

Narcotici Anonimi

IP n° 13

**I Giovani e
Il Recupero**

I GIOVANI E IL RECUPERO

Parte prima: toccare il fondo

La natura della nostra tossicodipendenza è tale da portarci inevitabilmente a toccare il fondo, o una serie di fondi. Il nostro abisso può trovarsi dovunque gli permettiamo di manifestarsi: non è necessario fallire negli studi, perdere tutto ciò che è importante per la nostra vita, giacere in una cella o raggiungere il limite della morte. Molti di noi, però, sono stati più fortunati: hanno abbandonato la strada che li avrebbe inevitabilmente portati a queste esperienze-limite prima di sperimentare abissi peggiori di quelli già vissuti.

Man mano che la nostra tossicodipendenza progrediva, la nostra vita diventava sempre più caotica e ingovernabile, e peggiorava in ogni settore: a scuola, al lavoro e a casa. Abbiamo cominciato a mentire e a trovare scuse per nascondere il nostro uso di droghe e i problemi che questo causava. La negazione del problema e la razionalizzazione della tossicodipendenza erano ulteriori sintomi dell'aver toccato il fondo. Nel corso della nostra autodistruzione ferivamo pure molte delle persone che ci circondavano, soprattutto i nostri familiari e gli amici più cari. Prima di rivolgersi a NA molti di noi si sentivano soli, feriti, spaventati e arrabbiati. Eravamo stanchi di essere dominati dalle nostre emozioni, dal bisogno di droga mentre nascondevamo le nostre reali emozioni dietro la facciata del "Tutto a posto!". Nonostante ciò, non riuscivamo a smettere di drogarcì. Anche i nostri atteggiamenti da tossici non ci consentivano di abbandonare quel comportamento distruttivo. Stavamo commettendo un lento suicidio. Eravamo stufo di sentirci delle nullità e disgustati di noi stessi e delle nostre vite. In fondo sapevamo di valere molto di più e che nella vita non c'erano solo le droghe. La svolta è giunta quando ci siamo resi conto di esserci fatti abbastanza male e di non poter più vivere in un tale squallore. Questo ci ha dato la spinta per cercare di risolvere il nostro problema. Allora abbiamo chiesto aiuto.

Parte seconda: prendere una decisione

Avevamo capito che la nostra vita stava andando a rotoli per colpa della tossicodipendenza, e senza accettare questo fatto non potevamo provare un sollievo. Ci siamo finalmente resi conto che mai avremmo potuto essere veramente felici nel modo in cui vivevamo. Usare droghe era diventato un nostro modo di essere, ma eravamo stanchi di star male dentro. Noi usavamo per vivere e vivevamo per usare. La tossicodipendenza e tutto ciò che la riguardava ci stava lentamente uccidendo e il dolore cresceva. Abbiamo preso una decisione definitiva, malgrado fossimo giovani e avessimo un'intera esistenza davanti a noi.

A questo punto il primo problema da superare fu la negazione di essere tossicodipendenti, spesso basata sul mito che eravamo troppo gio-

vani per considerarci tali. Dovevamo compiere una scelta: salvarci ammettendo di avere un problema e di avere bisogno di aiuto, o morire perseverando nelle nostre vecchie abitudini. Abbiamo cercato aiuto e lo abbiamo trovato in NA. Una volta presa questa decisione, la nostra esistenza ha cominciato a migliorare.

Nel recupero ci siamo abituati a un nuovo stile di vita, mettendo in pratica i Dodici Passi. Man mano che le idee si schiarivano, ci siamo resi conto di quanto fossimo realmente malati e abbiamo provato gratitudine per avere l'opportunità di fermarci alla nostra giovane età.

Parte terza: la pressione dell'ambiente

Talvolta può essere difficile gestire il cambiamento dall'uso delle droghe alla vita da puliti; persone, luoghi, modi e abitudini appartenenti alla nostra tossicodipendenza attiva cercheranno di farci tornare a loro e potrebbero crearci un senso di disagio nei confronti della pulizia appena trovata con tanta difficoltà. A causa del nostro bisogno di sentirci accettati, è duro resistere all'impulso di recitare la parte del personaggio che piace alla gente. Le persone che continuano a spingere affinché ritorniamo al nostro vecchio modo di vivere mostrano il loro volto reale: non sono mai stati dei veri amici.

Fino a quando non si sono formati delle solide basi all'interno del programma, fermamente ancorate ai Dodici Passi, molti di noi si sono sentiti isolati, a disagio e in paranoia. Abbiamo costruito queste basi attraverso la comprensione, la compassione e il sostegno degli altri dipendenti trovati in NA. Tornare alle vecchie frequentazioni, ai vecchi luoghi e stili di vita ha costituito la rovina per molti dipendenti che erano già riusciti a liberarsi dalle sostanze, e alcuni di loro non hanno avuto una seconda possibilità di recupero. Quelli che sono ritornati per seguire il programma hanno scoperto che tutte le passate miserie della loro tossicodipendenza attiva erano solo peggiorate. Alla fine hanno preso la decisione di abbandonare il vecchio stile di vita semplicemente per sopravvivere.

Parte quarta: problemi familiari

La nostra tossicodipendenza ha influito negativamente su tutte le persone che ci erano vicine, soprattutto sui familiari. La tossicodipendenza è una malattia che coinvolge l'intera famiglia, ma noi possiamo cambiare soltanto noi stessi. Per qualcuno è stato duro da accettare. Abbiamo scoperto che il solo fatto di essere cambiati noi non significava che le nostre famiglie dovessero automaticamente mutare il proprio atteggiamento nei nostri confronti. Invece dovevamo assumerci le nostre responsabilità per i disagi che la tossicodipendenza aveva causato ai nostri familiari. Benché l'avessimo fatta finita con le droghe, ci voleva del tempo perché le ferite inflitte ai nostri familiari si rimarginassero.

Abbiamo dovuto riconoscergli il tempo necessario per adattarsi al cambiamento avvenuto in noi. Molti che avevano perso la fiducia della propria famiglia, hanno dovuto comprendere che per ristabilirla erano necessari tempo e pazienza, sia da parte propria che dei parenti. Abbiamo scoperto che potevamo aiutare i familiari ad avere fiducia in noi diventando più responsabili e premurosi. Mostrandogli il cambiamento avvenuto in noi attraverso le nostre azioni, e non solo a parole, alla fine abbiamo riguadagnato la loro fiducia.

Parte quinta: solo per oggi

Abbiamo visto giovani tossicodipendenti rimanere puliti per molti anni. Una domanda che spesso viene posta è: *“Come ci riescono?”*. Dato che la maggior parte dei tossicodipendenti si ribella all’idea di impegnarsi a rimanere puliti per tutta la vita, vi suggeriamo di astenervi dall’uso delle sostanze solo per oggi. La nostra esperienza dimostra che, decidendo di rimanere puliti solo per oggi, o anche solo per questo momento, si trova l’entusiasmo necessario per ottenere il recupero. Solo per oggi ci occupiamo dei problemi dell’oggi. Solo per oggi accettiamo di essere dove siamo. Solo per oggi mettiamo in pratica il programma andando alle riunioni, condividendo ciò che viviamo, prendendoci cura gli uni degli altri e stando vicini. Cominciamo a vivere i Passi e a sperimentare lo stile di vita di NA. Impariamo a vivere e viviamo per amare. Cerchiamo di condurre una vita semplice, solo per oggi.

Abbiamo cominciato a capire che non si può vivere nel passato e nemmeno sapere cosa ci riserverà il futuro. Tuttavia ora siamo consapevoli che possiamo rimanere puliti, solo per oggi.

Parte sesta: messaggio di speranza

“NA fa solo una promessa: la liberazione dalla tossicodipendenza attiva”.

Oggi esiste un programma spirituale di recupero disponibile per tutti i tossicodipendenti. Non dobbiamo soffrire ancora e morire senza speranza.

Dopo essere arrivati in NA abbiamo scoperto che i nostri problemi non sono scomparsi, ma abbiamo imparato ad affrontarli. Abbiamo visto la nostra vita mutare in meglio. Abbiamo imparato ad accettare le cose che non possiamo cambiare. Attraverso la totale accettazione del fatto che siamo tossicodipendenti, abbiamo scoperto una vera libertà in Narcotici Anonimi.