiersi nelle persone aiutandole proprio a vivere le relazioni con maggiore serenità.

Credo che una questione importante sia sentire la necessità e essere capaci di stare nel silenzio e di domandarsi, magari durante un incontro di club, in famiglia, al lavoro cosa mi sta dicendo oggi il silenzio di mia moglie, di mio figlio, del mio amico?

Essere capaci, in una situazione difficile, di ascoltare, di far tacere le proprie pretese e fare spazio all'altro.

Predisporci a capire se abbiamo bisogno di fare un passo indietro, capire dove ci sta conducendo la nostra sofferenza, che tipo di pensieri dominano nella nostra testa e come ci condizionano in quello che facciamo o che diciamo.

È nel silenzio che cominciamo a immaginare e a provare a prendere le distanze dalle nostre cose, dalle nostre emozioni, dove possiamo tentare di rinunciare al bisogno di dover controllare tutto, liberarci quindi dalla prigionia di una mentalità ristretta lasciando uno spazio per il seme del cambiamento.

Il silenzio e l'amicizia nel club stanno insieme e si aiutano nel percorso, attraverso l'amicizia sentiamo di non essere soli, impotenti, diversi e impariamo che non è bene bastare a noi stessi e chiudersi dietro dei muri, attraverso il silenzio riusciamo a esprimerci per quello che siamo con le nostre capacità senza che siano gli altri a definirci dicendoci cosa siamo.

Un'altra questione significativa per la costruzione di relazione positive e umane è l'attesa.



Nel club l'attesa sta insieme alla fiducia che il cambiamento può sempre avvenire, tenendo presente che ognuno ha la sua strada da percorrere per far maturare le sue intenzioni, essere amici nell'attesa è saper rispettare i tempi dell'altro essendo però presenti con la solidarietà.

A questo punto però, con un filo di brutalità, devo anche dire che una relazione autentica non può avere solo aspetti positivi ma deve rivelare anche quelli negativi, come ad esempio gli aspetti di conflitto o di rivalità.

Il conflitto per esempio può essere un'ottima occasione, in una relazione, perché può far emergere lati nuovi del carattere, aspetti che non vedevamo sia dell'altro che magari di noi stessi, quindi può aiutarci a trasformare le incomprensioni in qualche cosa di nuovo che se costruito con l'altro crea intesa e solidarietà.

Certamente litigare può farci sentire feriti, abbattuti, delusi, però se accettiamo che sia una parte importante per avere una relazione di qualità allora possiamo imparare a viverlo senza distruggere o farci distruggere.

Una relazione positiva, umana e autentica ha bisogno di stima, di aiuto, di allegria ma anche di litigio, di tradimento, di delusione perché così ci permette di conoscerci e di cercare di aiutarci per ciò che siamo veramente.

Ci sono situazioni in cui non riusciamo a fare questa trasformazione e ci esauriamo recriminando, rimproverando, diventando possessivi, gelosi... allora in che modo ci può aiutare la nostra sobrietà? come possiamo mettere un po' di distacco e di separazione?

Forse accettando dentro noi stessi che ogni separazione ci crea sì un po' di dolore ma, in cambio può offrirci opportunità nuove, liberatorie,



certamente possiamo e talvolta dobbiamo imparare a separarci, cercando la strada migliore, il momento giusto senza farlo mai contro qualcuno o contro qualcosa.

Adesso torniamo all'inizio, al club, dove possiamo esprimere tutto questo, fuori dalle mura di casa, usando pro-

prio il club come ponte verso il mondo esterno; imparando quindi a staccarci un po' da noi stessi per andare verso gli altri.

Ricordiamoci infine l'importanza della quotidianità, delle piccole cose, di ogni volta che abbiamo l'occasione di dire alla vita **"eccomi, sono qua!"**.

CRISTINA RUZZENENTI

S.I. CAT Pieve Emanuele - A.C.A.T Alto Pavese

PERCHÉ SI VA AL CLUB

Si va al club, per confrontarsi, per ascoltare, per capire, per imparare a non giudicare, per portare la propria esperienza, per trovare tutti insieme una soluzione.

Il club non è solo il modo per imparare ad uscire dall'alcol, o da tante altre dipendenze, il club ti insegna a confrontarti, con gli altri, a capire che ci sono forse problemi più grossi e diversificati rispetto ai tuoi, ti insegna a non giudicare, ti insegna a comprendere che i meccanismi sono tanti, e per ognuno di noi diversi, ti insegna a non rinfacciare gli errori fatti, soprattutto a non rivangare i problemi avuti in precedenza, ad ascoltare, a supportare, a dare tempo.

Ti insegna i metodi ma la cosa che più ti insegna è l'impegno, l'impegno a cambiare a migliorare, ad essere sincero, a dimenticare e voltare pagina.

Questa sera, il club mi ha insegnato ad aver fiducia, lo ha insegnato a tutti, ci ha consigliato alcuni metodi da adottare, affinché non si permetta al dubbio di affiorare, in alcune situazioni.

Purtroppo il costume e l'educazione mettono in difficoltà chi sta uscendo dal tunnel della dipendenza da alcol, non è sempre facile dire, non bevo più, e forse non è nemmeno giusto, dover spiegare il perché di una scelta o di un percorso di vita.

Così come non è facile, per chi sta a fianco di un alcolista, fidarsi, basta una semplice cena tra amici a scatenare, una sorta di tensione e di dubbio...

Forse è proprio la mancanza di sensibilità o di cultura, forse le abitudini o anche le tradizioni, rendono la vita difficile a chi ha il problema, e anche a chi, pur non essendo responsabile ne subisce l'effetto in quanto, compagno marito, fratello o genitore... figlio o figlia.

Ammettere di avere un problema, non basta, cercare mille giustificazioni, per aggirare il problema non serve, si deve solo avere una meta precisa ed essere intransigenti nel seguirla... **io non voglio bere**... poi si può trovare il sostegno psicologico, farmacologico, e il supporto morale...

A niente serve essere più o meno intelligenti, o preparati, quando l'alcol diventa il regista delle tue azioni, non c'è intelligenza, furbizia, che tenga, sei solo in balia di una dipendenza e diventi bugiardo, segui impulsi incontrollati, solo perché non hai la determinazione di volerli controllare...

Ecco al club stasera ci hanno insegnato la forza di affrontare, l'impegno di continuare, nessuno giudica le ricadute, ma non si deve pensare di essere elogiato perché sta seguendo un percorso, quello che si è scelto. A tutti quelli che con tanta fatica vivono a fianco agli alcolisti, il club ha insegnato la fiducia, senza abbassare la guardia, a comunicare, non parlare per parlare, ma cercare di capirsi, e insieme adottare delle tecniche...

L'educazione e la tradizione, non aiutano, perché quando si invita o si viene invitati, in mezzo al tavolo fra tante pietanze, ci deve per forza essere del vino?

Scegliere di invitare e chiedere di non portare alcol, non deve essere una fatica ne si devono dare spiegazioni, basta dire che è una scelta di vita, come essere vegetariani, o di un'altra religione, se l'amicizia è sincera, non è la bottiglia di vino che può fare la differenza.



Come il diabetico, che non deve mangiare dolci, chi ha avuto una dipendenza dall'alcol non deve essere messo in tentazione.

I metodi per superare e non creare ulteriori strappi nella coppia, nella famiglia, spesso sono per-

sonali, al club si può solo ascoltare ed esporre il proprio pensiero, perché ti insegnano anche questo, a dire quel che si pensa, sperando di poter essere utili a qualcuno..

Ora ho un compagno che mi accompagna nelle mie presenze al CAT anche se come me non beve, ma sa quanti problemi l'alcolismo di mio marito mi ha arrecato.

ENRICA BOSELLO - CAT "La cucuma" Como

**23/11/2013 - 10 ANNI FONDAZIONE
"C.A.T La Torre" di Alzate Brianza (CO)**

Mi capita quasi tutti i venerdì sera, da 6 anni circa, il giorno che ci incontriamo nella nostra sede, prima di entrare, mentre ci facciamo la nostra chiacchierata sulla porta della sede, di vedere la nostra sede brillare, come una stella e, quando siamo all'interno del nostro locale, la luce si fa più forte, più intensa e splendente, piena della nostra energia vitale, del calore di gente viva, piena di amore.

Una stella che brilla di luce propria, da dieci anni, accesa dalla sofferenza provocata dall'alcol, che è divampato in amore, pace, serenità e sobrietà.

Un esempio come, da uno stile di vita errato, dopo aver toccato il fondo, dopo aver visto il buio più nero del nero, e da sbagli perdurati per anni si possa rivedere e ridare luce alla vita, e trarre la forza di rinascere, rivivere per una società e famiglie migliori.

Un club piccolo ma grande, un locale piccolo ma grande, con quella luce che deve essere guida per chi ora non ha più gli occhi offuscati, annebbiati, una luce per chi non vede perché ha ancora i fumi dell'alcol davanti agli occhi, una luce per chi non vede che il problema è molto radicato nella nostra zona, una luce per chi finge di non avere il problema, una luce per chi non vede che quella porta è aperta a tutti, a tutti



coloro che vogliono cambiare stile di vita, aperta a chi vuole essere luce nella vita passando da una vita passiva a una vita propositiva, a disposizione di chi ha bisogno di aiuto morale, fisico, di chi ha bisogno di essere ascoltato senza essere giudicato.

Aperta a tutti coloro che hanno bisogno dell'amicizia e di riappropriarsi della propria autostima con la formazione.

Una luce che vuole aumentare la propria potenza con l'arrivo di famiglie che decidono di cambiare stile di vita.

Una luce che non consuma corrente, che non costa niente, perché alimentata dall'energia, dalla fonte di calore dei valori umani, dell'amore, dell'amicizia, dell'umiltà e della sobrietà.

Quando passate davanti alla nostra sede guardatela come la vedo io, specialmente al venerdì sera, non traballa più, non è flebile, una luce non accecante, una luce che fa vedere, che non da fastidio agli occhi.

Guardate anche le famiglie di Nicola, Mariuccia, Alberto, Elio, Silvano, Vito, Daniela, Marino e il sottoscritto. Non abbiate paura di entrare.

Una luce che si è accesa da 10 anni e che ha intenzione di continuare a stare accesa nel territorio di Alzate.

Una luce che ha illuminato e che illuminerà ancora la piazza Torre e il paese attraverso la formazione, la prevenzione, gli incontri sulle tematiche delle dipendenze, in collaborazione con l'amministrazione, le associazioni.

Penso che in questi anni si è fatto tanto come club ma bisogna fare ancora molto e continuare su questa strada.

E penso che il C.A.T. "La Torre" sia un fiore all'occhiello per il comune perché pro loco e associazioni sportive sono in tutti i comuni.

Ringrazio le amministrazioni comunali di Alzate Brianza che ci hanno permesso di diventarlo collaborando con noi.

Ringrazio per la collaborazione anche la dr.ssa Sielert e la dr.ssa Parrillo.

Partecipano a questa festa anche gli amici Mario Viganò e Correggia Albino che ci illuminano dal cielo.

Buon compleanno CAT e cento di questi giorni anche se l'augurio migliore sarebbe che l'alcol non ci fosse nella nostra vita.

MARIANGELO PORRO - CAT "La torre" Alzate Brianza

ASCOLTA IL PIANTO DI CHI TI STA ATTORNO

Ascolta il pianto dei mendicanti d'amore, sfregiati nella profondità del cuore. Contempla lo sguardo innocente, scintillante di luce pura, e cristallina di tutti quei bimbi che vengono depredati della loro innocenza.

Ascolta il grido di chi non ha più voce, di chi non ha più sogni, e speranze, per averli cercati nei paradisi artificiali, che hanno sedotto loro anima, per poi imprigionarla, fino alla morte.

Mettiti all'ascolto, delle paure, dei sogni, dei bisogni, delle aspirazioni, dei desideri più reconditi, di ciascuno di loro. Ascolta il tuo cuore, che come il loro grida una sola parola, ho bisogno d'amore.

Troppe volte ti sei sentito tradito, usato, abbandonato, troppe volte hai cercato l'amicizia dell'effimero sollievo che ti davano polveri bianche, o liquidi multicolori, dal caldo tepore, che brucia, il corpo, e la mente.

Non lasciar morire chi ti ama, per mancanza d'amore, tienili stretti a te, combatti fino allo stremo delle tue forze, apri la tua mente, riaccendi la speranza, in te, in loro.

Le tenebre spariranno, e sorgerà un nuovo giorno.

RICCARDO AVANZI

CAT "Arcobaleno" Como

PRENDO 15 € AL GIORNO DI PENSIONE,

ma mi basta poco per essere serena.

Sapere che mio figlio in comunità sta affrontando il suo problema mi ha ridato una tranquillità che non ricordavo di avere.

Sono grata al club e ci vengo volentieri, anche perché non parlo mai con nessuno. Qui mi sfogo e trovo tanti amici chi mi ascoltano.

So che devo cambiare qualcosa nel mio modo di essere madre.

Devo imparare a parlare piano, a mangiare di meno; mi hanno spiegato che questi sono i soli modi che ora conosco per vincere la mia ansia.

Mi ci vorrà del tempo ma ce la farò perché mio figlio un giorno ritornerà e dovrà trovare una nuova mamma.

La sera guardo le stelle e mentre mangio un panino, penso...

BIANCA - CAT Curno 1

E CRESCENDO IMPARI...

che la felicità non è quella delle grandi cose.

Non è quella che si insegue a vent'anni, quando, come gladiatori si combatte il mondo per uscirne vittoriosi...

La felicità non è quella che affannosamente si insegue credendo che l'amore sia tutto o niente... non è quella delle emozioni forti che fanno il "botto" e che esplodono fuori con tuoni spettacolari... la felicità non è quella di grattacieli da scalare, di sfide da vincere mettendosi continuamente alla prova.

Crescendo impari che la felicità è fatta di cose piccole ma preziose...

...e impari che il profumo del caffè al mattino è un piccolo rituale di felicità, che bastano le note di una canzone, le sensazioni di un libro dai colori che scaldano il cuore, che bastano gli aromi di una cucina, la poesia dei pittori della felicità, che basta il muso del tuo gatto o del tuo cane per sentire una felicità lieve.

E impari che la felicità è fatta di emozioni in punta di piedi, di piccole esplosioni che in sordina allargano il cuore, che le stelle ti possono commuovere e il sole far brillare gli occhi, e impari che un campo di girasoli sa illuminarti il volto, che il profumo della primavera ti sveglia dall'inverno, e che sederti a leggere all'ombra di un albero rilassa e libera i pensieri.

E impari che l'amore è fatto di sensazioni delicate, di piccole scintille allo stomaco, di presenze vicine anche se lontane, e impari che il tempo si dilata e che quei 5 minuti sono preziosi e lunghi più di tante ore, e impari che basta chiudere gli occhi, accendere i sensi, sfornare in cucina, leggere una poesia, scrivere su un libro o guardare una foto per annullare il tempo e le distanze ed essere con chi ami.

E impari che sentire una voce al telefono, ricevere un messaggio inaspettato, sono piccoli attimi felici.

E impari ad avere, nel cassetto e nel cuore, sogni piccoli ma preziosi.

E impari che tenere in braccio un bimbo è una deliziosa felicità.

E impari che i regali più grandi sono quelli che parlano delle persone che ami...

E impari che c'è felicità anche in quella urgenza di scrivere su un foglio i tuoi pensieri, che c'è qualcosa di amaramente felice anche nella malinconia.

E impari che nonostante le tue difese, nonostante il tuo volere o il tuo destino, in ogni gabbiano che vola c'è nel cuore un piccolo-grande Jonathan Livingston.

E impari quanto sia bella e grandiosa la semplicità.

(RICHARD BACH)

*Presso il "Centro di Spiritualità dei Padri Somaschi"
in Somasca di Vercurago (LC) nei giorni 14-15-16 febbraio 2014,
si è tenuto il 19° CORSO MONOTEMATICO DI SOMASCA
delle Famiglie e dei Servitori-insegnanti di Club*

**"MULTIDIMENSIONALITÀ,
nella famiglia, nel Club e nella comunità"
importante non è l'alcol, importante è l'uomo**

Al corso sono risultati iscritti 67 persone, di queste 60 hanno effettivamente partecipato al corso, membri di famiglie e servitori-insegnanti provenienti dai Club dell'Emilia Romagna, della Lombardia, del Piemonte, del Veneto e del Trentino Alto Adige.

Anche quest'anno i corsisti hanno sperimentato la formula "senza relazioni" concludendo in merito che permette di: *"valorizzare il sapere che viene dall'esperienza", partecipare attivamente all'elaborazione teorica", costruire insieme il rinnovamento della conoscenza, anche metodologica"* (citazioni dalle conclusioni dei corsisti).

Nel riconoscere, nel prendere consapevole contatto con le potenzialità relazionali (life-skill) sviluppate ed apprese nell'esperienza condivisa del Club, ciascuno di noi affina, in modo personale, abilità e conoscenze utili al proprio cammino di crescita e di maturazione, al servizio del cambiamento proprio, delle altre famiglie del Club, con particolare attenzione alle famiglie di recente accesso o con maggiori difficoltà, e dell'intera comunità locale, concorrendo alla scoperta e creazione di una "scienza nuova", di un'abilità umana, atta a farsi prossimi alle tante dimensioni della sofferenza, collegata e non ai problemi alcolcorrelati.

Così facendo apriamo i nostri cuori alle persone ed alle famiglie della nostra comunità, permettendo a chiunque ne faccia richiesta di entrare e di sedersi, di sentirsi a casa, di trovare un cerchio di cuori solidali – così come auspicabile succeda nelle nostre comunità anche fuori dal Club.

La centratura sull'alcol deriva dalla posizione particolare di questa sostanza nella nostra spiritualità antropologica e deve essere mantenuta e sviluppata, come metodologicamente previsto, specialmente nella scuola alcolologica territoriale di 1° modulo e nella proposta di cambiamento di stile di vita di tutti i membri del Club così come delle nostre comunità locali.

Queste stanno cambiando velocemente e diverse e sempre più numerose sono le sollecitazioni cui i Club vengono sottoposti. Le complessità che si aggiungono a quelle alcolcorrelate, casualmente o causalmente intrecciate con queste, sempre più numerose si affacciano al Club, portando con sé una multidimensionalità dell'esistenza delle famiglie, che chiede riconoscimento, accoglienza e comprensione.

Attraverso l'elaborazione e lo sviluppo delle nostre esperienze impariamo meglio a "captare" le sofferenze in tutte le loro dimensioni, impariamo l'importanza dell'ascolto, del permettere a tutti la possibilità di "verbalizzare", di raccontare, in un processo che diventa comune apprendimento.

Tutto ciò lo impariamo e lo affiniamo nel Club – il Club è la nostra "università" - il corso sottolinea pertanto con forza unanime la

"CENTRALITÀ E L'AUTONOMIA DEL CLUB E DELLE FAMIGLIE"

quale bene prezioso ed irrinunciabile – tutto deve partire dal Club e tutto deve tornare al Club – è nel Club che famiglie e servitori-insegnanti, in amicizia e corresponsabilità, sviluppano in toto il nuovo sapere ecologico-sociale, bene prezioso con cui possiamo cambiare le nostre vite e contaminare le nostre comunità, sviluppando la nostra conoscenza della multidimensionalità della sofferenza fino ad accogliere l'uomo nella sua totalità, indipendentemente dal fattore causa della sofferenza. In questa nostra settimanale esperienza di solidarietà acquista grande importanza, così come sviluppato nel corso del 2013, l'atteggiamento di empatia e di ascolto che sono percepiti come "strumenti di comprensione, di solidarietà e di corresponsabilità".



Lo spirito di amicizia e di solidarietà cui tutti hanno contribuito con grande sensibilità, hanno permesso di sviluppare un appassionato lavoro nei gruppi autogestiti e nelle condivisioni in plenaria; questo lavoro viene offerto a tutti attraverso la trascrizione dei lucidi conclusivi dei lavori dei gruppi autogestiti, a formare le presenti

CONSIDERAZIONI FINALI DEL CORSO

Venerdì pomeriggio:

“MULTIDIMENSIONALITÀ” nella famiglia.

Gruppo 1

- È importante che tutta la famiglia partecipi al Club perché ogni singolo componente possa avere la possibilità di esternare ed affrontare le proprie sofferenze;
- piccolo inventario delle sofferenze
 - gioco d'azzardo;
 - problemi psichiatrici;
 - perdita del lavoro e ingiustizie sociali;
 - separazioni e ritorno in famiglia da genitori a volte anziani;
 -
- è normale e naturale che il Club ascolti tutte le sofferenze riguardanti le famiglie che frequentano.

Gruppo 2

- Sofferenza legata alla mancanza dei componenti della famiglia (inclusi i figli)
 - risentimento/bisogno dell'altro;
- non facilita il cambiamento;
- relazione più povera;
- la famiglia intera al Club per un'esperienza condivisa;
- per una relazione circolare;
- per ricostruire con stima e fiducia reciproca. *(seguono firme)*

Gruppo 3

- Sofferenza familiare;
- incomunicabilità – (figli e familiari)

- problemi con altre dipendenze o con depressione;
- impotenza nel comunicare le nostre esigenze;
- la necessità di avere un supporto umano per un nuovo stile di vita. *(segue elenco nominativo componenti il gruppo)*

Gruppo 4

- L'importanza dell'intera famiglia nel Club ma nelle nostre esperienze questo non accade sempre;
- tutti abbiamo colto che nel Club si riparte sempre da sé;
- sentire la sofferenza anche degli altri aiuta ad affrontare la vita;
- la frequenza al Club ci permette di affrontare problemi diversi;
- abbiamo scoperto che i problemi più grandi sono nelle relazioni.

Gruppo 5

- La frequentazione della famiglia nel Club è fondamentale per far sì che si comunichi;
- le sofferenze sono tante e vissute diversamente;
- la fortuna di trovare il Club e la voglia di smettere quando si arriva alla scelta;
- grazie alla famiglia si cambia il comportamento;
- dialogo a tavola;
- essere aperti un po' di più.

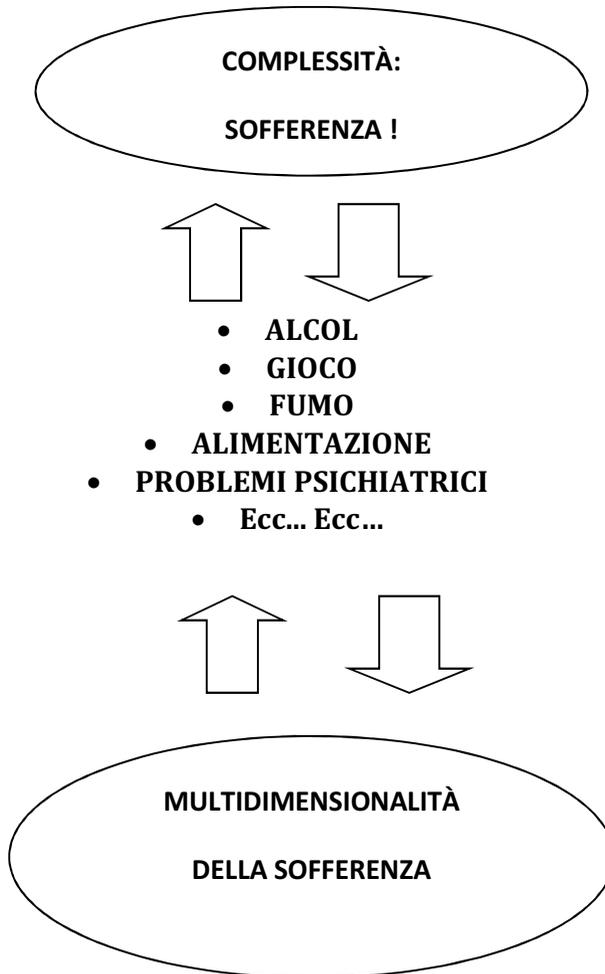
Sabato mattina:

"MULTIDIMENSIONALITÀ" nella comunità multifamiliare del Club.

Gruppo 1

- Si è riscontrata difficoltà ad accogliere la persona prima del problema, perché si affronta prima il problema;
- è importante la formazione continua delle famiglie e dei servitori-insegnanti per avere gli strumenti di ascolto e di accoglienza dei disagi;
- rispetto alla multidimensionalità – se la famiglia accetta di mettere in discussione il proprio rapporto con le bevande alcoliche il Club può accettare l'ingresso e la messa in comune di tutte le sofferenze; *(segue elenco nominativo corsisti componenti il gruppo)*
- un abbraccio a tutti.

Gruppo 2



- Ascolto della sofferenze = solidarietà;
- EDUCAZIONE ECOLOGICA CONTINUA

Gruppo 3

- Prima accoglienza: sofferenze multiple tutte da ascoltare e rispettare. Tutte degne di comprensione;
- la sofferenza ci accomuna nelle relazioni umane;

- famiglie e servitori-insegnanti – fondamentale che siano formati con regolarità nelle scuole alcolologiche territoriali e nei corsi di aggiornamento;
- è importante che il servitore-insegnante condivida le sue difficoltà nella riunione mensile di mutua supervisione;
- importanza dei corsi di sensibilizzazione fatti con regolare cadenza. *(segue elenco nominativo dei corsisti componenti il gruppo)*

Gruppo 4

- Facciamo fatica a riconoscere i problemi multidimensionali perché non ci sentiamo preparati;
- abbiamo registrato una grande varietà nel modo di operare dei servitori-insegnanti e anche dei Club;
- riconosciamo di avere bisogno di formazione ed aggiornamento continui.

Gruppo 5

- Interrogiamoci se nel Club accogliamo la persona o la dipendenza;
- ascolto = attenzione = riconoscere la sofferenza delle persone e non accontentarsi del “tutto bene”;
- accogliere nel Club la famiglia con problemi complessi creando un clima di disponibilità, di aperture e di empatia;
- stare insieme in modo diverso creando un clima amicale favorisce il coinvolgimento delle famiglie verso il percorso di sobrietà;
- aggiornamento continuo per servitori-insegnanti e famiglie.

Sabato pomeriggio:

MULTIDIMENSIONALITÀ E COMPLESSITÀ nella comunità locale.

Gruppo 1

- Gli strumenti che hanno i Club nei confronti delle loro comunità sono:
 - o la Scuola Alcolologica Territoriale di 3° modulo
 - o gli Interclub (il raccontarsi dei Club nella loro interezza alla comunità);
- ognuno di noi può fare dei piccoli passi nel proprio ambito di vi-

ta per superare la propria vergogna, testimoniando così il proprio cambiamento;

- ogni famiglia del Club è bene che parli col proprio medico del cambiamento di stile di vita in modo che ne prenda coscienza per valorizzare l'attività dei Club e proporla ad altri. *(segue elenco nominativo corsisti componenti il gruppo)*

Gruppo 2

- Il Club è una porta aperta per tutte le sofferenze multidimensionali della comunità;
- gli strumenti che utilizza sono:
 - o il comportamento delle famiglie è esempio e testimonianza per la comunità e contribuisce alla promozione della salute ed al cambiamento di stile di vita;
 - o scuole di 3° modulo (S.A.T.)
 - o corso di sensibilizzazione;
 - o Interclub/Festa delle famiglie;
 - o collaborazione pubblico/privato mantenendo la propria identità e facendo le cose che sappiamo fare;
 - o questa modalità di educazione ecologica - dove lo stare insieme parte dalle nostre esperienze - è stata emozionante e costruttiva. E ci fermiamo qui...

Gruppo 3

- Difficoltà di avere nel Club persone di diversa nazionalità (lingua);
- lavorare nel Club con problemi complessi e riscontrare le difficoltà delle famiglie;
- superare le nostre difficoltà ad essere presenti nella comunità;
- riuscire a sensibilizzare la comunità per 3° modulo con il nostro cambiamento. *(segue elenco nominativo dei corsisti componenti il gruppo)*

Gruppo 4

- L'importanza della rete - creare più reti e collaborazioni;
- coinvolgere le famiglie della comunità nelle iniziative;
- mettersi in gioco come famiglie dei Club;
- condividere con la comunità il nostro cambiamento;

- ci poniamo in modo contraddittorio (?)
- le regioni sono tutte sarde e sorde;
- occorre credere in quello che si fa.

Gruppo 5

- Rendere visibile il Club nel proprio territorio;
- attivare una propria rete superando la vergogna con la consapevolezza di essere una risorsa per la comunità;
- organizzare con regolarità:
 - scuola ecologica territoriale di 3° modulo;
 - festa delle famiglie;
 - corso di sensibilizzazione = apertura nuovi Club e moltiplicazione;
- collaborazione con i servizi pubblici ed altre realtà esistenti nel territorio;
- “SIAMO TUTTI NOI I PROTAGONISTI”.

Domenica mattina:

I corsisti hanno dato vita ad una plenaria in cui si sono scambiati le impressioni generali sul corso e sul lavoro fatto.

Siamo intervenuti tutti dando vita ad una comunicazione ricca, emozionante ed intensa, di cui viene data ragione nell'allegato, che è parte integrante di queste considerazioni conclusive.

Unanime è risultata la soddisfazione per come si è tenuto il corso, per la sua intensità e per la capacità costruita insieme di guardare alle nostre esperienze con chiarezza, e per come abbiamo saputo trarre da esse insegnamenti per il cammino di cambiamento che ci aspetta.

Il prossimo corso si terrà a Somasca il 13-14-15 marzo 2015.

I corsisti auspicano che anche il prossimo anno il corso si svolga con la stessa modalità.

Auspicano inoltre che la stessa sia riportata ampiamente nei forum permanenti nazionali dell'Educazione Ecologica Continua, perché possa essere correttamente considerata ed utilizzata.

Le presenti conclusioni, una volta approvate dai corsisti verranno trasmesse all'AICAT, alle ARCAT, alle ACAT, a “Camminando Insieme”, a “CAT & Dintorni” e al sito www.aicat.net.

CIAO CARO ETTORE,

mi hai chiesto di raccontarti come è andata al corso monotematico sulla “multidimensionalità nella famiglia, nel club, nella comunità” che si è tenuto a Somasca.

Eccomi! Hai subito capito che ne sono stata entusiasta nonostante io sia partita da casa con una certa diffidenza sulla modalità con cui si tiene (mi dicono da tre anni). Per me è stata la prima volta e sinceramente non riuscivo a capacitarmi di come si potesse fare senza seguire una traccia, senza slide, senza un docente con i suoi discenti...

E invece! Adesso sì ho sperimentato cos'è il “fare assieme”!

Mi sono lasciata coinvolgere subito, come tutti, nel lavoro dei gruppi auto-gestiti dove ho trovato un gran bel clima, abbiamo detto tutti la nostra e abbiamo rispettato il pensiero di tutti anche quando non era uguale al nostro e lì ho capito la ricchezza delle differenze, il vedere i punti di vista degli altri, l'accoglierli ha prodotto secondo me ricchezza, la possibilità di ampliare il mio campo visivo.

C'è da dire che mi sono sempre sentita accolta e quindi disposta a dire chiaramente i miei pensieri senza paura e poi... abbiamo parlato di cose che conosciamo molto bene! Abbiamo parlato semplicemente di club, della vita del club... della vita!

Prima ti ho detto che non avevamo traccia ma la traccia c'era, eccome!

Primo giorno: “le tante dimensioni della sofferenza e del vivere all'interno delle famiglie. Perché l'intera famiglia al club”.

Secondo giorno: “lo spazio per la multidimensionalità dell'intera famiglia nel club - in pratica come la si riconosce e la si accoglie - se non si accoglie, quali conseguenze”.

Secondo giorno pomeriggio: “il club e la complessità della sofferenza umana nella comunità - che fare?”.

Come vedi tutti noi potevamo ben parlare della nostra esperienza, “solo” di questo si è trattato.

Poi naturalmente la produzione dei lucidi, la discussione degli stessi in plenaria dove gli eventuali nodi venivano sciolti.

E questa è una parte fondamentale per poter mantenere la serenità.



Secondo me è stata una formula vincente perché facendoci sempre lavorare in prima persona non abbiamo mai calato l'attenzione, eravamo tutti interessati e motivati e ho proprio visto l'esperienza diventare scienza.

Dal canto mio ti posso dire che questo corso mi ha permesso di maneggiare con maggior sicurezza la metodologia dell'approccio familiare ecologico sociale ai problemi alcolcorrelati.

Devo anche dire che ci sono state anche concause che hanno fatto sì che questo corso sia stato per me molto positivo: la prima che non ero mortalmente stanca come è successo ad altri corsi ai quali ho partecipato, così distanti da costringermi ad alzatacce nel cuore della notte, la seconda che valgono tanto, tantissimo le relazioni amicali che ho avuto la fortuna di costruire negli anni, la terza che abbiamo parlato di club, di lavoro nei club siano essi alcolici o degli alcolisti (la differenza non si è vista). Ultima ma non ultima la sistemazione sobria ma confortevole e lo stupendo panorama che trasmetteva serenità.

Ecco, tutto qui, ma tutto talmente importante per noi stessi, per le nostre famiglie e per il club che frequentiamo.

E per la prima volta me ne sono tornata a casa in pace con me stessa, con la sensazione di avere tutto a posto, o di avere la possibilità di "mettere a posto". Con la voglia di fare ma soprattutto che SI PUO' FARE!

Si può fare Ettore, credimi, si può fare! Un abbraccio.

IVANA GHEDINA

S.I. CAT Madonna di Deggia, San Lorenzo in Banale (TN)

SONO PASSATI DUE GIORNI

ma il mio pensiero è fermo in quel bellissimo e magico luogo...

Poi il corso, diverso emozionante, dove finalmente ti senti protagonista, dove puoi condividere la tua esperienza e ascoltare quella altrui...



Parecchie ore di lavoro nei gruppi autogestiti ed altrettante di discussione in plenaria, la consapevolezza che fai parte di un gruppo, il sentirsi a proprio agio, tutti allo stesso livello... e finalmente esprimere un proprio pensiero viene quasi naturale, nonostante l'emozione sia talmente forte da chiuderti la gola...

Trasformare un'esperienza vissuta in parole è molto difficile, vale sicuramente la pena provare questo corso, organizzato col cuore...

Grazie ancora.

ENRICA FABBRI

S.I. CAT Piandisetta Grizzana Morandi (BO)

**È STATO IMPORTANTISSIMO CONOSCERCI,
ASCOLTARCI, SORRIDERE E CONDIVIDERE.**

Indimenticabile, direi!

Personalmente ho vissuto dei giorni molto semplici, belli e costruttivi.

Vi ringrazio tutti, mi avete fatto tanta compagnia ed io spero di averla fatta a voi.

Torno a casa con un ulteriore desiderio di fratellanza, per ogni creatura che soffre, per ogni creatura che incontro, sento che si può costruire tramite le esperienze e le emozioni che abbiamo tutti espresso e, anche nel passato, fortemente vissuto.

Tutto, se ascoltato con empatia, rimarrà parte viva di noi. A Somasca e non solo!

Ho imparato che al club c'è spazio per ogni persona che soffre, (che arriva lì), e desidera cambiare qualcosa... magari pensa già di migliorare il suo stile di vita.

La complessità delle dipendenze. Riconoscerle e desiderare di fermarle.

Una è la strada principale: io penso che la relazione umana sincera, vissuta con grande solidarietà, senza pregiudizi, la disponibilità d'animo, sì questo tipo di relazioni portano, per una gran percentuale dei casi, al cambiamento di vita! Allo "stop" della dipendenza.

Tempo al tempo, ma si arriva.

Ho imparato, ancora una volta, che le esperienze di vita sono una ricchezza inestimabile e quando si sa raccontarle, esprimere le nostre preoccupazioni o le nostre gioie, ci si sente più leggeri.

Quando ci si mette in ascolto si entra in empatia con chi le ha vissute, in armonia con la nostra stessa vita!



Ho imparato che sono le famiglie che portano avanti l'associazione e sono le famiglie che devono essere ascoltate: sono loro che devono prendere le decisioni importanti, per il benessere dell'Associazione stessa.

Ho, ancora una volta, imparato che quando si vuole bene alla persona (familiare) non ci si sofferma a parlare di lei, (magari con senso critico, ahimè!), ma si cerca, il più possibile, di parlare dei *nostri* sentimenti, delle *nostre* difficoltà, dei *nostri* tentennamenti!!

Voler bene è accogliere l'altro senza giudicarlo, e se si dovesse usare la parola "Perdono"... beh... vorrebbe dire che ho perdonato chi ho giudicato, ma, se per caso mi sento "ferita" posso usare qualcosa di più grande del Perdono... posso non giudicare, prima di tutto!

...È così difficile da spiegare, ma può essere comprensibile, se ci si ferma a riflettere.

La trascendenza per me deve essere il distacco dalle cose, dalla tristezza che non porta frutto, l'entrare in ascolto con il mio essere che non desidera che il bene di tutti, "staccando la spina" dai problemi che non gli competono.

Avrò fatto confusione... avrò capito in qualche modo, ma una cosa sono sicura l'ho capita: *parliamo di noi al club*, non facciamo interrogatori, non decidiamo per altri, non pensiamo di essere i migliori e di voler "salvare" qualcuno... e tanto meno aiutare!

Al club ci siamo per aiutare noi stessi e quando noi saremo sereni, e lasceremo perdere tante cose inutili, avremo già fatto tanto anche per chi ci sta accanto.

Allora che dire? Dico che a Somasca ci torno, che ci tengo a tornare.

Di Somasca ricorderò anche che al mattino presto si udiva il verso festoso degli animaletti: dei galletti, delle mucche, dei cani, il cinguettio e lo svolazzare degli uccelli... e, durante il giorno, c'era il nostro "vociare", il nostro dialogare...



C'eravamo noi: leggeri e festosi.

Beh, tutto mi ha parlato di Vita, tutto mi porta a sentirmi parte di un mondo alla ricerca della sobrietà!

CECILIA ZENARI
CAT 657 " Il Cammino"
S. Giovanni Lupatoto (VR)

Forum Permanente dell'Educazione Ecologica Continua

“Il Saper Fare Insieme nel lavoro che ci attende”
FIUGGI, 14-16 marzo 2014

Documento di sintesi

Dal 14 al 16 marzo 2014 si è svolto a Fiuggi presso l'Hotel Terminus il XII Forum Permanente dell'Educazione Ecologica Continua, cui hanno partecipato 35 persone provenienti da Umbria, Campania, Emilia Romagna, Lombardia, Puglia, Piemonte, Veneto, Sardegna, Toscana, Trentino, Lazio, Basilicata, Abruzzo. Nella relazione introduttiva il presidente AICAT Nello Baselice ha descritto il percorso del Forum a partire dalla prima tappa di San Cerbone nel 2008. Da luogo di raccolta e discussione delle criticità del sistema in ambito formativo, il Forum si è progressivamente ridefinito come momento di elaborazione di concetti fondamentali quali quelli dell'Educazione Ecologica Continua e del Saper Fare Insieme maturati a Casalguidi (PT).

L'AICAT si assume la responsabilità di catalizzare la ricerca e le energie di un sapere condiviso e auspica di ripensare il servizio associativo come risorsa dei Club, come portatore di istanze e di advocacy (la capacità di attivarsi per la tutela dei propri diritti e dei propri doveri) nel campo della salute e del benessere.

Il Forum è al servizio del sistema ed è aperto a tutti. Si richiama l'attenzione delle ARCAT sulla necessità di inviare in ogni Forum almeno un loro rappresentante che si occupa di Educazione Ecologica Continua nel proprio territorio.

Il Forum non sostituisce altri momenti del percorso formativo.

Il Forum costituisce un momento di condivisione delle esperienze promosse nei territori ed eventualmente raccolte nei Forum Territoriali, nonché un laboratorio di proposte formative.

E' opportuno che il Forum Nazionale sia sempre più capace di interagire con i programmi territoriali di EEC in un'ottica di interdipendenza, di corresponsabilità e di solidarietà.

Pertanto il Forum ridefinisce i propri compiti quali:

- ✓ Verificare lo sviluppo omogeneo delle attività legate ai programmi dell'Educazione al Saper Fare Insieme;

- ✓ raccogliere informazioni, esigenze, proposte, esperienze formative provenienti dai Forum Territoriali;
- ✓ ridefinire e ricalibrare linee di indirizzo e di sviluppo dei programmi di EEC
- ✓ essere strumento di facilitazione dello sviluppo dei programmi dell'EEC e di coesione e raccordo tra AICAT e programmi territoriali.

Al fine di supportare la realizzazione delle proposte emerse dal Forum in tema di EEC nei programmi alcolologici territoriali, è stato individuato uno strumento che assolve ad una funzione di connessione operativa tra AICAT, FORUM, ARCAT, Coordinamento dei Direttori/Coordinatori, indicata come Segreteria di Coordinamento dell'EEC.

La Segreteria è composta da:

- ✓ rappresentanti del CD AICAT (Annarosa Pettenò e Anna Coppola)
- ✓ rappresentanti del Coordinamento Direttori/Coordinatori (Tiziana Fanucchi e Valeria Matteucci)
- ✓ un rappresentante del segretariato del Forum (Ezio Picco)
- ✓ il presidente AICAT e/o un suo delegato che presiederà gli incontri.

Possono essere invitati i Referenti dei Gruppi di lavoro tematici attivi (un membro per gruppo).

La Segreteria dura in carica un periodo di 2 anni al termine del quale sarà effettuata una verifica del lavoro svolto.

La nuova organizzazione del Forum Permanente EEC prevede:

- ✓ Segreteria di coordinamento
- ✓ Assemblea del Forum
- ✓ Sessioni di lavoro
- ✓ Gruppi di lavoro tematici

Successivamente il Forum ha preso visione dei documenti elaborati dai Gruppi di Lavoro attivi nel 2013, sui seguenti temi:

- ✓ multidimensionalità della vita
- ✓ comunicazione ecologica
- ✓ saper fare insieme nelle associazioni
- ✓ Educazione Ecologica Continua nell'insegnamento

Tali documenti saranno forniti in allegato alla sintesi conclusiva, rivisti in base alle indicazioni emerse nel corso del Forum. Si è ritenuta necessaria la prosecuzione del lavoro dei gruppi sulla comunicazione ecologica e sulla multidimensionalità della vita.

Le discussioni innescate dalla condivisione delle esperienze presentate hanno fatto emergere inoltre la necessità di approfondire altre tematiche quali:

- ✓ Scuole Alcologiche Territoriali di terzo modulo
- ✓ Corso di sensibilizzazione

A tal fine si sono raccolte le disponibilità di alcuni presenti per la costituzione di uno specifico gruppo di lavoro per la SAT e la riattivazione di quello sul corso di sensibilizzazione rimasto in sospeso. Alla SAT di terzo modulo sarà dedicata una sessione del prossimo Forum.

Sono stati proposti altri temi su cui sviluppare momenti formativi (corsi monotematici, seminari, laboratori) quali: l'antropospiritualità, l'etica, l'approccio familiare e il conflitto. Sarà cura della segreteria del Forum raccogliere e diffondere le proposte che siano coerenti con i requisiti condivisi e contengano obiettivi, programmi, staff e risorse.

Si ritiene opportuno che i corsi monotematici siano itineranti e animati da staff diversi.

Si è deciso di dare concretezza alla proposta di istituire una Banca Dati dell'EEC finalizzata a realizzare una mappatura delle risorse formative presenti nei territori responsabilizzando le ARCAT e le ACAT nella raccolta, col supporto del Coordinamento dei Direttori/Coordinatori.

Gli strumenti da utilizzare sono:

- ✓ scheda del percorso dell'EEC già messa a punto precedentemente
- ✓ censimento delle attività formative delle ACAT attraverso la specifica scheda della Banca Dati nazionale

In occasione del Forum nazionale si è riunito il Coordinamento dei Direttori/Coordinatori.

I partecipanti approvano il documento e si danno appuntamento al XIII Forum Nazionale che si terrà dal 14 al 16 novembre a Firenze.

Il presente documento sarà inviato a tutte le ARCAT, al sito Web AICAT e alla rivista Camminando Insieme.

Fiuggi, 16 marzo 2014

ACAT BERGAMO

acatbg@libero.it
Presidente: Umberto Micheletti
Tel. 342.0548010

ACAT CURNO

ettore.abeni@fastwebnet.it
Presidente: Ettore Abeni
Tel. 347.9230730

ACAT "Arcobaleno" CURNO & DALMINE

dalmazio.bettoni@alice.it
Presidente: Dalmazio Bettoni
Tel. 339.1349691

ACAT ISOLA BERGAMASCA

Fusi_lolanda@libero.it
Presidente: Iolanda Fusi
Tel. 349.1641703

ACAT PARCO DEI COLLI

acat.parcodicolli@libero.it
Presidente: Roberto Fumagalli
Tel. 340.2716420

ACAT VALLE BREMBANA

opec.fuma@alice.it
Presidente: Luigi Fumagalli
Tel. 349.0831345-339.7759914

ACAT MEDIA VALLE SERIANA

acatmediavalleseriana@gmail.com
Presidente: Maurizio Bertocchi
Tel. 334.9808448

**ACAT VALLESERIANA SUPERIORE
E VALLE DI SCALVE**

waltermensi@alice.it
Presidente: Walter Mensi
Tel. 347.9386338

ACAT VALCAVALLINA E CALEPIO

paolabeccarelli@gmail.com
Presidente: Massimo Benagli
Tel. 320.1525284

ACAT ALTO SEBINO

bloren.g@alice.it
Presidente: Giacomo Lorenzetti
Tel. 335.6995822

ACAT BRESCIA

info@acatbrescia.it
Presidente: Paolo Ottelli
Tel. 030.3756270-331.7905510

ACAT LUMEZZANE

gamberasilvano@alice.it
Presidente: Silvano Gambera
Tel. 349.3776218

ACAT GAMBARA

ciscoroda@gmail.com
Presidente: Rosalinda Marcolini
Tel. 338.9356712

ACAT GARDESANA

nadia.dalboni@alice.it
Presidente: Nadia Dalboni
Tel. 349.7720041

ACAT MANERBIO

ciscoroda@gmail.com
Presidente: Paolo Tosini
Tel. 339.4602401 (Cisco)

ACAT VALLESABBIA

acatvallesabbia.info@yahoo.it
Presidente: Mariangela Susio
Tel. 349.7421258

ACAT "IL CERCHIO"

mannipandolfo@libero.it
Presidente: Maria Daniela Pandolfo
Tel. 0365.824770-333.4974441

**ACAT VOBARNO
E HINTERLAND**

acatvobarno@libero.it
Presidente: Angelo Pisoni
Tel. 0365.372516-333.4699508

ACAT COMO

gevolvi@teletu.it
Presidente: Giuseppe Evolvi
Tel. 347.63010 88

APCAT CREMONA

apcatcremona@gmail.com
Presidente: Pierangelo Filippini
Tel. 347.4193640

ACAT CREMONA EST

*Presidente: Rosangela Calenzani
Tel. 329.3114497

ACAT CREMONA SUD/EST

*Presidente: Saulo Steffani
Tel. 0372.456521

ACAT CR OVEST/NORD/OVEST

*Presidente: Massimiliano Bozzini
Tel. 366.9340337

ACAT SORESINA

faridalucinano@libero.it
Presidente: Luciano Fardani
Tel. 339.3727613

ACAT SOSPIRO

bb230678@libero.it
Presidente: Barbara Bottoli
Tel. 348.5483025

ACAT LECCO E VALLE SAN MARTINO

piera.megan@hotmail.it
Presidente: Piera Proserpio
Tel. 338.3469709

ACAT MERATE

sfingelea@tin.it
Presidente: Franco Morando
Tel. 338.1101616-039.510522

ACAT BASSO LODIGIANO

acat.bassolodigiano@libero.it
Presidente: Andrea Tramontano
Tel. 339.2979553

APCAT MANTOVA

apcat.mantova@gmail.com
Presidente: Bruna Adami
Tel. 0376.329771-340.2163831

ACAT "HUDOLIN" MILANO

acat_milano@yahoo.it
Presidente: Mario Cocozza
Tel. 02.2871773

CAT LEGNANO

blina.abraham@aslmi1.mi.it
S.l. Blina Abraham
Tel. 329.3076757

ACAT CARATE BRIANZA

lizzi63@alice.it
Presidente: Annalisa Colombo
Tel. 0362.970159-333.1721180

ACAT PAVIA

associazioneacatpavia@gmail.com
Presidente: Marco Bruno Coda
Tel. 327.3824958

ACAT OLTREPO PAVESE

*Presidente: Maurizio Fonso
Tel. 329.5867709

ACAT ALTO PAVESE

associazioneacatpavia@gmail.com
Presidente: Angela Telli
Tel. 338.8782077

ACAT VIGEVANO

*Presidente: Massimo Maraventano
Tel. 339.6736808

ACAT SONDRIO

carlo.delmarco@gmail.com
Presidente: Carlo Del Marco
Tel. 340.2967460

ACAT VARESE "Valle Olona"

acatvalleolona@gmail.com
Presidente: Luciana Morosi
Tel. 0331.793219

ACAT ALTO VARESOTTO

dennivolpin@teletu.it
Presidente: Denni Volpin
Tel. 349.6643878

*** COMUNICARE INDIRIZZO MAIL A:**

ARCAT Lombardia - Segreteria
piera.megan@hotmail.it
CAT & Dintorni
ettore.abeni@fastwebnet.it



BUONA PASQUA 2014

Ti guardo,
Inchiodato alla Tua croce
Quel gesto d'Amore
Fa piangere il mio cuore.
Non Ti sei risparmiato
Così il mondo Tu hai salvato.
E nel giorno del Signore
In tutto il Tuo splendore
Hai vinto la morte
Spalancando le porte
Di un regno senza fine
Dove la pace regnerà,
L'amore trionferà
E nel Tuo abbraccio,
L'uomo,
Per sempre vivrà.

**A tutti gli amici dei Club Alcolologici Territoriali,
auguri di serena Pasqua.**

**FRANCA SCHENA
S.I. CAT Como "La lanterna"**

ARCAT LOMBARDIA

Presidente: GIACOMO LORENZETTI - 335.6995822 - bloren.g@alice.it

<http://www.arcatlombardia.it/>

Referente: CAMILLO PERICO - 333.3998155 - info@arcatlombardia.it

CAT & Dintorni

Referente: ETTORE ABENI - 347.9230730 - etto.abeni@fastwebnet.it

