

**SCUOLA NAZIONALE
DI PERFEZIONAMENTO IN ALCOLOGIA**

SCUOLA VENETA
Negrar (Verona) 2002/2003

IL MIO CAMMINO VERSO LA SOBRIETA'

Tesi di:
Assunta Bresciani

Relatore:
Dott. Renato Anesin

IL MIO CAMMINO VERSO LA SOBRIETA'

INTRODUZIONE.

Ho scelto questo argomento perché mi è sembrato di qualche interesse per il percorso da me fatto ed anche per fare il punto della situazione e per impostare il seguito.

Ogni alcolista ha la propria storia e il proprio dramma, quando sono diventata detestabile a me stessa, lì ho cominciato a crescere.

Spesso ognuno di noi scarica all'esterno le proprie difficoltà e le proprie insicurezze, perché può risultare più comodo vedere la pagliuzza negli occhi dell'altro, piuttosto che la trave nel proprio.

Ho dovuto armarmi di coraggio, prendermi le mie responsabilità e reagire. Ho avuto l'umiltà di chiedere ed accettare aiuto, infatti con gli amici del club ho maturato la consapevolezza del mio bere ma, nonostante il sostegno del club, il cammino resta una crescita personale. Bisogna avere chiaro che la creazione di un ambiente di vita pacifico e amorevole dipende unicamente da noi e da chi ci sta accanto e la nostra continua ricerca interiore ci renderà individui maturi e saggi.

Il nostro debito nei confronti del mondo è di condividere la nostra pace, il nostro amore e questo si trasmetterà anche a quelli che vivono nell'incertezza e nella disperazione.

MI PRESENTO.

Mi chiamo Assunta e abito in un bel paese del Trentino circondato da monti, laghi e belle valli, che solo ora vedo e apprezzo con occhi nuovi.

Ho 49 anni e, da aprile di quest'anno vivo sola poiché mio figlio Ezio, che ha 22 anni, è andato a vivere per conto suo. Sono in possesso del diploma di scuola media inferiore e lavoro come ausiliaria presso un presidio ospedaliero che si occupa di riabilitazione neuromotoria.

Nei ritagli di tempo trovo piacere nella lettura, far parole crociate, coltivare l'orto, stare a contemplare la natura, raccogliere ed essiccare erbe medicinali per fare tisane o usarle in maniera curativa, essendo io contro l'assunzione di sostanze chimiche. Devo dire, però, che malgrado questo e data l'imperfezione umana, uno dei punti a mio sfavore è che non ho trovato ancora la forza di smettere di fumare, ma, visto che ce l'ho fatta con altre sostanze **DEVO** e **VOGLIO** riuscirci. Se ne avessi la possibilità, mi piacerebbe anche viaggiare per conoscere posti e culture diverse. Sarei attratta dall'Oriente.

LA MIA ESPERIENZA.

Il giorno undici giugno 2003 mi sono presa un giorno di ferie e inizio a scrivere la tesi.

Vorrei fare una premessa di metodo e contenuto consistente nell'individuare alcuni episodi che, spero, possano essere d'aiuto agli altri. Da un paio di mesi sono servitrice-insegnante in un club moltiplicato con "sofferenza" e a cui è stato dato nome "Hudolin", in memoria del nostro maestro di vita (più avanti sono venuta a conoscenza che anche

in una cittadina abruzzese in provincia di Pescara, hanno voluto intitolare una via al professor Vladimir Hudolin). Ho usato il termine “sofferenza” perché all’inizio è stata dura per tutti, me compresa.

Come di consuetudine, l’inizio di una comunità multifamigliare per arrivare a un suo equilibrio e compattezza richiede impegno, disponibilità e qualche rinuncia da parte di ogni membro.

Infatti ognuno si porta dentro un vissuto legato all’esperienza del precedente club di appartenenza.

Il cambiamento pone quesiti nuovi che non sempre si riescono ad affrontare immediatamente e risultano pertanto faticosi.

Proprio dal come si pongono le basi per il nuovo cammino dipende la riuscita.

L’inizio vero e proprio del mio cammino è stato quando ho raggiunto la consapevolezza della rinascita a una vita diversa.

Prima era come guardarsi ad uno specchio deformante, vedere un’altra immagine di sé e, contemporaneamente, ricordare la propria senza capirci niente o meglio sapere che quella mostruosa metamorfosi era dovuta alla dipendenza alcolica.

Proprio quando sono diventata detestabile a me stessa, ho incominciato a crescere. Avevo un unico desiderio: - riuscire a smettere di fare uso di sostanze alcoliche-.

Certo è più facile farsi prendere dall’andirivieni quotidiano della vita, indossare il paraocchi biasimando altri, incolpare le circostanze per come siamo e per come ci comportiamo.

Spesso mi chiedevo: “*..ma come faccio a sviluppare la volontà? Io non ne ho.*”

Considerazioni di questo tipo indicano sempre qualche forma di pigrizia mentale e di vittimismo. Per me, ora, la volontà è come una piccola pianta che se annaffiata e curata continua a crescere. Possiamo far crescere questa nostra pianta iniziando col conquistare piccole vittorie nella vita quotidiana (concludere qualcosa che ancora è sospeso, fare qualcos'altro in un modo diverso dal solito), questo per incominciare ad avere fiducia nella nostra forza di volontà. E se vogliamo che la nostra pianta diventi una quercia dobbiamo chiederci spesso: "E' veramente questo che voglio?"

All'inizio del percorso sentivo una profonda necessità di dare una risposta al vuoto che percepivo; un'eco proveniente dal cuore mi diceva:

" Smetti di bere, Agisci! " Ma la mia mente non poteva darmi sollievo: ero imprigionata in una mostruosa ragnatelal'alcol!

Se volevo uscire da questa ragnatela (costruita da me) dovevo aggrapparmi a qualcosa (non alla bottiglia) con determinazione e resistenza, altrimenti sarebbe stata la fine.

Rifacendomi alla storia di Teseo che, dopo aver ucciso il mostruoso Minotauro, non riusciva a orientarsi per uscire dal labirinto , dovette aggrapparsi al filo di Arianna.

Io questo filo l'ho trovato nella metodologia del professor Hudolin verso il quale ho una profonda riconoscenza e un'ammirazione speciale perché il pensare che un solo uomo ha potuto salvare e salverà tanti uomini mi lascia stupita e incredula. Ma se una persona (in questo caso io) in una cosa ci crede veramente, sarà spinto ad agire

con determinazione a cambiare il suo comportamento ed un cambiamento tira l'altro....

La mia non è stata una illuminazione fulminea ma un processo lento, molto lungo e difficile ma che mi ha dato la forza di vivere con serenità e dignità la vita quotidiana. Quando dipendevo dall'alcol ero vittima e carnefice di me stessa e anch'io, come dice Luciana nel suo libro:

“Ricordo solo che aumentavo le dosi in proporzione ai miei stati d'animo e per ritrovare quel coraggio che dentro di me si andava sgretolando come un muro vecchio abbandonato, come neve al sole di primavera.....Era un elettrochoc mentale che mi dava la carica, riportava ad un giusto livello di sopportazione il quadro negativo e pessimistico che mi ero fatta della vita in genere e della mia in particolare” (Pieratti Luciana - 2000)

Questa mia negatività unita alla disperazione provocata e alimentata dal mio insano comportamento e dall'immagine deforme riflessa nello specchio mi ha fatto prendere la decisione di intraprendere una battaglia. Battaglia da cui dovevo uscire vittoriosa, da vittima a leone ! (lo è anche il mio segno zodiacale).

Dovevo fare un cammino di autocritica e incominciare a essere giudice di me stessa. Avevo capito che di tutto quello che ero o che avevo fatto, più niente andava bene.

E' stata una vera sofferenza, perché non solo l'alcol ma anche la crescita causa sofferenza!

La svolta per la mia “conversione” al non usare più bevande alcoliche è stata una libera scelta, ma ho dovuto iniziare a essere sincera con me stessa e mettermi in discussione. Avendo avuto carenze socio - culturali ho dovuto approfittare di qualsiasi opportunità per imparare e correggere le mie mancanze.

Una volta eliminato l'alcol, mi sono resa conto che dovevo cercare di conoscere di più, trovare delle risposte. Per questo mi sono messa a fare un lavoro di ricerca: leggevo tutto quello che mi capitava in mano e che mi sembrava potesse servire per crescere e farmi diventare una persona migliore. Nonostante questo non ero ancora soddisfatta.

Ad illuminarmi è stata una delle cose che il professor Hudolin disse al secondo congresso di Assisi:

“Fra i disturbi che possono essere constatati nella complessità dei problemi alcolcorrelati e multidimensionali ed in generale dei disagi del comportamento, il più costante è il disagio spirituale. In questo disagio vedo i problemi provocati dalla non accettazione di se stesso, del proprio comportamento e del proprio ruolo nella comunità, della cultura sociale esistente, della prevalente giustizia sociale. Questo disagio è accompagnato da un senso di impotenza davanti al problema e dall'impossibilità di capirlo.”

(Hudolin VI - 1994)

Dovevo fare delle riflessioni sul senso del cuore e dell'anima divini che la razza umana possiede, qualcosa che in quest'epoca di scienza

pare spesso mancare. Capendo che ciò che si raggiunge facilmente è meno bello di ciò che si deve conquistare con impegno, mi sono messa a fare ulteriori ricerche sull'argomento che il professor Hudolin chiama spiritualità antropologica. Strumento di riflessione e crescita sono state anche le parole di Roberto Assagioli.

“Lo sviluppo spirituale dell'uomo è un viaggio lungo e arduo, un'avventura attraverso strane terre colme di sorprese, difficoltà e anche pericoli: implica una drastica trasmutazione degli elementi “normali” della personalità, un risveglio delle potenzialità finora dormienti, un'elevazione della coscienza a nuovi reami e un funzionamento secondo una nuova dimensione interiore.”

(Lorie Peter e Manuele Dunn Mascetti - 1999)

Ho dovuto imparare ad accettare tutto ciò che mi è accaduto nel passato, senza sensi di colpa verso me stessa o verso gli altri, senza gioire, ma accettando il fatto che siano accaduti. Nella nostra insicurezza personale, a volte, attribuiamo troppa importanza all'opinione degli altri.

Ora ho capito che in nessuna circostanza dobbiamo permettere che il pensiero di altre persone sia più importante del nostro, come il nostro non deve prevaricare sul loro. Se stiamo crescendo e siamo capaci di mantenerci su questo cammino, nessuno ha il diritto di dirci dove andare e cosa fare della nostra vita. Sì, se abbiamo grossi problemi,

chiediamo un'opinione, ma dopo decidiamo noi, perché siamo noi che dobbiamo vivere con le conseguenze delle nostre scelte.

Ad ogni modo la mia doveva essere una lotta, una conquista da condividere con gli altri.

Chi aiuta viene sempre aiutato e ha bisogno di insegnare ciò che ha appreso. Il club offre il terreno per diventare delle querce, se veramente lo vogliamo e ci impegniamo.

La paura dello specchio deformante è stata la mia forza.

Al di là del mio impegno e della mia determinazione nel voler uscire da questa strada senza sbocco è stato importante avere un supporto affettivo da parte dei componenti del club e anche di amiche che mi hanno sostenuto in questa mia impresa di salvezza.

Proprio il contesto sociale famiglia- amici è il punto di partenza dell'argomento trattato al terzo congresso di Assisi del 1995:

“ l'alcol è una droga e dovrebbe essere trattato come tale. Abbandonare l'alcol non è un sacrificio, ma una decisione presa da una persona o da una famiglia, che cerca di cambiare il proprio comportamento, attraverso uno stile di vita che consenta una crescita e maturazione, conducendo una migliore qualità di vita, per raggiungere una spiritualità antropologica migliore.

Questa decisione può essere la conseguenza di un problema alcol correlato nella famiglia o semplicemente la scelta di un tipo migliore di vita.

Nei club degli alcolisti in trattamento, seguendo il concetto ecologico - sociale, non si tratta di un sacrificio ma di un

cambiamento del comportamento, dello stile di vita. La persona con la sua famiglia, abbandona l'alcol nella crescita e nella maturazione, cercando una qualità migliore della vita, una miglior qualità della cultura sanitaria e generale, in altre parole, una miglior spiritualità antropologica.

Quando tale crescita e maturazione inizia, non si può parlare dell'astinenza, ma di una nuova qualità della vita che significa anche una spiritualità nuova e fa parte della sobrietà. Sobrietà non significa solamente astinenza, ma un insieme delle migliori caratteristiche antropo - umane “. (Hudolin - 1995)

Capendo finalmente che la sobrietà non era un qualcosa che riguardava l'alternativa tra bere e non bere e cioè che non era il bere l'oggetto principale, dovevo fare un ulteriore passaggio e Laura Musso lo conferma:

“..... il passaggio da una posizione passiva, di delega della soluzione dei problemi ad altri, ad una attiva, di protagonismo nel prendere in mano la propria situazione, sia uno dei cambiamenti fondamentali introdotti dal metodo Hudolin”.

(Musso Laura - 1997)

Consapevole che per iniziare il viaggio verso la sobrietà e vincere la battaglia dovevo prima di tutto mettere ordine nella mia vita,

prendermi cura di me stessa, riprendere in mano le redini, che per un periodo della vita mi erano sfuggite.

Riprendermi il controllo della vita, essere incoraggiata a credere nelle mie risorse e in quelle degli altri, ad avere ben chiaro che la creazione di un ambiente di vita pacifico e amorevole dipende unicamente da noi e da chi ci sta accanto, cercando non solo il benessere materiale ma anche quello spirituale; avere pensieri amorevoli che giungono dal cuore : essi vanno oltre l'ego e qualsiasi conflitto.

Tali pensieri creano armonia laddove non esiste.

Consapevole anche del fatto che l'ottimismo e il pensiero positivo hanno la meglio su qualsiasi

ostacolo, come una lama tagliente , l'amore se praticato nel vero senso, si apre un varco fra ostacoli incredibili. Se si crede veramente in qualche cosa nulla è impossibile. L'importante è crederci.

“ Perciò lo stile di vita sobrio comprende anche l'astinenza dall'alcol e da altre sostanze tossiche per l'organismo, ma va molto al di là di questo.

Non è qualcosa in meno ma al contrario qualcosa in più che l'astinenza.

Riguarda un certo modo di entrare in contatto con le persone, che sia più attento alla sostanza che all'apparenza, un certo stile di rapporto con le cose, che non sia quello del consumismo imperante, un modo di stare nell'ambiente, nella natura, che sia rispettoso di tutto quanto ci circonda, una fondamentale e costante attenzione a quanto di più profondamente umano vi è in

tutti noi, al di là della materia di cui siamo fatti: concetto che ci porta a quella spiritualità antropologica cioè umana e non religiosa, introdotta nei programmi ecologico - sociali.” (Musso Laura - 1997)

Smettere di bere è cosa relativamente facile: ogni alcolista può confermarlo: difficile mantenere questa scelta nel tempo se non è l'espressione di una volontà di cambiamento alla propria vita, di uno stile diverso nell'affrontare le difficoltà, della ricerca di una comunicazione più efficace, di una diversa capacità di esprimere i sentimenti. Il cambiamento è un processo non una trasformazione. Ma la perseveranza porta i frutti.

Volevo un po' riprendere i vari punti sui valori della mia vita **ora e qui** perché penso che parlare del mio passato non sia molto costruttivo né per me né per gli altri. Sono convinta che scrivere può essere molto di più che usare una penna.

E' appunto scrivendo, che il mio passato l'ho tutto rivissuto e sofferto. Ci sono stati dei momenti in cui le emozioni erano così forti che dovevo smettere di scrivere perché le lacrime non mi permettevano di proseguire. Anche se a tanti piacerebbe sapere del mio vissuto passato penso che avrò un'altra occasione per raccontarlo. Potrei scrivere anche un libro e non è detto che non lo faccia, per ora voglio scrivere il presente.

Avendo purtroppo vissuto **enormi** disagi, ora finalmente ho raggiunto la pace nel cuore e ho ritrovato (o forse scoperto) la serenità (forse io non sapevo neanche cos'era). Ora so che il mio compito è di

promuovere con l'esempio e l'insegnamento i valori spirituali all'esterno.

Mi sono presa questo impegno (tesi compresa) come quasi una sfida a me stessa nello sforzo continuo ad un cambiamento della vita, sia personale che sociale, nella consapevolezza che la tensione alla perfezione, come diceva il professor Hudolin, avrà termine soltanto al momento dei fiori.

So che la strada è lunga e non sempre facile, ma ora che ho rinunciato a comportamenti dannosi per me e per tutti quelli che mi circondano sono in grado di guardare al futuro praticando il presente con entusiasmo e come un vero guerriero (visto che ho intrapreso questa battaglia) sempre all'erta mettendo in pratica le cinque regole del combattimento, scritte da Chuan Tzu tremila anni fa:

LA FEDE: *prima di affrontare una battaglia, è necessario credere nel motivo della lotta.*

IL COMPAGNO: *scegli i tuoi alleati e impara a lottare in compagnia, perché nessuno vince una guerra da solo.*

IL TEMPO: *una lotta in inverno è diversa da una in estate; un buon guerriero presta attenzione al momento giusto per entrare in battaglia.*

LO SPAZIO: *non si lotta nella stessa maniera in una gola o in una pianura. Pensa a ciò che esiste intorno a te, e al modo migliore di muoverti.*

LA STRATEGIA: il miglior guerriero è colui che pianifica il proprio combattimento. (Coelho Paulo 1997)

Penso che le persone più adatte a comprendere le sofferenze altrui, siano quelle che sono state provate nella vita, perciò “chi più di un ex alcolista riesce a capire le difficoltà?”

Sono convinta che se ogni membro di club si prendesse del tempo e si fermasse a riflettere, si renderebbe conto di quanto sia preziosa la sua persona e quanto potrebbe dare se solo riuscisse a prendersi le proprie responsabilità e si impegnasse un po' di più a mettere in pratica il dare.

Solo in questo modo si arricchirebbe e la sua vita migliorerebbe.

Sarebbe anche un'occasione per poter capire meglio le cose e continuare a sentirsi partecipi e protagonisti di ciò che accade.

Io, purtroppo, a volte questo senso di appartenenza al club e quelle “medicine” tanto decantate, vedo che ad alcuni mancano e questo mi rattrista un po'.

A questo proposito mi hanno colpito le parole di Osho nei discorsi:

“La crescita è un fenomeno raro. E' naturale, eppure raro.

Quando il seme ha trovato il giusto suolo, cresce.

E' una cosa estremamente naturale. La crescita è naturale, ma trovare il suolo giusto, questo è il punto cruciale della questione” (Lorie Peter e Manuela Dunn Mascetti - 1999)

Mi piacerebbe che molti capissero che il suolo giusto per seminare, coltivare e magari anche raccogliere, è la regolare frequenza al club.

Mi piacerebbe che tutti imparassimo ad ascoltarci in silenzio, a meditare e poi metterci in discussione, perché è questo che fa scaturire il nostro cambiamento e a viverlo in serenità, in un continuo migliorarsi.

Unendo la forza delle idee, mescolate a sentimenti ed emozioni, con coerenza e responsabilità, tutto dovrebbe andare per il meglio.

Cito una frase di Martin Luter King che ho trovato in una palestra dove io lavoro:

Siate il meglio.

Se non potete essere un pino sulla vetta del monte, siate un cespuglio nella valle,

ma siate il miglior piccolo cespuglio sulla sponda del ruscello.

Siate un cespuglio, se non potete essere un albero.

Se non potete essere una via maestra, siate un sentiero.

Se non potete essere il sole, siate una stella piccina;

NON CON LA MOLE VINCETE O FALLITE!

Cercate ardentemente di scoprire a cosa siete chiamati, e poi mettetevi a farla appassionatamente.

Siate comunque sempre il meglio di qualsiasi cosa siate!

D'altronde ognuno ha i propri tempi e ho capito che vivere nella sobrietà significa anche rispettare gli altri nella loro diversità.

A questo proposito mi viene in mente un'invocazione degli indiani d'America:

*Grande spirito, preservami dal giudicare un uomo
prima di aver percorso un miglio nei suoi mocassini.*

Importante è riuscire a capire e a trasmettere che “*non l'alcol è importante ma l'uomo*” e come diceva Hudolin:

Il cambiamento sta alla base dell'approccio ecologico sociale, nel quale si parla molto del cambiamento individuale, familiare, operatore (ora servitore) della comunità territoriale, della società. Ma il cambiamento non è tipico solo dell'alcolologia: cambiamenti economici e tecnologici condizionano la nostra cultura in generale e cambiano in qualche modo anche la spiritualità antropologica.

Il cambiamento del sistema ecologico - sociale per i problemi alcolcorrelati e complessi significa non soltanto abbandonare l'alcol e altre sostanze, ma anche accettare un nuovo tipo di comportamento individuale, nella famiglia e nella comunità; vedere una possibilità nuova di comunicare ed interagire, una qualità nuova della vita. Solo se è questo l'obiettivo che può

essere raggiunto, diventa possibile risolvere i problemi individuali, della famiglia e della comunità.

L'operatore (ora servitore) che catalizza questo processo dovrebbe essere conscio delle caratteristiche del cambiamento necessario, e credere nella possibilità di ottenerlo. Il processo è lento e ne esistono diversi stadi di realizzazione, senza che mai si raggiunga la perfezione. Così visto il cambiamento, non è una terapia, ma piuttosto una crescita, una maturazione; e non può essere ottenuto soltanto nel settore distinto del rapporto della famiglia con il bere, ma esige uno sforzo totale. Sembra ingenuo accontentarsi solo dell'astinenza. Il cambiamento descritto entra in uno sforzo antropo - spirituale generale di trasformazione della nostra cultura. Questo richiede il cambiamento anche dell'operatore (ora servitore). E' chiaro che il cambiamento descritto non può ottenersi esclusivamente nel club degli alcolisti in trattamento, ma deve per forza essere raggiunto nella comunità locale. (Hudolin "Camminando insieme" n°1 – Marzo 1994)

Tutti i cambiamenti non possono avvenire se non nelle relazioni con gli altri, in primo luogo in famiglia e poi nell'ambiente sociale, lavorativo e del tempo libero. Quindi non solo dentro al club, ma anche e soprattutto fuori di esso.

Riprendo le parole del mio tema "il mio cammino verso la sobrietà". C'è una cosa su cui so di dover lavorare molto, migliorare e applicare

nella vita quotidiana ed è mettere in pratica il messaggio del perdono e della riconciliazione, ma come è stato detto anche al Congresso di Assisi, l'anno scorso, **è camminando che si impara a camminare.**

Il perdono è la via verso l'autentica salute e felicità. Astenendoci dal giudicare ci stacciamo dal passato e vinciamo le nostre paure per il futuro. Così facendo ci rendiamo conto che chiunque è nostro insegnante e che qualsiasi circostanza costituisce un'opportunità di crescita nella felicità, nella pace e nell'amore.

Ci sono due tipi di pace, una dettata dalla paura e una dettata dall'amore e se uno ama nel vero senso della parola per lui nulla sarà impossibile.

Il perdono è il mezzo che ci consente di fare l'esperienza della pace, di conoscerci in quanto "amore", di dare senza sacrificarci, di unirci all'essenza degli altri, di vivere appieno il momento presente e di udire chiaramente i suggerimenti interiori della felicità. Il perdono è il mezzo grazie al quale si comprendono e si applicano tutti i principi della guarigione degli atteggiamenti mentali. Essendo in pace, abbiamo pace da dare agli altri, e questo è il dono più duraturo e importante che mai possiamo fare. La riconciliazione avviene dopo averci accettati, bisogna essere in pace con noi stessi prima che con gli altri, bisogna saper attendere e non pretendere. Io, pur capendo le cose, devo continuare a fare un lavoro di riflessione quotidiano e la sera quando vado a letto mi chiedo: "Ho fatto tutto il possibile?" e tutte le volte vedo che potrei migliorare. Non è che sono troppo severa con me stessa, il mio scopo non è quello di cercare la pace per prefiggermi regole a lunga scadenza, ma quello di prendere le

decisioni che mi riportino istantaneamente alla pace perché solo quando siamo in pace, possiamo essere realmente dolci e gentili.

Io a questo riguardo ho trovato molto utile leggere il libro “Amare significa guarire” di Jampolski Gerald.

Quando lasciamo il ventre materno, entriamo nel mondo annaspando disperatamente in cerca di aria da respirare. Molti di noi proseguono il viaggio della vita continuando ad annaspare, sentendosi soli e non amati.

Troppo spesso abbiamo paura: paura delle malattie e della morte, paura di Dio, persino paura di continuare a vivere. E spesso lasciamo il mondo allo stesso modo in cui siamo entrati: annaspando disperatamente in cerca d'aria.

Sono certo che esiste un altro modo di guardare alla vita, un modo che ci permette di camminare nel mondo in amore, in pace e senza paure.

E' un modo che non ci chiede di combattere esternamente ma soltanto di guarire noi stessi: io lo chiamo guarigione degli atteggiamenti mentali, perché consiste in un processo interiore e soprattutto mentale.

Praticato appropriatamente, metterà chiunque, in qualsiasi circostanza, in grado di cominciare a sperimentare la gioia e l'armonia che esistono in ogni istante ed imboccare un sentiero di amore e di speranza. La nostra mente può essere ri-educata: su questo fatto reale si basa la nostra libertà. Per quanto a lungo

l'abbiamo usata male, la mente può essere usata in modo tanto positivo da permetterci di ottenere risultati davvero sorprendenti. Prima della ri-educazione, la mente sembra strutturata a comportamenti stagni: "sentiamo" il nostro potenziale, che tuttavia resta bloccato dietro una serie di "porte chiuse". Durante questo nostro viaggio insieme, comincerete a rendervi conto che questi blocchi sono semplicemente atteggiamenti che hanno bisogno di essere "guariti": e siccome siamo stati proprio noi a sceglierli, è in nostro potere cambiarli. A ogni sia pur piccolo mutamento una porta si spalanca di colpo: all'inizio, ci sentiamo intrappolati e incapaci di sfuggire ai nostri limiti, ma abbandonando questo atteggiamento negativo ci accorgiamo che la mente non è affatto costruita a comportamenti stagni. Tutto il nostro potenziale è da sempre a portata delle nostre mani, perché la nostra mente è completa, e le sole barriere che ci separano dalla felicità le abbiamo erette noi stessi. I nostri atteggiamenti determinano il nostro incontrare la pace o la paura, il nostro essere sani o ammalati, liberi o prigionieri. L'amore, nel suo significato più vero, è l'atteggiamento di cui si occupa questo libro. (Jampolsky Gerald - 1996)

Sono convinta che convivere con se stessi è molto più difficile che convivere con gli altri e quindi, a questo punto, anche parlare di solidarietà può ingannarci e deluderci. Seguendo il mio progetto di

vita senza dimenticare la mia storia voglio essere coerente. Tendere verso il futuro non è semplice perché gli ostacoli sono sempre pronti e il futuro comporta anche delle incognite, ma il mio carattere mi porta a cercare di migliorare sempre di più. Voglio usare il mio tempo e le mie energie per qualcosa di utile a me e agli altri. Il mio obiettivo è migliorare la salute e la qualità della vita mia e nell'ambito in cui vivo.

Avendo la consapevolezza della mia resistenza, delle mie paure, dei miei malesseri, dei miei chiamiamoli virus mentali, ovvero quelle cose che ostacolano il conseguimento dei propri scopi e provocano reazioni emotive esagerate.

Dare interpretazioni sbagliate, svalutare, ingigantire, generalizzare, pretendere, esigere. Voglio essere attiva per perfezionarmi e rimotivarmi per promuovere benessere avendo sempre un dialogo con me stessa e mettendoci sempre il cuore con emozioni positive.

Alla rabbia voglio metterci gioia, al fastidio la fiducia, alla paura la tranquillità, alla tristezza l'allegria, all'agitazione la serenità, alla delusione l'entusiasmo, all'imbarazzo la sicurezza.

Certo che tutto questo non avviene automaticamente o per magia ma bisogna lavorare molto sulla propria persona e tenersi allenati, ma ne vale la pena perché rinforza la salute fisica e la salute mentale, riduce le emozioni negative e aumenta le positive, migliora la relazione con gli altri, la capacità di ritrovare la calma, riprendersi dalle delusioni e perseverare nelle attività.

Nell'ultimo corso di sensibilizzazione dove ho avuto il privilegio di fare il co-conduttore, esperienza tra l'altro positiva e gratificante svoltosi a Trento nel mese di febbraio di quest'anno, mi sono rimaste impresse molto le parole del direttore del corso, dottor Luigino Pellegrini e cioè: "per avere successo bisogna usare una comunicazione non violenta. Il linguaggio giraffa. La giraffa ha il cuore grande e vede lontano, si tratta di un linguaggio semplice che va diretto al cuore di ogni essere umano. Capace di rivelare la ricchezza della vita che è in ognuno di noi, in grado di migliorare la relazione con se stessi e con gli altri".

Non so se è stata la semplicità e chiarezza di esporre le cose o la presenza di tre amici del Venezuela o forse la mia esperienza di co-conduttore o per la speciale atmosfera, questo è stato il corso che mi ha dato e arricchito di più.

Rifacendomi al periodo in cui mi guardavo allo specchio deformante, mi accorgo che **prima ero spenta**: ansiosa, ostile, confusa, disperata, annoiata, agitata, vergognosa, stanca, nervosa, sospettosa, preoccupata, infelice, distaccata, pessimista, frustrata, delusa, spaventata, disorientata, scomoda, colpevole. **Ora sono viva**: sensibile, allegra, amichevole, attenta, sorpresa, fiduciosa, tranquilla, interessata, libera, fiera, ottimista, in armonia, piena di coraggio, grata, piena di speranze e rilassata.

Dopo aver fatto l'abilitazione ad una vita sobria, ora mi sento pronta ad utilizzare le mie potenzialità, ho la possibilità di vedere con chiarezza gli ostacoli che dovrò affrontare, ma ho la forza necessaria per superarli senza grosse difficoltà, non c'è più il nemico numero uno: L'alcol.

Anche se la mia personalità a volte limita ancora la possibilità di crescita, trovo intorno a me molti stimoli positivi: intuizione, sensibilità, sostegno, concretezza e gioia.

In questi ultimi anni ho cercato di aggiornarmi leggendo vari testi della metodologia del professor Hudolin, compreso le nostre riviste "Camminando insieme" - "Centro notizie club" e contemporaneamente **partecipare regolarmente** al mio club di appartenenza, al club dove sono servitrice, alla riunione mensile servitori-insegnanti, alle scuole territoriali primo secondo e terzo modulo, ai corsi di aggiornamento per servitori-insegnanti, a corsi di sensibilizzazione a interclub zonali e provinciali, a corsi monotematici e congressi. Purtroppo quest'anno per motivi sia di salute, sia economici, non ho potuto andare ad Assisi e questo mi ha molto rammaricato perché lì si respira un'aria "speciale".

CONCLUSIONE.

Ultimamente di strada ne ho fatta e ho acquisito grandi ricchezze ma so anche che il cammino è ancora lungo, sarà “fino ai fiori”, come diceva il nostro maestro di vita professor Hudolin.

Comunque sia ora è il momento di offrire le mie ricchezze al mondo affinché tutti ne possano godere.

Nel mio giardino interiore del cuore ho alte aspirazioni di crescita personale, ho volontà, lucidità mentale, sensibilità, creatività e un buon equilibrio, o almeno così io sento, tra emozioni e razionalità. So che potrò riuscire, tutto sta in me.

D'altronde, come avevo detto all'inizio, volevo intraprendere questa battaglia da cui dovevo uscire vittoriosa.

Ora non c'è più niente che mi spaventi o che mi fermi, ho la sicurezza di chi sa ciò che vuole e come un arciere in battaglia tengo sempre l'arco ben teso.

Tutti noi abbiamo dei bisogni: di rispetto, amore, ascolto, considerazione, comprensione, accettazione, se noi impariamo ad esprimerli in maniera chiara e precisa, troveremo le risposte.

C'è un detto che dice: “aiutati che Dio ti aiuta” perciò bisogna essere sempre svegli e attivi.

La meditazione quotidiana, lo studio, il tenermi aggiornata, mi facilita il percorso che ho intrapreso. Avendo capito che usando il linguaggio della giraffa avremo successo e troveremo porte aperte, invece usando il linguaggio dello sciacallo, troveremo davanti un muro.

Dobbiamo educarci a stare con gli altri, a credere in se stessi e nelle proprie capacità, ad esprimere le proprie opinioni, ad accogliere e

formulare critiche, a condividere, prevenire o risolvere i conflitti, a collaborare ed aiutare gli altri.

Questi atteggiamenti e comportamenti dobbiamo esercitarli in ogni contesto, specie nella vita di club.

Aiuto, amore, amicizia, generosità, cooperazione, umiltà, solidarietà ma non solo a parole. Bisogna mettere in campo le abilità personali.

Mi rifaccio a degli appunti che avevo preso durante l'ultimo corso di sensibilizzazione:

1. Verso l'altro: *non siamo isole*
2. Disposizione non violenta e di autocontrollo: *attenti a non usare il linguaggio dello sciacallo*
3. La complessità delle azioni: *Semplice o complesso? Perché l'ho fatto?*
4. Consapevolezza dei pensieri negativi e pregiudizi: *attenzione ai virus mentali.*
5. Assunzione di altri punti di vista: *ogni punto di vista è la vista di un punto.*
6. Valore della tolleranza: *un po' più vicini*
7. Valore delle diversità personali: *che bello..... il tuo è diverso.*
8. Valore delle diversità culturali: *"tesori" da scoprire.*
9. Scoperta dello spazio interiore: *emozioni allo specchio*
10. Espressione dello spazio interiore: *ascoltami se vuoi*
11. Valorizzare se stessi: *anch'io posso, anch'io valgo.*

12. Valorizzare l'altro: *anche tu vali*
13. Ruolo guida e ruolo gregario: *insieme dandoci il cambio*
14. Soluzione di problemi interpersonali: *riproviamoci.....*
15. Soluzione di problemi sociali: *quando la pace vince.*
16. Costruire un punto di vista: *la penso così perché....*
17. Farsi valere e competere costruttivamente: *non sono d'accordo
ma ti rispetto.....*
18. Abilità e rituali sociali: *Ciao! Come ti senti?*
19. Risposte coerenti: *sono responsabile.*

Prima vivevo nel mio mondo, non accettavo interferenze, ero aggressiva ma, abbandonando il vecchio stile di vita dove le parole: inquietudine, insicurezza, menzogna, rabbia, paura e chi più ne ha più ne metta, erano all'ordine del giorno, ho cercato di sostituirle.

La mia vita è ora fondata su questi valori :

desiderio, consapevolezza, riflessione, meditazione regolare, libertà, umiltà, responsabilità, positività, amicizia, amore, solidarietà, sincerità, coraggio, armonia, pace, serenità, partecipazione, empatia, entusiasmo, crescita, maturazione, studio e aggiornamento.

La sera prima di addormentarci dovemmo tutti avere un pensiero di ringraziamento e nel limite del possibile, riuscire a recitare la preghiera di San Francesco d'Assisi:

Signore

Fammi strumento

*dell'amore e della pace:
dove c'è odio,
ch'io porti l'amore;
dove c'è discordia,
ch'io porti l'unione;
dove c'è l'errore,
ch'io porti la verità;
dove c'è la tenebra,
ch'io porti la luce;
dove c'è la sofferenza,
ch'io porti la gioia.*

Secondo Hudolin, la vita è

“un mistero che può essere visto sia come evoluzione spontanea dal materiale organico presente nell'universo, o come dono di Dio; un dono di Dio o della natura. In entrambi i casi non è esclusivamente una semplice proprietà privata, anzi si potrebbe dire che ci sia stata data in prestito dalla natura o da Dio. In ogni caso, nonostante siamo liberi nell'usarla, da un punto di vista etico non siamo liberi di danneggiarla o distruggerla intenzionalmente. E' un dono, o meglio un prestito, irripetibile, una volta danneggiato o distrutto sparisce nel senso terreno”
(Hudolin VI - 1995)

Ripercorrendo le tappe del mio cammino mi sono ritrovata ad aggiornare le presenze sul registro della scuola territoriale di primo modulo; aprendo la prima pagina con stupore ho visto il mio nome, era il settembre 1986.

E' stato quasi immediato ripensare a quei tempi rileggendo anche i nomi di mio padre e mia sorella che oggi non ci sono più.

Dopo lo stupore iniziale si sono alternati momenti di tristezza e nostalgia ad altri di soddisfazione per ciò che ho conseguito, fiduciosa che avrei migliorato la mia vita. Non mi sento più "vittima" dell'alcol ma un "leone battagliero".

Non credo di aver raggiunto la completa consapevolezza e saggezza, ma molta strada è stata fatta e altra ne avrò da fare.

Uno dei miei prossimi obiettivi è il riuscire a smettere di fumare e migliorarmi nella riconciliazione e il perdono verso gli altri.

Penso di avere le capacità per svolgere il ruolo di servitore – insegnante ma non le doti oratorie e la giusta ambizione di andare oltre, anche se il migliorare se stessi è sempre il mio obiettivo.

Ora vivo nella piena consapevolezza di chi sono e di come desidero vivere.

Cerco di non essere in conflitto con gli altri, coerente con le mie decisioni.

La regolare frequenza al club è un invito a credere nella speranza, a trovare nella solidarietà e nell'auto – aiuto modelli di vita più consoni alla dignità dell'uomo.

Il cammino fatto insieme agli amici sembra meno lungo, il tempo e le energie che dedichiamo sono usate per qualcosa di utile e costruttivo, primo per sé stessi e poi per gli altri.

Come si suol dire “dalle piccole cose possono nascere le grandi rivoluzioni”, così se ognuno di noi riuscisse veramente a fare la sua parte e dare il suo contributo sono certa che il mondo sarebbe **migliore**. Io voglio mettercela tutta, spesso il desiderio di imparare mi rende impaziente, ma ho capito che la pazienza è alla base del vero apprendimento: privi di questa virtù rischiamo di lasciarci sfuggire i dettagli più piccoli, i gesti e i pensieri più semplici e di conseguenza la saggezza e le verità più elementari. Voglio fare un augurio a tutti (me compresa) di assaporare la nostra crescita, di essere felici di imparare, di essere orgogliosi, di tentare di essere consapevoli del nostro potere.

Sapendo che come dice Giovanni Paolo II nella sua enciclica “Sollicitudo rei socialis”: *“tutti sono responsabili di tutti”*.

I nostri club dovrebbero essere sempre più coinvolti ed essere esortati ad accettare le “regole” che sono i primi passi per il cambiamento, come forza motrice importantissima per la loro esistenza e continuità, per un cambiamento sociale che non sia una utopia ma una cosa fattibile.

Per essere veramente felici la vita deve avere un senso, la ricchezza è ciò che si trova dentro di noi e anche la serenità nasce dal di dentro. Non è ciò che possediamo, ma quello che sappiamo godere a darci la felicità, ed io ora trovo soddisfazione in tutto quello che faccio operando con entusiasmo.

A questo proposito mi viene in mente un concetto espresso da un autore di cui non conosco il nome e che dice:

Gli uomini falliscono non per mancanza di intelligenza ma per mancanza di passione.... Si può fare tutto con l'entusiasmo.

L'entusiasmo è il lievito che fa sì che le vostre esperienze arrivino alle stelle.

L'entusiasmo è la scintilla del vostro sguardo, lo slancio della vostra andatura, la forza della vostra mano, l'irresistibile esplosione della vostra volontà e l'energia nell'eseguire quello che avete deciso.

Gli entusiasti sono dei lottatori, hanno la forza e la fermezza.

L'entusiasmo sta alla partenza di qualsiasi progresso.

Con l'entusiasmo ci sono realizzazioni

*Senza l'entusiasmo ci sono soltanto **alibi**.*

Il nostro debito nei confronti del mondo è di condividere la nostra pace, il nostro amore e aiutare quelle persone che vivono nell'incertezza e nella disperazione.

Quello che sto facendo ora è senz'altro positivo, Hudolin diceva: “fino ai fiori”, io dico che, se fosse possibile, mi piacerebbe continuare questa mia esperienza di vita in una prossima esistenza.

NOI OFFRIAMO CIO' CHE SIAMO.

INDICE

INTRODUZIONE	Pag. 2
MI PRESENTO	Pag. 3
LA MIA ESPERIENZA	Pag. 4
CONCLUSIONE	Pag. 27
BIBLIOGRAFIA	Pag. 36

BIBLIOGRAFIA.

- COELHO PAULO *“Manuale del guerriero della luce”* Edizione Assaggi
Bompiani – 1997

- HUDOLIN VLADIMIR “*Un convegno che guarda al futuro*” – *Camminando insieme N° 1* (Marzo 1994)
- HUDOLIN VI “*Disagio spirituale ed esistenziale, la spiritualità antropologica e l’ecologia sociale*” Atti del II° Congresso di spiritualità nei programmi alcolcorrelati e complessi. Assisi, 1994.
- HUDOLIN “*Ecologia sociale spiritualità antropologica e sofferenze multidimensionali nel passaggio tra i due millenni*” Atti del III° Congresso di Assisi – Monselice (PD) 1995.
- JAMPOLSKY GERALD “*Amare significa guarire*” Edizioni Essere Felici Macroedizioni 1996 – Diegaro di Cesena (FC)
- LORIE PETER E MANUELA DUNN MASCETTI “*Il libro dello spirito e dell’anima*” Newton e Compton Editori Roma – Editoriale Corpotre – 1999
- MUSSO LAURA “*...e allora come?*” Manuale per la realizzazione delle Scuole Alcologiche Territoriali, Chieri (TO) Edizioni ARCAT Piemonte 1997.
- PIERATTI LUCIANA “*All’alba tramonta il sole*” Edizioni MIR Montespertoli (FI) – Novembre 2000.