

“L’auto aiuto e il sostegno della comunità”

Ho voluto trattare ed approfondire le mie conoscenze su questo argomento in quanto per me costituisce la base del cambiamento della persona e dei suoi comportamenti dal momento in cui si rende conto del problema e chiede aiuto alla comunità.

Inoltre, quale alcolista in trattamento, sento la necessità di integrare l’arricchimento derivato dalla mia partecipazione a questo corso con la mia diretta esperienza al servizio del Club che attualmente frequento.

È importante infatti riconoscere il problema e uscire della condizione di consumatore (nel mio caso di alcol), e diventare protagonista del cambiamento dopo aver subito passivamente gravi situazioni di disagio dovute alla dipendenza.

Bisogna inoltre conquistare consapevolezza dei meccanismi che ognuno di noi è in grado di attuare per controllare tale dipendenza (a sostanze o abitudini nocive), in quanto essa non hanno un volto ed è solo espressione di un disagio che provoca un comportamento non certo costruttivo.

A tal fine, parlare di se, condividere le proprie esperienze ed i pensieri con persone che affrontano lo stesso problema, non può che essere edificante. La condivisione, infatti, conduce l’individuo a ragionare e maturare sulle cause di stress o traumatismi che vive o ha vissuto, a come affrontare tali disagi sviluppando, in auto analisi e con l’aiuto degli altri membri del CLUB, soluzioni ai problemi.

I bisogni, le paure ed gli eventi negativi che ci accompagnano nella vita, così come le conquiste e le gioie, hanno un altro significato se condivise con altri e possono arricchire le persone a cui le confidiamo. Si prefigura così un cammino insieme che ha il sapore di amicizia, rispetto e sincerità. Inserire tutto questo processo all’interno delle famiglie è sicuramente sconvolgente, ecco perché ritengo che il metodo Hudolin sia il più efficiente ed efficace: ogni famiglia ne è inevitabilmente coinvolta e non può esimersi dall’elaborare i problemi, in modo attivo, verso il cambiamento se vuole continuare ad esistere e tiene al proprio caro.

Allo stesso modo si attiva la comunità in cui la famiglia è inserita, appartiene o alla quale la famiglia stessa si rivolge. In tal modo il Club costituisce una sorta di ambiente “protetto” in cui ogni membro riceve un adeguato supporto.

Vedo, con il mio lavoro di infermiere, la società disgregarsi, gli individui allontanarsi gli uni dagli altri, ponendo fra loro barriere cybernetiche, affogando in social network (o meglio a-social network) per riempire il proprio tempo e narcotizzare la solitudine.

Per mia fortuna, mi è stato dato di guardare oltre, e vedere nei CAT la riconciliazione, quella responsabilità che la comunità ha il potere e il dovere di dare.

L’accoglienza e l’amore sono valori che le istituzioni non sempre possono dare per mancanza di risorse e che i media non voglio dare alimentando, all’opposto, le dipendenze sociali, qualunque essa siano.

Ecco che la risorsa, i CAT tra le altre, si trasforma nell’unica strada percorribile dalla comunità perché questa possa mantenersi sana ed integrata.