

L'esperienza di un dipendente con l'accettazione, la fede e l'impegno



L'esperienza di un dipendente con l'accettazione, la fede e l'impegno

Traduzione della letteratura approvata dalla Fratellanza di NA.

Copyright © 1986, 2004 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tutti i diritti riservati.

Quando sono arrivato al programma di NA avevo individuato il mio problema: avevo il desiderio di smettere di usare ma non riuscivo a capire come. Data la natura della dipendenza, tutta la mia persona era finalizzata a procurarsi sostanze, usarle, a trovare modi e mezzi per averne di più. Tutte le caratteristiche della mia personalità rinforzavano quest'ossessione egocentrica. Totalmente centrato su me stesso, cercavo di gestire la mia vita manipolando le persone e le circostanze a mio vantaggio. Avevo perso ogni controllo. L'ossessione mi costringeva ad usare droghe ripetutamente, contro la mia volontà, sapendo che questo era autodistruttivo e contro il mio istinto fondamentale di sopravvivenza. Fuori di me, sentendomi indifeso e senza alcuna speranza, mi sono arreso e ho accettato il fatto di essere un dipendente: – che la mia vita era del tutto ingovernabile – e che ero impotente nei confronti della malattia. La mia forza di volontà non poteva cambiare il mio corpo malato che necessitava droghe compulsivamente. L'autocontrollo non poteva cambiare la mia mente malata, ossessionata dall'idea di usare droghe come alteratori dell'umore per fuggire dalla realtà. Nemmeno i miei ideali più alti potevano cambiare lo spirito malato – furbo, insidioso e completamente egocentrico. Appena sono stato in grado di accettare la realtà della mia impotenza, non ho più avuto bisogno di usare le droghe. Questa accettazione della mia condizione – la mia impotenza riguardo alla dipendenza e l'ingovernabilità della mia vita – è stata la chiave per il mio recupero.

Con l'aiuto dei dipendenti in recupero alle riunioni di NA, mi sono astenuto, un minuto, un'ora, un giorno alla volta. Volevo ancora drogarmi. La vita sembrava intollerabile senza droghe. Rinunciandoci, mi sono sentito ancora più disperato di prima, e per far fronte a questa situazione, la mia mente mi diceva di ricominciare a drogarmi. Il fatto di accettare la mia impotenza e l'ingovernabilità della mia vita mi ha lasciato con il bisogno di un potere più forte della malattia per poter cambiare la mia natura autodistruttiva. Le persone che avevo conosciuto alle riunioni di NA mi dicevano di aver trovato nel programma un potere più forte della loro dipendenza. Queste persone erano rimaste pulite per mesi o anni e non volevano nemmeno più usare. Mi dissero che potevo perdere il desiderio di usare droghe vivendo il programma di NA. Non avevo altra scelta che credergli. Avevo provato medici, psichiatri, ospedali, istituti per disturbi mentali, diversi lavori, matrimoni e divorzi; tutto aveva fallito. La situazione mi sembrava disperata, ma in NA vidi la speranza. Ho conosciuto dei dipendenti che stavano recuperando dalla loro malattia. Sono arrivato al punto di credere di poter imparare a vivere senza droghe. In NA ho trovato la fede necessaria per iniziare a cambiare.

A questo punto avevo smesso di usare droghe, e con difficoltà credevo che sarei riuscito ad astenermi. Mi sentivo ancora un dipendente e pensavo come tale, con la sola differenza che non facevo uso di droga. La mia personalità e il mio carattere erano quelli di sempre. Tutto rinforzava la mia tendenza all'auto-distruzione. Dovevo cambiare o avrei ricominciato ad usare ancora. Avevo accettato la mia condizione e credevo che sarei riuscito a recuperare. Per fare ciò, dovevo dedicarmi totalmente ai principi spirituali del programma di NA.

Con l'aiuto del mio sponsor, ho deciso di affidare la mia vita e la mia volontà a Dio, come io Lo concepisco. Questo, per me, è stato un punto decisivo. Questa decisione ha richiesto continua accettazione, sempre più fede e l'impegno quotidiano nei confronti del recupero. La decisione di affidare a Dio la mia vita e la mia volontà richiedeva che scoprissi me stesso e che cercassi attivamente di cambiare modo di affrontare la realtà. Questo impegno ha portato l'onestà nella mia vita. Il programma di NA funziona per me in questo modo: accetto la mia malattia, sviluppo la fede che il programma mi possa cambiare, e mi dedico ai principi spirituali del recupero.

Adesso ci vuole azione. Se non cambiero staro malissimo e tornero ad usare droghe. Le azioni suggerite dal programma di NA possono cambiare la mia personalita e il mio carattere. Mi esamino onestamente, scrivo cio che ho fatto e come mi sono sentito. Mi rivelo completamente a Dio e ad un altro essere umano, raccontando tutte le mie piu segrete paure, rabbie e risentimenti. Facendo queste cose, il passato non ha piu il controllo sulla mia vita e sono libero di vivere all'altezza dei miei ideali di oggi. Comincio a comportarmi in modo diverso e divento pronto per essere cambiato dal mio Dio nel tipo di persona che Egli vuole che io sia.

Chiedendo di essere liberato dei miei difetti, ho cominciato a sviluppare un'immagine ragionevole di me stesso che si basa sulla realta.

Cercando di riparare ai torti che ho fatto ad altre persone, ho imparato a perdonare me stesso e gli altri.

Rivedo regolarmente il mio comportamento e correggo i miei errori appena possibile. Sviluppo e accresco continuamente la fiducia e la fede nei principi spirituali. Do ad altri, condividendo me stesso e il nostro programma, e cerco di vivere i principi che ho imparato. Questi Dodici Passi mi hanno permesso di smettere di usare, mi hanno tolto il desiderio di farlo e mi hanno dato un nuovo stile di vita.