

L'evoluzione del RECUPERO



IN QUESTO NUMERO



03

Chi Siamo



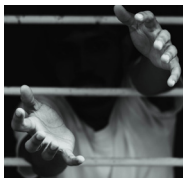
12

Interarea Genova



04

NA ITALIA



16

Reaching Out



6

NA MONDO



18

Condivisioni



8

L'Evoluzione del
RECUPERO



26

Storia



NA è una associazione senza fini di lucro, composta da persone per le quali le droghe erano divenute il problema principale. Noi siamo dipendenti in recupero che si incontrano regolarmente per aiutarsi l'un l'altro a rimanere puliti. Il nostro è un programma di recupero da tutte le droghe, e vi è un solo requisito per farne parte: il desiderio di smettere di usare. NA non è affiliata ad alcun'altra organizzazione, ed è confidenziale e gratuita. Chiunque può unirsi a noi senza preclusioni di età, razza, identità sessuale, convinzioni, religione o assenza di religione. La nostra esperienza indica che coloro che continuano a partecipare alle nostre riunioni, di regola rimangono puliti.



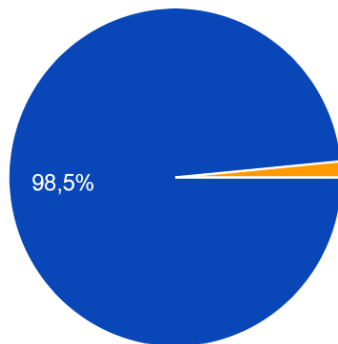


NA ITALIA

DEMOGRAFICA

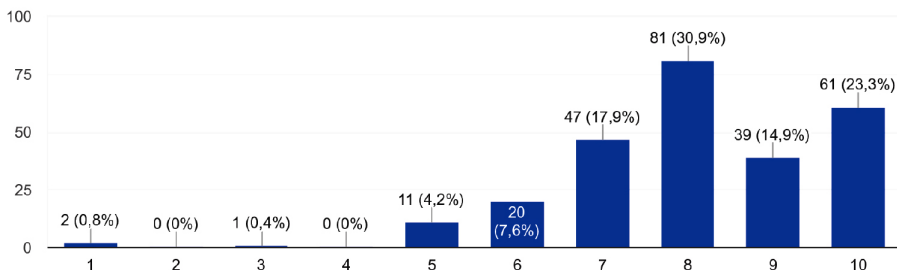
La qualità generale di vita è migliorata da quando sei in NA?

- Sì
- No
- Uguala a prima



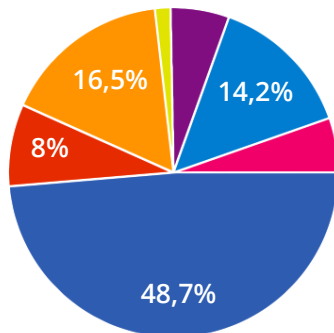
Lo stato di salute è migliorata da quando sei in NA?

261 risposte



Stato occupazionale

- Lavoro a tempo pieno
- Lavoro part-time
- Lavoratore Autonomo
- Studente
- Pensionato
- Disoccupato
- Altro



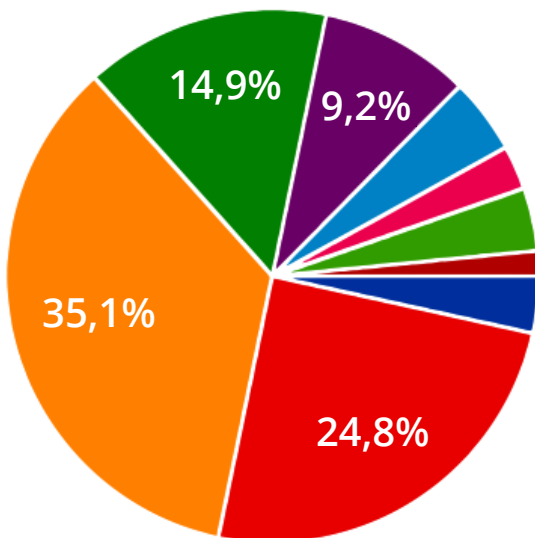


Il sondaggio è stato eseguito con l'ausilio di piattaforme disponibili sul web, con la partecipazione di 264 membri NA di tutte le regioni italiane in cui si svolgono i gruppi. Nella mappa in grigio sono visualizzate le tre regioni in cui, nel 2020, non si sono tenuti gruppi: Basilicata, Molise e Valle d'Aosta.

Rispetto al precedente sondaggio eseguito nel 2017 è migliorata la copertura nazionale dei gruppi NA con l'aggiunta di tre regioni: Sicilia, Trentino Alto Adige e Friuli Venezia Giulia.

Da quanto tempo non uso droghe

- Ancora in uso
- Meno di un anno
- Da 1 a 5 anni
- Da 5 a 10 anni
- Da 10 a 15 anni
- Da 15 a 20 anni
- Da 20 a 25 anni
- Da 25 a 30 anni
- Oltre 30 anni



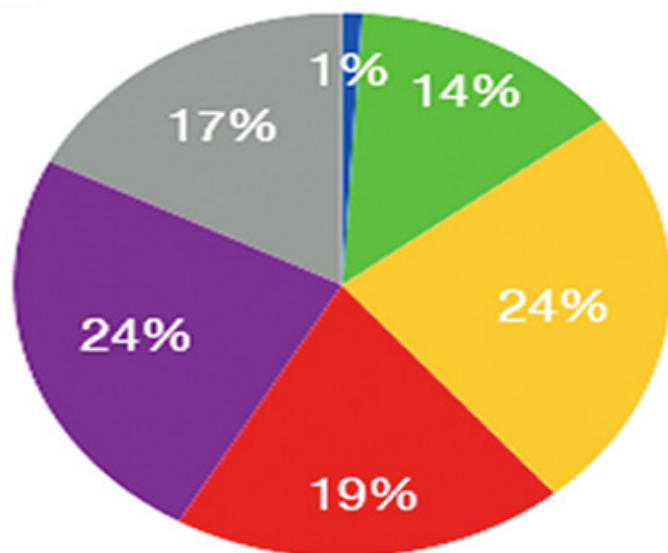
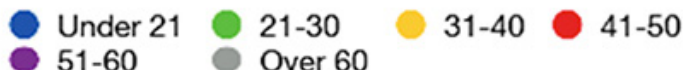


NA WORLD

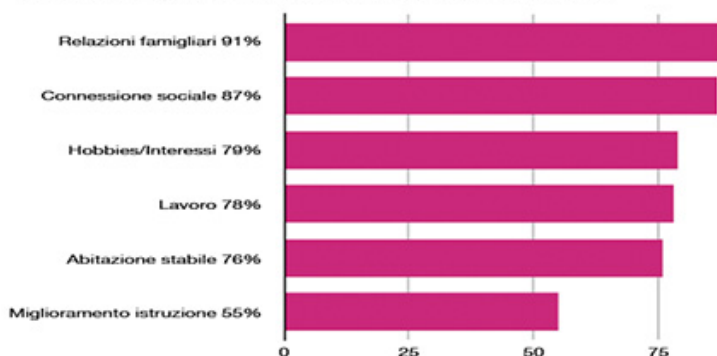
Queste rilevazioni sono del 2018 basate su 28.495 risposte di membri ricevute da 28 paesi.



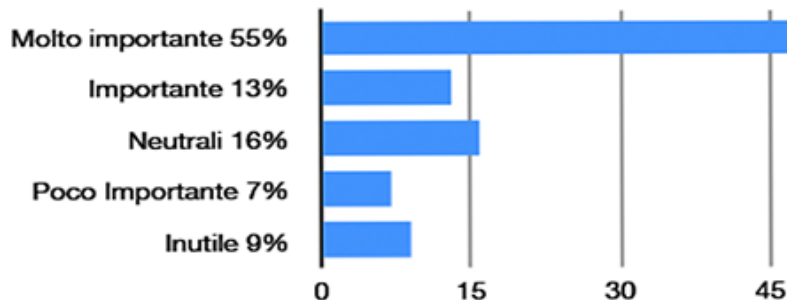
Eta' dei membri



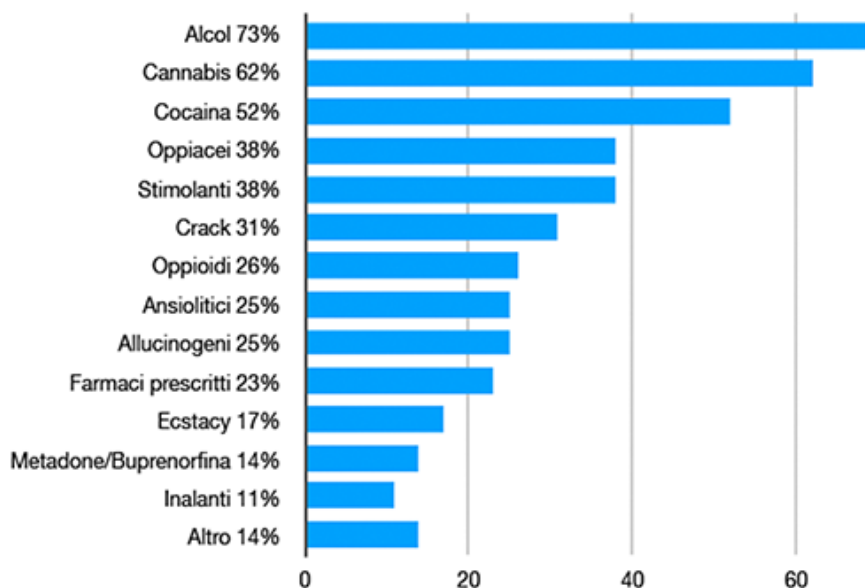
Aree di miglioramento della qualita' della vita



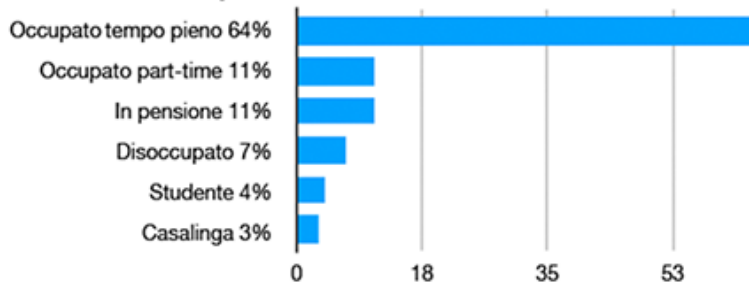
Importanza della Prima Riunione in NA



Droghe usate regolarmente prima del recupero



Stato occupazionale



L'idea di coordinare il Sottocomitato Giorنالينو nuovo, in verità, non è stata mia, un caro amico di recupero un giorno mi chiamò e mi propose di candidarmi per questa mansione. Era da tempo che avevo voglia di misurarmi con un servizio nuovo, e da Ottobre 2020 è iniziata questa avventura. Vorrei onorare i nostri predecessori del vecchio GiorNALino per il lavoro che hanno svolto dal 1999 al 2005, il loro spirito vive oggi nel GiorNALino Nuovo. La pandemia ci ha tenuto lontani dalle stanze, e all'inizio ci ha destabilizzato, ma la pratica dei nostri principi spirituali è stata la cura migliore. L'unità evidenziata dal metterci tutti in azione per approdare sulle piattaforme online è stata miracolosa, e l'unità è il principio base per servire. La redazione del GiorNALino Nuovo è composta da circa 10 dipendenti provenienti da Milano, Bergamo, Genova, Prato, Firenze, Roma, Bari, e Los Angeles, e la magia di portare avanti insieme questo progetto è un'esperienza impagabile. Ringrazio il Crisna (Comitato NA Regione Italia) per la bella accoglienza e il supporto alla nostra iniziativa. Sono convinta che la divulgazione del GiorNALino Nuovo costituirà una risorsa importante per la trasmissione del nostro messaggio di recupero. **Livia Z.**



L'evoluzione del RECUPERO

Nel nostro paese prima della Pandemia le riunioni di recupero erano quasi tutte in presenza fisica. In Italia mediamente si contavano 140 incontri settimanali con circa 1500 partecipanti. Esisteva inoltre dal 2012 una proto-realtà virtuale composta da due gruppi, Dipendenti Online e Insieme Possiamo, che assieme ospitavano 10 riunioni virtuali a settimana fra Skype e Zoom, aggiungendo al totale nazionale altre 150 presenze a settimana. Tale esperienza ha senz'altro contribuito al successo della rapida migrazione al virtuale della fratellanza italiana in pandemia. In poco tempo le riunioni tradizionali sono state sostituite da quelle online, le quali, per propria natura di accessibilità, hanno aggiunto efficacia alla trasmissione del nostro messaggio di recupero, aumentando la partecipazione fino a 2500 presenze settimanali. Come spesso accade la crisi ha prodotto opportunità, e l'online si è affermato e con tutta probabilità continuerà a costituire un valido strumento per attrarre al nostro programma altri tossicodipendenti in cerca di una via d'uscita. Durante il lock-down imposto dalla pandemia molti nuovi membri hanno trovato solido recupero partecipando esclusivamente a riunioni virtuali e senza essere mai stati a una riunione fisica (vedi condivisione di Anabel nella pagina successiva). In altre parti del mondo come in Brasile il virtuale c'è da molti anni, in tutta l'area latino Americana, esiste il R.A.D (Recupero A Distanza)

che offre riunioni online che permettono di partecipare anche a chi, per problemi geografici, economici o di salute, non potrebbe altrimenti. Nell'ottobre 2020 i Servizi Mondiali di Narcotici Anonimi (W.S.O. World Service Organization) hanno tenuto un seminario dove erano presenti oltre 500 membri da tutto il mondo. Dalle relazioni internazionali si è appreso che ci sono paesi dove Narcotici Anonimi offre un servizio telefonico e di chat 24 ore al giorno a chi ne avesse bisogno. In altri paesi N.A. è in grado di fornire certificati di presenza alle riunioni virtuali. Altri ancora hanno facilitato incontri online con professionisti del settore, con rappresentanti di istituzioni quali carceri e ospedali, e varie figure pubbliche interessate al recupero dalla tossicodipendenza, ulteriormente ampliando le possibilità di collaborazione e trasmissione del nostro messaggio di recupero. Durante il lock-down ad alcuni è mancato il contatto umano, l'emozione della prossimità e l'empatia dei nostri abbracci fraterni. Eppure l'online è ormai diffuso al punto da divenire un efficace e importante strumento di recupero, e continuerà a costituire una ulteriore opportunità d'incontro e di scambio, attività vitali per noi che riteniamo che "il valore terapeutico di un dipendente che aiuta un altro dipendente non ha confronti". **E.D.F.** Si ringraziano inoltre Gerardo F., Roberto C. e Gianluca B. per il loro contributo



Anabel

Ciao a tutti/e il mio nome è A. e sono una dipendente. Ho iniziato a usare allagiovane età di 12 anni: per curiosità, per farmi notare e perché volevo sentirmi parte di un gruppo. Probabilmente perché all'epoca tutti facevano uso di qualcosa per alterarsi. Iniziai con le droghe leggere e, dopo 2 anni, mi sono ritrovata ad usare sostanze pesanti e dannose. Non mi importava del pericolo, credevo fosse solo un divertimento, ma, nel giro di qualche anno, l'uso di sostanze si trasformò nel peggiore incubo della mia vita. Avevo 26 anni e la situazione precipitò pesantemente: lo ero fuori controllo nel mio uso di sostanze: non potevo più farne a meno. Nel frattempo, mi furono diagnosticati disturbi e patologie mentali.

Durante questa acuta sofferenza, ritenni di "automedicarmi" con sostanze e alcool arrivando ad una situazione di poli abuso, e mi ritrovai in situazioni molto pericolose per la mia stessa vita. Il mio obiettivo quotidiano era diventato "sballar mi". Ero arrivata a un punto di non ritorno. Mi sono ritrovata con doppia diagnosi, disturbo borderline e tossicodipendenza. La mia famiglia era distrutta e ha tentato in tutti i modi di controllarmi. Ma erano tentativi inutili. Ormai ero dentro un tunnel: il tunnel della dipendenza attiva. La mia vita ruotava attorno a medici, specialisti, colloqui, terapie, cure e ricoveri. Approdai ad una comunità, ma c'era un regime troppo restrittivo ed io



non mi sentivo compresa. Dopo 3 mesi tornai a casa. Dopo 6 mesi ricaddi. Ero disperata.

Gli assistenti sociali mi proposero un programma da fare in una comunità specifica per la doppia diagnosi. Ma io rifiutai: non volevo staccarmi dalla vita, lasciare la mia casa, mia madre e il nostro cane. In preda alla disperazione, chiamai dei miei amici, puliti da tutte le sostanze, più grandi di me. Infine trovai NA. Grazie alla mia prima sponsor lasciai la sostanza. Non ho mai smesso di fare riunioni. Adesso ho una sponsor americana e seguo riunioni internazionali. Da dieci giorni ho lasciato il reparto di psichiatria dove mi sono stati cambiati i farmaci: è stato un periodo complesso.

Sto riprendendo in mano la mia vita. Mi sono laureata con 110. Ora lavoro e faccio quello che amo. La preghiera, il rapporto con il mio potere superiore, fare servizio e condividere alle riunioni mi sta permettendo di rimanere pulita e realizzare i miei sogni. Grazie NA, grazie potere superiore, grazie sponsor e un grazie a tutti i membri. E grazie anche a me stessa per la determinazione, la forza e il coraggio che ho tirato fuori dalla mia vita. Ho appena festeggiato 15 mesi di pulizia. E mi hanno anche invitato a parlare in un meeting negli Stati Uniti. Sono una delle piccole "baby" che sono riuscite a restare pulite sulle piattaforme di zoom. Sono fiero di me. Baci a tutti.

GENOVA

RAPPORTO INTER AREA



MI CHIAMO ANTONELLO E SONO UN DIPENDENTE

Condivido con piacere le mie esperienze legate all'organizzazione delle varie Interarea tenutesi nella mia città, Genova. Sono state bellissime esperienze, vere opportunità per manifestare la mia gratitudine attraverso l'azione. All'inizio del mio recupero avevo sottovalutato l'importanza del servizio, l'esperienza mi ha invece dimostrato quanto il servizio in N.A. sia una componente fondamentale del programma di recupero. All'inizio del recupero la mia malattia si manifestava attraverso un egocentrismo assoluto che mi imponeva di ripiegarmi su me stesso, con massicce dosi di autocommiserazione, nel futile tentativo di lenire i disagi, e associavo

la parola Servizio alle parole Fatica, Responsabilità e Impegno. Oggi comprendo quanto le mie valutazioni di allora fossero sbagliate, quando mi pongo al servizio degli altri, incondizionatamente, ne traggo beneficio. Mettendo al primo posto il comune benessere e prestando servizio sono entrato nel cuore pulsante di N.A. Partecipare ad una riunione o un'interarea accresce il principio di fratellanza. Ci si incontra e ci si abbraccia, ci si confronta con il piacere di condividere gioie e disagi, si scherza si ride, si trascorre un weekend tutti insieme, e sulla strada del ritorno ci si comincia a rendere conto di quanta ricchezza spirituale abbiamo raccolto. Quest'anno, gennaio 2021, l'Interarea si è tenuta virtualmente. Data la persistenza della pandemia, siamo stati costretti a decidere di rinunciare a quella fisica, benché fosse il trentesimo anniversario della nascita dei gruppi di NA dell'Area Nord-Ovest. Poi un giorno il mio sponsor mi telefona e condivide una idea ispirata dagli amici di altre città, i quali organizzano eventi virtuali: perché invece di rinunciare, non organizzare la nostra trentesima Interarea on-line? Mi confronto con gli altri, chiedo la loro opinione, e alla fine si dà il via. Si formano i Sottocomitati dove prestano servizio anche i più giovani. Insieme girano per Genova, scattando foto

alle vie dove erano stati aperti i primi gruppi di NA. Poi ne traggono un video ricco di emozioni, dove i più anziani ripercorrono con gioia i loro ricordi e i più giovani vengono ispirati dalla nostra storia. Insieme si decidono gli argomenti, qualcuno crea i file on line delle letture. Allora dove sono tutte queste differenze? Certo, manca l'abbraccio, importantissimo; mancano gli sguardi di chi cerca quella sana complicità di comprensione e amore; probabilmente non si percepisce lo stesso calore che un Interarea fisica può trasmettere. Ma alla fine mi rendo conto che in piena pandemia, ci si può comunque incontrare per stare insieme, e qualsiasi opportunità, anche virtuale, può dare speranza. Chi l'ha detto che il recupero passa solo incontrandosi fisicamente? In passato ero sempre stato scettico sugli incontri virtuali. Ma questa nuova esperienza mi ha permesso di ricredermi: anche le riunioni online di una Interarea hanno dimostrato la loro efficacia per la nostra crescita.



SEDE STORICA CONVENTO S.MARIA

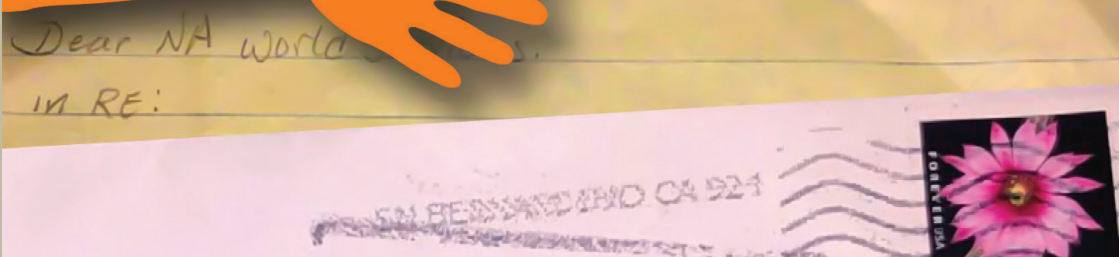
Laura, una storia lunga trent'anni

Il 2021, è l'anno in cui abbiamo festeggiato il trentesimo anniversario della nascita dei gruppi di Narcotici Anonimi a Genova. Sarò grata per tutta la vita a Giorgio, un membro di Genova che, conosciuta NA, già presente in Italia da alcuni anni, abbracciò questo programma spirituale e cercò di diffonderne l'esistenza. Questo evento mi colpisce particolarmente perché, nonostante non fossi presente al primo incontro, arrivai per la prima volta ad una riunione di NA nel novembre del 1991. Arrivai ai gruppi attraverso il SERT, ad ottobre mi disintossicai venendo seguita da un medico che incontravo settimanalmente. Dopo diversi incontri, essendo a conoscenza del programma di Narcotici Anonimi e della presenza dei gruppi in città, mi suggerì di frequentare queste riunioni. In quel periodo a Genova c'era un solo gruppo di NA, ospitato nelle stanze del SERT di via don Minetti. La prima volta che entrai provai molto imbarazzo, sia perché ero in un gruppo di tossicodipendenti ed io non mi consideravo ancora tale nonostante l'evidenza, sia perché tutti mi dicevano che ero la persona più importante per loro, ma anche perché dovevo, come gli altri, presentarmi dicendo: mi chiamo Laura e sono una tossicodipendente. Per orgoglio rimasi lì per tutto il

tempo della riunione e, quando alla fine mi chiesero di dire qualcosa, parlai con franchezza e dissi che quel posto, con le sue modalità di riunione e l'uso della parola Dio, non faceva per me e che non vi sarei ritornata. Malgrado le mie resistenze, tornai all'incontro successivo: mi sentivo sola e disperata e non sapevo cosa fare di me. Qualcosa, nonostante il senso di disagio, mi spingeva a tornare e a scappare alla fine della riunione. Mi sono poi, con il tempo, lasciata abbracciare anche se provavo un rifiuto quasi fisico. Con il tempo quegli abbracci hanno risvegliato la mia umanità. Continuavo a sentirmi lontana dagli altri tossicodipendenti perché io avevo una storia diversa: non avevo perso tutto, in più, avevo un lavoro e una casa. Dentro quelle stanze trovai una donna nella quale mi identificavo. Sentivo la sua profonda vicinanza a me e lei, in qualche modo, mi aiutò a sentirmi parte di NA. Oggi sono grata di essere un membro di narcotici anonimi e sono pulita da 29 anni. Posso dire che nelle stanze di NA esiste ed opera un Potere Superiore che si manifesta nei nostri incontri e permea il nostro programma dei 12 Passi e delle 12 tradizioni, un potere che può cambiare la vita e renderla degna di essere vissuta.



Reaching Out



Benvenuto in Reaching Out! Che tu sia un membro di NA, un professionista che lavora con i tossicodipendenti in recupero, un membro detenuto o un membro che fornisce servizi ospedalieri e istituzionali, questa newsletter di NA World Services potrebbe essere una risorsa per te. **Reaching Out** intende fornire una risorsa a tossicodipendenti detenuti invitandoli a unirsi al programma di recupero di Narcotici Anonimi, offrendo inoltre l'esperienza di coloro che sono passati con successo a divenire membri produttivi della società successivamente all'esperienza carceraria. La sezione "Dall'interno" contiene lettere e opere d'arte di tossico-dipendenti detenuti che condividono la loro esperienza, forza e speranza dopo aver trovato il recupero dalla dipendenza attraverso il programma di Narcotici Anonimi. La sezione "Dall'esterno" contiene storie di coloro che oggi vivono nella società liberi dalla droga dopo l'esperienza carceraria. Questa sezione offre inoltre l'esperienza dei Sottocomitati di Ospedali e Istituzioni impegnati a portare il messaggio di recupero di NA ai tossicodipendenti detenuti che non sono altresì in grado di partecipare alle riunioni regolari. **Reaching Out** costituisce una fonte di ispirazione per ogni dipendente poiché offre speranza per un nuovo modo di vivere anche in condizioni difficili, e ulteriormente dimostra l'efficacia del programma di Narcotici Anonimi.

Il mio nome è KH. Sono arrivato per la prima volta in Narcotici Anonimi nel novembre 2009, al fine di soddisfare la commissione per la libertà vigilata. Ho ricevuto la pena dell'ergastolo perché ho tolto la vita a due innocenti in un incidente d'auto mentre ero sotto l'effetto dell'alcol e altri farmaci. Sono in prigione da quasi 26 anni e ho provato ogni programma di auto-aiuto sotto il sole. Ma per me il programma di più grande impatto è stato quello dei Dodici Passi di NA. Sono stato astinente dal dicembre 1998, ma in realtà non ho mai saputo il vero significato di recupero finché non ho trovato NA. Vi scrivo sui principi spirituali e prima di tutto devo dire che il programma di NA è un'esperienza. All'inizio andavo alle riunioni per occupare un posto, ma dopo un po' mi sono ritrovato ad ascoltare ciò che le persone condividevano e a relazionarmi con loro. Con il passare del tempo ho anche iniziato a condividere le mie lotte con la mia dipendenza e prima che me ne rendessi conto, ho iniziato ad aspettare con impazienza gli incontri. Abbiamo lavorato su il "Testo Base" e "Funziona: come e perché". È così che ho

capito i miei difetti di carattere e come sostituirli con principi spirituali. Sebbene il Sesto Passo ci aiuti a prepararci affinché il nostro Potere Superiore rimuova i nostri difetti di carattere, per me tutti i Passi rimangono collegati, li uso per capire chi ero, perché sono diventato un tossicodipendente e come sono diventato la persona che dovevo essere. Il mio preferito è l'Ottavo Passo; lavorandoci ho scoperto il vero significato della compassione per gli altri, l'onestà su chi sono veramente come persona, e l'umiltà per tutto il male che ho causato nella mia vita. È normale sentirsi in colpa ma per me è stato travolgente. Se non fosse stato per il Nono Passo, non credo che avrei potuto superare il peso di quel senso di colpa. Ho imparato a lasciar andare la maggior parte della mia colpa e vergogna attraverso il perdono, non solo per coloro a cui dovevo fare ammenda, ma anche per coloro che mi hanno fatto del male, in modo che potessi lasciar andare i miei risentimenti. Ho imparato che va bene perdonare me stesso e che non devo lasciare che le immagini negative del mio passato mi dicano chi sono oggi.





Condivisioni

Sono Daniele

Mi chiamo Daniele, ho 34 anni e sono un dipendente in recupero. Ho usato sostanze, persone, luoghi e beni materiali per 20 anni della mia vita, con la convinzione che le sostanze fossero il mio solo problema e che, tolte quelle, tutto si sarebbe sistemato. Ho cercato sempre di controllare il mio uso, riuscendo comunque ad essere accettato dalla società e conducendo una doppia vita. Mentivo e nascondevo ai miei cari il mio problema. La pandemia e il primo lockdown mi hanno portato a fare i conti con me stesso. Non avendo la possibilità di trovare all'esterno modi per non sentire le mie emozioni, sono arrivato ad usare droghe in modo compulsivo e ho chiuso in maniera burrascosa l'ennesima relazione malata. Tutto questo mi ha portato a raggiungere un enorme vuoto fisico e spirituale. Ricordo che, spinto da un non so cosa dentro di me, presi il telefono e chiamai un mio vecchio amico e membro di NA, che non sentivo da mesi, e mi sfogai su ciò che stava accadendo nella mia vita. Lui, con

amorevolezza e compassione, mi disse semplicemente di provare a collegarmi ad una riunione on line di Narcotici Anonimi (in quel momento non si svolgevano riunioni fisiche) mi ribadì che dovevo solo collegarmi ed ascoltare. Qualcosa mi spinse a provare. Il giorno dopo lo feci e, appena collegato, tramite il caloroso benvenuto ho vinto la mia iniziale diffidenza. Le condivisioni degli altri membri in recupero, nelle quali mi identificavo, mi hanno fatto sentire al sicuro. Ho preso parola e mi sono lasciato andare, condividendo tutto ciò che stavo vivendo e provando in quel momento. Ho provato un senso di liberazione. Finalmente avevo trovato un posto dove potevo essere onesto, senza la paura di essere giudicato.

Da quel giorno è cominciato il mio recupero, ho trovato, dopo 6 giorni, uno sponsor a cui mi sono affidato, a cui posso dire tutto. Lui mi affianca ancora oggi. Grazie alle tante riunioni online, all'inizio ne facevo anche 3 o 4 al giorno, sentendomi a casa in qualsiasi gruppo andassi, attraverso l'ascolto e



la condivisione, riesco ad uscire da me stesso e a non seguire il mio primo pensiero malato.

Il vivere un giorno alla volta, la preghiera e l'uso di tutti gli strumenti che il programma mi offre, mi hanno permesso di rimanere pulito, fino ai miei primi 78 giorni di pulizia. In quel momento, insieme al fratello di recupero che mi ha trasmesso il messaggio, a cui sarò eternamente grato, abbiamo aperto un gruppo fisico in Sicilia. Ad oggi siamo l'unico gruppo presente. Per tenere aperto il gruppo ci siamo avvalsi dell'aiuto dei membri che si collegavano online e che ci davano supporto e speranza. Lo fanno ancora oggi poiché siamo in pochi. Queste sono definite riunioni ibride: sono fisiche ma, contestualmente, attraverso il telefono si collegano membri da altre realtà italiane ed estere. Tutto ciò ci consente la trasmissione di un messaggio di speranza il più variegato possibile al nuovo venuto.

Oggi sono pulito da 10 mesi, continuo con il lavoro dei passi, ho uno sponsor, faccio servizio, ho

un contatto con quel "qualcosa" di cui parlavo all'inizio, che col tempo ho imparato a chiamare Potere Superiore: so che mi ama, non mi giudica e mi sta sempre accanto.

Ho ancora il mio lavoro e la mia casa, ho ritrovato un rapporto con la mia famiglia e posso finalmente essere onesto e guardare negli occhi i miei cari.

Posso dormire serenamente senza il terrore che le forze dell'ordine vengano a prendermi.

Cerco di applicare i principi spirituali in tutti i campi della mia vita. NA mi ha dato la consapevolezza di avere una malattia di cui non sono responsabile. Sono, però, responsabile verso il mio recupero attraverso azioni sane.

Dalla dipendenza non si guarisce, ma, se manifesto la mia gratitudine rimanendo centrato sul programma ed in contatto con il mio Potere Superiore, so che non ho nulla di cui avere paura.

Riassumendo: questa pandemia è stata una formidabile opportunità.

Serene 24h a tutti.



Condivisioni

Mi chiamo Dario

Oggi compio sei anni di pulizia.
Stamattina ho pensato all'ultima volta che ho usato, alla disperazione che provavo. Credevo che non ci fosse più speranza, credevo che sarei morto sotto gli effetti della mia dipendenza. Frequentavo già da qualche mese, undici, di preciso. Usare, quando conosci la soluzione, è la cosa peggiore che possa accader-ti: non hai più alibi, non ti puoi più raccontare bugie. Ad un certo punto mi sono trovato di fronte ad un bivio: vivere o morire. Ho scelto la vita. Questo ha significato ar-rendermi e abbandonarmi al programma attraverso l'azione. Andare a più riunioni possibili, stare a contatto con lo sponsor e lavorare i passi. Stamattina ho ringraziato il mio Potere Superiore perché, se oggi sono pulito, il merito è molto più Suo che mio. Non so dove sarei

adesso se non avessi conosciuto questo programma, se non avessi avuto uno sponsor amorevole e tanti fratelli di recupero che non mi hanno fatto sentire solo. Oggi la mia vita è cambiata, il mio stile di vita è completamente diverso, cerco di portare il recupero in tutti i campi della mia vita (un giorno alla volta). La frequenza assidua alle riunioni e il contatto con il mio sponsor restano la mia priorità e aiutare gli altri un debito d'onore. Cosa spero oggi? Di non perdere mai la gratitudine perché se resto grato non userò mai più per tutta la mia vita.....ma la mia vita è oggi! Se pure una sola persona può essere tirata fuori dalle tenebre della dipendenza, dalla mia esperienza allora ne è valsa la pena, perché in NA ho imparato che la mia malattia, illuminata dal programma dei 12 passi, diventa la cura per un altro.



Mi chiamo Claudia

Avevo provato ogni strada prima di approdare alle stanze di Narcotici Anonimi. Niente aveva funzionato per me: né la medicina, né la psichiatria e nemmeno la religione. Quando fai tanti tentativi e tutto fallisce, l'idea del fallimento si radica nel profondo. Droghe, alcol e pillole avevano distrutto me e chi mi stava accanto. Ero certa che sarei morta accerchiata da polveri e bottiglie. Fu in questo stato catatonico di fallimento e disperazione che mi trovò mio cugino. Promise di aiutarmi. Trovò per me una psicologa che conosceva i gruppi dei 12 passi e mi ci portò. Gli devo la vita. Tuttavia il mio percorso fu ancora lungo. La prima fratellanza che mi accolse, poneva l'accento sull'alcol che era sicuramente, per me, un grosso problema. Ed io smisi di bere. Però, ai farmaci per combattere l'ansia e per dormire, non mi arresi. Dopo un po' di anni, ritornai ad altre droghe. Quei farmaci avevano lasciato una porta aperta. Finalmente conobbi i gruppi di Narcotici Anonimi. Il concetto di dipendenza e di pulizia da ogni sostanza che altera la mente e l'umore, fu una vera rivelazione.

Compresi che, come persona dipendente, non esiste alcuna sostanza chimica che io possa usare con successo. Il mio cervello alla prima dose va in cortocircuito. E ne vuole di più. Se prendo la prima dose non riesco a fermarmi. La mia volontà non serve più a niente.

Questo fondamento è stato ed è ancora la base granitica su cui ho costruito il resto. Io non so come sia potuto accadere questo tranquillo miracolo. So solo che le vite di altri dipendenti in recupero hanno sfiorato la mia vita trasformandola. "Il valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro non ha confronti". Una delle cose che più mi colpì fu che NA era pulita. Non sosteneva né attaccava altre realtà esterne. Era ed è squisitamente indipendente. E si auto-sosteneva attraverso i contributi volontari dei membri. Nessuna affiliazione con la politica, la classe medica, le istituzioni. Ne fui conquistata e lo sono ancora oggi. Oggi sono davvero grata di essere viva e pulita e cerco di estendere questa riconoscenza, mettendomi al servizio del dipendente che soffre ancora. Grazie NA.



NA GIOVANI

Vasile

La mia storia di tossicodipendenza e alcolismo inizia molto presto ma per fortuna anche il mio percorso in Narcotici Anonimi. Sono arrivato alla mia prima riunione a 20 anni. Talmente fu forte il messaggio, che mi venne trasmesso in quella riunione, che pensai di poter continuare a usare perché ormai la soluzione l'avevo trovata e potevo smettere quando volevo.

Nelle stanze di Narcotici Anonimi, a 20 anni, mi sentivo un pesce fuor d'acqua, guardavo le differenze con gli altri. Io non avevo mai usato le sostanze di cui parlavano gli altri, neanche le stesse quantità, non avevo mai rubato, non ero mai stato in prigione, in ospedali psichiatrici né tantomeno in comunità e non avevo causato danni irreversibili nella mia vita. Tuttavia, ciò che mi accomunava erano la disperazione, la sconfitta e il fallimento che avevo avuto con le droghe...avevo finito i "gettoni", la sostanza e l'alcol mi avevano tradito. Non funzionavano più.

Oggi, dopo qualche anno, capisco che non c'è bisogno di arrivare a distruggere tutto prima di smettere

o di essere un "tossico professionista" come volevo io.

Grazie all'aiuto immenso dello sponsor, è come se per la prima volta avessi davvero aperto gli occhi e mi facevano male proprio perché non gli avevo mai usati, come Neo di Matrix.

Ho dovuto mollare i vecchi amici, non è stato facile, ma oggi posso dire che è stata una delle decisioni più importanti, perché sapevo che non potevo più continuare a fare le stesse cose sperando che la mia vita cambiasse. Se voglio ottenere qualcosa di nuovo, devo essere disposto a fare qualcosa di diverso, perché la vita non è fatta di quello che guadagni ma soprattutto di ciò che perdi.

Ho dovuto tutelare, proteggere, rispettare il mio anonimato, poiché era forte la tentazione di raccontare a tutti quello che avevo passato e che, un giorno alla volta, stavo cambiando e che avevo trovato un gran Tesoro. A mie spese ho capito che io non devo dimostrare nulla a nessuno se non a me stesso. È inutile cercare di comprare amicizia e fiducia delle persone raccontando



loro la mia sofferenza. Solo per oggi non mostrerò agli altri che i miei sentimenti sono stati feriti, anche fosse così per oggi non lo darò a vedere. Quello che sto portando avanti lo devo fare senza ricevere l'approvazione, la compassione e il giudizio positivo degli altri.

Sono una persona normale con una malattia, dalla quale non guarirò, ma che posso curare e, anzi, mi permette di vivere meglio.

NA mi ha dato l'ottava marcia. È mia la scelta se restare in quarta ed accontentarmi oppure spingere per avere di più.

C'è una frase che mi ha incoraggiato moltissimo e mi ha fatto rendere conto che ho tantissime potenzialità: "un tossico in recupero vale 10 persone normali".

Ho imparato presto a spegnere i miei pensieri e ad ascoltare. Un cartello in un gruppo recita: "L'ascolto rende liberi". La chiave è stata essere onesto e sincero con me stesso e cominciare a fidarmi. Infatti, recuperare è difficile, ma sapete cosa è più impegnativo e sacrificante? Non recuperarsi.

Non posso dire di avere riacquista-

to completamente la fiducia di mia mamma, a causa delle conseguenze del mio uso continuo. Non pretendo di poter cancellare tutto il male e il dolore che ho continuato a causarle per anni. Tuttavia, il rapporto che abbiamo oggi è molto più sano e limpido. Anzi molte volte sono stato io a dover aiutare lei, sintomo che essere un membro di NA nella società è una responsabilità. Sto compiendo un programma di lavoro su me stesso e i comportamenti tossici non sono più contemplati. Non basta andare alle riunioni e ritirare la medaglietta, questo non mi esime da fare in primis il servizio in casa mia. Fare un servizio come il bibitaro del gruppo è stupendo, ma io compro l'acqua in casa mia o ancora penso che tutto mi sia dovuto? Forse non ero l'unico con questo tipo di problemi in riunione e ho sentito un forte desiderio di confrontarmi con un giovane in recupero che stesse attraversando i miei stessi drammi. Oggi ho compreso che è proprio quando non ho voglia di fare a una riunione che invece devo di corsa infilarmi le scarpe e andarci!

NA DONNE

Silvia

Ciao a tutti sono Silvia dipendente, provo un'immensa gratitudine per aver aperto per un anno la riunione "solo donne". E' un tipo di riunione a carattere specifico, riservato alle donne. Faccio un lavoro stagionale all'estero per questo motivo non ho mai potuto fare un servizio in NA in modo continuativo. A causa del covid mi sono dovuta fermare e ho utilizzato il mio tempo per restituire con gratitudine a NA un po' di quanto mi era stato donato. Aprire una riunione per sole donne è stato un onore per me e mi ha catapultato in uno spazio di



crescita personale che non ho mai sperimentato. Ho ascoltato le testimonianze di donne che avevano vissuto drammi, subito violenze, tradimenti e abbandoni. Questi temi sono davvero delicati e difficilmente sono condivisibili in una riunione mista. L'assenza di uomini annulla le eventuali rivalità e permette ad ogni donna di sentirsi in uno spazio sacro e protetto. Queste riunioni specifiche sono una insospettabile risorsa, danno risalto a tutte le sfaccettature della sensibilità femminile: donne amanti, donne madri, donne figlie. Le storie ascoltate mi hanno toccato il cuore. Sono benedetta da una gratitudine inesprimibile.



NA UOMINI

Apertura mentale

Sono un dipendente di nome E. Partecipai alla mia prima riunione di recupero riservata ai soli uomini molti anni fa a San Francisco. Vivevo a Los Angeles ma mi trovavo in visita al vecchio amico Steve con il quale avevo usato droghe per anni prima che approdassimo in Narcotici Anonimi, lui poco prima di me. Avevo sempre ammirato Steve, il suo entusiasmo per il programma di recupero mi aveva aiutato molto a neutralizzare timori e perplessità iniziali. E così lo seguii anche alla Riunione Solo Uomini, anche se il fatto che non ci fossero donne mi sembrava contro-intuitivo. L'impatto fu gradevole, divenne subito chiaro che l'atmosfera era diversa, c'era indubbiamente maggiore intimità e assenza di "distrazioni". Le condivisioni apparivano permeate di candore e fiducia e mi ispiravano. Al rientro a Los Angeles iniziai a frequentare riunioni Solo Uomini, fino a preferirle. Quando gli impegni di lavoro lo permettono, io e il mio sponsor Bobby ci incontriamo alla Solo Uomini di Santa Monica ogni mattina alle 7, mediamente siamo una trentina con presenza costante di nuovi arrivati, ai quali si riserva il primo quarto d'ora di tempo per condividere. Osservo puntualmente la mia vanità recedere e maggiore spontaneità sembra affermar-

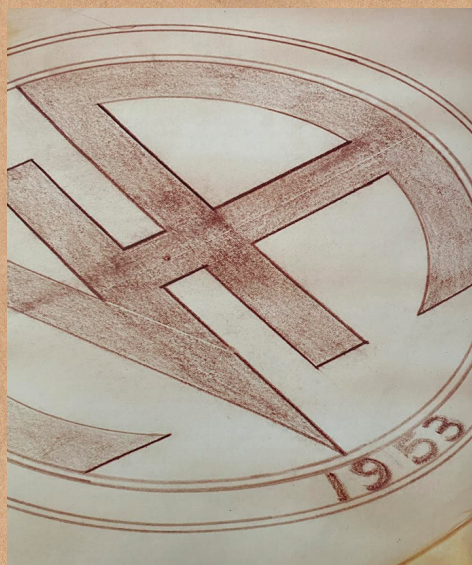
si. Alle riunioni Solo Uomini, oltre alla demistificazione dell'insano atteggiamento di competitività nei confronti dei miei fratelli di recupero, mi sono anche avveduto di un altro meccanismo mentale distorto. Mi sono reso conto che per anni ho coltivato dei preconcetti nei confronti delle donne, spesso mascherati da pretese di riguardi, in realtà attenzioni "colonialiste" in natura, che sottintendevano inconscio "suprematismo". Il programma dei Dodici Passi di Narcotici Anonimi mi ha indicato la via del recupero, e gli uomini in Narcotici Anonimi mi hanno insegnato, attraverso il loro esempio, a divenire un padre migliore, un figlio migliore, un fratello migliore, un amico migliore, un partner migliore, un professionista migliore, e uno sponsor migliore. Durante il 2020 mi sono riavvicinato alla mia cultura d'origine partecipando alle riunioni online in Italia. A un certo punto mi sono spontaneamente sentito di proporre una riunione Solo Uomini, suscitando le medesime perplessità che erano state anche mie agli inizi. Assieme ad altri, nella pandemica estate del 2020, abbiamo dato il via alla riunione italiana Solo Uomini che tuttora si tiene nel Gruppo D.o.L. (Dipendenti on Line) ogni Venerdì alle 21.

It works in mysterious way...

NA Le Origini

Jimmy K. nacque il 5 aprile 1911 da James e Lizzie K. a Paisley, in Scozia, la sua famiglia emigrò per la prima volta dall'Irlanda a metà degli anni 30. La famiglia allargata K. era un clan cattolico irlandese affiatato in cui bere, cantare, ballare e raccontare storie erano il filo conduttore nella trama della vita quotidiana.

Da bambino, Jimmy K. fece amicizia con un certo signor Crookshank, conosciuto da tutti come l'ubriacone del villaggio. Quando in seguito Jimmy gli fece visita in un manicomio locale, promise a sua madre che un giorno avrebbe aiutato uomini come il signor Crookshank. Ciò che non gli fu chiaro allora era l'arduo percorso che gli



sarebbe stato richiesto per adempiere a quel giuramento. Il padre di Jimmy emigrò negli Stati Uniti nel 1921 e due anni dopo, Jimmy, sua madre e i quattro fratelli minori si unirono a lui. La famiglia si stabilì prima in un quartiere operaio nel nord-est di Filadelfia e successivamente in California. Jimmy passò dai sorsi furtivi e rilassanti di vino per l'altare da bambino, alle corse in bagno quotidiane causate dall'eccesso di whisky e pillole durante la sua giovane età adulta. Autodefinitosi "lupo solitario", l'uso eccessivo di codeina, pillole e alcol lo aveva lasciato "in una bancarotta fisica, mentale e

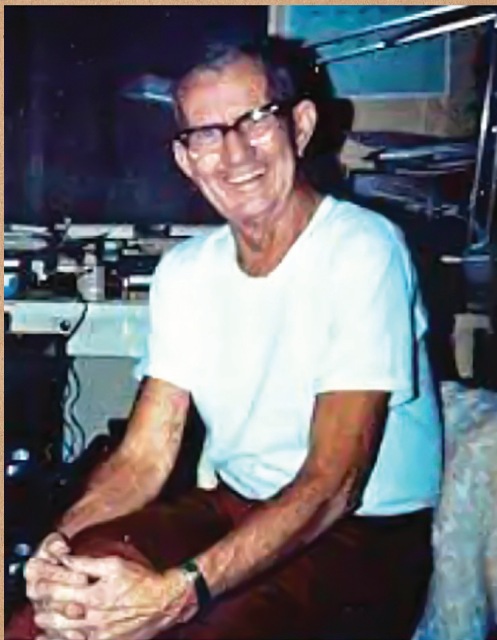


spirituale" e reso un "fallimento, abietto come uomo, marito e padre". Fu in quello stato che iniziò la sua guarigione in Alcolisti Anonimi il 2 febbraio 1950.

Come Houston S., Danny C., Betty T. e Jack P., Jimmy sviluppò una passione per aiutare gli altri a recuperarsi. Ogni incontro per lui era un'opportunità di servizio. La figlia di Jimmy, Cathie ricorda un incidente in cui un guidatore ubriaco si schiantò contro la sua auto mentre era parcheggiata davanti alla casa di famiglia. Jimmy portò l'ubriaco a casa sua, gli offrì una tazza di caffè e, mentre la polizia lo stava portando via, lo incoraggiò a chiedere aiuto offrendogli la sua assistenza. Un membro di NA in seguito avrebbe detto di Jimmy: "C'era qualcosa di magico per il modo in cui Jimmy portava il messaggio: le persone dopo aver parlato con lui, manifestavano un naturale desiderio di recuperarsi." Quando Jimmy K. iniziò a frequentare AA nel 1950, si presentò come un "alcolista tossicodipendente" e sviluppò un precoce interesse nell'aiutare le persone con più dipendenze. Partecipò ai primi incontri di **Habit Forming Drugs and Hypes and Alcoholics**¹ e comunicò con

¹ Nome che si diedero i primi membri prima della costituzione di NA

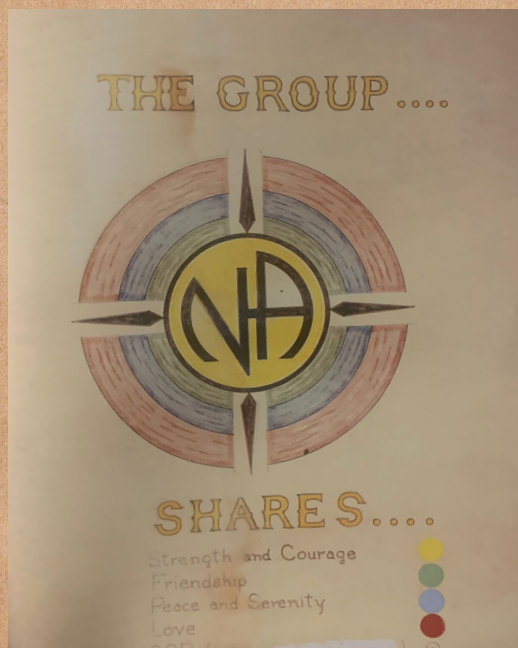
Danny C. all'inizio degli anni 50 riguardo al gruppo NA che Danny aveva fondato a New York. In un'intervista del 1984, Jimmy K. disse di aver tenuto una cor-



Jimmy K.

Courtesy of Cathie Kinnon Lindner

rispondenza con Danny e che era preoccupato che non ci fosse un gruppo di NA aperto a New York. Durante una conversazione con Dorothy S., un altro membro di AA, Jimmy dichiarò che aveva bisogno di scrivere di nuovo a Danny. Dopo aver avuto l'indirizzo da Jimmy, Dorothy scrisse a Danny che le rispose in data 2 gennaio



1952. Si presume che nella lettera a Danny, Dorothy avesse richiesto copie del loro pamphlet

"Our Way Of Life" perché Danny le rispose che erano temporaneamente finiti. Danny inserì una copia di "Facts About Narcotics", un pamphlet educativo di quattro pagine.

L'intervista del 1984 a Jimmy e la corrispondenza da Danny C. a Dorothy S. stabiliscono chiaramente una consapevolezza e un'influenza di Narcotics Anonymous a New York, mettendo anche in luce i loro sforzi per avviare un gruppo per tossicodipendenti a North Hollywood, in California.

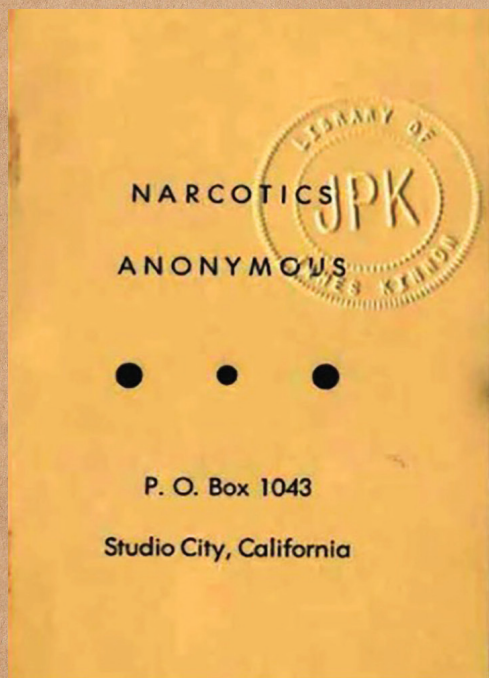
Nonostante la natura di tale influenza sia difficile da valutare, Jimmy avrebbe poi affermato che l'unica cosa che il gruppo californiano prese da NA a New York fu il nome.

Il 17 agosto 1953, la prima riunione di servizio del gruppo si riunì al 10146 di Stagg Street, Van Nuys, California, con sei persone presenti (Frank C., Doris C., Guilda K., Paul R., Steve R. e Jimmy K.). Jimmy K. fu nominato presidente il 14 settembre 1953. Poiché il nome AA non poteva essere utilizzato, il nome fu cambiato in Narcotics Anonymous, un nome suggerito da Jimmy in base alla sua conoscenza di NA a New York.

Lo statuto di NA approvato il 17 agosto 1953 afferma: "Questa società o movimento sarà conosciuta come Narcotics Anonymous, e il nome può essere usato da qualsiasi gruppo che segue i 12 passi e le 12 tradizioni di Narcotics Anonymous".

"Il nostro scopo" fu incorporato nello statuto di NA da The Key, una newsletter pubblicata dai Narco Group di Lexington dalla quale il primo gruppo di NA nel Sud della California nel 1953 prese in prestito la dichiarazione d'intenti.

Nel "Brown book" è contenuto il "Just for today"
la più antica forma di letteratura ancora oggi in uso



-- 8 --

JUST FOR TODAY

Tell yourself:

JUST FOR TODAY my thoughts will be on my recovery, living and enjoying life without the use of narcotics.

JUST FOR TODAY I will have faith in someone in Narcotics Anonymous who believes in me and wants to help me to recovery.

JUST FOR TODAY I will have a program. I will try to follow it to the best of my ability.

JUST FOR TODAY, through Narcotics Anonymous, I will try to get a better perspective on my life.

JUST FOR TODAY I will be unafraid. My thoughts will be on my new associations, people who are not using and who have found a new way of life. So long as I follow that way of life, even for today, I have nothing to fear.

Il nostro scopo

Questo è un gruppo informale di tossicodipendenti, riuniti per aiutarsi a vicenda a rinnovare le proprie forze per rimanere liberi dalla tossicodipendenza.

I nostri precetti sono modellati su quelli di Alcolisti Anonimi, a cui viene dato merito. Non rivendichiamo alcuna originalità, ma poiché crediamo che le cause dell'alcolismo e della dipendenza siano fondamentalmente le stesse, desideriamo applicare alle nostre vite le verità e i principi di cui hanno beneficiato così tante persone altrimenti indifese.

Crediamo che così facendo potremo riguadagnare e mantenere la nostra salute e sanità mentale.

Lo scopo di questo gruppo sarà quello di sforzarsi di promuovere un mezzo di riabilitazione per il tossicodipendente e di portare un messaggio di speranza per il futuro a coloro che sono diventati schiavi dell'uso di droghe che creano dipendenza.

Quando la malattia ti circonda...



...ma tu sei a una riunione di Narcotici Anonimi

Prova ad immaginare di avere una conversazione con un embrione.

Potresti dirgli: "Il mondo esterno è vasto e intricato, ci sono distese d'acqua e montagne altissime, e frutteti in fiore. Di notte si possono vedere milioni di galassie, e di giorno il sole." L'embrione risponderà: "Non esiste niente del genere, lo so per esperienza, devi avere allucinazioni"

Immagina ora una conversazione simile con un dipendente attivo.

Potresti descrivergli il recupero, i sentimenti di amore e amicizia, la grazia della vita guidata da principi spirituali, la libertà esaltante di poter scegliere di non usare. E il tossicodipendente potrebbe dire: "Non esiste niente del genere, lo so per esperienza, devi avere allucinazioni"



il Gior**NA**lino
NUOVO

Coordinatore e Vice

Livia Z.
Roberto C.

Segretario e Vice

Laura T.
Antonella R.

Tesoriere e Vice

Roberto D.
Monia C.

Art Director e Vice AD e Grafico

Ermanno D.F.
Chiara B.
Valerio C.

Resp. Traduzioni e Revisioni e Vice

Antonella L.
Gabriella C.

e-mail:

Giornalinonuevo@na-italia.org

Per inviare testimonianze
e contributi redazionali:
redazioneogn@na-italia.org



Scannerizzare il Codice QR
e compilare e allegare
la liberatoria.

