

CAMBIARE SI PUÒ.

TU SOLO LO FARAI MA NON LO FARAI DA SOLO.

Testimonianze di Percorsi di Cambiamento



ARCAT LIGURIA – Vico Mezzagalera

Questo libretto è stato realizzato dai membri di Club di ARCAT Liguria.

In collaborazione con e Annabella Muckermann - Febbraio 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 bevande alcoliche. Esse si incontrano settimanalmente in piccole **comunità multifamiliari**, chiamate Club degli Alcolisti in Trattamento, per parlare dei loro problemi alcol-correlati, secondo il metodo del prof. **Hudolin**.

Dal 1979, data in cui il metodo è arrivato in Italia dalla vicina Croazia, i Club si sono moltiplicati ed **oggi sono oltre 2.000**, diffusi in tutte le regioni d'Italia, ed ogni settimana accolgono circa 20.000 famiglie, che ruotano in media ogni tre anni e mezzo/quattro. All'estero i Club sono oltre 400, in 30 paesi del Mondo.

Il metodo viene anche chiamato ecologico-sociale, perché **non fa ricorso ad alcun trattamento medico né farmacologico**, è invece la reazione, spontanea ed originale, delle famiglie a questo grave problema, che fa 20/30.000 morti all'anno in Italia, e fornisce una risposta veramente efficace. Su un campione di oltre 19.000 persone che frequentano assiduamente i Club, la percentuale di coloro che rimangono in **astinenza da alcol**, da un anno all'altro, **è oltre l'80%**.

Siamo famiglie che hanno deciso di mettere in atto una forma di autoprotezione della salute, dando luogo, in senso lato, a un esempio di sussidiarietà.

In ogni Club, oltre alle famiglie, è presente un **servitore-insegnante**, che è un volontario opportunamente formato, che ha la funzione di catalizzatore del processo di cambiamento dello stile di vita delle famiglie.

La nostra Associazione Regionale è al servizio dei Club e lavora insieme alle famiglie, anche per informare e formare la popolazione e la comunità locale per un **cambiamento** della cultura sociale e sanitaria in generale.

Abbiamo raccolto queste **testimonianze** per farci conoscere meglio e condividere anche con te, la nostra esperienza e siamo certi che vorrai leggerci.



I 7 doni

Questi sono i **Doni** o le **Opportunità** che la frequenza regolare e costante ad un Club offre alle famiglie e ai partecipanti tramite la condivisione e lo scambio "esperienziale" reciproco verso un **vero** cambiamento di stile di vita!

1. Pausa.
2. Accettazione senza giudizi.
3. Apertura e Condivisione.
4. Ascolto profondo.
5. Qui ed ora.
6. Fiducia e apertura alla Spiritualità.
7. Accoglienza e trasmissione dell'esperienza agli altri.

Il successo è rappresentato dalla ricerca e dall'acquisizione di un diverso e più responsabile stile di vita, che non riguarderà solo l'alcol, ma tutto il nostro vivere, poiché non è importante l'alcol ma l'Uomo e il nostro stile di vita con un'apertura di responsabilità verso tutta la Comunità.

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. Spesso è veramente un "lusso" che sta a noi concederci. Con la continuità e la costanza si avvia un percorso di cambiamento, crescita e maturazione!

2 DONO: ACCETTAZIONE SENZA GIUDIZIO!

Nel Club veniamo accettati così come siamo, con la propria situazione personale e familiare. Unica condizione: voler cambiare rispetto al consumo di alcol nostro o di un nostro familiare. Sentirsi accettati senza giudizio rilassa e permette di cominciare a guardare alla propria realtà con occhi diversi, cambiando un po' prospettiva. Posso darmi e dare un po' di tempo e nuove possibilità ed opportunità. Ritrovo le mie energie.

3 DONO: APERTURA ALLA CONDIVISIONE E AL CONFRONTO.

I due punti precedenti permettono di potersi aprire e confrontare con sé stessi e con gli altri. È un processo graduale che ognuno calibra secondo le proprie possibilità e secondo i propri tempi, tutti si sostengono perché tutti partecipano e si danno disponibili al confronto e all'ascolto. È importante essere costanti in questo **allenamento**, non mollare ai primi risultati o alle prime difficoltà ma garantirsi un sostegno reciproco nelle fasi difficili.



4 DONO: ASCOLTO PROFONDO!

La pratica "costante" permette di aprirsi ad una dimensione di "ascolto profondo" di noi stessi e degli altri. È proprio la "profondità e qualità" di questo ascolto reciproco che gradualmente ci "cambiano", ci danno forza, quella vera, quella della gentilezza! L'Ascolto trasforma i problemi in risorsa. Solo tu puoi cambiare ma non puoi farlo da solo confrontati, condividi!

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. "Sostare nella verità" così come nel conflitto ci può sembrare difficile o riduttivo ma è, in realtà, il punto di partenza per provare a realizzare, davvero, il cambiamento desiderato. Scappare in continuazione indebolisce, mentre accettare anche l'amaro per noi stessi e tenere posizione ci rinforza. Scelte più consapevoli permettono di orientare meglio la rotta, imparando anche dagli errori o riconoscendo i piccoli progressi.



6 DONO: FIDUCIA E RISCOPERTA DELLA NOSTRA SPIRITUALITÀ!

Il lavoro nel Club porta a recuperare **Fiducia** nelle forze positive che appartengono a noi, alle nostre famiglie e alla Comunità. Questo è uno dei regali del Club. La Fiducia viene percepita come un affidarsi ad un potere Spirituale più grande che accompagna l'Uomo. Questa dimensione, se la ascoltiamo, ci farà da guida e ci permetterà di recuperare la rotta e il senso della nostra vita!

7 DONO: ACCOGLIENZA E TRASMISSIONE DELL'ESPERIENZA!

Lavorando in questo modo viene naturale "aprirsi" all'Accoglienza di altre famiglie in difficoltà e impegnarsi, secondo le proprie possibilità, per far conoscere l'Associazione e i Club e i suoi principi a tutta la comunità. Le nuove famiglie rappresentano sempre una opportunità di approfondimento per tutti e ci permettono di tenere il motore sempre acceso, rimanendo aperti e attenti, tramite loro, anche a noi stessi.



I 10 PRINCIPI

del club

I Club degli Alcolisti in Trattamento sono Comunità Multi-famigliari autonome che fanno parte e interagiscono con la Comunità locale. Lavorano partendo dal principio del **Qui ed Ora**, dall'impegno e dal cambiamento di "stile di vita" di ogni singolo membro e famiglia del Club. Cardini di riferimento sono: l'approccio familiare e l'approccio di popolazione, all'interno di una visione ecologico-sociale dei problemi alcol-correlati e complessi.

LE REGOLE DEL CLUB:

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

1 Il Club si riunisce una volta alla settimana per un'ora e trenta. È bene che la riunione inizi e termini con puntualità. Non c'è nessuno che dirige ma 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 è bene accettare le difficoltà, non esprimere giudizi, parlare tramite i propri vissuti e la propria esperienza personale, praticare l'ascolto, la condivisione e la partecipazione ricordando, sempre, che il vero cambiamento comincia "da me". Durante la settimana continua il lavoro, l'attenzione e la "cura" reciproca in base alle necessità, alle situazioni e alle possibilità di ciascuno. I contatti tramite social, pur utili durante la settimana, non possono sostituire gli incontri settimanali "reali" che rimangono fondamentali ed insostituibili.

4 Non esistono quote di iscrizione o adesione anche se ogni Club può organizzare una cassa comune per le piccole necessità del Club stesso e delle Associazioni di riferimento se ritenuto utile dal 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, rispetto ai principi base di riferimento! Rispetto a queste realtà mantiene in ogni caso la sua autonomia e indipendenza.

7 È importante che i Club, per garantire un più consapevole e coerente percorso di crescita e maturazione, mantengano una "tensione" formativa e di confronto continue coinvolgendo tutte le famiglie, la comunità locale e il territorio nel suo complesso. Si sottolinea l'importanza degli interClub, delle Scuole Alcolologiche di Primo, Secondo e Terzo modulo; del Corso di Sensibilizzazione, degli aggiornamenti nazionali, dei Congressi e delle Scuole delle Trecento ore.

8 Il Club, nello svolgimento del suo lavoro, mantiene la consapevolezza che l'individuo acquista "significato" nell'interazione continua con la sua famiglia e con il suo sistema sociale di riferimento (comunità locale). "L'interdipendenza" è una condizione dell'uomo e va intesa come un valore assoluto che se compreso appieno spinge verso il rispetto di sé e degli altri, verso la "cura" sia della realtà sociale che dell'ambiente, verso la comprensione e la pace tra i popoli. "La sobrietà" va intesa come un vero e proprio "stile di vita" e va molto oltre il primo passo, pur fondamentale, che è smettere di bere.

9 Il Club promuove in tutti la riflessione sulla Spiritualità Antropologica e sull'Etica, intese come la necessità dell'Uomo di trascendere il particolare per una visione più ampia a cui affidarsi, in cui confidare e da tramandare. Una fiducia e gratitudine nelle "risorse positive" intrinseche negli Individui, nelle Famiglie, nelle nostre Comunità e nei Popoli. Queste risorse, se ascoltate e rispettate, ci faranno da guida sempre!

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

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



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" (sobrietà) 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» (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, volontariamente si dichiara ad ogni riunione

la sobrietà raggiunta negli ultimi sette giorni, 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 principi dell'approccio ecologico sociale che mette al centro la persona la famiglia e la comunità che comprende:

a. La Spiritualità antropologica sono i fattori che incidono nel nostro modo di essere e di vivere non intesi in senso religioso, ma come

“cultura umana generale esistente” ovvero il patrimonio culturale basato sui valori che l’uomo possedeva da sempre.

b. Etica cioè le regole che vengono ritenute accettabili e quali no. L’etica ci fa scegliere tra ciò che riteniamo giusto e ciò che riteniamo né pensabile né giusto.

c. Trascendenza come capacità di andare oltre noi stessi.

d. La meditazione è una continua introspezione che consente di riconoscere chi realmente siamo (autocoscienza) e di scegliere liberamente chi vogliamo diventare (autopromozione).

d. Empatia è la modalità di comprendere, con rispetto e partecipazione, quello che gli altri provano

cercando di offrire una relazione basata sull’ascolto senza giudizio con interesse per i sentimenti ed i bisogni dell’altra persona. È la disponibilità all’ascolto, al dialogo e a fare risuonare dentro di noi quanto ci comunica l’altro, senza giudizio, riconoscendo le sue ragioni e facendo in modo che anche le nostre siano accolte. È un atteggiamento di pacificazione.

e. Approccio Ecologico Sociale: Approccio = accostarsi alla realtà e promuovere il cambiamento, mettendo al centro la Persona, la Famiglia e la Comunità. È necessario un approccio di popolazione per diminuire (modificare) il consumo medio di alcol. Deve esserci l’avvio di programmi che modifichino la cultura

sanitaria e sociale nei confronti delle bevande alcoliche e dei comportamenti che danneggiano la nostra salute fisica psichica e sociale. Con il termine Ecologico si pensa ai legami che esistono tra le persone e ai vincoli familiari e sociali. Quando si parla di approccio ecologico non si intende solamente la difesa del verde o degli animali, bensì la difesa della qualità della vita dell'uomo. L'ecologia si occupa del funzionamento degli esseri umani nel rispetto dell'ordine naturale. Con il termine Sociale viene detto che tutti i problemi comportamentali, compresi quelli alcol-correlati, ma anche quelli culturali, economici e politici, hanno la loro

origine nei rapporti sociali esistenti.

L'Approccio Ecologico Sociale è dunque la cornice in cui si applica la dimensione antropospirituale (o socio-culturale) dell'essere umano. Non si ferma al consumo di bevande alcoliche, ma ad un cambiamento di tutti i comportamenti che ci impediscono di vivere una vita soddisfacente. Si propone un nuovo tipo di comportamento della persona della famiglia e della comunità per trovare e realizzare una nuova possibilità di comunicare ed interagire per una migliore qualità della vita.



5. IL CLUB È:

aconfessionale, apolitico,
apartitico e multiculturale.

6. COME SI RIMANE NEL CLUB?

Con la volontà attiva di cambiare, frequentando con regolarità le riunioni settimanali, evitando le chiusure e gli isolamenti, stando vicini e curando i rapporti tra i membri

anche al di fuori del Club, evitando di esprimere giudizi. Il Club è una palestra che ci stimola a portare i risultati del nostro cambiamento nella vita di tutti i giorni di ciascuno di noi.



I TESTIMONI

del cambiamento



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 molto 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.]

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.





**È NECESSARIO UNIRSI NON PER STARE
UNITI, MA PER FARE QUALCOSA INSIEME.**

WOLFGANG GOETHE