

Benvenuto a Narcotici



Benvenuto a Narcotici Anonimi

Questo opuscolo è stato scritto per rispondere ad alcune delle tue domande riguardo al programma di Narcotici Anonimi. Il nostro messaggio è molto semplice: abbiamo trovato un modo di vivere senza usare droghe e siamo felici di condividerlo con chiunque abbia questo tipo di problemi.

Traduzione della letteratura approvata dalla Fratellanza di NA.

Copyright © 1996 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tutti i diritti riservati.

Benvenuto alla tua prima riunione di NA. NA offre ai dipendenti uno stile di vita libero dalle droghe. Se non sei proprio sicuro di essere un dipendente, non fartene un problema: continua a venire alle nostre riunioni. Avrai tutto il tempo che ti ci vuole per decidere.

Se stai come stava la maggior parte di noi alla nostra prima riunione di NA, probabilmente ti senti piuttosto nervoso e pensi che tutti i presenti stiano puntando l'attenzione su di te. Se ti senti così, non sei certo il primo, molti di noi si sono sentiti allo stesso modo. C'è persino un detto: "se hai un nodo allo stomaco, probabilmente vuol dire che ti trovi al posto giusto!". Si dice anche che nessuno passa dalla porta di NA per sbaglio. Certo quelli che non sono dipendenti non passano il loro tempo a chiedersi se sono drogati o no. Anzi, non ci pensano affatto. Se qualche volta te lo sei chiesto, è abbastanza probabile che tu lo sia. Prenditi il tempo per ascoltarci mentre ti facciamo partecipe di com'è andata per noi. Forse sentirai delle cose che ti suonano familiari. Non importa se usavi le stesse droghe di cui parlano gli altri. Quali droghe hai usato non ha la minima importanza; sei il benvenuto qui se hai l'intenzione di smettere. La maggior parte dei dipendenti prova emozioni e sentimenti molto simili, ed è concentrandoci su quello che ci accomuna piuttosto che sulle nostre differenze che possiamo essere d'aiuto gli uni con gli altri.

Forse ti senti disperato e spaventato. Forse pensi che questo programma, come altre cose che hai provato, non funzionerà. O forse pensi che può funzionare per un altro, ma non per te perché ti senti diverso da noi. Ma quasi tutti abbiamo provato esattamente lo stesso quando siamo venuti per la prima volta a NA. Più o meno lo sapevamo che non potevamo continuare a usare droghe, ma non sapevamo come fare a smettere e a restare puliti. Tutti noi avevamo paura di staccarci da qualcosa che ci aveva tremendamente coinvolto. Perciò è un sollievo scoprire che per diventare membri di NA basta *il desiderio* di smettere di usare.

All'inizio, la maggior parte di noi non aveva più fiducia, avevamo paura di provare un nuovo modo di fare le cose. Più o meno l'unica cosa di cui eravamo sicuri era che la vecchia maniera non funzionava affatto. Anche quando riuscivamo a disintossicarci, le cose non cambiavano da subito. Allora anche le nostre attività più comuni, come guidare la macchina o usare il telefono, ci sembravano strane e paranoiche, come se fossimo diventati una persona che non conoscevamo. Invece qui la compagnia e il sostegno degli altri dipendenti puliti ci aiutano davvero, e cominciamo a fidarci degli altri per l'incoraggiamento di cui abbiamo così disperatamente bisogno.

Forse stai già pensando: "Sì, sì, però..." oppure "Ma se...?" Tuttavia, anche se hai dei dubbi, tanto per cominciare puoi sempre servirti di questi semplici suggerimenti: frequenta il più possibile le riunioni di NA e fatti dare un elenco di numeri telefonici da usare normalmente, ma soprattutto quando la voglia di droga si fa forte. Poiché la tentazione non viene solo quando è il giorno e l'ora della riunione. Se noi siamo puliti oggi è perché abbiamo chiesto aiuto. Ciò che ha aiutato noi può aiutare anche te. Quindi non avere paura di rivolgerti a un altro dipendente già pulito da un certo tempo.

La cosa più naturale per un dipendente è usare droga. L'unico modo per non ritornare alla dipendenza attiva è di non prendere la prima dose. Per molti di noi, astenersi dall'uso di sostanze chimiche che alterano la mente o cambiano l'umore ha voluto dire adattarsi a decisivi mutamenti fisici, mentali, emotivi e spirituali. I Dodici Passi di NA ci offrono un modo per cambiare. Come ha detto qualcuno: "È probabile che tu possa diventare pulito solo venendo alle riunioni. Però se vuoi continuare a stare sobrio e apprezzare il recupero, avrai bisogno di mettere in pratica i Dodici Passi". E questo è più di quanto si possa fare da soli. Nella Fratellanza di NA ci aiutiamo l'un l'altro nel nostro sforzo di imparare e di mettere in pratica questo nuovo stile di vita, che ci mantiene in buona salute e liberi dalle droghe.

Alla tua prima riunione incontrerai persone che sono rimaste senza usare per periodi più o meno lunghi. Forse ti chiederai come ce l'abbiano fatta per tanto tempo. Se continui a venire alle riunioni NA e a restare pulito, capirai come funziona. Se esistono il rispetto e l'affetto reciproci fra dipendenti sobri è perché tutti noi abbiamo dovuto superare la sofferenza della dipendenza attiva. Ci amiamo e ci aiutiamo nel recupero. Il programma di NA consiste in principi spirituali che come abbiamo scoperto ci aiutano a restare puliti. Non ti verrà chiesto niente, ma ti verranno dati molti spunti. In questa fratellanza ci rafforziamo con l'energia di donare quello che abbiamo ricevuto: un modo pulito di vivere. Sappiamo che "per conservarla dobbiamo darla agli altri".

Perciò: Benvenuto! Siamo felici che tu sia riuscito a venire e speriamo che tu decida di restare. È importante per te sapere che alle riunioni NA sentirai menzionata la parola Dio. Facciamo riferimento soltanto a un Potere più grande di noi, che rende possibile ciò che sembra impossibile. Abbiamo trovato questo Potere qui, in NA, nel programma, nelle riunioni, nella gente. Questo è uno dei principi spirituali che ci hanno permesso di vivere senza droghe un giorno alla volta, e se un giorno è troppo lungo, allora anche cinque minuti alla volta. Insieme, noi, siamo capaci di fare quello che non riuscivamo a fare da soli. Puoi usare la nostra forza e la nostra speranza fino a quando non avrai trovato la tua forza e la tua speranza. Potrà arrivare il giorno in cui anche tu vorrai condividere con altri ciò che è stato dato a te liberamente.