

COSA C'E' SOTTO

Il gruppo *CAMMINANDO INSIEME* nasce inizialmente da uno dei primi laboratori del progetto “*CAMBIO VITA!*”, promosso dal LABORATORIO DI ECOLOGIA SOCIALE dell'ACAT Bassa Val di Cecina in collaborazione con diverse associazioni del territorio, di alcune Amministrazioni Comunali e della Società della Salute, a partire dal 2011 e al momento sospeso per le restrizioni dovute alla pandemia.

Il progetto nasce per migliorare la consapevolezza delle persone rispetto ai rischi connessi ad alcuni stili di vita ed offrire strumenti per facilitare la scelta di comportamenti maggiormente sostenibili, all'interno di percorsi condivisi e capaci di autoriprodursi.

L'esperienza condotta in oltre trenta anni di pratica dell'approccio ecologico sociale nei Club Alcolologici Territoriali (oggi Club di Ecologia Sociale) della Bassa Val di Cecina e nei vari progetti ad essi collegati può essere infatti messa a frutto nell'interesse dell'intera comunità locale e non solo per quanto riguarda i problemi alcolcorrelati, bensì per tutto quello che attiene a comportamenti a rischio, considerati “normali” o addirittura promossi dalla cultura dominante, ma capaci di produrre enormi sofferenze alle persone, alle famiglie (intese non in senso anagrafico ma come sistema delle relazioni significative), alle comunità locali ed all'intero pianeta.

Limiti e fragilità sono una caratteristica di tutti i viventi: il fatto che alcune persone (alcune famiglie) finiscano per soffrire più di altri per certi comportamenti non significa che vi siano dei “sani” e dei “malati”, dei “giusti” e degli “sbagliati”, ma semplicemente che una serie di variabili (spesso imperscrutabili) ha trasformato per qualcuno in problema ciò che tutti corriamo (più o meno consapevolmente) come rischio.

Nel riconoscere limiti e fragilità possiamo trovare il modo di compiere scelte migliori per il nostro benessere ed anche rendere possibile l'uscita da situazioni già problematiche, utilizzando come risorse le stesse reti di relazioni che, magari, hanno contribuito a metterci in difficoltà.

Scopriremo anche che le scelte che sono buone per il nostro benessere lo sono anche per il benessere del pianeta e viceversa.

Ma, perché le persone (soprattutto quando ancora non hanno sviluppato problemi significativi) possano decidere di adottare comportamenti capaci di produrre benessere, è necessario che siano messe prima di tutto in grado di scoprire che tali scelte possono essere anche facili e piacevoli (e non una penitenza!).

Per questo il progetto, che negli anni si è continuamente evoluto facendo tesoro delle esperienze maturate dallo scambio e dalla collaborazione con tutti i partner ed i cittadini partecipanti, prevede ogni anno un ciclo di serate a tema, seguite da una serie di laboratori pratici, nei quali condividere semplici strategie per cambiare stile di vita nei vari ambiti che ciascuno può riconoscere come più significativi per se stesso e per le persone care.

Le attività riguardano quindi alimentazione, uso di alcol, di tabacco e di sostanze illegali, gioco d'azzardo, sedentarietà, difficoltà di comunicazione interpersonale e nei rapporti di genere.

Dal laboratorio dedicato a superare l'abitudine alla sedentarietà e a riscoprire il benessere derivante dal movimento e dalla vita all'aria aperta, nascono le prime camminate in gruppo; nel corso degli anni il gruppo tende a crescere e a stabilire legami di amicizia e condivisione che vanno ben oltre l'appuntamento settimanale del sabato mattina.

L'entusiasmo dei partecipanti si è spinto poi fino a chiedermi di scrivere una descrizione di alcuni dei cammini percorsi in questi anni nella Bassa Val di Cecina, impegno al quale ho cercato finora di sottrarmi.... Ma poi, chissà? Forse questo librettino potrà essere qualcosa che resta per il ricordo di tutti noi e, soprattutto, qualcosa che inviterà altri a camminare... insieme a noi!