ALCOL...

CAMBIARE SI PUÒ

Testimonianze dei Membri dei Club degli Alcolisti in Trattamento

Questo libretto è stato realizzato
dai membri dei Club degli Alcolisti in Trattamento di ARCAT Liguria.

In collaborazione con Floriana Massa e Annabella Muckermann
Genova - Marzo 2022

CHI SIAMO

siamo membri di Club.

I Club degli Alcolisti in Trattamento sono un movimento spontaneo di famiglie che hanno avuto o hanno tuttora problemi legati al consumo di Alcol.

Ci riuniamo settimanalmente per condividere, ascoltare ed aiutare che di noi ha più bisogno.

Questo libro contiene testimonianze di bevitori, mogli, mariti, compagni, figli, fratelli, sorelle ed amici che hanno vissuto, o vivono, questo problema.

Non vuole essere un trattato, ma solo una breve raccolta di esperienze di vita di chi ha trovato nel Club rifugio ed accoglienza.

L'alcol separa gli amori e gli affetti. Il Club ci aiuta a strappare il velo ed a ritrovare noi stessi.

Un Alcolista in Trattamento

Adesso ti racconto cos'è il Club per me.

Un posto magico, un gruppo magico, da chiunque sia composto ed ovunque sia.

Questa è la definizione di Club per me. Come tanti sono approdata al Club in uno dei momenti di disperazione più bui della mia vita, cercavo disperatamente aiuto, conforto e risposte, cercavo qualcuno che potesse aiutarmi ad aiutare nel modo corretto.

Mia sorella stava attraversando un momento difficile, stava inconsapevolmente distruggendo altre vite, le vite delle persone a lei più care. Fortunatamente, grazie ad una amica, siamo state indirizzate al padiglione 10 del S. Martino dove abbiamo ricevuto le prime cure ed i primi consigli, tra i quali ci è stato segnalato il Club "Il Sorriso". Il mio percorso con la mia famiglia al Club, mi ha portato al desiderio di poter essere d'aiuto a tutti coloro che ne avranno necessità, oggi come membro di Club e domani come servitore-insegnante per poter avere il privilegio di restituire ciò che ho ricevuto.

[*B.S.*]

Chiedimi se sono felice?

Quando all'interno di una famiglia entrano problemi come il consumo di alcol, vorresti che qualcuno ti facesse una semplice domanda: **...sei felice?** Così da riportarti a pensare e potere entrare in contatto con te e con ciò che stai vivendo.

Mi chiamo Sandra e all'interno della mia famiglia ci sono problemi correlati al consumo di bevande alcoliche. Tutto è iniziato con un forte disagio psicologico portato da un evento traumatico come la malattia di un figlio. Questo sembra sia stato il fattore scatenante... insomma mio marito ha usato l'alcol come anti-depressivo per non sentire il dolore lacerante del cuore, così da poter dormire la notte. Con il passare del tempo, diventava un uomo diverso, arrabbiato, despota ed io lasciavo correre perché dovevo occuparmi del mio dolore, ma sapevo che dentro quell'uomo così diverso, c'era sempre l'uomo che ho sposato e il padre dei miei figli. Gli anni passavano, ma il dolore no ed anche il bere aumentava e cresceva in noi la voglia di ritrovare quel marito e padre. **Serate di silenzio** per non disturbare il sonno di quell'uomo che aveva scelto l'alcol.

Sono arrivati momenti meno pesanti, nostro figlio stava meglio, potevamo pensare di ripartire da dove avevamo lasciato. Oggi grazie al risveglio ed alla consapevolezza che vi è un problema da non sottovalutare, siamo arrivati al Club degli Alcolisti in Trattamento "Giulio Cavalieri" e lì **abbiamo trovato ascolto**, energia da parte del nostro Servitore-Insegnante, la nostra àncora, ed una accoglienza incondizionata. Ora le cose vanno meglio, mio marito ha scelto di bere un solo bicchiere a pasto, l'alcol è ancora con noi, non tra noi...

Non sappiamo ancora quanto cammino ci sarà da fare ora, però siamo uniti nell'affrontare il nemico. [*S.T.*]

Un racconto di avventure e disavventure.

Mi presento, sono D.M. e questa è la mia testimonianza.

La mia vita inizia in una famiglia dove l'uso dell'alcol era una cosa normale. Ho iniziato a bere qualcosa i primi pomeriggi, in discoteca, vuoi per vincere la timidezza, vuoi per sentirmi più grande, in effetti avevo trovato una pozione magica, "il mio amico" che mi faceva star bene e che mi trasformava in un'altra persona, a mio avviso migliore. Con il passare del tempo, l'uso dell'alcol oltre che in discoteca, veniva associato sempre più frequentemente in quasi tutte le mie attività, ma mai nel lavoro. La mia convinzione era di essere diventato forte, di riuscire a dominare e gestire "il mio amico". Giorno dopo giorno, la cosa migliore da fare era bere in ogni occasione perciò, perché invece del caffè alla mattina al bar, non farsi qualche grappa? Questa fu la fase dove iniziarono i primi problemi (5 ritiri di patente, varie denunce per risse al bar o allo stadio), ma secondo il mio punto di vista, innamorato del mio "grande amico",

i colpevoli erano le persone che osavano ostacolarmi in quel periodo di grande felicità. Dopo un TSO durato trenta giorni e vari ricoveri, rischiavo di perdere tutto: famiglia, lavoro, ecc., ma ancora innamorato del mio stile di vita, cercavo di nascondermi dietro al problema. Grazie a mia moglie ed alla nascita di mia figlia, circa otto anni fa, smisi di bere. I primi tempi furono duri, ma per ben 7 anni rimasi sobrio. Circa un anno e mezzo fa, ripresi a bere consapevolmente, ma anche sicuro che con la mia esperienza sarei certamente riuscito a controllare ed a limitare l'uso dell'alcol. La svolta arriva una domenica mattina, quando mi autosomministrai Antabuse e Campari con effetti devastanti ed un nuovo ricovero. Fu allora che capii che la volontà serve, ma si ha bisogno di strumenti ed armi ben affilate per combattere il "mostro". Mi avvicinai al Club degli Alcolisti in Trattamento, grazie ad un grande amico, ed ora, insieme ai miei cari, abbiamo trovato **una grande famiglia** che ci ha accolto a braccia aperte ed è sempre disponibile a dare buoni consigli. Spero di non avervi annoiato.

[*M. sobrio dal 27/8/2016*]

Ascolta il tuo cuore.

Buongiorno a tutti sono R.

Nel maggio del 2020, su suggerimento del SerT di Quarto, dove mio marito aveva iniziato un percorso di recupero che successivamente ha abbandonato, ho iniziato a frequentare il Club "Il Sorriso". Come famigliare e alcolista passiva ritrovandomi, dopo alcuni mesi ad accompagnarmi da sola, perché mio marito non ha più voluto partecipare, scegliendo il bere e lo stare da solo. Non mi sono lasciata abbattere dalla sua assenza, anche se le prime volte, sinceramente, mi imponevo di andare e nonostante gli amici ed i miei figli mi dicessero "che cosa ci vai a fare tu…è lui che ci deve andare", **non ho ascoltato nessuno, solamente il mio cuore.** Talvolta mi faceva strano trovarmi sola in un luogo dove mai e poi mai avrei pensato di trovarmi, ma la vita è davvero bizzarra, nulla si deve dare per scontato e nulla succede "per caso", di questo sono fermamente convinta.

Ricordo la mia prima volta entrata al Club: ricordo i visi di ognuno e ogni loro presentazione era per me un capitolo di un libro che non avevo mai letto. Ho iniziato in punta di piedi, ma senza timore a presentarmi, a raccontarmi davanti ad un gran numero di persone a me sconosciute, per poi ritrovarmi

dopo pochi minuti in un fiume in piena di parole, emozioni e voglia di urlare il mio stato d'animo demolito, ma finalmente avevo trovato orecchie neutre che mi ascoltavano e bocche buone che mi parlavano. Non mi sono MAI più sentita SOLA da quell' istante, come solo chi vive l'esperienza dell'alcol o un'altra qualunque dipendenza può sentirsi.

Ho sostenuto una lotta continua, impotente e con le mani legate contro il nulla, contro chi, dall'altra parte sicuramente sta male, ma non riesce a cogliere il dolore che prova anche chi gli sta accanto. Ho assistito alla distruzione totale della mia famiglia, ognuno nel proprio dramma, solitudine e dialoghi interiori. Sono uscita dal primo incontro stupita, fiduciosa, consapevole del significato di CLUB degli Alcolisti in Trattamento, del significato di condivisione, conforto, supporto. Di tutto ciò ho avuto bisogno e tuttora continuo ad averne per affrontare un percorso difficile ma necessario per la mia crescita e per la mia sopravvivenza.

Del Club ho fatto uno stile di vita, una buona abitudine, un saper dove trovare rifugio di mercoledì sera in presenza, e poi tutti i giorni ed i momenti bui con telefonate, messaggi, incontri ed abbracci sinceri. Per questo dico grazie, grazie a tutti. [*R.*]

La mia esperienza inizia così.

Sette anni fa mi sono accorta che mio marito esagerava un po' con il bere, ma succedeva sempre nei week-end e con amici; poi la situazione è peggiorata quando con esami con valori elevati gli hanno consigliato di eliminare l'alcol per un po' ed è iniziato l'incubo: ho scoperto che beveva di nascosto, da solo e arrivava a casa ubriaco, così sono iniziate le mie paure.

Quando beve ho paura perché diventa aggressivo verbalmente ed io in quel momento mi sento molto **sola, stanca e svuotata, incapace di agire**. Il mio stato d'animo è una infinita tristezza e tutto questo affrontato da sola senza neanche il supporto della famiglia.

Ho messo in pratica tante strategie, ma per adesso non sono andate a buon fine… sempre tante bugie.

Da un anno frequento il Club "Il Sorriso" e qui mi sento a casa, **libera di parlare dei problemi senza pregiudizi**. Ho conosciuto persone con cui posso condividere esperienze e che mi possono aiutare con il loro vissuto e non mi sento più sola. Grazie!" [*T.*]

“Sono con te, ma non sono te”

La potenza del Club è un’**esperienza di vita profonda** che aiuta ad affrontare le difficoltà connesse con il consumo delle bevande alcoliche. Il Club è sempre potente perché evocativo di cose profonde, di esperienze di vita vissuta.

Il Club sostiene e spinge ogni individuo a partecipare attivamente all’uscita dalla propria zona comfort.

A turno ognuno dà una parte di sé, sia attivamente che emotivamente. È educativo, comunicativo, pone regole condivise rispetto al giorno e all’ora di frequenza, un appuntamento fisso che ricorda ai membri di club l’importanza dell’individuo, il **prendersi cura di sé stessi**.

All’interno del Club tutti sono uguali, compreso il servitore-insegnante che ha un ruolo di catalizzatore, facilitatore e informatore del metodo Hudolin.

Io sono con te, ma non sono te, questa frase spiega al meglio il ruolo di ciascuno all’interno di un Club.

Questa esperienza è forte, onesta perché del tutto volontaria, da parte di ciascun membro di un Club.

Puro volontariato, nessun scopo di lucro, tutto

autonomo. Da qui secondo il mio punto di vista, nasce la spinta al cambiamento volontario.

Questa condizione rende il Club un posto famigliare accogliente, sicuro, protettivo e non giudicante.

Frequentando sia da membro di Club e avendo avuto l'opportunità di frequentare il 31° Corso di sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale ai problemi alcol-correlati e complessi, ho appreso che l'esistenza dei Club offre a tutti e dico a "tutti" di iniziare un cammino verso un cambiamento di stili di vita. Io e la mia famiglia abbiamo impostato il navigatore in direzione del "benessere" e di questo vi ringrazio.

"Anche se il timore avrà sempre più argomenti, tu scegli la speranza!" [*S.T.*]

Mai abbassare la guardia.

Sono la moglie di una persona con problemi legati al consumo di bevande alcoliche.

Ci siamo sposati una fredda mattina di dicembre ed i miei piedi non calcavano il suolo. Volavo. Anche lui, a distanza di tempo, mi confessò di avermi visto librare nell'aria.

Io ero molto giovane, ma consapevole che il nostro amore sarebbe durato nel tempo. Poi vennero i bimbi e la mia gioia fu perfetta.

Purtroppo le cose cambiarono nel tempo. Ricordo che ad ogni festa beveva troppo e cercava ogni occasione per bere. E queste occasioni cominciarono a farsi sempre più frequenti: dapprima inaspettate, poi quasi attese. E sempre più presente la certezza che non sarebbe certo stata l'ultima volta. Poi arrivarono il sonno e la dimenticanza. Ed io sempre lì presente, impotente.

Dire basta? E i bambini? Che ne sarebbe stato di loro?

Io non riuscivo ad aiutarlo, a sostenerlo, a fargli sentire che c'ero sempre e comunque, perché io ero lì per lui e mai avrei potuto immaginare una vita senza di lui. Ma non riuscivo a fare nulla. E questo per quarant'anni.

Sempre con la sottile tentazione di dire basta, sempre con l'ostinato desiderio di provarci ancora. Perché forse, se avessi

fatto di più, se avessi agito diversamente, le cose sarebbero cambiate. Poteva anche essere colpa mia.

Poi finalmente la decisone di frequentare il Club. Oggi mi sento un pochino più tranquilla, anche se **non bisogna mai abbassare la guardia**. [*M.*]

Coraggio non significa avere la forza di andare avanti, ma è andare avanti quando non si ha la forza.

Theodore Roosevelt

CHE COSA SONO I CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO?

"Un momento d'incontro tra persone, singole, in coppia o famiglie, unite da uno stesso problema (dipendenza, stato di bisogno, difficoltà in generale o condizione di vita) per **rompere l'isolamento**, per **raccontare le proprie esperienze di vita**, gioiose o dolorose, per **scambiarsi informazioni e soluzioni**, per **condividere sofferenze e conquiste**, con l'obiettivo di **riscoprirsi risorsa**, non solo per sé, ma per l'intera collettività".

IL CLUB

1. CHE COSA È?

Il Club è una comunità multifamigliare (composto da famiglie). Per noi famiglia significa persone legate da vincoli d'affetto, non solo parenti stretti. Il Club ha per fine il raggiungimento della sobrietà continua e costante di chi lo frequenta. È composto da famiglie con problemi alcol-correlati ed è una comunità autonoma che interagisce con la società territoriale di appartenenza (il tuo quartiere, la tua città, il tuo medico). A chi frequenta il club viene chiesto un cambiamento di "stile di vita" (non solo alcol) che dovrebbe coinvolgere tutti i familiari. *«Fine ultimo del trattamento non è tanto il conseguire l'astinenza, quanto piuttosto ottenere il cambiamento dello stile di vita. L'astinenza è piuttosto uno strumento, un obiettivo intermedio»* (V. *Hudolin*).

2. COME SI ENTRA?

Su suggerimento di famiglie che hanno già frequentato il Club, medici specialisti e non, o conoscenti.

3. COSA SI FA?

Si partecipa alla riunione settimanale di circa un'ora e mezzo, è richiesta la partecipazione della famiglia comunque sia composta, che farà un percorso di cambiamento di stile di vita indipendentemente dal consumo di alcol, si discute della quotidianità di ognuno e delle situazioni in cui si è coinvolti, si parte dal "qui ed ora", non si vive nel passato ma si valuta il presente per progettare il futuro, si mantiene la necessaria riservatezza sulle persone e su quanto detto al Club (privacy), si è puntuali, si osservano le regole di buon comportamento, si prendono piccoli o grandi impegni per cambiare, ad ogni incontro si redige un riassunto della riunione da parte di un membro del Club che viene poi riletto nella riunione successiva.

4. CHI È IL SERVITORE INSEGNANTE?

Una persona formata ed aggiornata che ha il ruolo di catalizzatore e garantisce la qualità della discussione secondo i princìpi dell'approccio ecologico sociale che mette al centro la persona la famiglia e la comunità.

5. IL CLUB È:

aconfessionale, apolitico, apartitico e multiculturale.

INCONTRI DI CLUB

le nostre serate

Ma buona sera amici carissimi!

Come sempre i nostri incontri sono carichi di emozioni, rabbia, speranza e risate.

Questo è il Club: **aprirsi senza filtri**. Veniamo tutti qui, chi per un motivo chi per un altro, in cerca di un sostegno, uno spunto, una parola che ci possa aiutare... a volte basta veramente poco.

A volte **volersi bene non è facile**. Ma bisogna veramente iniziare ad amarsi ed amare. Intorno a noi, anche se non sembra, abbiamo tante persone che ci vogliono bene, non siamo mai soli.

Ora, vi do un abbraccio grande grande! Non riusciamo a capire come non si possa dare un taglio a una cosa che annienta la persona e, dall'altra parte, a volte pare che anche chi beve non capisca, ma **insieme ce la faremo**.

[*G.B. 10 maggio 2018*]

Mi presento, mi chiamo F. ho 49 anni, sono sposata e ho 2 figli: 1 di 32 anni, sposato e una figlia di 16. Mio marito lavora come camionista ed io da 3 anni ho un lavoro part-time in un supermercato.

Ho iniziato a bere anni fa. Perché? Non c'è un motivo unico, ora lo so. C'era il dolore per la morte di mio padre, la mancanza d'affetto da parte di mia madre, l'assistenza ai suoceri; e chissà quanti altri motivi scoprirò con il tempo.

Non ero comunque sola, c'era mio marito, ma non mi bastava, così ho scoperto la compagnia del "bicchiere". Bevevo da sola e sempre di più. Mi pareva di avere più forza. Mio marito cercava di parlarmi, mi chiedeva perché lo facessi e più me lo chiedeva più aumentavano i sensi di colpa. Mi chiudevo in me stessa e bevevo, bevevo.

I miei figli non mi riconoscevano più ed io non vedevo i loro occhi. Pensavo di essere così brava da poter smettere quando avessi voluto; ma in realtà non avevo ancora toccato il fondo: per recarmi al lavoro dovevo bere, ne avevo bisogno per affrontare la giornata. Capitava che mio figlio dovesse venire a prendermi sul lavoro perché non ero in grado di rientrare da sola, arrivavo a casa e mi mettevo a letto, non mi interessava niente. Mio marito le aveva provate tutte: dialogo, dolcezza, polso fermo, ma io niente. Mia figlia ha dovuto crescere in

fretta. Io, che volevo essere diversa da mia madre e dare a mia figlia tutte le coccole che io non ho mai ricevuto, non ho potuto farlo perché l'avevo allontanata. **Poi finalmente la luce.** Abbiamo intrapreso tutti insieme un percorso che comprendeva l'inserimento in un Club degli Alcolisti in Trattamento (CAT) che tutt'ora frequento e dove continuo il mio percorso. Con il Club ho aperto ulteriormente gli occhi, grazie al confronto con le altre famiglie. **Ho imparato a raccontarmi senza vergogna**, ho sentito tante storie, tante verità, ho avuto la fortuna di avere una famiglia che mi ha sostenuto, che mi sostiene e che mi ha dato tanta forza e tanto amore. Da quel giorno non ho più toccato un bicchiere.

Ho piena consapevolezza del mio problema e nel Club ho imparato ad avere fiducia in me stessa. Ho imparato che attraverso il confronto si cresce e si trovano soluzioni ai problemi con più facilità.

Ora so che i problemi si affrontano insieme. Ho appena ritirato l'attestato di un anno di sobrietà, una grande vittoria e una forte emozione che ho condiviso con i miei cari.

Un grazie grande al Club. [*F. - 49 anni*]

Può darsi che non responsabili per la siate situazione in cui vi trovate, ma lo diventerete se non fate nulla per cambiarla!

Martin Luther King

Buongiorno a tutti, mi chiamo N. ho 16 anni e sono felice. Grazie a mia mamma, **adesso posso dirlo: siamo felici**!

All'inizio quando mia mamma ha iniziato il percorso riabilitativo non credevo che la cosa funzionasse, perché non era semplicemente un breve periodo o un anno che bevesse, ma era da tanto tempo. Ha iniziato gradualmente tipo una volta all'anno durante le occasioni, poi una volta ogni 6 mesi ogni tre fino ad arrivare ogni giorno. Ovviamente io ci soffrivo molto, stavo male perché non sapevo cosa fare, come aiutarla e il peggio era che mi trovavo da sola. Mio fratello era fuori casa, mio padre fa il camionista quindi a casa non c'era mai di giorno ed io dovevo prendermi cura di lei da sola.

Volevo scappare, andarmene via, non riuscivo a sopportare troppe cose messe assieme. Il carico che avevo sulle mie spalle mi stava schiacciando, distruggendo.

Il momento peggiore era quando dovevo rientrare da scuola o in generale quando dovevo rientrare a casa: il mio pensiero fisso era "chissà come la troverò, chissà in che condizioni", tutto era un peso. Non avevo più tempo per me, per le mie amicizie, per la mia vita, che doveva essere spensierata. Qualunque cosa facessi o con chiunque mi trovassi, il mio pensiero scivolava

sempre lì: “che cosa starà facendo la mamma?”.

Mio fratello e mia cognata ogni tanto venivano a trovarci ed io li guardavo come si guarda ad un’àncora di salvezza, mentre si sta affogando, ma loro non mi capivano e non mi salvavano.

Finalmente è arrivato quel giorno in cui mia madre è stata ricoverata e noi siamo stati coinvolti nel programma. Avevo paura, perché avevo mille dubbi. Alcune persone ricadevano nell’alcol e io avevo paura che anche lei potesse ricadere e che l’incubo ricominciasse. Mia madre era molto fragile, lo è ancora, ma ora ha capito come affrontare la vita e che non è la vita che ti comanda, ma che sei tu a prendere il comando della tua vita. È uscita dal ricovero di San Daniele e siamo entrati in un Club, in una nuova famiglia dove ognuno di noi ha trovato il suo spazio, la solidarietà e la comprensione di cui avevamo bisogno.

Ho capito che non ero più sola e mi sono rilassata. **Ringrazio mio padre per essermi stato accanto e ringrazio mia madre per come è diventata oggi.**

Un grazie anche a voi per avermi ascoltata.

[*N. - 16 anni*]

Ho ammirato e, perché no, anche invidiato, il coraggio di chi ha saputo ricominciare dopo l'insuccesso esistenziale, relazionale, sociale, matrimoniale e genitoriale, che sembrava essere definitivo, senza via di ritorno. È il coraggio più puro, quello di tutti i giorni, di tutta la vita, quello delle mogli e delle madri di famiglia nelle situazioni difficili. È il coraggio di andare avanti di momento in momento, di giorno in giorno, senza previsioni, ma senza timori, come se le strade si aprissero sempre davanti. [*Giancarlo Lezzi*]

Il tempo migliore per piantare un albero era vent'anni fa.
Il secondo miglior momento è ora.
Confucio

Alla fine sono diventato alcolista perché mi avevano informato che il problema, con l'alcol, è quello di berne troppo. Così mi sono addentrato in quel pericoloso territorio senza troppi problemi, dato che **chi stabiliva quanto fosse il troppo ero io**, o gli altri bevitori di alcol, a cui ricambiavo il favore di innalzare sempre la soglia del troppo.

Più avanti ancora nella mia carriera ci furono anche altri avvisi: sfortunatamente riguardavano solo il fatto che stavo bevendo troppo. Così, solo nella mia battaglia perduta, continuai a smettere di

bere troppo, o di abusare, come si dice, per ricadervi subito dopo, sotto la

pressante richiesta del mio stesso organismo. Sino al giorno in cui una persona amica mi spiegò l'arcano: il problema non nasceva affatto dal bere troppo alcol, ma solo dal berlo, dato che una droga non si può controllare, perché è lei che controlla noi, è seduta nel nostro io. Entrai in un Club e dopo, tutto fu facilissimo: **ora so che si smette di bere alcol, per sempre, ecco tutto. Non ci sono altri modi.**

[*A.M. - 2001*]

Questa serata al Club è passata in maniera davvero piacevole, con interventi lunghi e costruttivi.

Il Club è per tutti noi fondamentale, un posto dove stiamo bene perché sappiamo di essere ascoltati, capiti e anche confortati.

Dobbiamo continuare in questo nostro **reciproco dare e ricevere**, non smettere di accogliere l'altro, anche se diverso, lontano da noi e dalla nostra mentalità.

È molto importante accettare e rispettare l'altro, in un mondo dove scarseggia la tolleranza.

Io voglio guardare avanti con un pizzico di coraggio in più, togliermi le mie paure e spero di riuscire a dare il mio piccolo contributo al gruppo.

Quando guardo gli amici aspiranti sobri, vedo un po' del mio adorato fratello e se ce la fanno loro, è come se ce l'avesse fatta anche lui!

[*7 febbraio 2019*]

L'unico modo per iniziare a fare qualcosa è smettere di parlare e iniziare a fare.

Walt Disney

Dopo aver bevuto per anni ed anni, ed aver rovinato i miei rapporti con il resto della mia famiglia, sul lavoro e con gli amici, ho trovato la forza di seguire un trattamento di 3 settimane alla Fondazione Maugeri di Pavia e poi di frequentare assiduamente un Club degli Alcolisti in Trattamento a Genova. Ora non bevo più, e fra pochi giorni compirò due anni pieni di sobrietà.

Ho frequentato corsi di formazione sull'approccio di Hudolin e cerco di portare nella comunità il concetto che il Club degli Alcolisti in Trattamento è uno strumento di protezione della salute, di partecipazione sociale, di responsabilità e amore, è un servizio alla vita e alla pace.

Ho cominciato a bere in compagnia, con i colleghi di lavoro, sia a pasto che fuori. Cominciavo a bere alle sette del mattino e non finivo fino a che non mi addormentavo. Dopo due ricoveri in ospedale, il mio fegato era all'ultimo stadio. I medici mi dissero che l'unico modo per salvarmi la vita era quello di smettere definitivamente di bere.

Con la forza di volontà e l'aiuto del Club ce l'ho fatta. Sono undici anni che sono completamente sobrio. Oggi sono presidente di Club e aiuto altre persone che sono dentro a questo problema. [*G.*]

Sono I. originario della Romania, ma vivo in Italia da oltre 10 anni. A volte facendo un processo di consapevolezza, ci poniamo la domanda "dove ho sbagliato?", però non troviamo risposta, forse perché siamo troppo orgogliosi, non riusciamo a dire "sì, è vero ho sbagliato", quasi sempre diamo la colpa agli altri!

Ho cominciato a bere da quando avevo 20 anni, non accettavo consigli, facevo tutto come volevo io, secondo i miei principi.

Avevo cominciato a bere per la curiosità, poi piano piano sempre di più. Ogni sera riflettevo, anche da bevuto e capivo che **non stavo facendo bene**, che stavo camminando sulla strada sbagliata, perciò decidevo di smettere dall'indomani.

Dentro di me sentivo tanta forza per combattere, ma poi erano più forti quei ricordi di quando bevevo con gli amici, di quella fantasia che ti fa sentire libero, volare in un mondo irreale. Ogni tanto smettevo di bere, magari un mese, poi ci ricadevo. Anche dopo un anno di sobrietà sono ricaduto. Tutto questo fino ad un controllo medico, quando ho scoperto di avere la cirrosi epatica. Per me è stato un grande colpo, perché in quel momento ho realizzato che la mia famiglia soffriva. I miei figli che mi dicevano "papà, mi vergognavo a dirti di smettere di bere". Vedevo che i medici erano pessimisti riguardo alla mia salute.

Così sono andato al Reparto di Alcologia del San Martino, e lì il medico è stato chiaro. Mi ha chiesto: **"Vuoi vivere? O vuoi morire?** È una tua scelta".

Ho scelto di vivere. Anche se in realtà quando bevevo non mi interessava se ero vivo o morto. Così il dottore mi ha consigliato di frequentare un Club degli Alcolisti in Trattamento.

Qui ho conosciuto degli amici, che mi hanno aiutato tanto, con la loro esperienza, con la loro calma e con la grandissima forza di capire la mia situazione. Dopo un po' sentivo di vivere in un altro mondo, avevo ritrovato la mia intimità, ho trovato una mia dimensione spirituale, che avevo perso da quando bevevo. Per me è stato un impulso ad iniziare **una corsa contro il cronometro per recuperare quello che avevo perso nel periodo nero**.

Sono consapevole che non riuscirò totalmente ma con l'aiuto della famiglia e del Club combatterò per me e per i miei cari. Adesso, dopo quasi due anni di astinenza, le cose sono cambiate, ho trovato la serenità, la sicurezza di poter fare qualcosa senza paura di sbagliare. Ho capito che si trova la serenità e la felicità quando aiuti gli altri a trovare quello che desiderano.

[*I. dalla Romania*]

Sono G. la moglie di I. Volevo parlarvi di **come è cambiata la nostra vita da quando frequentiamo il Club**, da quando mio marito è sobrio.

Al Club abbiamo trovato l'amicizia, la solidarietà, il confronto, tutte cose molto importanti per aiutare a risolvere il problema dell'alcol ed aiutare a rimanere sobri. Abbiamo trovato una grande famiglia. Una volta alla settimana ci incontriamo e parliamo dei nostri problemi, condividiamo le esperienze con altre persone, questo ci dà la forza ed il coraggio per proseguire e sentirci sollevati dai pensieri. Io personalmente ho trovato la tranquillità, la serenità dentro la nostra famiglia. Insieme troviamo la forza di andare avanti, perché l'aiuto e il sostegno del Club è molto importante.

Abbiamo imparato che smettere di bere non basta, **per mantenere la sobrietà è necessario cambiare stile di vita**. Può sembrare difficile, ma con l'aiuto di chi ti vuole bene e del Club, puoi farcela. Anche nel rapporto con i figli mio marito è cambiato, è riuscito a recuperare un buon rapporto, perché è diventato più comprensivo, più aperto, parla di più con loro. Da sobrio ha certamente più credibilità. I figli, con l'esperienza del padre hanno capito l'importanza di una vita sana, equilibrata, sobria. [*G. moglie di I.*]

Sono A. ho 15 anni, sono il secondo figlio di I. e G. ho un fratello di 20 anni, A. che oggi non è potuto venire. Studio all'Istituto Alberghiero. L'esperienza che abbiamo vissuto con nostro padre ci ha insegnato molto, bere bevande alcoliche è molto pericoloso. Abbiamo capito che nostro padre aveva vissuto da giovane in una famiglia in cui si beveva molto. È uno stile di vita che si trasmette da padre in figlio, ma adesso che nostro padre ha trovato la strada della sobrietà, a noi figli appare come l'unica strada, (e noi due non beviamo). La tradizione del bere alcolici non ci interessa, anzi ci spaventa.

Al club, anche se non vado sempre, ho trovato empatia, condivisione, la possibilità di aprirsi e la capacità di ascoltare. Tutte cose che mi hanno fatto crescere. [*A.*]

È necessario unirsi. Non per stare uniti, ma per fare qualcosa insieme.

Wolfgang Goethe

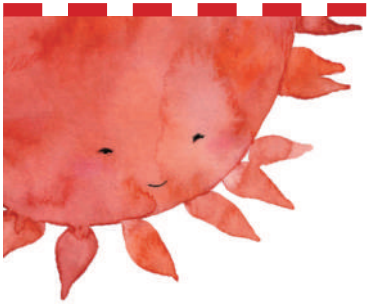
Possiamo farci qualche domanda sul nostro consumo di Alcol?

PROVIAMO A RISPONDERE ALLE DOMANDE DI QUESTO SEMPLICE TEST:

TEST C.A.G.E.

	SI	NO
C . Hai mai sentito la necessità di ridurre il tuo bere? (**Cut down**)		
A . Hai mai provato fastidio per le critiche fatte al tuo bere? (**Annoyed**)		
G . Ti sei mai sentito in colpa per il tuo bere? (**Guilty**)		
E . Hai mai bevuto appena sveglio? (**Eye-opener**)		

BASTANO DUE RISPOSTE POSITIVE PER INDICARE L'ESISTENZA DI UN PROBLEMA ALCOLCORRELATO



“Io non sono mai stato un bevitore sociale che trovava nella compagnia altrui l’occasione per un bicchiere e quattro chiacchiere, al contrario! L’educazione che ho ricevuto e le esperienze vissute, mi hanno reso fondamentalmente solitario e profondamente “incazzato”.

L’alcol mi ha accompagnato per molti anni, prima come conforto, poi come stordimento ed infine come padrone di buona parte della mia vita, fino a quando non mi sono reso conto che non ne potevo più.

La mia qualità di vita era orribile **e l’astinenza una sofferenza vera,** quotidiana e condizionava i ritmi ed i tempi della mia giornata.

Forse non c’è mai fine al peggio, ma io ero consapevole di esserci vicino e nonostante la mia rabbia, ho deciso di fare outing e di **chiedere aiuto.** Le strutture sanitarie mi hanno aiutato molto e sono tornato a credere in me stesso. È stato l’inizio di una nuova vita da prendere giorno per giorno. Non sono sicuro di nulla e di nessun futuro, ma è con i piccoli passi che si percorrono grandi cammini. Non mollate!” [*R.*]

Mi chiamo M. vi scrivo queste parole per poter aiutare chi, come me, si è smarrito dentro sé stesso…

È difficile dire cosa sia successo alla mia vita. Ad un certo punto ho perso me stessa, mi sono dimenticata di me, non mi sono più riconosciuta né stimata, mi anestetizzavo per non sentire più altro dentro di me. Non riuscivo a smettere se non per brevi periodi di bere e prendere psicofarmaci.

Raccontare è difficile ma quello che posso dire è che tutto quello che detestavo, ero io.

Non rispondevo al telefono e quando raramente chiamavo, ero convinta che non si accorgessero del mio stato. Raramente uscivo e poi, l'indomani, non avevo il coraggio di farmi vedere da chi la sera prima era con me.

Potevo incazzarmi con me stessa, inventarmi scuse, e nascondermici dietro, ma poi ho capito che dovevo chiedere scusa solo a me, a mia figlia e a nessun'altro.

Ho affrontato con fatica la determinazione di uscirne, combattere, fare di tutto, ma mai più bere! Ho sofferto, ho sudato per lavorare con me stessa e ancora adesso continuo.

Sono stata al Centro Alcologico di Pavia, mi hanno aiutato moltissimo. I primi dieci giorni non capivo, guardavo il soffitto e mi chiedevo: **cosa ci faccio qui?** Poi ho iniziato a comprendere e lavorare con loro e ciò che mi hanno donato è rimasto dentro di me e viene fuori anche quando meno me lo aspetto. È stata una esperienza forte, ma grazie a tutte quelle persone ho iniziato un percorso diverso.

A Genova frequento un Club degli Alcolisti in Trattamento che mi è stato sempre vicino, supportato e incitato. Gli amici sono pochi, ma hanno capito e mi rispettano, forse più di prima. Il mio cambiamento ha contagiato le persone intorno a me ed io, con coraggio e sempre un po' di paura, vado avanti. Lui è cinque mesi che non beve ed io quasi dieci. Ciao e grazie.

[*M.*]

Auto-aiuto e Auto-responsabilizzazione.

Ho sempre avuto un caratteraccio che mi ha fatto commettere molti errori, ma al tempo stesso accettarne le conseguenze e risolverne le problematiche. Tra questi c'è il consumo di alcol, errore che però ora mi dà la possibilità di capire e fare.

Nelle mie più profonde convinzioni c'era il dover affrontare e risolvere i problemi della vita in prima persona, con le mie forze, da Solo. Quello che ho scoperto al Club è quanto sia importante lavorare sul fattore umano. Apparentemente ognuno di noi può fare poco… ma devi volerlo, ma non puoi fare tutto da solo.

Il lavoro nei club è intimo, è spirituale, è un arricchimento continuo, hai e sei una valvola di sfogo, ma soprattutto sei una risorsa. La spiritualità è una astrazione, a me piace dire che l'ho gustata e nel Club l'abbiamo percepita.

In me c'è stata una trasformazione: sono più ricco grazie ai Club ed ho cercato di scriverlo, ho cercato di trasmettere questo cambiamento. Ho tanti amici in più e qualche errata convinzione in meno.

Grazie per questo dono.

Un giorno navigando su Internet mi sono imbattuta in una foto che raffigurava una lumaca che stava sul filo di una lametta da barba. In quel periodo io mi sentivo così: come quella lumaca.

Qualsiasi mossa avessi intrapreso per aiutare R. avrei rischiato di fare un danno alla nostra famiglia e a me stessa.

La difficoltà più grande era trovare **la lucidità di fare scelte dure**, ma necessarie per soccorrere R. precipitato nel profondissimo pozzo della dipendenza e allo stesso tempo rassicurare e proteggere me stessa dalle inevitabili conseguenze di questa situazione pesantissima che stava letteralmente sgretolando il nostro nucleo familiare.

Il primo incontro al Club, con tutta la mia famiglia, per i primi 15 minuti è stato: cosa ci faccio qui? Nessuno di loro ci può aiutare. Ma ascoltare il vissuto e le esperienze degli altri membri del Club è stato liberatorio.

Mi sono sentita accolta e rassicurata, ho rivissuto le mie paure, i miei sbagli, le mie insicurezze nelle storie degli altri. La mia perenne voglia di vedere i risultati tutto e subito si è seduta accanto alla pazienza e all'attesa di vedere i miglioramenti, nella faticosissima risalita dal pozzo, nel quale stavamo cadendo tutti e tre.

I legami speciali che si sono creati con alcuni membri del Club sono diventati importanti e preziosissimi. Il confronto, l'ascolto, l'aiuto reciproco non fanno che rafforzare la sicurezza che qualcosa di veramente importante sia stato superato e che sia **possibile vincere questa lotta!**

De Andre' cantava: "il dolore degli altri è sempre un dolore a metà". Mi piace pensare che per molti di noi una parte di dolore sia stato colmato dal Club.

P.S. non mi sento più lumaca.

"Che fai qui?" - disse al bevitore.
"Bevo" - rispose il bevitore con aria cupa.
"Perché?" - gli domandò il Piccolo Principe.
"Per dimenticare" - rispose il bevitore.
"Cosa?" - volle sapere il Piccolo Principe, che già lo compativa.
"Che mi vergogno" - ammise abbassando la testa.
"Di cosa?".
"Mi vergogno di bere!"

Antoine de Saint-Exupéry, *Il Piccolo Principe*

Ho visto mio Papà stare male come mai avrei potuto immaginare, la sua dipendenza ha avuto conseguenze pesanti su tutti e tre, ma soprattutto su di lui. L'ho visto farsi del male per mesi, e poi sollevarsi passo dopo passo fino a smettere completamente di bere e tornare a prendersi cura di sé stesso e di noi.

Sono molto protettiva nei confronti di Papà quindi, quando siamo arrivati al Club, ero un po' diffidente e avevo paura che questa esperienza lo avrebbe potuto turbare più che aiutarlo. Mi sono completamente ricreduta. Sicuramente la componente fondamentale è stata la sua determinazione e la decisione di cambiare, ma penso che frequentare il Club, confrontarsi con chi ha o ha avuto un passato simile al suo ed interagire con persone nuove sia stata una grande spinta per lui.

Anche per me e la mia Mamma il Club è stato una boccata d'aria perché ci siamo sentite comprese e abbiamo visto tante persone con il nostro stesso vissuto, **queste persone ci hanno teso una mano e non ci hanno fatto sentire soli**.

[E.]

La forza ero sicura sicurissima di averla. Mi sentivo forte e padrona della mia vita. Mi sentivo, appunto…

Dire che non so come sia successo non è vero, perché lo so ci sto lavorando per **mettere insieme i pezzi**, per riuscire a ricostruire il puzzle che mi ha condotto alla ricaduta. Non è facile, sono tanti pezzetti di vita che pensi siano normali e poi ad un tratto una parola, un gesto, uno sguardo dato in un momento di debolezza fanno la differenza. Cavolo se la fanno!

Quello che più mi ha lasciato un segno è stato il fatto di sentirmi forte e sicura. Invece si deve stare sempre con le antenne rizzate. **Il nemico è sempre in agguato**. È una lotta che ogni giorno si deve combattere, una lotta che non finirà mai. Ci vuole consapevolezza dei propri limiti e non la certezza, come nel mio caso, di avere superato una situazione che mi faceva male. **So di aver fatto stare male mio marito ed i miei figli**. È doloroso vedermi ancora così, persa nei fumi dell'alcol, senza capire bene, parlare in modo confuso. Senza ragionare. Buttando fuori tutto in modo sconnesso. No, non me

lo merito e non se lo meritano loro. Prima di tutto non mi merito di avere una vita confusa senza speranza, senza vita. Sì, una vita senza vita.

Ho visto la differenza. So come si sta dall'altra parte, dalla parte dell'alcol. **So come non si deve vivere**, so come si deve fare. È su questo che voglio continuare a lavorare. Indietro non si torna. Sarebbe così facile riavvolgere il nastro e dire "ok, ho fatto solo una sciocchezza" e fare finta di nulla. Invece non si può. Ora guardo indietro e mi ritrovo ancora un po' cresciuta, un pochino più forte, un pochino più consapevole.

Ora guardo la mia famiglia e non voglio vedere in loro ed in me la paura di ritornare a "non vivere". La paura di guardarli negli occhi cercando di nascondere il mio avversario, che è dentro di me. Lotterò. Lotterò con tutte le mie forze ed ogni giorno sarà un giorno in più. Un giorno nuovo. Un giorno per ricominciare una vita senza sensi di colpa.

Si cade. Si scivola, ma ci viene data anche la possibilità di rialzarsi e andare avanti, solo se siamo noi a volerlo.

Il primo passo è nostro. Non è facile, ma le guerre si vincono combattendo piccole battaglie.

Ogni volta che la guardavo vedevo una persona sconosciuta. Gli occhi erano rossi e assenti e le parole balbettate e biascicate. Il suo arrivo era seguito da un odore dolciastro e nauseabondo. Tutte le volte qualcosa si rompeva ed era insostituibile. Sentivo un peso che mi impediva di respirare.

Era difficile parlare con lei. Nei pochi momenti in cui era lucida, la pregavo di smetterla di dipendere da quella sostanza e forse per pochi giorni tutto tornava come prima, fino a quando non rivedevo in lei la sconosciuta di sempre.

Le mie giornate erano tristi e lunghe e stavo iniziando ad abituarmi a quel buio, ma un giorno vidi una possibilità di cambiamento: mia madre era sempre più spesso normale. Forse aveva ascoltato le numerose richieste da parte di tutta la famiglia e aveva accettato di frequentare un Club di Alcolisti in Trattamento.

Continuai a dirle di **non cedere mai più, di resistere**, perché non sopportavo vedere in lei un'altra persona. Non so come, ma finalmente accadde ciò che avevo sempre desiderato: era tornata una mamma.

[*una Figlia*]

Le parole che si insinuavano nella mia mente durante la giornata e nella notte erano: "Papà ti odio".

Quando rientrava a casa la maggior parte delle volte **non stava in piedi**, urlava e se ne andava a dormire forse per non litigare con la mamma. Se non tornava andavamo a cercarlo nei bar o per strada. In quei momenti **la rabbia ed il rancore** crescevano dentro, poi da rabbia a commiserazione, ma la domanda più frequente era: "Perché? Perché ci rovina la vita così? Perché dobbiamo sopportare tutto questo? Perché sono obbligata a fare ciò che una bambina non dovrebbe fare? Una bambina dovrebbe giocare ed essere serena… E poi fare finta di nulla, non parlare di ciò che era accaduto la sera prima, vedere la mamma piangere e disperarsi, vedere che reggeva tutto da sola, vedere il suo amore ed il suo dolore.

Nei periodi che io definisco di "calma apparente" non si aveva il coraggio di chiedere a papà perché si conciasse in quel modo ed **i suoi silenzi erano insopportabili**, lasciavano spazio a mille interpretazioni errate. Si subiva la situazione, si subiva la vita.

La bambina è cresciuta, con mille dubbi ed un'autostima praticamente inesistente. La ferita è profonda e non si è mai rimarginata e mi sono detta: **"io non sarò mai come lui!"** ma da donna adulta ho fatto gli stessi passi verso il baratro. Guardandomi allo specchio mi sono chiesta mille volte: "Come

sono arrivata a questo?". Così ho fatto la scelta di provare a cambiare strada, prima di arrivare alla morte come mio papà. Ho iniziato a frequentare il Club degli Alcolisti in Trattamento ed ho iniziato a smettere di bere.

Mi sono aperta, ho spiegato il mio malessere ai miei figli in modo che capissero perché urlassi senza ragione. Mi hanno ascoltato attentamente, **guardandomi negli occhi**, era tanto che non guardavo i loro bellissimi occhi, mi hanno abbracciato, mi hanno detto "ti vogliamo bene mamma".

E poi, papà, le mie ultime righe sono per te. "Tu non ci sei più fisicamente, ma vivi nel mio cuore sempre, ogni giorno ti parlo dei miei problemi e dei miei successi, ho capito i fallimenti che hanno accompagnato la tua vita e che non ho avuto la possibilità di capire prima. **La tristezza e la solitudine possono essere trasformate in amore ed in gioia di vivere.** Peccato che non hai incontrato un Club sulla tua strada.

[*E.S.*]

Dopo aver bevuto per anni ed anni ed aver rovinato i miei rapporti con il resto della mia famiglia, sul lavoro e con gli amici, ho trovato la forza di seguire un trattamento alla Fondazione Maugeri di Pavia e poi di frequentare assiduamente un Club degli Alcolisti in Trattamento a Genova.

Ora non bevo più, e fra pochi giorni compirò due anni pieni di sobrietà. Ora **il desiderio di bere non mi assilla più** e, anzi, comincio ad occuparmi di come posso contribuire perché la mia comunità locale possa cambiare atteggiamento verso il bere.

Ora il mio stile di vita è cambiato, cerco di fare uno scambio di esperienze e di buone pratiche. Non ho ancora deciso se fare il servitore-insegnante in un altro Club, ma ci sto pensando. Certo avrò bisogno di più formazione e aggiornamento per diventare un buon servitore, ma capisco che **servire le altre famiglie** può essere molto gratificante. [*C.H.*]

Sono una donna di 42 anni, da quando avevo 15-16 anni ho fatto uso di alcol. Partendo con le birre per passare poi al vino ed agli aperitivi, approdando alla vodka pura.

Ho avuto periodi di consumo pesante, due maternità serene senza alcol e senza canne o cocaina.

Il mio percorso è stato un TSO in ospedale, il SerT, l'allontanamento dei ragazzi da me. Da lì la presa di coscienza che avanti così non potevo andare. Dopo il padiglione 10 in Alcologia del S. Martino ho iniziato a frequentare il Club.

Inizialmente pensavo non mi desse nulla. Mi sbagliavo. **Ho imparato a rispettare il tempo ad accettare i momenti bui ed aspettare che passassero**. Vedo che ciascuno ha i suoi demoni. Uomini, donne, giovani, ricchi e poveri, con trascorsi e vite molto diversi e fragilità simili.

Al Club io respiro il rispetto del prossimo e l'assenza di giudizio. Questo aiuta a ripulire dalle cose inutili i rapporti con gli altri, insegna il modo di affrontare i problemi ed accrescere la fiducia nelle persone che valgono. Sono molto grata al mio Club, alle persone che lo compongono. Tutto ciò che viene detto aiuta a **liberarsi dalla vergogna e dal senso di colpa.** Ridimensiona i problemi. Giorno dopo giorno ce la posso fare. [*R.*]

Vengo al Club da cinque anni con la mia compagna.

Io non bevo più ormai da molto tempo e quando lo facevo era un bere "assolutamente normale", un bicchiere di vino, una birra ad una serata con gli amici o un aperitivo. Probabilmente la mia fortuna era anche dovuta al mio lavoro durante il quale devo essere sempre "tolleranza zero".

Poi conobbi LEI ed entrai violentemente nella vita di un "alcolista". Ne fui sconvolto, ma contemporaneamente mi ero innamorato di lei, quindi volevo che smettesse. Ma come potevo pensare che smettesse, se io stesso continuavo a bere?

Presi la decisione di smettere per amore ed insieme iniziammo a frequentare il Club. Sono stati anni duri con momenti bruttissimi, ma anche bellissimi. Ora vivo a fianco ad una persona diversa, che non beve e che ha ritrovato la forza e la sicurezza, una persona bellissima che amo, una scelta d'amore che mi ha cambiato moltissimo. Ho anche smesso di fumare, sono felice per lei e per me, perché mi rendo contro di fare una vita più bella e piena. [*M.*]

Per ottenere la felicità e raggiungere l'appagamento personale è essenziale saper dare e ricevere amore.
Dalai Lama

Mi piace pensare ad un Club degli Alcolisti in Trattamento che si trasforma in un **Club per una Vita Migliore**, e allora continuo a sognare, a un mondo che non ha più bisogno di Club, o a un mondo che diventa un Club, un mondo non più diviso in due, ricchi e poveri, forti e deboli, sani e malati, ma un mondo che si divide in tante parti quanti sono gli uomini che ci vivono, ognuno di loro unico ed importante.

Un sogno, sicuramente, un miracolo. Ma se qualche anno fa qualcuno avesse cercato di offrirmi una vita diversa da quella che conducevo, immerso nell'alcol, inutile, apatico, avrei risposto: **solo un miracolo!**

[*Marco Rinaudo - Torino 1992*]

I doni del Club

Questi sono i **Doni** o le **Opportunità** che la frequenza regolare e costante ad un Club offre alle famiglie attraverso la condivisione, verso un **vero** cambiamento!

Il risultato non riguarderà solo il consumo di alcol ma tutto il nostro vivere, poiché **non è importante l'alcol, ma l'Uomo e il nostro stile di vita**.

1 DONO: PAUSA!

Concediamoci una "Pausa". Meglio se insieme. Ci si prende e ci si concede un po' di tempo per noi stessi, per la nostra famiglia.

2 DONO: ACCETTAZIONE SENZA GIUDIZIO!

Nel Club veniamo accettati così come siamo, con la propria situazione personale e famigliare senza giudizio. Ti possiamo dare un po' di tempo, nuove possibilità ed opportunità.

3 DONO: APERTURA ALLA CONDIVISIONE E AL CONFRONTO.

La condivisione e il confronto sono necessari per un percorso di cambiamento. È importante essere costanti in questo **allenamento** e non mollare alle prime difficoltà ma sostenersi reciprocamente.

4 DONO: ASCOLTO PROFONDO!

La frequenza costante consente a tutti di rimettere in evidenza l'arte perduta di ascoltare. L'ascolto reciproco trasforma i problemi in risorsa.

5 DONO: STARE NEL QUI ED ORA!

Si impara ad accettare le cose per quello che sono qui ed ora e non per quello che vorremmo che fossero. Il nostro passato è quello che siamo, dobbiamo vivere nel presente per progettare il futuro.

6 DONO: FIDUCIA E RISCOPERTA DELLA NOSTRA SPIRITUALITÀ!

Il lavoro nel Club porta a recuperare **Fiducia** nelle nostre forze positive. La Fiducia fa parte della nostra **Spiritualità**. La Spiritualità fa parte della cultura sociale esistente. È necessario cambiare la cultura sanitaria e generale, che accetta come scientifico solo quello che si può misurare, trascurando tutta la parte umana delle emozioni, dell'amore e dell'amicizia.

7 DONO: ACCOGLIENZA E TRASMISSIONE DELL'ESPERIENZA!

Lavorando in questo modo viene naturale aprirsi all'accoglienza di altre famiglie in difficoltà e impegnarsi per far conoscere l'Associazione.

Carta Europea sull'alcol

CONFERENZA EUROPEA SULLA SALUTE, LA SOCIETÀ E L'ALCOL
Parigi, 12 - 14 Dicembre 1995

Cinque principi etici e obiettivi.

A sostegno del progressivo sviluppo del Piano d'Azione Europeo sull'Alcol, la Conferenza di Parigi invita tutti gli Stati Membri a promuovere politiche globali sull'alcol e ad attuare programmi che esprimano, conformemente alle esigenze dei contesti economico-giuridici e socio-culturali dei diversi Paesi, i seguenti principi etici ed i seguenti obiettivi, tenendo conto del fatto che questo documento non conferisce diritti legali.

- Tutti hanno diritto ad una famiglia, una comunità ed un ambiente di lavoro protetti da incidenti, violenza ed altri effetti dannosi che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche.

- Tutti hanno diritto a ricevere, fin dalla prima infanzia, un'informazione ed un'educazione valida e imparziale sugli effetti che il consumo di bevande alcoliche ha sulla salute, la famiglia e la società.

- Tutti i bambini e gli adolescenti hanno il diritto di crescere in un ambiente protetto dagli effetti negativi che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche e, per quanto possibile, dalla pubblicità di bevande alcoliche.
- Tutti coloro che assumono bevande alcoliche secondo modalità dannose o a rischio, nonché i membri delle loro famiglie hanno diritto a trattamenti e cure accessibili.
- Tutti coloro che non desiderano consumare bevande alcoliche o che non possono farlo per motivi di salute o altro, hanno diritto ad essere salvaguardati da pressioni al bere e sostenuti nel loro comportamento di non-consumo.

I TESTIMONI
del cambiamento

Progetto Ripara e Impara

Questo progetto rappresenta un'ottima occasione per realizzare uno dei principali scopi dei Club degli Alcolisti in Trattamento: la divulgazione dell'approccio e la sensibilizzazione ai rischi connessi al consumo di alcol alla guida, ma non solo, effettuata in direzione mirata su un terreno potenzialmente più fertile e recettivo di altri, quello di chi si è scottato una volta e sta pagando di persona.

Queste sono le testimonianze di alcune persone che hanno svolto lavori socialmente utili con la nostra Associazione A.R.C.A.T. Liguria

Tutto iniziò un sabato sera di settembre, fui fermato ad un posto di blocco dai Carabinieri e quindi sottoposto all'accertamento dell'alcol test, al quale risultai positivo. Fu l'Avvocato ad indirizzarmi qui, all'ARCAT e senza vergogna, ammetto, di essere arrivato preso totalmente dallo sconforto, ma già dal primo approccio con le persone qui, le mie sensazioni cambiarono, grazie alla loro accoglienza e gentilezza. Posso ritenermi fortunato, in quanto il mio periodo di lavori socialmente utili, l'ho svolto interamente qui nella sede ARCAT, affiancato e seguito dalla mia tutor e dove ho avuto modo di conoscere quasi tutto il gruppo, anche loro persone molti disponibili e generose. Ho svolto il mio lavoro sotto le indicazioni dei tutor e con altri ragazzi accomunati come me dallo stesso errore chiamato "186". Le ore sono volate grazie all'ambiente familiare creato dai tutor ARCAT. [*F. C. - Genova 11.11.2016*]

Il mio percorso con l'ARCAT è iniziato dalla sospensione della patente il 24/08/2016 e fin dal giorno dopo ho iniziato a cercare persone che mi potessero aiutare, senza trovare risposta finché il mio avvocato mi disse di andare all'ARCAT. Fin dal primo giorno sono sempre stato accolto nel migliore dei modi e con molta comprensione, mi è stato proposto di partecipare a degli eventi che ho trovato molto interessanti. Questi programmi mi hanno fatto riflettere sul come modificare nel modo corretto il mio stile di vita.

Credo che l'ARCAT abbia bisogno di più luce e visibilità perché svolgono un lavoro molto utile per la comunità, perché aiutano le persone a trovar la forza per aiutarsi.

[*M.L.V 17/03/2017*]

Ho partecipato al progetto "Ripara e Impara", al seguito del ritiro della patente per guida in stato di ebrezza. Sono grata all'ARCAT per essere riusciti ad aiutarmi nella ricerca del lavoro socialmente utile più appropriato alle mie caratteristiche e per avermi resa consapevole sui i problemi alcool-correlati. Grazie all'ARCAT uno sbaglio si è trasformato in un'opportunità per imparare, rendendosi utile per la comunità. [*S.T.*]

Trovo già che il nome del progetto "Ripara e Impara" dica da solo tutto. RIPARA hai una occasione per rimediare a quello che hai fatto, ma soprattutto IMPARA, impara prima di tutto a non sottovalutare la gravità e la pericolosità dei comportamenti dovuto all'assunzione di bevande alcoliche alla guida e non solo. Nonostante questa vicenda mi abbia causato parecchi disagi, considero sia stata comunque una grande opportunità di crescita personale. [*B.*]

Le prime ore del mio progetto iniziano il 28 gennaio 2012, partecipando alla Scuola Alcologica a Cornigliano. Inizialmente ero molto scettico, ma alla fine delle prime ore, ho trovato interessante come queste persone prendano molto a cuore i problemi relativi all'alcol e come cerchino di trasmettere questo messaggio a noi giovani. [*A.*]

Tu solo lo farai… ma non lo farai da solo.

Michel Craplet

I vari incontri e le conoscenze fatte in questi mesi, mi hanno aperto gli occhi, su come ci siano persone che hanno sofferto a causa dei problemi alcol-correlati.

Sono stato soddisfatto del vostro programma "Ripara e Impara" così alla fine ho deciso di continuare a fare un po' di volontariato.

Ho avuto l'opportunità, con i Club degli Alcolisti in trattamento, di seguire una scuola, di parlare con persone competenti, di confrontare la mia esperienza con quella di altri e questo mi ha fatto diventare consapevole dei rischi connessi ai nostri comportamenti, argomenti che avevo sempre snobbato. Ringrazio il mio Tutor per la sua disponibilità e voglia di fare per questa associazione, ma soprattutto per noi "Rimparisti".

[*M.*]

Quella dei lavori di pubblica utilità è stata una bella occasione di crescita personale.

Un'ambiente confortevole, dove non giudicano le persone, perché ognuno di noi è un essere speciale, l'opportunità di affrontare un discorso complesso ed ampio come quello dell'alcol e del suo utilizzo, ascoltando opinioni diverse. Questo ha sicuramente arricchito la mia esperienza e

quella degli altri partecipanti. Grande l'utilità di questi incontri nel proporre nuove prospettive su queste tematiche, dove normalmente purtroppo si ritiene di sapere già tutto.

Ringrazio di cuore per la fortuna di aver fatto questa esperienza che porterò sempre con me. [*G.*]

Sono davvero contenta di aver trovato questa soluzione per mettere riparo ad una sciocchezza che ho fatto. Ho imparato molte cose con voi. Prima non sapevo cosa l'alcol potesse combinare al nostro corpo ed alla nostra mente, le patologie correlate, le dipendenze… Forse prima non mi ero nemmeno posto il problema. Ma quello che mi ha spaventata è ciò che si rischia di fare agli altri oltre che a sé stessi, divenendo consapevole che la maggior parte delle volte, le tragedie che si consumano per strada sono a causa anche di quel simbolico "bicchiere di vino". [*F.*]

Se succede qualcosa di brutto si beve per dimenticare. Se succede qualcosa di bello si beve per festeggiare.
E se non succede niente?
Si beve per far succedere qualcosa.
Charles Bukowski

Ci tenevo a ringraziare l'Associazione ARCAT per la gentilezza e disponibilità dimostrata nei miei confronti.

Mi hanno fatto sentire come se ci conoscessimo da sempre, a partire dal Tutor ed a tutti i suoi collaboratori, che ho conosciuto nel periodo in cui ho svolto i lavori socialmente utili.

Ho conosciuto persone che dei propri errori hanno fatto lo strumento per aiutare il prossimo e questa credo che sia da sola una cosa meravigliosa. Insomma è stata una esperienza che nonostante le circostanze "legali" mi ha arricchito e che mi ha lasciato dentro un grande insegnamento. [*E.*]

Ho avuto la possibilità di partecipare a due sabati consecutivi ai corsi informativi dell'ARCAT che ho trovato molto interessanti.

È stata una esperienza formativa, positiva e utile.

Anche le ore svolte su strada ma hanno fatto capire l'importanza di trasmettere agli altri giovani il messaggio della pericolosità dell'alcol e delle conseguenze alla guida, ma non solo.

Fortunatamente ho imparato la lezione sulla mia pelle, ma adesso sono più consapevole dei rischi e pericoli che ho corso, grazie al lavoro ed alle attività svolte con voi che mi hanno dato tanto e fatto capire tante cose. Vi ringrazio ancora per tutto quello che avete fatto per me. [*D.*]

Io, come tanti, non mi sarei mai aspettata di incorrere in una procedura penale come quella che mi è capitata. L'ho vissuto sulla mia pelle, un bicchiere di vino può essere pericoloso per diversi aspetti.

Che brutto arrivare a casa a notte fonda e confessare ai miei genitori che probabilmente arriverà una multa particolarmente salata e che ci sarà da pagare un avvocato, perché per un bicchiere di vino ti hanno ritirato la patente. Vedere la delusione nei loro occhi… È arrivato poi l'incontro con voi, devo dire che è stata un'esperienza particolare e che sono felice di aver fatto. Negli incontri serali siete riusciti a dare una spiegazione e a sensibilizzare persone con storie diverse e passati diversi ad un argomento antipatico per molti versi.

Non immaginavo cosa l'alcol potesse combinare in tutto al nostro corpo, le malattie correlate e le dipendenze. Prima non mi ero neanche posta il problema. Ma quello che più mi ha spaventata è quello che si rischia di fare agli altri e alla propria

mente. Non solo, facciamo male alle persone che abbiamo attorno.

Il mio pensiero va a quei ragazzi che muoiono a 15 anni per una gara senza sapere quello che stanno facendo. La vita è una ed è da perdenti buttarla in un bicchiere di vodka. A quegli uomini o donne che vivono pensando di avere solo il vino o la birra come compagni di vita. A coloro che pensano che nell'alcol ci siano le soluzioni ai problemi. A tutti quelli che nell'alcol credono di trovare il calore. A chi per colpa dell'alcol perde il lavoro. Anche a tutte quelle famiglie che hanno perso i propri cari a causa di un incidente e alla tragedia che stanno vivendo! Un pensiero va anche a coloro a cui piaceva il brindisi, ma che per scelta hanno deciso di essere astemi.

Cavolo! Se avete forza! [*E.*]

PER SORRIDERE UN PO'

Hai bevuto? **SI** ☐
NO ☐
✘

GUIDA SICURO...

FERMATI
AL PRIMO
ROSSO!

Sei un alcolista anonimo?
No, no. Lo sanno tutti...

I 10 PRINCIPI *del club*

I Club degli Alcolisti in Trattamento sono Comunità Multi-famigliari autonome che interagiscono con la Comunità locale, partendo dal principio del **Qui ed Ora**, per un percorso di cambiamento di "stile di vita" di ogni singolo membro e famiglia del Club, seguendo l'approccio ecologico-sociale, famigliare e sistemico, che metta al centro la persona, la famiglia e la comunità.

LE REGOLE DEL CLUB:

1. Puntualità e costanza.
2. Non si fuma e si spegne il cellullare.
3. Il Club si moltiplica con l'arrivo della 13ª famiglia.
4. Riservatezza su quanto ascoltato e condiviso.

1 Il Club si riunisce una volta alla settimana per un'ora e trenta. La riunione deve iniziare e terminar con puntualità. Tutti i membri

di Club assumono a rotazione i compiti di servizio necessari al suo buon funzionamento. Il lavoro nel Club è coordinato da un Servitore-Insegnante opportunamente e costantemente formato.

2 Le medicine del Club sono: **Ascolto, Condivisione, Solidarietà, Amicizia, Amore!**

3 Negli incontri del Club si accettano le difficoltà, non si esprimono giudizi, si parla tramite della propria esperienza personale, si impara nuovamente ad ascoltare, in un clima empatico, ricordano che il vero cambiamento inizia dalla singola persona. Durante la settimana continua il lavoro, l'attenzione e la "cura" reciproca in base alle necessità.

4 Non esistono quote di iscrizione o adesione anche se ogni Club può organizzare una cassa comune per le piccole necessità del Club stesso.

5 Il Club in quanto tale è apolitico, aconfessionale, aperto a tutte le famiglie con problemi alcol-correlati e complessi ed appartiene solo alle famiglie che lo compongono. Il Club è sovrano e autonomo anche rispetto alle proprie Associazioni di servizio!

6 Il Club collabora con tutte le realtà pubbliche e private che possono concorrere al raggiungimento dei suoi fini all'interno di una cornice di coerenza, a pari dignità ed assoluta autonomia.

7 È importante che i Club, per garantire un percorso di crescita e maturazione, offrano una formazione continua sia delle famiglie che dei servitori-insegnanti attraverso aggiornamenti, Scuole Alcologiche Territoriali, Corsi di Sensibilizzazione, aggiornamenti nazionali, dei Congressi e delle Scuole delle Trecento ore - Perfezionamento in Alcologia.

8 Il percorso all'interno del Club verte alla conquista della "sobrietà" che è intesa come un vero e proprio "stile di vita" e

va molto oltre il primo passo, pur fondamentale, che è smettere di bere.

9 II Club promuove in tutti la riflessione sulla Spiritualità. La Spiritualità fa parte della cultura sociale esistente. È necessario cambiare la cultura sanitaria e generale, che accetta come scientifico solo quello che si può misurare, trascurando tutta la parte umana delle emozioni, dell'amore e dell'amicizia.

10 Consapevoli che rispetto ai principi, ognuno di noi è costantemente in trattamento, ci impegniamo a:

- rimanere semplici, accessibili e comprensibili
- praticare la coerenza
- condividere quanto appreso nei nostri percorsi di crescita e maturazione

I COCKTAIL DELLA SALUTE

Frutta, qualche spezia e un po' di fantasia per creare alternative al solito e noioso cocktail di sempre.

Dalla consapevolezza che i problemi alcol-correlati sono in serio aumento tra i giovani è nata l'idea di proporre il **miglior cocktail... della salute**.

TORAH

Ingredienti: • 1 bicchiere di Sprite • arancia spremuta • Zenzero fresco grattugiato • Succo di melograno • Ghiaccio

Procedimento: mescolare tutto, aggiungere il ghiaccio tritato. Decorare il bicchiere con arancia, zenzero e cannella. Guarnire con limone e arancio grattugiati.

COGOLITUS

Ingredienti: • Succo d'ananas • ½ Banana polpa • Ananas fresco qualche fetta • Purea di 2 fragole • Sprite.

Procedimento: Frullare tutti gli ingredienti e il ghiaccio tritato.

LO SPINOSO

Ingredienti: • Ghiaccio • Fico d'India • Zucchero di canna • Sprite

Procedimento: Pestare i frutti freschi con zucchero di canna e ghiaccio. Aggiungere la Sprite

DUFFY

Ingredienti: • Ghiaccio • Sciroppo di anice q.b.• Granatina • ½ Pompelmo • acqua gasata • ½ limone spremuto. **Procedimento**: Unire lo sciroppo di anice, la granatina, il pompelmo e l'acqua gasata. Aggiungere ½ limone spremuto e fetta di arancia

FRUIT BORD

Ingredienti: • Succo di mirtilli • Succo di lamponi • Succo di fragole • Succo Ace • Succo di ananas • 1 Schweppes Lemon. **Procedimento**: Unire tutti i succhi, poi ghiaccio. Guarnire con frutta fresca

FANTASIA

Ingredienti: • Schweppes Lemon • Succo di pompelmo e di ½ ananas • Succo di limone • Fragole.

Procedimento: Mettere nello shaker tutti gli ingredienti. Aggiungere ghiaccio. Guarnire con frutta fresca.

NAMASTÈ

Ingredienti: • Cannella in polvere • Succo di ananas • Succo di arancia • Succo di limone • Granatina 1 cucchiaino • Zucchero.

Procedimento: Mettere il ghiaccio nello shaker, versare i succhi di frutta, la cannella, lo zucchero e la granatina. Decorare con fettina di arancia o limone

PASSIONE MIRTILLO

Ingredienti: • 1 Sprite • Succo di mirtillo • Polpa di ananas pestata.

Procedimento: Unire la Sprite, il succo di mirtillo e la polpa di ananas pestata. Guarnire con frutta fresca

Il Sasso nella minestra

In un villaggio una donna ebbe la sorpresa di trovare sulla soglia di casa sua uno straniero piuttosto ben vestito che le chiese qualcosa da mangiare, "mi dispiace", ella rispose, "al momento non ho in casa niente".

"Non si preoccupi" replicò lo sconosciuto amabilmente. "Ho nella bisaccia un sasso per la minestra. Se mi darete il permesso di metterlo in una pentola di acqua bollente, preparerò la zuppa più deliziosa del mondo. Mi occorre una pentola molto grande per favore".

La donna era incuriosita. Mise una pentola sul fuoco e andò a confidare il segreto del sasso per la minestra ad una sua vicina di casa.

Quando l'acqua cominciò a bollire, c'erano tutti i vicini, accorsi a vedere lo straniero ed il suo sasso. Egli depose il sasso

nell'acqua, poi ne assaggiò un cucchiaino ed esclamò con aria beata "Ah che delizia! Mancano solo delle patate".

"Io ho delle patate in cucina", esclamò una donna. Pochi minuti dopo era di ritorno con una grande quantità di patate tagliate a fette, che furono gettate nel pentolone.

Allora lo straniero assaggiò di nuovo il brodo "Eccellente" gridò. Poi però aggiunse con aria malinconica: "Se solo avessimo un po' di carne, diventerebbe uno squisito stufato". Un'altra massaia corse a casa per andare a prendere della carne, che l'uomo accettò con garbo e gettò nella pentola. "Ah, manca un po' di verdura e poi sarebbe perfetto". Una delle vicine corse a casa e tornò con un cesto pieno di carote e cipolle. Dopo aver messo anche queste nella zuppa, lo straniero assaggiò il miscuglio e dichiarò in tono imperioso "Sale e salsa". "Eccoli" disse la padrona di casa. Poi un altro ordine "Scodelle per tutti". La gente corse a casa a prendere le scodelle. Qualcuno portò anche pane e frutta.

Poi si sedettero tutti a tavola, mentre lo straniero distribuiva grosse porzioni della sua incredibile zuppa. Tutti provavano una strana felicità, ridevano, chiacchieravano e gustavano… il loro primo vero pasto in comune.

In mezzo all'allegria generale, lo straniero scivolò fuori silenziosamente, lasciando il sasso miracoloso affinché potessero usarlo ogni volta per preparare la minestra più buona del mondo.

Voi potete sognare,

progettare e costruire

il posto più bello del mondo,

ma saranno sempre

le persone che lo abitano

a renderlo ciò che

vogliono che sia,

perché solo le persone

possono fare in modo che

i sogni diventino realtà.

Walt Disney

A.R.C.A.T.
ASSOCIAZIONE REGIONALE CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO
DAL 1986
Genova • 16123 • vico di Mezzagalera 4r

Finito di stampare
in Aprile 2022
da Tipografia Ennegi sas
Genova