



PRIMI PASSI DI ECOLOGIA SOCIALE E FAMILIARE

un percorso per le nuove famiglie dei Club Alcolologici Territoriali

di Azelio Gani e Simona Rossi

per l'Associazione Regionale Club Alcolologici Territoriali Toscana

-un percorso di inserimento al Club Alcolologico Territoriale per le nuove famiglie

Perché questo lavoro e perché io e Azelio?

Simona Rossi

Nella nostra associazione erano anni che “aspettavamo” di fare una nuova forma di SAT e così un giorno mi sono detta...perché non posso farla io? E perché non farla con Azelio?



La delega non ci appartiene giusto? E allora cosa stiamo aspettando?

Non so se siamo riusciti ad esaudire le vostre aspettative ma so che questo lavoro rappresenta molto di quello che vorremmo essere come associazione.

Io e Azelio siamo stati bene eppure rappresentiamo 2 generazioni diverse, abbiamo condiviso, abbiamo studiato, ci siamo aiutati (a dire il vero Azelio ha aiutato me!!!) e abbiamo fatto qualcosa per noi e per la nostra comunità, abbiamo messo a disposizione i nostri saperi e prodotto qualcosa che ci auguriamo serva a tutti per imparare a parlare lo stesso linguaggio.

Quindi coraggio provate a fare più che a dire... perché se io e Azelio, che abbiamo sempre lavorato con tutt'altro, siamo riusciti a fare questo...bè possiamo davvero cambiare il mondo. Buon lavoro a tutti!!!

Com'è che mi sono trovato in questa situazione?

Azelio Gani

Quando Simona mi ha parlato di questo progetto, mi sono detto: prima non è possibile, poi perché non provarci, in fondo che può succedere?

Durante il primo incontro abbiamo pensato di concentrarci più sul messaggio da far passare e meno nella slide, che secondo noi sono complementari.

Con Simona ci siamo integrati, abbiamo messo insieme l'esperienza di vita, la freschezza delle idee, il nostro sapere, ci siamo confrontati, mettendo in campo le nostre idee, per trovare una sintesi che non lasciasse indietro nulla, ma anzi rafforzasse maggiormente, il concetto di educazione ecologica.

Non so se questo lavoro sarà apprezzato, spero di sì, comunque per me è già un successo averci provato, e di questo devo ringraziare l'incontro con il mondo dei club, le famiglie che sono passate e quelle rimaste, durante i vari incontri di educazione ecologica continua che in questi quasi vent'anni di frequenza mi hanno reso una persona un po' più fiduciosa nei miei mezzi, un ringraziamento particolare va a Beppe, che anche se a volte mi ci sono scontrato, mi ha stimolato a studiare.



“primi passi di ecologia sociale e familiare”

(poche istruzioni per chi si appresta a cimentarsi nel percorso)

Capitolo 1

(cos'è)

Possiamo senz'altro definirlo percorso di inserimento al Club Alcolologico Territoriale per le nuove famiglie, spiegare che è l'inizio di un viaggio, che partendo dal paradigma alcolologico attraverso la sobrietà ha come obiettivo il **cambiamento dello stile di vita**.

È un veicolo per la diffusione della cultura dell'ecologia sociale, che partendo dai Club per cerchi concentrici si diffonde sulla società in modo che diventi patrimonio di tutti e non solo per chi si occupa dei problemi alcolcorrelati.

È chiamato “primi passi di ecologia sociale familiare” non riguarda solo il consumo individuale di alcol ma si confronta con la visione di sobrietà, intesa come comportamento generale.



Capitolo 2

(cosa non è)



Visto che ai servitori insegnanti non è richiesto nessuna specifica preparazione scolastica e non è rivolto a figure specialistiche possiamo senz'altro sostenere che non si tratta di un corso di formazione professionale, non è perciò nemmeno un corso sui vari modi di vedere i problemi alcolcorrelati.

È importante che non assomigli ad una riunione di club, le nuove famiglie che debbono prendere conoscenza dei nostri metodi potrebbero non aver chiaro la differenza tra riunione di club e incontro di introduzione al metodo, per lo stesso motivo è senz'altro preferibile che non sia

agganciata alla riunione di Club.

È necessario che non diventi un luogo di esibizione personale, dove si usa un linguaggio eccessivamente ricercato (le famiglie con problemi alcolcorrelati si sentono già svantaggiate e non hanno bisogno che gli venga ricordato).



Capitolo 3

(a cosa serve)

Offre informazioni sui problemi alcol correlati, sulla vita fisica e psichica dell'uomo, spiega gli scopi del lavoro dei club, parla dei compiti e dei ruoli di ogni membro del club.

Serve a formare ed accompagnare le famiglie dei CAT al confronto con la comunità locale e meditare insieme sulla cultura generale, partendo dal consumo di bevande alcoliche fino ad arrivare a mettere in discussione il proprio stile di vita.



Ha lo scopo di facilitare l'inserimento delle nuove famiglie alla nostra metodologia, far prendere coscienza a tutti che nessuno è solo "problemi alcol correlati, ma l'insieme di sentimenti, emozioni, coscienza, con le proprie risorse, esperienze.

È importante che durante il percorso si stimolino tutti i familiari a mettersi in discussione, a far prendere consapevolezza delle potenzialità di ognuno, si ribadisca chiaramente che al club siamo tutti membri e tutti ci impegniamo nel nostro cambiamento.

Se bene organizzata e ben condotta "il percorso di ecologia sociale- familiare" porta ad una atmosfera emozionale positiva che viene poi riportata all'interno del club.

Chiarisce cos'è il club, qual è il ruolo del Servitore Insegnante, l'importanza del lavoro nella "prevenzione" primaria, secondaria e terziaria sia per i membri di club sia per le famiglie della comunità locale

Capitolo 4

(a chi è rivolto)

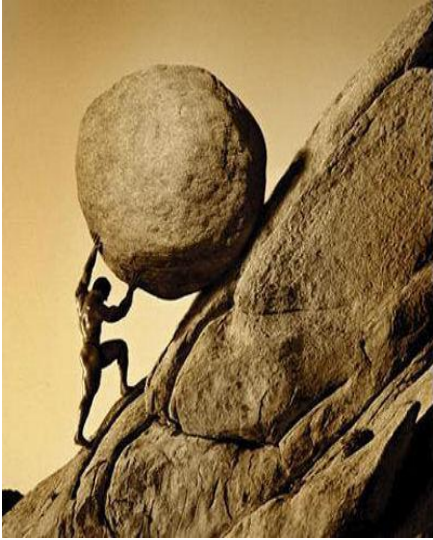
È rivolto a tutte le famiglie che entrano in un CAT, e hanno deciso di iniziare un nuovo cammino, magari un po' inconsueto.....

Il percorso di "primi passi di ecologia sociale e familiare" non è facoltativo, ma è parte integrante dell'Educazione Ecologica Continua, perciò, nessuno che inizia questo percorso può essere esentato (le famiglie e i servitori insegnanti) ognuno per la propria parte.



Capitolo 5

(Quali sono le difficoltà)



Le maggiori difficoltà è far prendere consapevolezza alle famiglie della necessità di questo percorso e riuscire a coinvolgere e far restare tutti per tutti gli incontri previsti.

Per questo è necessario che tutti i Servitori Insegnanti siano convinti che L'educazione Ecologica Continua non è un "optional", ma un preciso dovere, dato che il nostro ruolo è al servizio delle famiglie e non possiamo far mancare alle stesse qualcosa di tanto importante. Di solito è impossibile motivare qualcuno a fare qualcosa se noi stessi per primi pensiamo che questa sia solo una perdita di tempo o anzi una scocciatura.

Questo porterebbe ad aprire un capitolo sulla **nostra** formazione ed aggiornamento, forse molti problemi che stiamo incontrando hanno a che

fare con tutto ciò, sarebbe molto utile fare alcune riflessioni.

Alcuni accorgimenti

- ✓ Il servitore insegnante che accoglie la famiglia al club, al primo colloquio con cortese fermezza comunichi che insieme alle altre regole c'è da iniziare questo percorso formativo senza **se** e senza **ma**;
- ✓ Il conduttore deve essere capace di instaurare da subito un rapporto di amicizia con le famiglie con particolare attenzione a quelle provenienti da altri club, tener presente che introduce le famiglie ad una nuova realtà, subito dopo aver iniziato a frequentare il CAT;
- ✓ Il S. I., anche se conosciuto, per prima cosa deve presentarsi e invitare gli altri a fare altrettanto senza per questo essere invasivo, senza dare l'idea che si tratti di un interrogatorio;
- ✓ È preferibile che il S.I o i servitori siano gli stessi per tutto il ciclo di incontri.



Ricordiamoci che le famiglie con problemi alcol correlati e di qualunque altro genere, sono spesso venute in contatto con i servizi, nella ricerca di soluzioni ai loro disagi, che talvolta sono in rapporto con tribunali, con problemi di affidamento, con medici per complicità all'uso di sostanze, o altro ancora: può diventare intollerabile ogni volta essere costretti a dover cercare di trovare un rapporto positivo con una persona diversa.

Non dovremo mai chiedere ad altri di subire più di quanto potremmo e vorremmo sopportare noi stessi.

Perciò rispettare i tempi di ognuno è un modo per mettere a proprio agio, chi comunque sta tentando di cambiare il proprio stile di vita.

Capitolo 6

(gli argomenti da trattare)

Il percorso di “primi passi di ecologia sociale familiare” si sviluppa in sei incontri e tratta i seguenti argomenti:

- 1) Ecologia sociale, la salute;
- 2) Stili di vita e alcol;
- 3) La famiglia, le ricadute, il cambiamento;
- 4) I club alcolologici territoriali, la rete territoriale, le associazioni;
- 5) Il servitore insegnante, il bene - essere;
- 6) Multidimensionalità della vita, etica e spiritualità antropologica

È sicuramente opportuno che il programma venga presentato subito all’inizio del primo incontro e stipulare un patto che impegni tutti (non funziona se non si fa insieme).

È altresì importante rimarcare e successivamente dimostrare come gli argomenti siano collegati tra loro.

Capitolo 7

(da non tralasciare)

Si crei da subito un clima empatico che stimoli la circolarità delle informazioni;

- Dichiarare da subito il proprio ruolo nell’associazione nel club, il proprio rapporto con gli stili di vita, compreso l’uso di bevande alcoliche e se si ritiene utile darci del tu, è necessario chiederlo prima;
- Tutti i partecipanti si devono sentire accolti e gratificati per i loro sforzi nel tentativo di collaborazione;
- Avremo fatto un buon lavoro se oltre che ad aggiornare, avremo stimolato le famiglie a proseguire nella loro formazione e a partecipare alle iniziative dell’ACAT;
- Alla fine del percorso, in occasione della consegna degli attestati è utile che il club organizzi un piccolo rinfresco a cui chiedere di partecipare ad alcuni membri degli altri club e ai rappresentanti dell’associazione, questo serve a far toccare con mano che non siamo soli;



Ogni volta che arriviamo alla fine del percorso avremo noi stessi un po’ più di consapevolezza del nostro cambiamento.

Capitolo 8

(infine cos'è opportuno ricordare)

- ✓ Il conduttore deve impegnarsi da subito perché tutti abbiano ben chiaro dove si trovano, capire cosa stiamo facendo e qual è l'importanza del percorso formativo, quali sono gli obiettivi a breve e medio termine, ossia quelli da raggiungere immediatamente durante ed alla fine degli incontri.
- ✓ Se siamo veramente interessati affinché tutti gli intervenuti siano stimolati a proseguire negli incontri successivi, dobbiamo sforzarci di farli sentire da subito parte attiva, chiedendo a tutti di fare qualcosa che serva a portare a buon fine il percorso.
- ✓ Potrebbe essere utile chiedere a turno di essere aiutato a leggere le diapositive, magari di fare loro stessi un primo commento, questo può servire a patto che tutti vengano coinvolti anche chi ha difficoltà facendo attenzione ad apprezzare lo sforzo.
- ✓ Se alla fine le famiglie avranno acquisito un'immagine positiva di sé e del percorso che stanno facendo, saranno invogliate a partecipare alla vita ed alle altre iniziative del club e dell'associazione, magari arrivando a proporle loro stesse.
- ✓ È importante che le famiglie siano messe a loro agio, non dobbiamo arrenderci e continuare a spiegare qual'è l'utilità del percorso, potremmo definirla come un "manuale d'istruzioni" per iniziare un felice nuovo stile di vita.
- ✓ Ricordiamoci che la formazione e l'aggiornamento sono compito dei Servitori - Insegnanti attivi, ma è certamente opportuno che nell'organizzazione siano coinvolte le famiglie dei club, e il Centro Alcolologico Territoriale.
- ✓ Rammentare che per molti degli intervenuti è difficile mantenere alta l'attenzione a lungo, pertanto è utile limitare l'uso delle slide 10 - 15 per ogni incontro, per lasciare spazio a commenti e richieste di chiarimento, che vanno senz'altro stimolati entrambi.
- ✓ È importante tener presente che nessuno è completamente digiuno degli argomenti che andremo a trattare, perciò si tratta di approfondire il loro sapere e cercare di correggere laddove il comune pensare è diverso dalla realtà, anzi spesso è completamente opposto dato i luoghi comuni nei confronti delle bevande alcoliche e sugli stili di vita in generale.
- ✓ Cercare sempre di usare un linguaggio comprensibile a tutti, evitando dove possibili parole di uso non comune e se necessario chiedere **se ci siamo spiegati e mai se hanno capito**, essere alla mano, mettere le famiglie a suo agio evitando atteggiamenti di superiorità senza per questo apparire impreparato e pressapochista.
- ✓ Altra cosa che può essere da stimolo, potrebbe essere chiedere a turno di fare un riassunto degli argomenti trattati che saranno letti all'inizio dell'incontro successivo, facendo attenzione a non dare giudizi negativi anche laddove dovessero risultare non in linea con quello che è stato detto, commentando la parte positiva, per il resto ci sarà senz'altro occasione per ritornare sul tema trattato, magari facendo il collegamento con gli argomenti successivi, visto che comunque dobbiamo unirli tra loro, magari nel medesimo incontro.

1° INCONTRO, 1° argomento “ECOLOGIA SOCIALE”

“La cultura dell’ecologia sociale” o “Il coraggio del confronto per il futuro dell’ecologia sociale”

L’enciclopedia Treccani definisce il termine ecologia: “studio delle relazioni tra gli organismi viventi e l’ambiente che li ospita”.

Murray Bookchin, uno dei padri dell’ecologia sociale, affermava: “l’ecologia o è sociale o non è neppure ecologia, perciò non possiamo fare a meno di riconoscere che un vero approccio ecologico, diventa sempre un approccio sociale”.

Papa Francesco nell’enciclica “Laudato sii”, considerata un vero manifesto di ecologia sociale per il terzo millennio, sostiene che tutto è in relazione, tutto è collegato, tutto è connesso: “non ci sono due crisi separate, una ambientale ed un’altra sociale, bensì una sola e complessa crisi socio ambientale”. Continua dicendo: ogni lesione alla solidarietà e all’amicizia provoca danni ambientali. Papa Francesco Invita tutti sempre nella “Laudato sii” di “ascoltare tanto il grido della terra, quanto il grido dei poveri”.

Il professor Hudolin sosteneva che: “l’approccio ecologico sociale si basa su concetti di ecologia sociale, usando come forma di lavoro il Club. Invece di veder l’ambiente come fosse privo dell’uomo, l’approccio ecologico sociale lo vede con la famiglia al centro dell’interesse. Gli squilibri tra i sistemi ecologico sociali producono vari disagi che possono essere trattati considerando l’interdipendenza e la comunicazione dell’uomo con tutto il creato che lo circonda”.

Spetta al Club, alle associazioni con un cammino di cooperazione sociale con le varie comunità, mettere in pratica lo sviluppo di una cultura ecologico sociale, impegnarsi per una crescita e maturazione collettiva del nostro sistema, come diritto ed opportunità che possa coinvolgere tutti.



Questo è un tema che deve riguardare, i programmi di educazione ecologica continua, l’impegno per la protezione e la promozione dei diritti, della legalità e della giustizia sociale, in questo i servitori insegnanti, insieme alle famiglie, hanno il dovere di veicolare il pensiero dei club che non è solo il bere o non bere ma la ricerca di stili di vita sani e sostenibili per tutti, che si può riassumere in un pensiero di Marco Orsega (pensare in grande e agire in piccolo).

Il nostro sistema, stimolato dai veloci cambiamenti della cultura sociale e dai bisogni delle comunità, ha iniziato un processo evolutivo in questa direzione. Lo stesso professor Hudolin nella sua visione profetica prevedeva questo: “i contenuti del sistema devono essere aperti e dinamici per quanto riguarda la ricerca, il lavoro pratico, la formazione e l’aggiornamento e seguire i risultati delle ricerche, le esperienze e le caratteristiche socioculturali e politiche della comunità.

Cosa intendiamo noi per approccio ecologico sociale?

Approccio: significa modo di porsi, di leggere, interpretare un fenomeno e conseguentemente, di promuovere il cambiamento. In campo ecologico vuol dire avviare programmi che modifichino la cultura generale, sanitaria e sociale nei confronti delle bevande alcoliche.

Ecologico: si riconoscono i legami che esistono tra le persone e tra le diverse componenti che costituiscono una comunità familiare o locale.

L'ecologia di Hudolin: si occupa del funzionamento degli esseri umani sia nel loro modo di porsi sul piano delle relazioni sia sul loro modo di vivere e pensare il mondo.

Sociale: si sottolinea che tutti i problemi comportamentali, compresi quelli alcolcorrelati, ma anche quelli culturali, economici e politici, hanno la loro soluzione nei rapporti sociali esistenti.

Approccio ecologico sociale: questo modello interpreta gli altri problemi alcolcorrelati né come un "vizio" né come una "malattia" ma come un comportamento, uno stile di vita determinato da molteplici fattori sia interni che esterni alla persona tra i quali particolare importanza riveste la famiglia e la cultura generale e sanitaria della comunità dove le persone vivono e lavorano.

Approccio ecologico sociale riconosce in accordo con l'OMS la pericolosità dell'alcol in sé che non esistono livelli di consumo che possono essere considerati privi di rischi, la possibilità di garantire alle persone di poter scegliere di bere o non bere, in maniera autonoma, dopo una corretta informazione, stabilisce che ognuno deve riflettere sul proprio bere, indipendentemente dalla quantità consumata.

OMS Organizzazione Mondiale della Sanità istituita nel 1948, è l'Agenzia delle Nazioni Unite specializzata per le questioni sanitarie. Ha sede a Ginevra e vi aderiscono 193 Stati Membri di tutto il mondo. L'Italia ha aderito ufficialmente all'OMS in data 11 aprile 1947. Secondo la Costituzione dell'OMS, l'obiettivo dell'Organizzazione è "il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute"

Infine, ecologia sociale, significa che ognuno si prenda le sue responsabilità, impegnandosi in prima persona, con piccole azioni quotidiane al cambiamento della cultura generale esistente per migliorare la propria vita e la vita della comunità, senza cercare il nemico da incolpare, qualunque esso sia (l'alcolista, il tossico l'extra comunitario, ecc.), trovando un'identità comune, ognuno mettendo a disposizione le proprie capacità, per il bene comune e personale.



1° incontro, 2° argomento “LA SALUTE”

1. cos'è la salute

Oggi, con il termine salute si intende comunemente una condizione di efficienza del proprio organismo corporeo che viene vissuta individualmente, a seconda dell'età, come uno stato di relativo benessere fisico e psichico caratterizzato non solo dall'assenza di patologie invalidanti, ma come il conseguimento della migliore qualità e durata della vita ottenibili preservando e ripristinando lo stato di benessere anche spirituale.

Nell'antichità greca la salute era concepita come un dono degli dei e la malattia veniva considerata un fenomeno magico-religioso.

Con Ippocrate (460 – 377 a.C.) cambiò del tutto la prospettiva, concepiva il corpo umano animato da una forza vitale tendente per natura a riequilibrare le disarmonie causate dalle patologie. Secondo questa concezione, la malattia e la salute di una persona dipendevano da circostanze insite nella persona stessa, non da agenti esterni o da trascendenti interventi divini; la via della guarigione sarebbe consistita pertanto nel limitarsi a stimolare questa forza innata, non nel sostituirsi ad essa: la natura è il medico delle malattie il medico deve solo seguirne gli insegnamenti.

Il decadimento dell'Impero Romano contribuì alla regressione delle pratiche mediche come in genere di tutte le attività tecniche scientifiche; furono i religiosi a tramandare il sapere dell'antica cultura consentendo così il risveglio della medicina, assieme alla scuola araba e a quella salernitana (1100). Nacquero le prime università mediche e nel 1300 la scuola bolognese aprì la prima scuola di anatomia.

Nel Rinascimento la scienza medica pervenne gradualmente ad adottare una metodologia ispirata sempre più fortemente ai nuovi principi del metodo scientifico. Divennero quindi più stretti i rapporti tra medicina e le scienze naturali.

Nell'età moderna la medicina compie ulteriori passi sulla via dell'approccio rigorosamente scientifico, abbandonando definitivamente la matrice empirico-filosofica, approfittando anche dei progressi di altre discipline come fisiologia, biologia e chimica. Si passa così da una fase denominata da alcuna medicina eroica, alla moderna medicina basata su prove di efficacia, contribuendo così, assieme ai miglioramenti nell'alimentazione e nell'igiene, alla diminuzione del tasso di mortalità, aumentando di conseguenza l'aspettativa di vita.

Con la nascita della medicina scientifica (alla fine del Settecento) nasce il modello bio-medico, in concomitanza con la nascita della società industriale.

Nel XX secolo si sviluppano le prime specializzazioni mediche. Secondo alcuni autori, ciò avrebbe portato ad un graduale abbandono dell'approccio olistico alla persona ammalata a favore di uno studio esclusivamente biologico e mirato ad uno specifico organo o sistema.

La salute secondo l'organizzazione mondiale della sanità.

Nel XX secolo la salute, definita dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) nel 1946 stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia, viene considerata un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone. Questo principio assegna agli stati e alle loro articolazioni compiti che vanno ben al di là della semplice gestione di un sistema sanitario. Essi dovrebbero farsi carico di individuare e cercare, tramite opportune alleanze, di modificare quei fattori che influiscono negativamente sulla salute collettiva, promuovendo al contempo quelli favorevoli.

2. Chi si interessa della nostra salute?

In una riunione dell'OMS del 1998 è stata proposta la modifica della definizione originaria del concetto di salute nei seguenti termini: la salute è uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia.

La discussione, avvenuta nelle commissioni del WHA52, svoltosi dal 17 al 25 maggio 1999, non è arrivata all'Assemblea Generale. Conseguentemente è stato mantenuto il testo originario nonostante il voto favorevole della maggior parte dei rappresentanti dell'OMS stesso. Questo è avvenuto per diverse ragioni, tra cui aspetti linguistici, culturali e religiosi non universalmente condivisi. In tale contesto, la salute sarebbe stata considerata più un mezzo che un fine e avrebbe rappresentato una risorsa di vita quotidiana che consentisse alle persone di condurre una vita produttiva a livello individuale, sociale ed economico.

3. Promozione della salute

La traduzione di dichiarazioni di principio in strategie operative costituisce da sempre un processo complesso e difficile soprattutto quando le implicazioni per l'azione richiedono il cambiamento del nostro modo di pensare e di agire. In questo senso per dare un impulso significativo al perseguimento della salute da parte dei governi, ai diversi livelli, l'OMS ha cercato di rendere operative, a partire dagli anni Ottanta, due strategie che vanno sotto il nome, rispettivamente, di promozione della salute e di strategia della salute per tutti. Ciò soprattutto nella consapevolezza che la salute è il risultato di una serie di determinanti di tipo sociale, ambientale, economico e genetico e non il semplice prodotto di una organizzazione sanitaria.

Negli ultimi anni l'attenzione è maggiormente rivolta al raggiungimento di due obiettivi strategici: promozione e prevenzione della salute.

L'approccio preventivo e non solo curativo si avvale di un'azione di acculturazione e educazione alla salute: "L'educazione alla salute è l'insieme delle opportunità di apprendimento consapevolmente costruite, che comprendono alcune forme di comunicazione finalizzate a migliorare l'alfabetizzazione alla salute, ivi compreso l'aumento delle conoscenze e a sviluppare consapevolezza che contribuiscano alla salute del singolo e della comunità".

La salute è un bene sociale e personale, ognuno deve occuparsi della propria, così facendo contribuisce alla promozione della salute per tutti.

4. Quali azioni sono utili per mantenere un buon stato di salute?

I fattori che sono tenuti maggiormente sotto controllo per rilevare lo stato di salute di una persona sono:

- l'alimentazione: dev'essere sana ed equilibrata. Deve contenere tutte le sostanze nutritive necessarie al nostro organismo per svolgere le sue funzioni, ovvero proteine, carboidrati, grassi, vitamine, acqua, fibre e sali minerali. In particolare, dovrebbero essere assunte almeno cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno;
- l'attività fisica: dev'essere svolta in modo regolare e non eccessivo. Il movimento influisce positivamente su vari aspetti del nostro organismo, apportando benefici a livello cardiovascolare, infatti migliora la funzionalità cardiaca, previene malattie cardiovascolari, quali ipertensione arteriosa e ictus; a livello muscolo-scheletrico incrementa la forza, la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione; a livello del metabolismo corporeo contribuisce a prevenire patologie quali diabete mellito e sindrome metabolica. Infine, apporta numerosi benefici anche dal punto di vista psicologico, riducendo lo stress e le tensioni nervose, dobbiamo e possiamo trovare almeno trenta minuti al giorno per fare una camminata;

- volersi bene: Cominciare bene la giornata: alzarsi presto, fare una doccia e fare colazione, quindi mettersi subito in movimento, Iniziare presto la giornata è un buon modo per attivare il nostro corpo e la nostra mente. Avete mai notato che le persone che si svegliano tardi non solo combinano poco, ma sono anche più svogliate ed irritate
 - ✓ Articolo 32 della Costituzione repubblicana italiana: La repubblica tutela la salute, come fondamentale diritto dell'individuo, così come interesse per la collettività, garantendo cure per gli indigenti;
 - ✓ La salute è un diritto inalienabile del cittadino, tutelato dalla Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo (Helsinki 1948).

5. Quali comportamenti mettono a rischio la nostra salute?

In generale, i fattori di rischio possono essere suddivisi nei seguenti gruppi di categorie:

- **Comportamentali:** Di solito sono associati ad "azioni" che l'individuo ha scelto di intraprendere. Possono quindi essere eliminati o ridotti tramite scelte di stile di vita o comportamentali. Esempi di fattori di rischio di questo tipo comprendono: consumo di tabacco, consumo di alcolici, scelte nutrizionali, mancanza di attività fisica, periodi di esposizione al sole troppo prolungati senza adeguata protezione, mancanza di certe vaccinazioni, sesso non protetto, questi comportamenti sono tutti associati al possibile sviluppo di malattie a lungo termine come malattia cardiaca, diabete, tumori, ecc.
 - ✓ **L'etanolo:** è una sostanza tossica, responsabile di danni a carico del fegato, dello stomaco, del sistema nervoso e disturbi di tipo psicologico;
 - ✓ **Il fumo di tabacco:** rappresenta la prima causa di morte evitabile, in grado di provocare in primo luogo patologie quali neoplasie, malattie cardiovascolari e respiratorie.
- **Fisiologici:** sono quelli relativi all'organismo o alla biologia individuale. Possono essere influenzati da una combinazione di fattori genetici e di stile di vita, comprendono; pressione arteriosa elevata, livelli elevati di colesterolo nel sangue, livelli elevati di zucchero (glucosio) nel sangue, ecc.;
- **Ambientali:** coprono un'ampia gamma di tematiche quali fattori sociali, economici, culturali e politici così come fisici, chimici e biologici. Esempi di fattori di rischio di questo tipo comprendono: accesso ad acqua potabile, rischi sul posto di lavoro, inquinamento atmosferico;
- **Genetici:** sono associati ai geni di un individuo. Alcune malattie, come la fibrosi cistica e la distrofia muscolare, hanno origine dal corredo genetico di un individuo. Molte altre malattie, come l'asma o il diabete, riflettono l'interazione tra i geni dell'individuo e fattori ambientali. Altre malattie, come l'anemia falciforme (difetti della struttura molecolare dell'emoglobina, la proteina che lega e trasporta l'ossigeno nel sangue), sono più prevalenti in certi sottogruppi di popolazione;
- **Demografici:** sono quelli relativi alla popolazione generale. Esempi di fattori di rischio di questo tipo comprendono: età, sesso, sottogruppi di popolazione, come l'occupazione, la religione o il reddito.
 - ✓ Per i paesi a reddito medio ed elevato, i più importanti fattori di rischio sono quelli associati a malattie a lungo termine;
 - ✓ Mentre in paesi a basso reddito, sono molto più diffusi fattori come la malnutrizione infantile e il sesso non protetto.

I fattori di rischio cambiano anche con l'età. Alcuni fattori di rischio incidono esclusivamente sui bambini come la malnutrizione e il fumo in ambienti chiusi proveniente da combustibili solidi. Per gli adulti, vi sono differenze considerevoli secondo l'età:

2° incontro “STILI DI VITA E ALCOL”

1. Le origini

Il nostro metodo parte sicuramente dall'attenzione sul consumo di sostanze alcoliche quando il Professor Hudolin, ideatore del nostro approccio, decise di rivoluzionare il pensiero sull'uso di tale sostanza.

Alla luce di ciò vale la pena chiarire cosa sia l'alcol e quali siano i suoi effetti per poter capire da dove partiamo.

L'alcol è in tutte le sue forme (vino, birra, alcolici e superalcolici) una bevanda di vasto consumo, una sostanza **tossica**, potenzialmente **cancerogena**; ed è secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità uno dei principali fattori di rischio per la salute ed il benessere degli individui.

Oggi è il Terzo più importante **fattore di rischio** per malattia e morte prematura, dopo il fumo e l'ipertensione, più rilevante dell'ipercolesterolemia e del sovrappeso.

È causa di circa 60 differenti condizioni di malattia ed infortuni.

L'alcol non è un alimento come spesso ci viene fatto intendere...anzi pur apportando 7 calorie per grammo non è un nutriente come proteine, carboidrati, lipidi e il suo consumo non è utile all'organismo e alle sue funzioni, introduce solo calorie!

È responsabile di diffusi danni sociali, mentali, emotivi, compresi criminalità e violenza in ambito familiare, che causano enormi costi sociali.

Non danneggia solo chi lo consuma ma anche coloro che lo circondano tra questi: il feto, i figli, i familiari, la comunità (le vittime della criminalità, della violenza, degli incidenti stradali conseguenti al consumo di alcol)

È considerato dall'organizzazione mondiale della sanità una **droga**: ha **effetti psicoattivi** - altera il funzionamento del Sistema Nervoso Centrale, dà **dipendenza psichica** - bisogno di assumere la sostanza, dà **dipendenza fisica** - la sua mancanza provoca disturbi fisici e psichici (astinenza), dà **assuefazione** - necessità di aumentare la dose per avere lo stesso effetto, PERICOLOSITA' INDIVIDUALE, SOCIALE E FAMILIARE.

Bere o non bere è una questione di scelta e non è un problema di quantità. Da decenni le quantità cosiddette “dosi consentite-sicure” sono calate nonostante questo oggi non si parla più di uso/abuso ma di consumo.

I danni causati dal bere si registrano anche con piccole quantità ed è riscontrato che è molto facile aumentare il consumo senza accorgersene.

È insufficiente ed imprudente promuovere unicamente il concetto di bere moderato per scopi sanitari.

Non esiste un limite minimo al di sotto del quale l'alcol può essere consumato senza nessun rischio. Quindi appurato che l'alcol è una sostanza tossica, il **bere** è sempre un **comportamento a rischio**.

Il rischio aumenta con la quantità di alcol assunta, in rapporto alle situazioni e ad altre variabili che possono essere diverse per ciascuna persona.

La rivoluzione fatta dal Prof. Hudolin fu proprio considerare il consumo di alcol non più come una malattia ma come uno stile di vita. Si parlò per la prima volta di problemi alcol correlati e non più di alcolismo. Si trattava quindi di un concetto più ampio rispetto a quello più tradizionale di “alcolismo” che rappresentava solo uno di questi problemi. Si sposta l'attenzione dalla sostanza alla persona. (non è importante l'alcol ma la persona)

Hudolin nel 1991 scriveva “L’alcolismo è un comportamento, uno stile di vita, causato da diversi fattori interni ed esterni all’uomo, sotto la spinta della cultura sanitaria e generale della comunità, che determina disagi psichici, fisici e sociali, alterando l’equilibrio della comunità multifamiliare locale”

Oggi noi non parliamo più né di alcolismo né di dipendenze e non ci identifichiamo o etichettiamo più con termini o epiteti ma preferiamo considerarci solo PERSONE che hanno avuto e affrontato delle difficoltà.

Parlare dell’alcol ci ha identificato e ci identifica ancora oggi, ci rassicura ma non esaurisce la complessità della vita. Oggi pensiamo che la riflessione sull’alcol vada riportata nell’ambito più ampio dell’ecologia sociale.

Una volta chiarito che riflettere sul consumo di alcol e sulle conseguenze sia mediche che sociali è stata la nostra origine e il nostro campo di sperimentazione, negli anni abbiamo cominciato a guardare fuori dai nostri club e abbiamo cominciato a riflettere su tutti gli STILI DI VITA

1. Cominciamo a riflettere su cosa sia uno stile di vita.

Lo stile di vita rappresenta il profilo di pensiero e di azione (composto, a seconda delle interpretazioni, da tratti di personalità; valori; atteggiamenti, interessi, opinioni; comportamenti; pratiche sociali, variamente combinati tra loro) caratterizzante da un singolo individuo o una categoria di individui. Esistono due interpretazioni di “stile di vita” che sono fortemente legate e che non possono prescindere l’una dall’altra. La prima è quella psicologica nella quale lo stile di vita può essere definito come il modo di interpretare sé stessi all’interno della realtà nella quale si è inseriti ossia la vita. I temi sociali rivestono un’importanza prioritaria nel concetto di stile di vita perché i principali problemi dell’essere umano si riflettono in problemi di RELAZIONI con gli altri senza le quali l’uomo non può essere considerato nel suo insieme. (coltivare buone relazioni umane, creare rapporti.....)

La seconda è quella applicativa medica basata sul concetto di “corretto stile di vita” dal punto di vista medico. Secondo il rapporto del 2002 dell’OMS esistono alcuni fattori di rischio in grado di influenzare concretamente la propria vita: Tabagismo, Ipertensione, consumo di alcol, Ipercolesterolemia, Sovrappeso, alimentazione, sedentarietà, uso di sostanze.

L’uomo per conservare la propria salute ed il proprio benessere e per migliorare e tutelare la qualità della propria vita deve mantenersi in equilibrio con sé stesso (non bere, non fumare, muoversi, mangiare bene...) e con il proprio mondo (creare relazioni, prendersi cura del pianeta, essere accoglienti, tendere alla felicità...). Oggi occorre superare la visione dello stile di vita come entità esclusiva del settore sanitario sviluppando azioni sinergiche e trasversali da attivare nei luoghi e nei contesti sociali in cui le persone vivono, lavorano ed interagiscono tra di loro coniugando così sia la parte applicativa medica che quella psicologica.

Per mantenere tale equilibrio l’uomo dovrebbe sforzarsi di coltivare il proprio approccio alla vita (il proprio stile- il proprio modo di vivere) al fine di:

STAR BENE – SENTIRSI BENE- SAPERE ED ESSERE CONVINTI DI STARE BENE



3° INCONTRO, 1° argomento "LA FAMIGLIA"

1. Cos'è la famiglia

La famiglia è un gruppo di persone legate da: affetto, comprensione lavoro, amore, indipendentemente dal sesso, dal numero e dalle relazioni tra i componenti, la famiglia è in primo luogo una comunità di affetti, un microcosmo, fondato sulla comune responsabilità di dare, ricevere e donare che, garantisce ai suoi membri protezione e solidarietà e nella quale i figli hanno modo di costruire ed esprimere la loro identità e la loro personalità. Concezione e forma della famiglia cambiano a seconda delle epoche storiche e delle diverse culture.

La famiglia è il fulcro dell'approccio ecologico sociale, è dentro la comunità, le persone ne fanno parte

2. Cosa cambia quando nella famiglia entra l'alcol e altri comportamenti scorretti?

l'Organizzazione Mondiale della Sanità dice che i problemi alcol correlati colpiscono l'intero gruppo familiare e non solo chi manifesta disturbi (il cosiddetto bevitore), ma l'intero gruppo familiare sviluppa un disturbo organico e psicologico solo per il fatto che è parte della problematica.

In una famiglia in cui c'è un problema connesso all'uso di alcol o di altri comportamenti a rischio (uso di droghe illegali, abuso di farmaci, azzardo, ecc.), spesso si modificano ruoli e funzioni:

i figli si prendono cura emotivamente e fisicamente dei propri genitori, oppure si fanno partner del genitore. I bambini manifestano problemi scolastici e problemi comportamentali. Gli equilibri familiari diventano complessi e fonte di sofferenza per tutti, recriminazione e sensi di colpa colpiscono tutti i membri della famiglia.

Si comunica con difficoltà, con rabbia e rancore, atti di violenza intra e extra familiare, emergono difficoltà relazionali e sessuali tra gli adulti, difficoltà di comunicazione e incomprensioni tra adulti e bambini. Non sempre si riesce a garantire la funzione di guida e di sostegno ai bambini da parte dei genitori presi dai problemi e dalle preoccupazioni.

La persona cosiddetta persona problematica, si sente emarginato, colpevolizzato escluso e svalutato, anche oltre le proprie responsabilità, i rimproveri e le colpe cadono nella maggior parte dei casi su di lui. La quotidianità diventa faticosa e pesante, dove chi accusa non vuol iniziare il cambiamento, l'accusato non ha gli stimoli, perciò nessuno fa uno sforzo per invertire la rotta.

Possono insorgere problemi economici, può essere non più ritenuto idoneo e affidabile al lavoro e per questo venir licenziato; oppure un familiare distratto e sempre preoccupato di quello che accade a casa, può non riuscire a mantenere sempre l'attenzione e la concentrazione necessaria e avere lui stesso qualche problema sul posto di lavoro.

Si diradano i contatti con le famiglie di origine, con gli amici e i colleghi: la famiglia tende a isolarsi. Spesso ci si nasconde, ci si allontana per la paura del giudizio altrui, ci si vergogna.

Gli adolescenti, si sentono trascurati, inseriti nel conflitto tra gli adulti e possono manifestare problemi di vario genere, alimentari, di bullismo, scarsa applicazione nello studio, ecc.



3. Si può cambiare stile di vita da soli?

Cambiare il proprio stile di vita da soli si può, ma insieme è meglio.

V. Hudolin in “sofferenza multidimensionale della famiglia” cap. 7 dice: i Club Alcologici Territoriali lavorano in base ad un approccio sistemico. Ciò significa osservare e situare i problemi alcolcorrelati e le loro conseguenze all'interno di un sistema biosociale nel quale la persona vive e lavora. Si capisce perché il club fin dall'inizio si rivolge alla famiglia nella sua interezza.



Il cambiamento, si compie nell'ambito del sistema familiare; il cambiamento del comportamento, dello stile di vita, è arduo ottenerlo al di fuori del sistema.

Uno stile di vita familiare si riferisce al modo in cui le famiglie vivono e convivono insieme su una base quotidiana le abitudini e i modelli che queste persone hanno come individui e come parte del nucleo familiare. Stili di vita familiari possono essere sani o malsani, e questo non si riferisce solo alla salute fisica, ma anche alla salute psichica, al modo in cui una famiglia mangia, la quantità di esercizio che fa, come si relaziona all'interno e all'esterno, sono tutti comportamenti che fanno parte di uno stile di vita della famiglia. È importante il modo in cui le persone comunicano tra loro, in modo violento o arrabbiato, oppure ascoltando e comprendendo le ragioni dell'altro, l'attività della famiglia insieme fa la differenza.

4. E se uno non ha famiglia?

Nessuno di noi è completamente solo, spesso ci sono persone che hanno tagliato i ponti, con la famiglia e i parenti, spesso sono stati dagli altri emarginati, vuoi per la vergogna, oppure dal fatto che troppo spesso si sono resi inaffidabili, per le loro difficoltà hanno perso il lavoro ecc.

In questo caso è opportuno che il club si attivi per ripristinare i contatti, con i familiari, gli amici, tenendo presente che anche nella peggiore delle ipotesi tutti abbiamo qualche conoscenza.

5. il familiare solidale, chi è? cosa fa? qual è il suo ruolo?

Un amico/a che stabilisce una relazione affettiva e amicale unica, irripetibile e che accetta di frequentare il club insieme e mettere in discussione il proprio stile di vita e il proprio bere, che si impegna come tutti, ad essere familiare lo è anche fuori del club, nella vita comune e nelle relazioni.

Può essere reclutato dalla comunità locale, dal corso di sensibilizzazione, o da tutti i momenti di educazione ecologica continua rivolta alla comunità, una persona o meglio una famiglia che si mette a disposizione per solidarietà, che lo stesso/a abbia voglia di mettere in discussione il proprio stile di vita.

6. Cosa succede se la famiglia tutta non cambia il proprio stile di vita?

Il cambiamento è essenzialmente per la crescita, uscire dal proprio ambiente “protetto” accresce l'autostima, apre la mente e fornisce a stimoli per migliorarsi, la situazione stagnante, anche se ci appare comoda, rischia di renderci prigionieri, spesso la paura di lasciare il passato non ci fa scoprire e costruire il futuro.

Naturalmente, ci sono molti modi in cui le famiglie possono avere uno stile di vita positivo, cenare insieme tutte le sere, magari senza TV, dando ad ogni persona la possibilità di parlare della sua giornata, è un buon

modo per sviluppare uno stile di vita positivo e salutare per la famiglia, questo tende a incoraggiare la comunicazione.

Esempio: La dieta di una famiglia è parte importante dello stile di vita se ogni individuo si sforza di mangiare sano; quindi, avere un pasto sano insieme assicura che tutti i membri beneficino di una corretta alimentazione.

3° INCONTRO, 2° argomento “IL CAMBIAMENTO”

1. cos'è il cambiamento?

Possiamo definirlo: mutamento più o meno improvviso di situazioni, di stato di cose, di abitudini, sociali e culturali, che determinano trasformazioni del singolo, e contamina prima la famiglia poi la comunità all'inizio quella locale per allargarsi per cerchi concentrici fino a raggiungere le parti più remote del pianeta

Come non ricordare l'impegno di Greta Thunberg contro i cambiamenti climatici e l'inquinamento ambientale ha ormai contagiato i giovani attivisti di tutto il mondo, perché siamo noi, poi, a dare vita alle grandi realtà. Non ha senso scagliarsi contro le multinazionali se poi siamo i primi a non rispettare, nel nostro piccolo, la natura.

2. perché cambiare il proprio stile di vita

Cos'è il cambiamento? Einstein diceva che "nulla si crea, nulla si distrugge ma tutto si trasforma", anche l'uomo, nell'inevitabile processo di invecchiamento cambia l'aspetto fisico e, anche in questo caso a volte non è facile farsene una ragione, il cambiamento è quindi un processo assolutamente naturale e inevitabile del ciclo di vita delle creature.

Il cambiamento è essenzialmente per uscire dal proprio ambiente “protetto”, senza tener conto che vivere il "nuovo" accresce l'autostima, apre la mente e fornisce stimoli importanti per migliorarsi, se niente cambia, se si vive il solito tra tran, la situazione stagnante, anche se ci appare comoda, rischia di renderci prigionieri, spesso la paura di lasciare il passato non ci fa scoprire e costruire il futuro.

Non ci può essere crescita senza cambiamento, il cambiamento del nostro stile di vita è fondamentale per la nostra crescita, per la nostra salute, per il nostro benessere, se non vogliamo subire i cambiamenti degli altri dobbiamo scegliere, con consapevolezza delle nostre potenzialità cosa fare della nostra vita.

Noi siamo il frutto di ciò che siamo voluti diventare, le avversità, gli eventi e le terze persone hanno influenzato spesso le scelte che abbiamo preso e comunque hanno fatto parte del nostro cammino, ma non per questo abbiamo bisogno di autoflagellarci e vivere ulteriormente le nostre scelte con disprezzo solo perché non si sono rivelate con il tempo efficaci, ciò che è più importante è riuscire a fare consapevolezza del proprio stato e di quello che si vuole raggiungere.

Ognuno di noi è incline al cambiamento in maniera diversa dagli altri individui, ma proviamo con un piccolo esercizio quotidiano a cambiare qualcosa nella nostra routine di vita, giorno dopo giorno, magari anche piccole cose una camminata, un cellulare spento, un sorriso in più in famiglia se non lo farai sarà stata solo una tua scelta; quella di non cambiare nulla.

3° INCONTRO, 3° argomento “LE RICADUTE”

1. cosa sono le ricadute?

La persona è soggetta a ricadute, significa che non tutte le difficoltà sono state superate e che le nuove abitudini non sono ancora del tutto radicate, si cade quando si torna al vecchio stile di vita sia nel consumare

sostanze nocive (alcol tabacco, droghe illegali, ecc.), ma anche in semplici comportamenti (scatti d'ira, atti di violenza sia verbale che fisica, uso spasmodico dei mezzi elettronici, ecc.),

Oltre le ricadute personali ci sono spesso le ricadute familiari, alcuni o tutti i membri della famiglia tornano ai vecchi comportamenti, non si ascolta, si argomenta solo per avere ragione, si torna a pensare che per le sostanze nocive ci sia un consumo sano.

La ricaduta provoca ansia e spesso anche aggressività verso la persona che ha interrotto il percorso.

Ma è anche un'opportunità un momento di riflessione, si riprende il percorso fatto, insieme, la famiglia tutta, il club, ci si confronta e si riprende il viaggio interrotto, per una crescita verso un traguardo di perfezione, del nostro stile di vita, che non sarà mai raggiunto, **ricordiamo non conta molto il traguardo, importante è il cammino insieme.**

2. Esiste la ricaduta del club e dell'associazione, del club e del servitore insegnante?

L'associazione e il club alcolico territoriale sono composte da persone, perciò gioco forza sono destinate alle ricadute, succede quando qualcuno si sente il padrone, non ascolta le ragioni dell'altro, non si mette in discussione, mette i suoi interessi siano essi economici, di potere al di sopra dell'interesse comune, dobbiamo ricordare che qualunque carica (presidente, servitore insegnante, coordinatore di corso, ecc.) è cariche di servizio.



È certamente una ricaduta quando il club mette dei recinti, che non servono, anzi sono deleteri, il club deve essere una porta aperta nella comunità, per testimoniare la propria crescita, un esempio tangibile di come le famiglie trovano gli stimoli per cambiare il proprio stile di vita.

3. Chi è corresponsabile della ricaduta della singola persona, dell'associazione, del club, del servitore insegnante e della comunità?



Giovanni Paolo II in una sua enciclica dice: **tutti siamo responsabili di tutti**, e nel CAT la corresponsabilità e la condivisione sono basi di partenza del nostro sistema, pertanto non possiamo che affermare che tutti siamo responsabili della ricaduta della singola persona a iniziare dalla stessa, come dei cerchi concentrici colpisce tutti (la famiglia, il club, la comunità, ecc.).

4° incontro “IL CLUB LE ASSOCIAZIONI e L’EDUCAZIONE ECOLOGICA CONTINUA”

Il Club è una comunità multifamiliare appartenente alla comunità locale dove ogni persona e ogni famiglia può compiere un percorso di cambiamento delle relazioni per una migliore qualità della vita e affrontare le molteplici difficoltà e sofferenze presenti nella persona, nella famiglia e nella comunità, seguendo come metodo l’approccio ecologico sociale del Prof. Vladimir Hudolin, ampiamente sperimentato nei problemi alcolcorrelati e complessi e nella multidimensionalità della vita. Il Club, composto da famiglie e servitore-insegnante, è parte della Comunità locale in cui opera e promuove una cultura della protezione e promozione della salute e del bene comune, coerentemente con l’approccio ecologico-sociale che ne è il fondamento scientifico.

Questa è la nuova definizione che troviamo nei nostri Statuti. Vediamo di spiegarla per capire bene che cosa sia un Club.

Innanzitutto, chiariamo il concetto di cosa significhi essere comunità e non gruppo. Il gruppo per definizione rimanda a qualcosa di chiuso mentre la comunità è una dimensione aperta esattamente come i nostri club.

In questa nuova definizione il club viene riconosciuto come un luogo in cui si coltivano relazioni per migliorare la nostra qualità della vita partendo dall’esperienza personale. I problemi alcol correlati e complessi vengono considerati un punto di partenza da cui abbiamo iniziato a sperimentare il nostro approccio che però non si esaurisce con loro ma anzi cresce e si apre alla multidimensionalità della vita. Sullo sfondo rimane l’alcol con il suo essere palestra di apprendimento per rinforzare la nostra forza necessaria per andare contro corrente e non conformarci con gli schemi che continuano ad insistere sul concetto di malattia, abuso e dipendenza. Tuttavia, la nostra “nuova definizione” di club ci porta più lontano, ci porta a riflettere sulla cultura della protezione e promozione della salute di cui i club sono i principali ATTORI attraverso l’approccio ecologico sociale.

Al club quindi vado per me stesso, per migliorare la mia qualità della vita, della mia famiglia, della mia comunità, **IO SONO ARTEFICE DELLA MIA VITA**

Deve essere chiaro a chi partecipa al club di fare parte di un progetto, di un percorso che non si esaurisce Mai. Vediamo allora di spiegare qual è il progetto legato al club.

Hudolin parte e apparentemente si sofferma sui problemi alcolcorrelati ma il suo discorso apre la strada alla questione della vita comunitaria in armonia con la natura, con una visione ecologico sociale antropospirituale che non può MAI essere definitivamente acquisita e che deve rinnovarsi ogni istante, ad ogni nuovo incontro con una persona, con la comunità e perché no con le istituzioni (si ha sempre a che fare con le relazioni).

Dobbiamo ripartire dalle nostre vite che sono anche luoghi di mancanza, di difficoltà, di fatica e di sofferenza per parlare del progetto della nostra “salute” come luogo di possibile riagggregazione di cuori, di menti e di azioni costruendo un WELFARE (azioni e servizi per la salute) efficace e partecipato in cui prendono corpo i diritti di cittadinanza, dove i cittadini esprimono, con la loro partecipazione, la consapevolezza e la gioia della solidarietà, le persone si sentono accolte. Il club nasce e cresce per cambiare la cultura esistente, familiare e di comunità sia in senso generale sia per quanto riguarda il tema specifico della salute che comprende la dimensione sanitaria e la dimensione sociale intesa come l’insieme delle dinamiche relazionali, comunicative, politiche e ambientali.

Alla luce di queste considerazioni è chiaro che al centro dei nostri club non sono più “io e l’alcol” ma “io e le mie modalità di relazione con gli altri”. Il club è un luogo capace di creare le condizioni per stare meglio, produrre salute e crescere verso una migliore qualità della vita oltre l’alcol.

Ma visto che nella stessa definizione di Club si parla di promuovere la salute come faccio restando seduto in cerchio al mio club? Il club non è un luogo chiuso, non è un porto sicuro.

Ognuno di noi ha il proprio sapere esperienziale. Il sapere esperienziale è il sapere di ciascuno, acquisito nel corso della sua vita. È legato all'esperienza della difficoltà/sofferenza/attaccamento e al percorso di Cambiamento e di Sobrietà positivo che mette la persona nelle condizioni di essere *"esperto dell'esperienza"*.

Il proprio sapere, le proprie esperienze debbono essere condivise, debbono essere spese, il sapere e l'esperienza non devono diventare un'élite, il sapere e l'esperienza debbono essere il nostro uso quotidiano.

Se riusciamo a comprendere il potere dei nostri saperi e delle nostre esperienze e ad essere consapevoli della potenza della nostra metodologia sarà chiaro e semplice dove, cosa e come vogliamo fare per cambiare la cultura.

Il primo strumento lo abbiamo già detto è sicuramente il Club. Il club come insieme di relazioni è di per sé però già Associazione, intesa come insieme di persone che hanno lo stesso obiettivo e che cercano di perseguirlo.

Eccoci quindi a parlare e chiarire alcuni concetti che spesso ci sembrano lontani come la Rete Territoriale e le Associazioni territoriali.

Il club è per definizione una comunità ed è a sua volta inserito in una comunità e pertanto è implicitamente una RETE.

Per poter ottenere il risultato di cambiare la cultura, il club deve relazionarsi con l'esterno, deve creare una rete di rapporti e lo deve fare a tutti i livelli con l'intento di contaminare ciò con cui interagisce. Il concetto di cambiamento deve essere preso e compreso non sono a livello personale ma esportato all'esterno cioè se IO cambio, cambierà la mia famiglia, se cambia la mia famiglia, cambierà la comunità in cui si vive, se cambia la comunità, cambia il mondo.... Il proprio cambiamento però si esporta creando delle Relazioni e quindi facendo RETE. Più la rete dei rapporti e delle relazioni di una persona è fitta più questa persona sarà in grado di condividere le gioie e fronteggiare i problemi che si presenteranno nel suo percorso di vita. Più relazioni ci sono tra le persone più la rete avrà le maglie strette.

Ognuno di noi ha la propria rete personale che si intreccia con quella di altri e con tutte le realtà del territorio

Dobbiamo poi volgere lo sguardo alle realtà in cui viviamo e quindi osservare il proprio territorio perché è quello più vicino a noi ed è quello in cui possiamo portare il nostro sapere esperienziale. La RETE TERRITORIALE non è una cosa statica e sempre uguale, ma è qualcosa di vivo, dinamico, in continuo movimento.

Le associazioni dei Club fanno parte di questa rete e nascono per essere al Servizio dei Club e cioè per le famiglie che li frequentano. Il club è un elemento della rete territoriale della comunità

Uno dei compiti delle associazioni è favorire l'apertura di nuovi club sostenerli nelle difficoltà, coordinarne il lavoro se necessario, aiutarli ad attivare tutte quelle iniziative che possono servire alla loro diffusione.

Il funzionamento delle Associazioni dipende dalla partecipazione e dalla corresponsabilità di servitori e famiglie dei club. La delega non è parte dell'approccio ecologico sociale e non funziona. L'impegno nelle associazioni è parte del percorso di cambiamento.

Importanza di essere parte dell'associazione ACAT – ARCAT – AICAT- WACAT

A volte nel club ci dimentichiamo di soffermarci sull'importanza delle nostre associazioni.

Le associazioni hanno 4 diversi livelli: territoriale – regionale- nazionale – mondiale

La condivisione di tutti i livelli permette il buon funzionamento del sistema, tutti fanno il possibile per condividere tutto nello spirito di servizio che contraddistingue ogni livello.

Il SI e il presidente del club hanno il compito di informare e mettere al corrente i membri del club delle attività e delle iniziative che le associazioni propongono.

Un ruolo determinante è costituito dalle cariche che vengono date all'interno dei nostri club. Troppo spesso ci dimentichiamo che ogni club dovrebbe avere un presidente (che ha un incarico a tempo) e che dovrebbe partecipare agli incontri associativi.

Se queste piccole regole venissero rispettate ogni membro di Club avrebbe l'opportunità di partecipare e conoscere l'associazione territoriale.

Il meccanismo sopra citato deve essere utilizzato anche per il livello regionale, per quello nazionale e per quello mondiale.

Ogni ACAT ha un presidente e il presidente deve avere l'obbligo di partecipare agli incontri regionali, così come ogni presidente regionale partecipa al direttivo nazionale.

Occorre però sottolineare che i nostri "direttivi" sia quello territoriale, regionale e nazionale sono aperti a tutti.

Particolare attenzione ha però la rotazione delle cariche. Ogni club e ogni associazione è autonoma e può decidere la durata dei propri incarichi ma è auspicabile che le cariche abbiano una durata temporale (il nostro statuto ha come durata del presidente 4 anni). Il ricambio degli "incarichi" permette a tutti di assumersi delle responsabilità, di crescere, di mettersi in gioco e favorisce la crescita di tutto il sistema. Nelle nostre associazioni non esistono funzioni di supremazia ma ogni nostra carica è una **carica di servizio**.



4° INCONTRO, 2° argomento “L’EDUCAZIONE ECOLOGICA CONTINUA”

La formazione e l’aggiornamento rappresentano il perno del sistema ecologico sociale. Riguardano le **famiglie**, i **servitori insegnanti** e la **comunità locale**

La formazione e l’aggiornamento delle famiglie e dei servitori insegnanti devono essere uniformi su tutto il territorio nazionale e anche all’estero.

La formazione e l’aggiornamento non si esauriscono con gli aspetti tecnici e metodologici, ma implicano l’inizio di un cambiamento del proprio stile di vita. L’approccio ecologico-sociale è un concetto dinamico in continuo cambiamento, influenzato dai risultati delle ricerche e dalle nuove esperienze. Gli aspetti metodologici cambiano in modo relativamente rapido e, se non fosse previsto un aggiornamento degli operatori e delle famiglie, molto presto si bloccherebbe la crescita e lo sviluppo dei programmi. La studio e l’aggiornamento continui contribuiscono al cambiamento della cultura generale della comunità locale. UN PERCORSO CONTINUO.....

PER LE FAMIGLIE: PERCORSI DI ECOLOGIA SOCIALE

- **Primi passi di ecologia sociale e familiare:** per informare e sensibilizzare sui problemi legati al consumo di alcol, agli stili di vita in generale, al funzionamento dei CAT ecc. per le nuove famiglie che entrano in un club;
- **Incontri di ecologia sociale:** (II modulo) per le famiglie che frequentano il club, tratta argomenti di interesse che vengono scelti di volta in volta, utili per un’educazione ecologica continua, è gradita la presenza dei servitori insegnanti interessati, purché lascino spazio alle famiglie;
- **Incontri sugli stili di vita sani:** (III modulo) per le famiglie della comunità tratta i problemi alcolcorrelati e tutti gli stili di vita nocivi alla salute, da informazioni sul funzionamento dei club alcolologici territoriali, è gradita la presenza dei membri di club i quali assistono e non partecipano; ,
- **Sabati di aggiornamento:** educazione ecologica continua, per i servitori insegnanti tratta argomenti vari inerenti alla crescita, (possono partecipare le famiglie che sono interessate);
- **E ancora per tutti:** Interclub, congressi, monotematici, corso di sensibilizzazione, lettura e STUDIO.

Per i servitori c’è anche la riunione mensile di automutuasupervisione, che non è facoltativa nella quale confrontarsi sulle PROPRIE difficoltà e non un momento per parlare degli altri

E ancora per i servitori e aperto per famiglie: partecipazione agli eventi che vengono organizzati da noi e anche da altre associazioni che hanno a cuore la salute e il benessere di tutti, in un percorso continuo di confronto e crescita.



5° INCONTRO, 1° argomento “IL SERVITORE - INSEGNANTE”

Come già detto, il Club Alcolologico Territoriale è composto di famiglie che hanno scelto un percorso che dall'astinenza attraverso la sobrietà hanno l'obiettivo di raggiungere uno stile di vita sano.

Il servitore insegnante è una persona formata attraverso il corso di sensibilizzazione e costantemente aggiornato, mette a disposizione il suo sapere sia pratico che teorico, sulle tematiche legate ai problemi alcolcorrelati e alle difficoltà legate allo stile di vita.

Servitore: perché al servizio degli altri, facilita la discussione, si assicura che ognuno parli di sé sulla base di una solidarietà reciproca, per la crescita dove ognuno diventa responsabile dell'altro, non è il padrone, ma neppure un soprammobile, è lui stesso un membro come gli altri con compiti specifici, non è il conduttore, si assicura che ognuno abbia il giusto spazio intervenendo quando, la comunicazione prende una piega pericolosa (si critica, non si parla di noi, ecc.).

Stimola negli altri, ad aprirsi senza che ciò diventi un interrogatorio, lasciando ad ognuno i propri tempi, senza giudicare, mettendo lui stesso in pratica i principi del club: amicizia, accoglienza, solidarietà, amore, rispetto, verso tutti.

Insegnante: insegna nei percorsi di Educazione Ecologica Continua, mette a disposizione di tutti la sua esperienza sia pratica che teorica.

È indispensabile che lui stesso partecipi agli incontri di **educazione ecologica continua** (deve partecipare almeno a sei all'anno), non può giustificarsi adducendo al fatto che è un volontario, anzi proprio per questo la “poltronite” è ancora meno accettabile, non necessariamente deve far tutto bene, l'importante è che ci metta tutto l'impegno possibile, se invece non ha più stimoli, oppure le sue condizioni sono variate è meglio che si prenda una pausa.

Il primo colloquio è importante e non può essere delegato ad altri, anche se la nuova famiglia è inviata dai servizi il SI prima dell'inserimento al club deve con la stessa avere un incontro, questo momento non deve essere sottovalutato, ma è un'opportunità per un approccio che vada oltre la conoscenza, ma sia utile per il proseguo del nuovo percorso insieme.

In quell'occasione è opportuno ricordare le nostre piccole regole (durante la riunione non si fuma, si spegne il cellulare se non è possibile si silenzia, si arriva puntuali se si ritarda o non si viene si avvisa, ciò che viene detto al club deve rimanere al club, è indispensabile che tutte le famiglie, senza se e senza ma partecipino al percorso “primi passi di ecologia sociale e familiare”), regole queste che potranno essere adottate dal nuovo stile di vita.

Per un giusto equilibrio e per lo scambio delle esperienze in ogni ACAT i professionisti della salute (medici, infermieri, ecc.), dovrebbero essere circa la metà, gli altri provenire dai club e dal volontariato locale.

IL SERVITORE INSEGNANTE DEVE METTERE IN DISCUSSIONE IL PROPRIO STILE DI VITA?

Ricordiamo che al club non ci sono deleghe e non si danno consigli, si portano le proprie esperienze, non si va ad accompagnare, né tantomeno a sostenere qualcun altro, al club ognuno va per sé stesso, anche il Servitore Insegnante va per la propria crescita, per il proprio cambiamento e non può esserci crescita senza mettere in discussione i nostri comportamenti, tutti dobbiamo confrontarci con il nostro stile di vita

Infine, visto che al club tra l'altro l'accoglienza, la fiducia e la solidarietà sono capisaldi del nostro essere è sicuramente opportuno che il S. I. dichiari fin da subito il proprio rapporto con l'alcol e con i suoi stili di vita.

5° INCONTRO, 2° argomento “IL BENE - ESSERE”

1. Che cos'è il bene - essere

Benessere, la parola stessa lo dice, è essere nel bene. Si tratta di una definizione ampia e non finalizzata solamente alla salute fisica.

Benessere indica una condizione favorevole da un punto di vista fisico, psicologico e sociale. Questo obiettivo rappresenta la chimera per tutte le persone, che vi si avvicinano perlopiù attraverso il materialismo, usando la logica che il denaro può permettere di stare bene in tutti gli ambiti.

I fatti però dimostrano che non è così, l'insoddisfazione, i disturbi e le malattie colpiscono anche i ricchi.

È dimostrato invece che il raggiungimento del benessere attraverso la ricerca del bene per sé stessi e per gli altri, conduce a maggiore appagamento, pace e soddisfazione. La condizione ottimale avviene quando l'intera comunità è educata a favorire il bene altrui, in ambito sociale, economico e lavorativo. La messa in pratica di questo sistema benefico implica l'educazione al rispetto e alla condivisione.

Educare (ex educere) significa tirare fuori il meglio dalla persona, abbiamo già in noi sia la spinta all'egoismo che quella alla condivisione, se seguiamo la prima la nostra vita sfocerà in un fallimento, basta studiare la storia per rendersene conto.

Se invece sceglieremo di favorire la condivisione, tutto si orienterà verso il benessere, è dimostrato infatti che le persone sono felici quando si sentono parte di una comunità solidale e socialmente responsabile.

Chi si deve occupare di educare al rispetto e alla condivisione? La risposta è ovvia: noi stessi, la famiglia, la comunità, la scuola e le istituzioni.

Il bene – essere può essere riassunto in alcuni fondamentali:

- Forma fisica: Uno stile di vita fisicamente attivo è paragonabile alla fontana della giovinezza, è infatti uno dei segreti per vivere più a lungo, più sani e felici, l'attività fisica aiuta a controllare lo stress e conferisce uno stato di benessere generale, ed è inoltre fondamentale per poter raggiungere e mantenere un peso corporeo sano e per ridurre il rischio di malattie croniche, inoltre riduce lo stress, migliora l'autostima, l'autocontrollo e il senso di benessere generale, contribuisce a rinforzare ossa, muscoli e articolazioni, aumenta la forza e la resistenza muscolare, permette di controllare il peso corporeo, riduce il rischio di malattie croniche, riduce gli stati d'ansia e di depressione, ecc.;
- Sentimenti: esprimere i propri sentimenti richiede coraggio, essere consapevoli dei propri sentimenti profondi richiede maturità e autoconsapevolezza. È frutto di un cammino di crescita, implica comprendere i motivi dei nostri sentimenti e il saper far pace con essi e con noi stessi, i timidi quando si sentono capiti e accolti si sbloccano e si rivelano;
- Cultura: rilevanza strategica come motore della crescita e di un progresso non soltanto economico e tecnologico, ma sociale e culturale, la cultura è importante, senza non si vive, banalmente potremmo dire che la cultura ci arricchisce, ci rende persone migliori, più consapevoli;
- Istruzione: insieme alla formazione sono le armi più potenti per cambiare il mondo. Questa citazione di Nelson Mandela (premio Nobel per la pace e lottatore antiapartheid) ci fa capire che l'istruzione è parte fondamentale dell'esistenza dell'uomo e solo possedendola si possono fare grandi cose, se è vero che l'esperienza e l'istinto sono molto importanti per vivere ma lo è ancora di più la conoscenza grazie alla quale possiamo continuamente svilupparci, innovarci e socializzare;

- Pace: è quella condizione che consente all'umanità di aspirare anche ad altri importanti valori, che hanno dato significato al lungo cammino umano, come la libertà, la giustizia, le democrazie. È infatti impossibile poter godere della libertà, senza che vi sia la concordia fra gli uomini, così come, ovviamente, non può esserci alcuna forma di giustizia in presenza della violenza e della sopraffazione che ogni guerra comporta;
- Ambiente: La salute e il benessere dei cittadini sono la risorsa più importante di un territorio e il prisma attraverso il quale è possibile interpretare le condizioni di una città (la sua sostenibilità o insostenibilità). La salute ed il benessere di un territorio rappresentano, in definitiva, un elemento fondamentale della nozione di bene comune e interesse generale che si dovrebbe promuovere attraverso un processo di rigenerazione e pianificazione urbanistica;
- Stato sociale: si intende un sistema basato su una serie di soluzioni – messe in atto dallo Stato – che hanno la finalità di rendere possibile a tutti gli effetti l'uguaglianza tra gli esseri umani, ricordiamo:
 - ✓ Art. 23 Diritto alla salute: la Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti;
 - ✓ Art. 34 La scuola è aperta a tutti: l'istruzione inferiore, impartita per almeno otto anni, è obbligatoria e gratuita;
- Lavoro: Il lavoro è la nostra libertà, la nostra indipendenza, la nostra vita “c'è un legame strettissimo tra il lavoro e la nostra personalità” “quando noi lavoriamo non modifichiamo solo l'oggetto al quale stiamo lavorando, modifichiamo noi stessi, diamo una forma alla nostra vita;
- Salute: Un corpo in buona salute migliora anche l'umore, ed è più facile affrontare qualsiasi difficoltà, nel lavoro, nelle relazioni sia colloquiali che di piacere, mantenere il proprio corpo in buona salute quindi è molto importante.

2. Quali comportamenti mettono a rischio il nostro bene-essere?

Spesso siamo proprio noi stessi i primi a nuocere al nostro benessere, più o meno consapevolmente, le nostre azioni, sia quelle buone sia quelle meno buone, hanno delle conseguenze dirette sul nostro vivere, troppe volte nella vita quotidiana coltiviamo cattive abitudini che stanno danneggiando il nostro bene-essere.

Noi esseri umani possediamo delle abilità grandiose poiché possiamo comprendere, analizzare e approfondire milioni di dati e di eventi che accadono nel mondo intorno a noi. Inoltre, abbiamo la capacità di individuare le cause di certi fenomeni e possiamo sia prevenirli che favorirli.

Allora perché lo facciamo? La realtà è che i motivi possono essere molto diversi. Alcune cattive abitudini hanno una diretta relazione con la sensazione di piacere che provocano, oppure ci sembrano comode e confortevoli, altre le portiamo avanti senza sapere quali possono essere esattamente i loro effetti negativi.

Oltre a controllare l'alimentazione e evitare una vita troppo sedentaria è bene evitare di cadere in altre cattive abitudini

- Non riposare abbastanza: la quantità di stimoli, di tensioni e di responsabilità che affrontiamo ogni giorno, spesso fanno sì, che non riposiamo quanto basta, non ci riferiamo semplicemente al sonno, un fattore chiave per la vita umana, ma anche all'importanza di fare una pausa;
- Azzardo: è una tipologia di “gioco” nel quale ricorre il fine di lucro e la vincita o perdita è completamente o quasi aleatoria, è in qualche modo si può definire l'eroina del nuovo millennio. O forse è anche peggio. Perché negli Anni 70 l'eroina rovinava i ragazzi, mentre l'azzardo colpisce tutti (adolescenti, giovani, adulti e anziani), nel 2017 la spesa di gioco complessiva in Italia è stata

pari a circa 17.500 miliardi di euro, al primo posto troviamo la Lombardia, la Toscana si piazza in quinta posizione, contribuisce alla rovina economica e alla perdita di relazioni;

- Mancanza di relazioni: nella vita dell'uomo le relazioni, siano esse affettive, amicali, familiari, sociali, o sentimentali sono fondamentali per il proprio benessere. Quando le relazioni vengono a deteriorarsi si finisce in un vortice, che passo dopo passo tende inevitabilmente all'isolamento, che porta soprattutto negli anziani al declino cognitivo e ad una maggior possibilità di veder l'insorgenza e l'aggravamento di diverse malattie (Cristina Da Rold consulente social media per l'Ufficio italiano dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dice: c'è una correlazione tra la solitudine e l'insorgenza di malattie cardiache come infarto e ictus).
- Gli eccessi: non c'è nulla di male nel concedersi ogni tanto un piccolo piacere. In effetti, può anche far bene perché dà una sensazione di soddisfazione che ci stimola a compiere i nostri doveri con maggiore entusiasmo, ma ogni volta che scegliamo di compiere un'azione, possiamo mettere a rischio il nostro bene- essere.

Allora perché non proviamo a cambiare il nostro stile di vita?



Se una cosa la vuoi,
una strada la trovi.

Se una cosa non la vuoi
una scusa la trovi.

(proverbio africano)

6° INCONTRO, 1° argomento “MULTIDIMENSIONALITÀ DELLA VITA”

1. Cos'è la multidimensionalità della vita?

Fin dall'inizio nei gruppi alcolisti anonimi si sottolineava il fatto che: sono rari gli “alcolisti” con solo problemi alcolcorrelati, anche nei CAT sono sempre più numerose le famiglie che chiedono di inserirsi oltre che per problemi alcol correlati anche per altri disagi, i cosiddetti **problemi complessi**, come abbiamo sempre detto i club sono una porta aperta per le famiglie della comunità che chiedono aiuto.

Parlando di problemi complessi (alcol e altre droghe illegali o non, alcol e violenza, alcol e azzardo, ecc.) si punta il dito sul problema e non sulle risorse della famiglia.

Per questo e altro abbiamo iniziato con parlare prima di multidimensionalità della sofferenza, in seguito multidimensionalità della vita, questo mette la persona al centro, al di là delle sue difficoltà.

Multidimensionalità: indica più cose che, pur secondo prospettive differenti, sono comunque sempre vere oppure sempre simili a quelle stesse.

Vita: è l'insieme di caratteristiche degli esseri viventi, che manifestano processi biologici come l'omeostasi, il metabolismo, la riproduzione e l'evoluzione.

Multidimensionalità della vita: intesa come lettura multidimensionale dell'essere umano, nella sua complessità e nella sua rete inesauribile di relazioni.

L'uomo, qualunque siano i suoi comportamenti, sia nella cosiddetta normalità o provochi difficoltà a sé stesso o alla propria famiglia non può essere visto in una sola dimensione, la multidimensionalità è alla base della sua vita emozionale, intellettuale, spirituale, religiosa e politica

A volte sembra che siamo attratti dai problemi, come la vita sia noiosa senza di loro, spesso la rinuncia è vista come sacrificio, per i nostri comportamenti cerchiamo comprensione delegando ad altri soluzioni facili, veniamo travolti da presupposti errati, da convinzioni radicate, nello stesso tempo, vecchie, sbagliate, finiamo per subire continui rimbalzi frustranti tra buoni propositi e fallimenti.

Dobbiamo andare oltre, con rispetto, ma senza la paura di affrontare, di conoscere, non dobbiamo dimenticare o trascurare il fatto che quello di cui abbiamo bisogno è di sentirci ascoltati/ascoltare e capiti/capire, di condividere senza influenzarci negativamente a vicenda, con gioia verso il futuro.

Non dobbiamo cercare le differenze, l'uomo non è “problemi”, colore, idee, età, sesso, ma “persona” con la sua unicità, che ci rende uguali.

I club alcologici territoriali non accettano nessuno, i club ACCOLGONO.

6° INCONTRO, 2° argomento “ETICA e SPIRITUALITÀ ANTROPOLOGICA”

Etica: è la disciplina che cerca di studiare e definire in modo oggettivo e razionale regole che consentano di distinguere i comportamenti umani in buoni (o giusti) e cattivi (o sbagliati). L'ultima parte della definizione è spesso riassunta nella contrapposizione fra ciò che è bene e ciò che è male. Non a caso viene spesso affiancata al concetto di moralità, l'etica come comportamento morale.

Senza legalità non ci può essere crescita. La crescita è questione cruciale che non può più essere spiegata e/o gestita ricorrendo al solo paradigma economicistico (la globalizzazione l'ha ampiamente dimostrato). Esiste una “questione culturale” che si pone al di là del quadro giuridico, normativo e deontologico-professionale e che chiama in causa la libertà e con essa, la responsabilità individuale e collettiva, l'educazione alla cittadinanza. Anche, e soprattutto, perché etica e morale non si impongono.

L'ETICA non si racconta, l'ETICA si vive.

Spiritualità: è la capacità di una persona di comprendere sé stessa, ossia la capacità di trovare le risposte alle domande: chi sono? da dove provengo? dove vado? quali legami e quali valori mi danno la possibilità di raggiungere il senso della mia vita? Grazie alla spiritualità una persona è in grado di avere un atteggiamento cosciente e responsabile riguardo sé stesso e gli altri. Una persona senza una vita spirituale è impotente ed esposta ad ogni pericolo, come un animale privato del suo istinto. La vita spirituale è il centro di comando della vita umana. Gli ormoni regolano il corpo, la consapevolezza dà dimensione alla psiche, la coscienza alla sensibilità morale, la vita spirituale invece è responsabile della gestione di tutte le sfere dell'esistenza personale. La spiritualità vissuta in modi diversi (dal cristianesimo, dal buddismo, dall'ateismo) deriva dal modo di comprendere la persona e la sua esistenza con modalità estremamente diverse.

Antropologica: studio dell'uomo, delle sue caratteristiche e del suo comportamento culturale, quella che studia, la mentalità delle diverse comunità etniche o di diversi gruppi sociali.

È chiaro che la spiritualità antropologica non ha niente a che fare con la religiosità, senza per altro escluderla, ma piuttosto alla coscienza individuale come sinonimo di consapevolezza, tra ciò che è giusto o sbagliato.

Nei programmi ecologici territoriali dobbiamo rivolgere più attenzione all'etica del lavoro e alla spiritualità antropologica. Solo tale prassi garantisce la possibilità di cambiare la cultura sanitaria e generale esistente e garantisce una miglior qualità della vita.

È arduo tentare di abbandonare alcuni stili di vita se contemporaneamente non c'è un cambiamento radicale della persona, della famiglia, della comunità.

Questo cambiamento richiede la ricerca di convivenza, lotta per i diritti umani fondamentali, per una giustizia sociale, che si ricordi degli ultimi e infine, per la cosa più importante: la pace.

Nell'enciclica *Sollicitudo rei socialis*, Papa Giovanni Paolo II afferma, secondo la mia libera interpretazione, che le situazioni prodotte nelle varie comunità hanno portato parte della comunità o del popolo intero ad una emigrazione psicologica. Questo significa che alcune persone, famiglie o gruppi, nonostante siano fisicamente presenti, sono alienati dal proprio mondo, cosicché i vari comportamenti aggressivi possono essere visti come un'alienazione, una emigrazione psicologica della famiglia, dalla comunità, dal proprio mondo.

La cultura di una comunità, nell'insieme del suo sviluppo, ha caratteristiche tali da non poter manifestarsi con il ritorno ad uno stadio preesistente. C'è bisogno di crescita e di maturazione, per la conquista della pace e della convivenza pacifica.

Non basta parlare in modo formale della catastrofe ecologica, ma è necessario influire sulla cultura facendo crescere azioni positive, risorse umane. Solamente cambiando la cultura nella comunità può essere prodotto anche il cambiamento individuale e viceversa.

