

editoriale

- Lettera a ... 1

scrivono...

- Il Potere Superiore come sono riuscita a concepirLo 1
- Recupero e ricaduta 2
- Libertà 2
- Com'era, come sono arrivata al programma di NA e com'è oggi 3
- È impossibile far entrare idee nuove in una mente chiusa... 3

servizio e servitori

- Un'esperienza di servizio 4
- Lettera... 4

dalla redazione

- ECCNA XVI: C'eravamo anche noi a Sitges... 6

idee, proposte & suggerimenti

- giorNALmente** 5

- considerazioni...** 5

ospiti (TNA)

- NA EUROPA** 7
semestrale EDM

- Le Courier** 10
bimestrale reg. francese

- Le Canard Libéré** 11
semestrale reg. Svizzera francofona

- The NA Way Magazine** 12
trimestrale internazionale NA

- La progressione della dipendenza 14

calendario avvenimenti 15

La nostra letteratura 16

GLOSSARIO

- CRISNA:** Conferenza dei Servizi di Regione Italia NA
- EBO:** Distaccamento Europeo degli Uffici dei Servizi Mondiali
- ECCNA:** Convention Europea NA
- EDM:** Riunione Delegati Europei
- TNA:** Traduzione Non Approvata
- WB:** Comitato Direttivo Mondiale
- WSC:** Conferenza dei Servizi Mondiali
- WSO:** Uffici dei Servizi Mondiali



Lettera a ...

di Silvano P., Editore

Già alcuni anni fa parlando con Ambra (persona nel mio recupero importantissima) abbozzavamo l'idea di un giornalino che "poteva essere utile alla fratellanza". Poi c'è stato un black out, mi sono allontanato un po' dai gruppi perché la sofferenza fisica e mentale mi impediva di rendermi utile.

Passando il tempo mi sono tornati il fisico e la mente, nel frattempo la bozza del giornalino era avanzata e mi è stata offerta la candidatura di coordinatore; ho accettato al volo non sapendo al cento per cento di cosa si trattasse.

Tutti gli incarichi in NA li faccio miei solo man mano che li svolgo e vedo anche gli errori che commetto. Vedo persone che svolgono le stesse mansioni molto meglio di me: questo grazie al fatto che non sono mai solo, ho sempre persone che mi aiutano.

Il giornalino... all'inizio pensavo: "Che fortuna, mi sono trovato un servizio bello e comodo, non ci sono molte riunioni di servizio e lascio che gli altri facciano.

Mi defilo il più possibile e mi passo il periodo di mandato con la massima tranquillità". Poi pian piano, leggendomi le linee guida, iniziando a "masticarle", ho intravisto l'importanza di questo strumento che si basa su due principi fondamentali in NA: "Trasmettere il messaggio al dipendente che ancora soffre e che ognuno di noi, anche con l'acquisto di una copia, partecipa alla VII Tradizione".

Il giornalino oggi è un neonato che cerco di proteggere con tutte le mie forze e le mie "facce di tolla" per tenerlo distante dalle controversie che ci sono in NA (nord contro sud, est contro ovest) dimenticandoci che solo con l'unità e lo spirito di gruppo le cose funzionano.

Queste righe le ho scritte perché ero dispiaciuto: una persona con un solo giorno di pulizia ci ha fatto pervenire un articolo mentre molte persone con svariati anni di pulizia non hanno trovato il tempo di scrivere, digitare, telefonare...

La ricchezza di questi fogli di carta è nelle vostre menti: dateci l'opportunità di trasmetterla.

"Il Potere Superiore come sono riuscita a concepirLo"

Marta FI (tempo pulito 1 giorno)

Non riuscivo a capire ma finalmente sono riuscita a sentire.

A sentire profondamente prima affetto, poi amore e sbagliando e punendomi, analizzandomi, facendomi male ho finalmente sentito dove indirizzare tutto quest'amore.

Non c'è persona compresa me che non sbaglia, che non si chiuda, che non sia poco disponibile, ma il Dio d'amore che ci circonda in qualsiasi attimo della nostra vita non si distrae neanche un secondo.

Provo affetto o amore per le persone che mi circondano ma la mia fonte primaria è il Potere Superiore che non è "mio" ma è di tutti nella stessa identica maniera: basta aprire la mente e farlo entrare nel cuore.

Affidarsi a Lui completamente. Le persone possono sbagliare anche nel volere qualcosa che pensano sia giusto: Lui no.

Affidarsi vuol dire per me abbandonarsi finalmente all'essenza dell'amore infinito che solo Lui può darci. Affidarsi vuol dire non combattere contro i nostri sentimenti ma viverli con serenità.

Studiarli, capirli, correggerli e affidare.

Lui sa cosa è meglio per noi, noi spesso no. La mente ci consente di capire ma spesso ci impedisce di sentire.

Con l'amore sincero si può sconfiggere il male in tutte le sue forme, e sono tante.

Solo tramite l'amore che Lui ci dà e che noi restituiamo, riusciamo a combattere veramente i malesseri e lo stare male.

Il bene è più forte ed ha i suoi mezzi, il male è subdolo ma se viene scoperto è debole.

È l'arma con cui combattere finalmente la battaglia giusta. È un'altra esaltante avventura, finalmente nella direzione giusta.

Ci siamo così messi in gioco nel male, perché avere paura di mettersi in gioco con il bene?

La paura, i sensi di colpa, l'auto-commiserazione, la pigrizia, i dubbi, la razionalità esasperata, la poca stima di se stessi e degli altri sono alcune delle armi del male.

L'amore, la resa, l'affidarsi, l'aprire il cuore e la mente, la comprensione profonda, l'immedesimazione sono alcune delle armi del bene.

Il bene è più forte!

Recupero e ricaduta

Livia Z. GE

Incomincio ringraziando gli amici dipendenti che hanno realizzato il sogno di avere un giornalino NA in Italia, sia per l'opportunità di accedere al "recupero scritto" dei Narcotici Anonimi come lettrice e portatrice di messaggio, sia perché ciò soddisfa la mia voglia di prota-

gonismo che in tutta onestà esiste.

Il mio recupero è cominciato nell'agosto 1991, ero piena di rabbia, incertezza e resistenza e mi ha subito portato un grande messaggio di amore che quattro dipendenti con una grande voglia di "trovare un nuovo stile di vita" mi hanno mostrato, continuando ad abbracciarmi, accettarmi e sopportarmi. La mia presunzione era così forte da non farmi sentire quanta paura avessi di smettere di usare droghe e tutti i meccanismi comportamentali che ne conseguono.

Dopo 15 mesi di pulizia e di grande impegno nel servizio (avevo trovato più facile impegnarmi nel servizio che sul lavoro dei passi) avevo appena integrato la prima parte del Primo Passo e così attraversai una rovinosa ricaduta che in 3 mesi mi tolse gli amici, l'amore e la salute. Sono dovuta passare attraverso tutto questo per capire che la mia volontà, una relazione e tanta frequenza, da soli nulla hanno potuto contro il potere della mia malattia.

Oggi, grata al mio Potere Superiore che mi ha dato la forza e il coraggio di ritornare mi affido a Dio, alla mia sponsor, al lavoro assiduo sui Passi, al servizio, alla frequenza delle stanze e alla condivisione e questa forza e coraggio continuano ad accompagnarmi nella mia vita.

In dipendenza attiva avevo molti bisogni: soldi per le sostanze, uomini per ovviare alla solitudine, viaggi per "staccare un po'", ancora soldi per poterli realizzare e tutto era basato sulla affannosa ricerca di soddisfare queste "necessità" e il risentimento costante per chiunque me lo impedisse (non sapvo di avere due nemici come la dipendenza e l'ego).

Oggi non ho una relazione, ho appena iniziato a muovermi per lavorare seriamente, ho una grande gratitudine per i miei genitori che continuano ad aiutarmi, ho viaggiato con NA e ho amici in molti Stati dove anziché cercare sostanze oggi vado in cerca di recupero e infine Dio mi ha onorato del più grande miracolo che

è mia figlia ed io sono pulita. I miei bisogni sono molti di meno, la serenità che provo oggi mi fa vivere con gioia e Dio mi supporta quando affronto dolori e paure, sto bene anche senza relazione (miracolo per una che ha iniziato a 13 anni e ha preso una pausa a 36) e convivo con le malattie correlate all'uso, che forse per me oggi sono un dono: senza di queste non so se mi sarei mai mossa per impegnarmi a fondo sul programma.

La paura, in questo caso, è stata un altro strumento del Potere Superiore e poi... non siamo noi il popolo delle 24 ore che se non tocca il fondo non si muove?

Sono profondamente grata a tutti coloro che prestano servizio in NA e rendono il recupero possibile a chi, come me, in fondo, ha una gran voglia di vivere.

Ciao a tutti.

A big, big hug from Livia.

Libertà

Urs Svizzera

Mi chiamo Urs ed ho 3 anni e 8 mesi di "clean-time" da tutte le sostanze chimiche che alterano la mente e l'umore, libertà che sono riuscito ad ottenere solamente grazie al fatto di aver trovato un Potere più forte e più grande delle sostanze chimiche che mi sostiene durante le 24 ore e che mi ha completamente liberato dall'ossessione di usare. Certo che, a proposito di 24 ore, mi ricordo come fosse ieri, i malesseri dei primi giorni, tanto più che il messaggio NA l'ho ricevuto quando ero in comunità, già "sempulito" (nel controllo alcolico) da un anno.

Oggi oltre che la libertà dalle sostanze, grazie al programma dei 12 + 12, sono riuscito anche a trovare la libertà dalle persone e luoghi, perché l'unica cosa che il mio spirito necessita sono le riunioni dei 12 passi, che grazie a Dio si trovano quasi ovunque. Ringraziando per la nuova vita regalatami.

“Com’era, come sono arrivata al programma di NA e com’è oggi”

Elisa R. MI

Ogni volta che sto per fare qualcosa che mi spaventa, mi ritorna in mente ciò che mi disse una volta un membro “anziano” in recupero: “Comincia da dove sei, fai del tuo meglio, abbi fiducia nel tuo Potere Superiore e conta pure sul suo aiuto”.

Visto che aprirmi agli altri mi fa sempre un po’ paura, mi faccio coraggio ricordandomi queste parole.

Oggi è un bellissimo pomeriggio di agosto. Dalla finestra della cucina vedo la cima verde dei pini in contrasto con l’azzurro intenso del cielo. Penso che mi piacerebbe scrivere la mia storia. A volte oso addirittura pensare di scrivere un libro: ebbene sì, forse è proprio questo il mio sogno nel cassetto.

Io sogno molto, sia di notte che di giorno. La fantasia è sempre stata un rifugio caldo e sicuro per me.

Dodici anni fa sognavo che finisse l’incubo in cui ero sprofondata da quando il vento della follia della dipendenza aveva cominciato a soffiare nella mia vita. Era l’estate 1987, il mio cosiddetto “fondo”. Ricordo ancora bene le corse pazzе e disperate alla ricerca di un pizzico di felicità da iniettarsi nelle vene: durava sempre troppo poco e non era mai abbastanza.

Il fascino di quell’illusione era irresistibile. L’alternativa significava il nulla, il vuoto. Voleva dire stare sull’orlo di un baratro e magari trovarsi faccia a faccia con se stessi. Avrei fatto qualunque cosa pur di evitarlo. I miei Idoli erano Jim Morrison che “sentiva troppo intensamente la vita per sopportare di viverla”. Poi c’era Bob Dylan con il suo “troppo di niente”, nel quale mi identificavo così tanto. Quell’estate mi dovetti rassegnare all’evidenza dei fatti: “niente bastava più a darmi l’illusione di colmare quel vuoto interiore, quello spazio enorme nella pancia,

quel buco nell’anima”. Fu proprio allora che cominciai ad accettare l’idea che da sola non ce l’avrei fatta. Una sera di settembre una cara amica mi fece i tarocchi. Le carte dicevano che la mia vita sarebbe cambiata radicalmente. Presto mi sentii un po’ triste e pensai che la fine doveva essere vicina (molto adatta a quel momento “The end” dei Doors). Le carte unite alla sensibilità della mia amica avevano detto la verità: la mia vita iniziò a cambiare. Per una serie di circostanze mi ritrovai in un punto imprecisato dell’Inghilterra circondata da persone che, come me, soffrivano le conseguenze della dipendenza.

Ero terrorizzata.

Qualcuno mi disse: “Non preoccuparti. Ti aiuteremo noi: qui siamo tutti sulla stessa barca”. Quella frase detta con amore e semplicità mi diede un po’ di speranza. Mi sentivo spaventata e confusa. Capivo poco di quello che dicevano, ma una cosa mi arrivò dritto al cuore: quelle persone possedevano qualcosa che volevo disperatamente.

Durante quella fine di settembre, nello splendore autunnale della campagna inglese, cominciai a rinascere. Inizialmente, ogni singolo giorno era una vera conquista; imparare a stare con me stessa e con gli altri; ascoltare, fidarsi, seguire i suggerimenti, chiedere aiuto erano tutte cose così nuove per me! Non è stato facile credere di meritare una vita migliore. Avevo 23 anni, ma me ne sentivo sì e no 13 e tuttora è sempre come se avessi 10 anni di meno: può essere un vantaggio, no?

Oggi posso dire con tutta franchezza che, grazie alla fratellanza, sono una persona completamente trasformata. Tutto ciò che sono e tutto ciò che ho sono regali che la vita mi ha fatto. Il programma dei 12 Passi è diventato il mio modo di vivere e le promesse si sono avverate. Ci ho messo tutta la mia buona volontà, il mio P.S. ha fatto il resto. Non mi ritengo esperta del programma. Non conosco tutti i passi a memoria e non so citare frasi prese dalla letteratura:

per me i passi sono un ponte verso una vita normale. Il programma è qualcosa che mi aiuta a vivere meglio la vita di tutti i giorni: se comincio a teorizzarlo per me è finita!

Ho finalmente trovato il mio angolino nell’universo, cerco di prendermi cura di me stessa e di coltivare la mia salute fisica, emotiva e spirituale.

Oggi posso dire di amare la vita. Amo il mio uomo, la mia famiglia, i miei amici, il mio gatto ed il mio lavoro. Accetto, a volte con fatica, le mie imperfezioni, le paure, gli sbalzi d’umore e tutto ciò che mi rende umana. Finalmente mi sento libera e tutto questo per me è abbastanza.

“È impossibile far entrare idee nuove in una mente chiusa...”

Tiziano MI

Sono Tiziano e sono un tossicodipendente in recupero.

Questo articolo non vuole essere la descrizione di un’esperienza spirituale fulminea stile “Paolo di Tarso”, ma semplicemente di come un individuo normale, me stesso, possa in ogni modo e maniera cercare di rifiutare tutto ciò che potrebbe garantire almeno un inizio di un lento ma progressivo risveglio spirituale.

Sono arrivato alla fratellanza di NA il 6/2/98; ero astinente già da una settimana dalla mia sostanza di scelta, ma nella disperazione più nera per come stava andando, o meglio non stava andando, la mia “specie” di esistenza.

Fui subito affascinato dall’aria che si respirava “nelle stanze” e decisi di frequentare assiduamente i meetings. Da quel primo venerdì e solo per oggi non ho più usato.

Ragionando a distanza di tempo penso che l’arrendermi al Programma sia stato così ritardato, per il fatto che non ho avuto grosse difficoltà a capire immediatamente che io non potevo permettermi più di usare. In un anno e mezzo le ossessioni sulla sostanza non sono



Dove si riunisce il CRISNA a Firenze.

mai apparse in me, qualche pensiero saltuariamente, ma tutto nella norma. Forte di questo vantaggio mi sono buttato a capofitto, appena ne ho avuto l'opportunità, nel servizio per cercare di fare qualcosa anch'io per ricambiare ciò che mi era stato dato. Non mi accorgevo che stavo ripetendo quello che avevo sempre fatto, prendere di un tutto solo quello che mi sentivo in grado di fare al meglio, senza misurarmi con ciò che mi era sconosciuto. In fondo avevo usato ogni volta piuttosto di fare qualcosa di diverso dal mio modo di concepire le cose perché ero spaventato di non riuscire e preferivo quindi non cominciare. Sentivo "prendi quello che ti serve e lascia perdere il resto", beh facevo questo, non capendo che il resto che lasciavo e non conoscevo forse sarebbe stato quello che mi sarebbe servito di più se avessi provato a prenderlo in considerazione.

La prova definitiva che stavo sbagliando qualcosa era il fatto che ciclicamente i miei atteggiamenti in certe situazioni non erano cambiati di una virgola da quando usavo. Si erano solo diradati nel tempo ma il malessere era lo stesso. Dopo un anno e mezzo mi sono reso conto che dovevo cambiare qualcosa per venire a capo del problema e ho provato a prendere quel resto che per paura, pigrizia, poca buona volontà e soprattutto chiusura mentale avevo sempre osteggiato e rifiu-

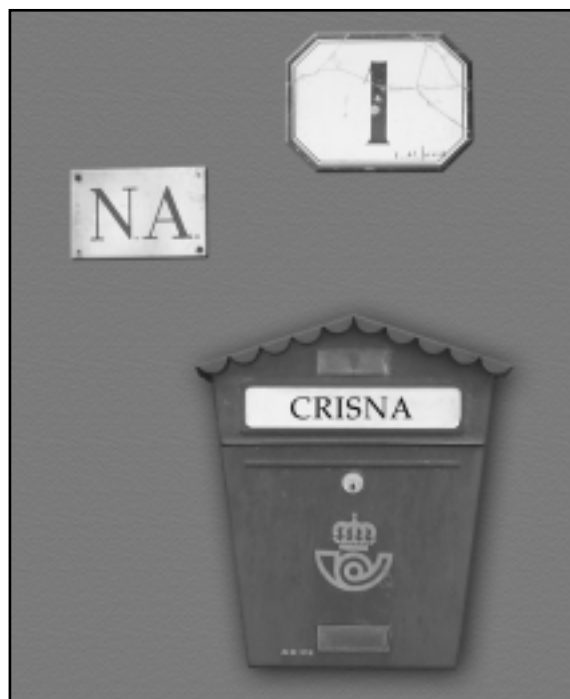
tato a priori perché per me era roba superflua. Ho cominciato ad incontrarmi con il mio sponsor, persona che avevo scelto a sei mesi di recupero, ma che non avevo ancora mai contattato. Ho analizzato il Primo passo ed è stato molto facile, come ho già scritto, ammettere la mia impotenza e l'ingovernabilità della mia vita. Ora arrivava l'argine sul quale per 18 mesi non avevo voluto nemmeno andare a sbattere: la ricerca di un Potere Più Grande in cui credere. È incredibile come il provare a fare una cosa con tutto il cuore possa dare dei risultati impensabili prima di farla. Ho sentito il mio Potere Più Grande far parte di me quando, per un evento doloroso, sono stato disposto con tutto il mio animo a chiederGli aiuto.

Ho pregato per un'altra persona con una forza ed una partecipazione che non consideravo potessero fare parte di me. Credo in quel momento di aver compreso il senso più profondo della preghiera, il totale distacco da me stesso e dal mio egocentrismo e la gioia di poter augurare pace e serenità per gli altri. Ora penso di capire la felicità assoluta di quelle persone che vivono naturalmente una vita permeata di fede.

Sono sempre comunque un dipendente e quindi devo assolutamente tutti i giorni affidare la mia volontà e la mia vita nelle mani del mio Potere Più Grande, chiedendoGli solo la forza d'intuire la Sua volontà ed avere la capacità, per come riesco, di abbandonare le resistenze e lasciare entrare in me la Sua forza positiva che, anche se a me non piace, mi porterà sicuramente a cambiare in meglio.

Adesso ho iniziato il mio inventario personale e sto vedendo quale è stato il mio modo d'essere fino ad oggi. Non sono soddisfatto, ma grazie al Programma posso vedere le cose con più obiettività e capire cosa cambiare di me per riuscire a vivere meglio con me stesso. Lo dico a bassa voce ma un pizzico d'accettazione è entrato in me. So che sarà un lavoro lungo e quotidiano ma oggi non ho più la sensazione che non si realizzerà mai, questo grazie alla fede che ho scoperto di possedere.

Non rinnego niente del mio periodo di ortodossia mentale, perché comunque qualsiasi cosa funzioni a ciascuno purché rimanga pulito per me va bene questo è lo scopo primario; io comunque oggi grazie a quello che sto facendo sto meglio e



Non possiamo sbagliare anche se vogliamo...

soprattutto ho intrapreso una strada per il cambiamento della mia essenza, che per me è indispensabile per dare senso ad un'esistenza che per me è stata sempre futile, inutile e vuota.

Con la speranza che ciascun membro di NA sia più capace di me di provare a fare cose diverse senza aspettare tutto il tempo che ci ho messo io.

Ringrazio il sottocomitato del giorNALino che mi ha dato questa possibilità di esprimere qualcosa di me, il mio Potere Più Grande per tutto quello che ha fatto e che fa per me e me stesso per essermi dato una chance.

Mi accomiato da voi tutti augurandovi buone 24 ore con gratitudine
Tiziano

Un'esperienza di servizio

Paoletta GE

Come spesso accade sono quasi al termine del mio servizio come Coordinatrice d'Area (e già mi manca) e solo ora riesco ad avere il giusto distacco da ciò che accade nelle riunioni d'Area.

Squilla il telefono, è un altro servitore del Comitato con l'ennesima idea su come potrebbero essere sistemati dei servizi vacanti, o su come supportare il Sottocomitato che ha bisogno di sostegno.

Il mio impatto da dipendente è di dubitare della riuscita della scappatoia; forse non rientra nelle

Tradizioni, forse non rientra nei principi spirituali, forse la volontà del Potere Superiore è lontana mille miglia... oppure sarà una manipolazione? Inizia comunque un giro di telefonate tra servitori: tu cosa ne pensi, saresti d'accordo?

Quel giorno non va bene a tutti e così continua in riunione d'Area, che come sappiamo noi in NA si traduce in ore e ore di parole, tanta energia spesa nell'enfasi di portare avanti dei punti di vista a volte amichevolmente, a volte con la rabbia che abbiamo dentro.

Poi mi viene da sorridere; se avessi impiegato tante energie in fatti anziché in parole... invece mi sembra di vedere delle formiche che costruiscono qualcosa e dopo un po' la disfano; c'è il problema del momento, tutti dietro a quel problema, lasciando spazi vuoti in altri, presi dall'enfasi di trovare soluzioni. Tutto questo mi appare oggi dopo averci provato, dopo tanti infervoramenti, risentimenti e frustrazioni, sì perché le soluzioni che uscivano, secondo me, non erano mai quelle giuste.

Poi penso che il giusto e lo sbagliato non esistano, che esista veramente un Potere Più Grande di noi, che comunque qualcosa stiamo costruendo, ma poi forse non è neanche importante quello; con questo nostro modo "naïf" di servire la fratellanza, noi continuiamo a stare puliti; anche attraverso quel mezzo così potente che è il servizio, che ci tiene uniti "malgrado noi".

Lettera...

Isabella MI

A febbraio con un certo sollievo misto a tristezza ho terminato i miei servizi di coordinatrice di Area e tesoriera di gruppo e avevo deciso di prendermi il mio consueto "periodo di pausa" da dedicare egoisticamente solo al mio recupero, a me stessa e alla mia salute.

Poi un pomeriggio un amico di NA mi ha telefonato per chiedermi se avevo voglia di fare servizio in questo nascente comitato giorNALino.

Beh, credo di non averci pensato nemmeno due minuti ed, entusiasta, ho risposto di sì. Questa è una delle cose che oggi posso fare con il mio recupero. Oggi sono in grado di fare una cosa o l'altra oppure entrambe senza "ammalarmi di servizio" o "perdermi di vista". Fare servizio mi ha insegnato a vivere con gli altri anche se hanno idee diverse, ad essere tollerante e paziente, ma ho imparato soprattutto ad ascoltare (pensavo che fosse una cosa scontata ma non è così) e a parlare mettendo da parte i miei giudizi e pregiudizi.

Oggi ho tempo per me, per il mio recupero, per la sponsor e le sponsorizzate, per il mio lavoro e la mia famiglia, per il gruppo, per riposarmi e anche per leggermi un libro.

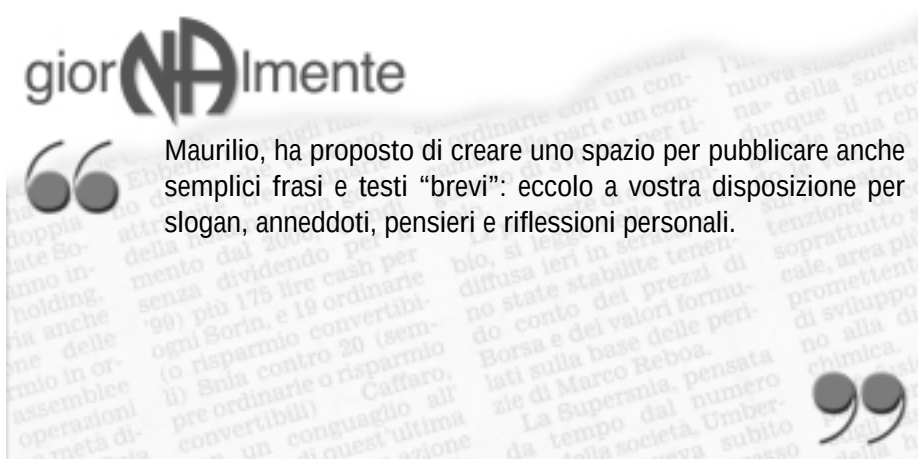
E tutto questo lo devo a NA ed è per gratitudine e con gratitudine che continuo a fare servizio.

considerazioni...

Saremmo lieti di continuare a ricevere suggerimenti, idee & proposte. Soprattutto relativamente alla possibilità realistica di distribuire il giorNALino attraverso il CRISNA, le Aree ed i Gruppi in tempi ragionevolmente rapidi immediatamente successivi alla pubblicazione.

Gradiremmo anche avere comunicazione anticipate del calendario degli avvenimenti di recupero e di servizio. Con gratitudine

Il Sottocomitato Redazionale





ECNA XVI: C'eravamo anche noi a Sitges...

Edo MI

Una trentina di membri di lingua italiana, provenienti da tutte le parti d'Europa ed arrivati con i mezzi più disparati, erano presenti a Sitges. Da Sanremo, Genova, Milano, Busto Arsizio, Bergamo, Montichiari, Bologna, Roma, Bruxelles e Bilbao; con camper, auto, moto, traghetto o aereo abbiamo partecipato ad uno degli eventi maggiormente importanti supportati dall'EDM. È stata estremamente apprezzata la donazione di un singolo gruppo italiano all'EDM, il nostro notiziario è stato ben accolto e già divulgato in tutte le regioni europee attraverso i Delegati delle diverse regioni. Tutte le riunioni sono state tradotte

estemporaneamente ed erano disponibili anche riunioni in lingua italiana. Eravamo in una botte di ferro: erano presenti anche i fre-

sono stati "diversi". Si sono concentrati su come hanno lavorato i 12 Passi di Narcotici Anonimi in Narcotici Anonimi e su come un

Potere Più Grande è presente ed agisce nelle loro vite, soprattutto nei momenti difficili: effettivamente è facile lavorare il programma quando tutto va bene... "Il Solo per oggi" è stato letto in tutte le lingue come "La preghiera della Serenità" è stata recitata insieme da ogni rappresentanza nella propria lingua d'origine dopo aver dedicato profondi, rispettosi e commossi istanti al dipendente che ancora soffre. Ci siamo divertiti e soprattutto siamo stati insieme: "il valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro non ha confronto". Non vediamo l'ora di ritrovarci a Losanna e, perché no, magari a Cartagena per il

WSC-28.



schissimi entusiasmanti seminuovi. Il comitato organizzativo spagnolo si è impegnato allo stremo delle sue forze ed anche di più. Il WSO e l'EBO erano presenti come i risultati tangibili degli sforzi incondizionati dello sviluppo delle Fratellanze europee. I messaggi ed i "messaggeri" selezionati



Narcotici Anonimi sta sicuramente attraversando un momento estremamente stimolante, soprattutto dovuto alla continua crescita in tutto il mondo. I nostri gruppi ed i servitori di fiducia hanno dovuto inevitabilmente affrontare la necessità di cambiare, una parola che normalmente è sinonimo di terrore e di sfida nel contesto delle nostre vite. Cambiare può anche rivelarsi molto gratificante quando crediamo, quando ci esponiamo e prendiamo i rischi necessari.

Questa edizione di NA EUROPA ci dice qualcosa di questi cambiamenti. Speriamo vi piaccia e soprattutto vi ispiri ad essere parte dei cambiamenti che NA sta attraversando.

Un viaggio dell'EDM in Turchia

Il nostro viaggio ad Istanbul è stato preceduto da un intenso scambio di lettere tramite posta elettronica e di telefonate internazionali tra Tel-Aviv, Istanbul e Losanna. Il programma è stato preventivamente concordato alle prenotazioni aeree.

I volti felici di Tolga e Kerem ci hanno accolto giovedì all'aeroporto. (Attila - delegato EDM per l'Area svizzera francofona, Francoise - ex delegato Regione israeliana ed Uzi - membro del comitato Letteratura). Dopo mezz'ora di guida tra bellissime moschee ed impressionanti muri di pietra, siamo giunti all'albergo dove 12 membri della Fratellanza turca ci hanno dato il benvenuto.

Che serata! Nel giro di un paio d'ore siamo stati messi al corrente di quasi tutto quello che c'è da conoscere sulla Fratellanza turca ed abbiamo avuto l'opportunità di conoscere la maggior parte dei membri di questa splendida comunità. Nulla al mondo può essere paragonato all'immediata sintonizzazione ed al vero senso di appartenenza che scaturisce dall'incontro di dipendenti puliti in qualsiasi

NA EUROPA

parte del mondo: calore, benvenuto ed un'immediatezza di linguaggio comune al di là delle barriere linguistiche e culturali.

La nostra prima riunione di recupero si è tenuta venerdì sera in un'enorme sala da pranzo nel seminterrato degli uffici di una compagnia di assicurazione. Hanno partecipato 14 membri. Uno di noi ha avuto il privilegio di qualificarsi mentre uno dei membri locali traduceva dall'inglese al turco.

Dopo un giorno e mezzo di seminari sulla struttura di servizio e sui 12 concetti per il servizio in NA, comunque intervallati da riunioni di recupero, abbiamo conosciuto le difficoltà che accompagnano una lenta crescita nelle comunità NA in via di sviluppo. Nonostante la limitazione delle risorse sia umane che economiche, questa fratellanza è riuscita in ogni caso a sviluppare attività di Pubblica informazione e di mantenere attivi gli sforzi per le traduzioni, tutti supervisionati da un Comitato di servizio composto da membri dei gruppi. Se vi capita di visitare la Turchia (vacanza che vi raccomando caldamente), sarete accolti da sei riunioni di recupero alla settimana, mentre la settima riunione è interamente dedicata settimanalmente alla riunione di servizio del "Comitato Armonia". Abbiamo altresì appreso che riunioni integrative sono tenute in Izmir e Tokai. Vengono discussi argomenti relativi al servizio, indipendentemente dal contenuto numero di servitori che ricoprono diversi servizi contemporaneamente, alle difficoltà di comunicazione ed ai relativi processi decisionali. Questi sono stati in sintesi tutti i punti con i quali ci siamo sentiti a nostro agio, avendoli già affrontati in passato e talvolta ancora attuali nelle nostre piccole comunità locali.

Questo seminario, il primo in assoluto organizzato in Turchia, è stato strutturato meticolosamente dalla fra-

tellanza che ci ha ospitato molto calorosamente ed è stato un evento di grande successo. Dopo ore di infaticabile lavoro completavamo la giornata con una riunione di recupero e poi... veniva il bello trascorrendo il resto della serata ridendo e ballando mentre eravamo intrattenuti da un'ironica vendita all'asta sostenuta da un fortissimo senso dell'umore turco. Cogliamo l'opportunità per congratularci con i membri femminili per il loro talento nell'esecuzione della danza del ventre!

Desideriamo esprimere la nostra profonda gratitudine a tutti i membri della Fratellanza di Narcotici anonimi Turca per la loro affabile accoglienza. Vi ricorderemo sempre!

Con amore nella Fratellanza... Attila, Francoise e Uzi

È accaduto al WSC 99!

Wolfgang, RD Reg. di lingua tedesca

Eccomi seduto in East Hollywood, utilizzando il computer di un amico per scrivere questo articolo per NA EUROPA. Ho dovuto fare uno sforzo poiché sono arrivato con un fortissimo raffreddore e la febbre alta sta annebbiando la mia mente. Ma le emozioni al WSC99 sono state così straordinarie che ho voluto condividerle con voi, carissimi amici NA europei. Alla Conferenza di quest'anno ci sono state moltissime novità.

Il Comitato Direttivo Mondiale (WB/World Board) ha relazionato per la prima volta la Conferenza e c'erano molte aspettative nell'aria. Il Comitato ha presentato il tanto atteso Budget unificato per la prima volta ecc... Ho promesso di non addentrarmi troppo sugli aspetti tecnici.

Personalmente, il momento maggiormente eccitante, è stato durante la lettura del Rapporto dell'EDM (Riunione dei Delegati Europei). Non

è stata solamente la lettura del rapporto ma soprattutto, come molti sapranno, è stata la prima volta nella storia di NA che i Forums Zonali sono stati invitati a relazionare la Conferenza. Solo alcuni anni fa sarebbe stato impossibile solo pensarlo.

Così, la sera precedente la presentazione rapporti dei Forums Zonali, tutti i Delegati partecipanti all'EDM presenti alla Conferenza si sono riuniti in una piccola sala riunioni al 17° piano dell'albergo. Ci siamo seduti insieme cercando di decidere come avremmo strutturato la nostra presentazione. Sapevamo di avere a disposizione solo 15 minuti per leggere il rapporto e rispondere alle domande. Abbiamo deciso di procedere come stabilito all'ultimo EDM: io avrei letto il rapporto, Hedrik dalla Svezia e Manuel dal Portogallo si sarebbero avvicinati al microfono per dimostrare che siamo più di uno. È stato strano. Ci siamo seduti attorno al tavolo e tutti e tre all'improvviso ci siamo alzati insieme di fronte alla Conferenza e ci siamo presentati specificando la lingua che parlavamo per dimostrare alcune diversità linguistiche esistenti nel nostro Forum Zonale. Più tardi Daniel tedesco e David inglese, entrambi Membri del Comitato Direttivo Mondiale, ci hanno raggiunti ed esortati ad utilizzare tutto il tempo di cui avremmo avuto bisogno non solo per il rapporto, ma anche per condividere liberamente sulle nostre esperienze di servizio.

Le decisioni basate sul consenso, tra l'altro, sono uno degli obiettivi per il prossimo WSC. Le espressioni delle coscienze dell'EDM si sono sempre basate esclusivamente, sin dall'inizio, sul consenso, per cui abbiamo una certa esperienza in merito. Abbiamo parlato sino allo stremo della nostra stanchezza dopo le normali sessioni di un giorno di lavoro della Conferenza (una giornata di lavoro della Conferenza inizia alle 09.00 e termina alle 21.00).

Il giorno successivo, alle 10.00, il

nostro rapporto veniva presentato. Siamo stati il primo Forum Zonale ad esprimersi. Quando siamo stati invitati ci siamo alzati tutti e seduti sul palco di fronte alla Conferenza. Ci siamo presentati e successivamente ho presentato il rapporto dell'EDM. Mentre leggevo mi rendevo conto che ci sarebbe stato molto di più da condividere di quello che avevamo scritto. Alla conclusione della lettura abbiamo invitato i partecipanti la Conferenza a rivolgerci le domande che ritenessero opportune.

Ci sono state rivolte le domande più adatte ed abbiamo avuto l'opportunità di esprimere l'amore e la dedizione che proviamo per l'EDM.

Improvvisamente lo spirito, quell'atmosfera che spesso viviamo durante gli incontri dell'EDM, si era ricreato spontaneamente. Quando ci siamo seduti tutti insieme sul palco non ci siamo solo sentiti investiti delle responsabilità di servitori di fiducia, ma ci siamo sentiti come un gruppo di amici.

Abbiamo condiviso le nostre esperienze dal profondo del nostro cuore unitamente al nostro budget che non è mai sufficiente, l'amore e la speranza che abbiamo provato durante il nostro primo viaggio per lo sviluppo delle fratellanze, l'aiuto ed il supporto non burocratico da parte del Comitato direttivo, le difficoltà che abbiamo incontrato soprattutto dovute alla differenze culturali e linguistiche, ecc.

Abbiamo toccato la sensibilità dei nostri amici alla Conferenza. Il Coordinatore della Conferenza ha dovuto interromperci dopo 20 minuti ed i Delegati dei Forum Zonali americani hanno rinunciato al loro tempo disponibile per permetterci di proseguire. È stato veramente emozionante. Dopo mezz'ora abbiamo concluso la nostra sessione di condivisione e la Conferenza si è alzata in piedi per ringraziarci. Molti Delegati ci hanno avvicinato, abbracciato e ringraziato per la rilevanza delle informazioni che abbiamo condiviso. Alcuni hanno voluto il

nastro delle registrazioni relative al nostro rapporto (tutto viene registrato alla Conferenza) per ascoltarlo all'interno delle Conferenze di servizio delle proprie Regioni. Ma la sensazione più importante è stata quella che adesso le voci delle Aree e delle Regioni europee, che sino ad oggi non avevano ancora avuto la possibilità di partecipare al WSC, sono state ascoltate e rappresentate. Sono ancora impregnato di emozioni.

Ho avuto la possibilità trascorrere ancora due settimane a Los Angeles. Ho partecipato a quante più riunioni possibili ed ho ripetutamente sentito "Grazie per il rapporto dell'EDM e saluti a tutti i dipendenti in Europa". Adesso vado a sdraiarmi nuovamente e cercherò di curare la mia febbre. Spero possiate trovare qualcosa di utile nella mia lettera. Scusatemi se talvolta sono stato un po' confuso. Auguro a tutti un sacco di recupero.

Riunione dei Delegati Europei

Comitato Direttivo EDM

Ogni anno nascono nuovi gruppi in posti isolati e spesso in paesi molto diversi dal nostro.

Questa crescita non ha veramente nulla a che fare con l'EDM? L'EDM contribuisce tangibilmente a trasmettere il messaggio?

In Agenda per la prossima riunione EDM a Sitges è incluso: lo facciamo veramente! La riunione sarà completamente focalizzata su un argomento principale: Sviluppo delle Fratellanze attraverso l'Unità. Questo fine settimana esploreremo "questa possibilità insieme".

Il Comitato Pilota dell'EDM ha pensato attentamente a cosa facciamo effettivamente ogni volta che c'incontriamo. Intuiamo che la nostra Agenda dovrebbe chiaramente riflettere il nostro scopo primario - ispirare lo sviluppo NA attraverso l'esperienza europea e mondiale, supportandoci l'un l'altro e festeggiare l'Unità. Questa nuova concezione d'Agenda non dà

molto spazio a differenti argomenti. C'è un solo vero argomento ed un solo valore primario nei nostri incontri di servizio. Ogni voce nella nostra agenda è veramente parte di un unico insieme - una serie di differenti aspetti di un'avventura spirituale costantemente in corso di cambiamento, per poter offrire il messaggio di recupero laddove non sia ancora arrivato. Per questo, affinché lo sviluppo delle Fratellanze diventi realisticamente possibile, la nostra Unità deve essere veramente forte. Abbiamo affrontato con successo i nostri problemi di diversità ed il risultato è stato estremamente gratificante. Impariamo ad avere fiducia in noi stessi, ad esprimerci attraverso il Consenso e a trovare l'Unità che l'EDM tiene in così alta considerazione.

L'obiettivo per il nostro incontro per la riunione di luglio è di continuare la nostra avventura e di continuare a muoverci nella stessa direzione agendo come unità e... "trasmettendo il messaggio insieme".

Novità dalla Grecia

Nicholas, Delegato Regione greca

Lo scorso gennaio ho avuto l'opportunità di partecipare alla mia prima riunione EDM in veste di Delegato per la Regione greca. Avevo sentito parlare dell'EDM quando ho partecipato alla Convention Europea (ECCNA) in Haifa, Israele ed in Manchester, Inghilterra a cui il Delegato greco non ha potuto assistere durante la quale ho partecipato in forma non ufficiale ad alcune riunioni come membro interessato.

Ho intuito che c'era qualcosa di veramente grande ed interessante nell'aria. Naturalmente, poiché vi partecipavo ufficiosamente, non ho potuto né prendere tutto, né comprendere tutto a proposito dell'EDM, ma ho sentito sarebbe stato importante per la nostra comunità greca fare parte di questo gruppo, di questa struttura di servizio NA.

Sono ritornato in Grecia dove la partecipazione all'EDM era esclusiva-

mente basata sulla buona volontà dei singoli membri e sull'autonomia di poter sostenere le spese di viaggio per conto proprio o sulla possibilità di combinare personali viaggi di lavoro con le riunioni dell'EDM. Siamo estremamente grati a quei membri perché tornando indietro possono trasmettere ai gruppi molte informazioni sulle altre comunità NA - che non potrebbero altrimenti essere portate a nostra conoscenza - anche se, tuttavia, la nostra comunità non era del tutto a proprio agio. Abbiamo avuto bisogno di finanziare un rappresentante affinché partecipasse all'EDM e sensibilizzare tutta la nostra fratellanza nel rispetto degli sforzi che l'EDM compie.

Abbiamo imparato che per permettere all'EDM di essere di supporto alla nostra crescita, dobbiamo contribuire a sostenerla economicamente.

Abbiamo anche il sogno di ospitare l'ECCNA in Grecia che non può essere realizzato a meno che non partecipiamo al ballottaggio con le altre Regioni dell'EDM. Così, dopo Manchester, le cose sono iniziate a cambiare in Grecia. Il nostro Comitato di Servizio di Regione ha deciso di rimborsare entrambi gli incontri di servizio dell'EDM, sia quello estivo che quello invernale per poter continuare ad imparare. Essenzialmente abbiamo sentito la necessità di uscire dal nostro isolamento ed unirci al resto delle altre comunità NA. Quando ho partecipato all'incontro invernale di Sitges, Barcellona, avevo precise indicazioni da parte della Regione per sottoporre diversi argomenti e precise richieste d'aiuto da un lato e la consapevolezza di quanto speciale sia la nostra comunità greca e quanto siamo orgogliosi per quello che abbiamo realizzato dall'altro. Ai miei occhi Barcellona è stata una rivelazione e diventerà un punto di riferimento per la comunità greca. La nostra prospettiva sta cambiando sapendo che anche noi facciamo parte delle realizzazioni nelle diverse comunità europee. Noi sentiamo

profondamente che siamo parte di quello che sta avvenendo nella nostra Fratellanza.

La nostra comunità greca è relativamente giovane ed abbiamo spesso lottato su alcuni argomenti; discussioni che hanno severamente compromesso la nostra unità. Concetti come "decidere attraverso il consenso", che viene esercitato all'interno del processo decisionale nell'EDM, può aiutare tremendamente la nostra unità. Uscire per chiedere aiuto ad altre comunità che hanno acquisito maggiore esperienza ci dà maggiore sicurezza verso la nostra crescita. Potrebbe addirittura esistere una fratellanza che può trarre beneficio dalla nostra esperienza e noi saremmo entusiasti di poter essere d'aiuto.

Quando ho lasciato Barcellona mi sentivo ancora molto orgoglioso dei nostri risultati, ma mi sono sentito ancora maggiormente orgoglioso del fatto di essere adesso parte delle comunità europee. Sono consapevole di tutto il lavoro che è stato fatto sino ad oggi e sono grato per tutto il tempo e tutti gli sforzi ad ogni singolo membro di questa struttura di servizio.

La comunità greca adesso è membro di una famiglia più grande che ci ha fatto sentire estremamente benvenuti e che ci ha accolto molto calorosamente.

Non siamo più isolati. Adesso anche noi sentiamo di appartenere a qualcosa di più grande.

NA EUROPA é un notiziario pubblicato dall'EDM con l'intenzione di essere uno strumento di comunicazione per le comunità NA in Europa. Così se avete idee, informazioni o desiderate essere il traduttore/portavoce di qualsiasi evento di recupero NA e della vostra Regione, per favore contattate il Coordinatore del Comitato dell'EDM: João F.
tel. +351.936.2423007
Rua da Arrábida, 28 - 2°
1250 Lisboa, Portogallo
e-mail lagosports@mail.telepac.pt

le courrier

de avril 1996 à juin 99
(extraits tirés du Courrier NA.)

[...] Un dépendant c'est un dépendant, le doute, la peur ou tout cela sont les mêmes chez nous tous [...] Victor F.

[...] J'aimerais dire un mot pour les dépendants qui sont privés de liberté pour aujourd'hui : soyez forts un jour à la fois [...] Philippe S.

[...] En fait moi j'aime beaucoup les livres et j'ai toujours eu envie d'écrire. Évidemment avec la came j'avais autre chose à faire. Mais il y a quelques mois déjà je me suis dit : mon petit bonhomme, tu viens de passer une première année à te refaire une santé et à établir de bonnes bases de rétablissement en fréquentant assidûment les réunions NA, maintenant il s'agit d'aller vers ce que tu as envie de faire dans la vie [...] Bon j'ai commencé par juste passer mon permis de conduire : je l'ai eu du premier coup !

[...] Moi, l'ancien junky qui, à chaque fois qu'il découvre un nouveau chiotte apprécie toujours quand il y a un lavabo, même quand j'ai les mains propres [...] Vincent.

[...] J'ignore comment vous avez eu mon adresse. Je suis contente de savoir que vous existez et que l'on peut compter sur vous [...] Marinette.

[...] Moi, ça va plutôt bien. J'ai été condamné à 3 ans fermes mais la meilleure nouvelle, c'est que les réunions NA vont devenir hebdomadaires dans ma prison [...] François.

[...] La gratitude que j'ai pour ce programme dépasse le rationnel [...] Pierre.

[...] à chaque fois, j'allais au procès avec mon texte de Base sur la poitrine [...] Olivier.

[...] Hang in there, the darkest hour is just before the dawn [...] Victor F.

[...] Salut à tous les battants et battus [...] Jalil.

[...] Chaque fois les gens disaient revenez ça marche. Je pensais que c'était assez cliché. En fait c'est exactement ça [...] Mais j'avais besoin de nouveaux clichés car ceux de mon passé me tuaient peu à peu, de jour en jour [...] Victor F.

[...] Ils sont "clean", des toxicos clean j'en avais jamais vu [...] Talou.

[...] Si je devais imaginer N.A. je le traduirais par : main dans la main [...] François.

[...] La seule condition pour appartenir au Courrier NA est le désir d'écrire. C'est royal non ? [...] Olivier G.

[...] Bonjour le m'appelle Dominique et je suis "DÉPENDANTE", heureuse de pouvoir l'écrire en majuscules [...] Dominique.

[...] Il y a une époque, je me défonçais 24h/24h. J'étais un être inconsolable, un mendiant d'amour à la recherche d'un truc pour se sentir vivre [...] Emmanuel B.

[...] J'en suis venu à fréquenter la Fraternité Narcotiques Anonymes il y a un peu plus de 5 ans, suite à un accès de lucidité aiguë

[...] Mon compagnon qui fréquentait en dilettante la Fraternité s'est souvenu qu'il avait en sa possession une liste de réunions [...] Pascal

[...] Raymond Aaron disait que : "la sérénité, c'est une liberté acquise par des efforts constamment renouvelés" ! [...] Walter.

[...] je vis dans la peau d'un HIV positif. Ma tête se cache souvent entre mes mains [...] Stéphane.

[...] je suis d'origine tunisienne mais je bouge avec un passeport gaulois c'est plus pratique [...] Mohamed.

[...] Clean, je ne sais pas où je vais mais j'ai vraiment envie d'aller voir plus loin [...] Bernard R.

[...] J'ai fait plusieurs breaks, bien sûr toujours en prison [...] Caroline.

[...] Lorsque le doute me visite, je me rappelle les derniers jours de ma consommation. D'habitude, ça me suffit pour me convaincre de ne pas tourner le dos au programme [...] Victor F.

[...] Je suis à Fresnes, et pour pas mal de temps ! "DEHORS" N.A. m'a aidé à ne pas toucher le fond, alors j'espère et je suis sûre que "DEDANS" N.A. m'aidera à tenir bon

! [...] À présent, j'ai le temps de faire le point, un bilan de mes dix années de grosses galères [...] Sabrina.

[...] À propos de toucher le fond. Ce n'est pas la même chose pour nous tous. Pour moi, c'était suffisant de voir que le fond s'approchait de moi [...] Victor F.

[...] J'aimais "délirer" comme on se disait entre potes [...] Vincent.

[...] Je ne me sens pas toujours très à l'aise en chargé de famille. Le réfrigérateur est vide, les devoirs de classe restent à faire, j'ai oublié de lui faire prendre son bain et il est déjà tard, la seule chose que j'ai envie de faire c'est de "m'éteindre" devant la TV [...] J'ai l'impression

Spiritualità: 2° PASSO

Claudia Svizzera

All'inizio del mio recupero mi era molto difficile accettare un Potere Superiore; ero molto arrabbiata con questo Dio che mi aveva preso tutto quello che avevo di più prezioso nella mia vita: mio marito...

Mi ci sono voluti diversi mesi prima di comprendere ed accettare che il Potere Superiore non dipende che da me e che nessuno mi può imporre il suo.

I soli criteri suggeriti sono che questo Potere Superiore mi ami, si prenda cura di me e sia superiore a me stessa. Non ho bisogno di avere una fede religiosa per accettare queste idee.

Sono una persona molto spirituale ma non penso a un Dio che ha il controllo della mia vita o a un Dio che punisce o che dà delle ricompense; io penso a un Dio che è nella mia anima e nel mio spirito.

Io prego, ringrazio, esprimo la mia gratitudine di essere viva, amo gli altri: è una mia responsabilità.

È molto importante per me che sono in recupero perché, quando faccio ciò che è giusto, posso guardare gli altri negli occhi.

Non ho più vergogna di chi sono, di quello che ho fatto, di quello che ho pensato, e in questo momento sono aperta per sentire lo spirito di un'altra persona. È un'esperienza spirituale. Tutte queste cose così preziose erano inaccessibili quando usavo sostanze.

Non posso più passare una giornata senza pregare.

Ho delle attenzioni per me o per chi mi circonda, per i miei amici più vicini o per qualcuno che mi ha fatto del male: è diventato quasi un riflesso condizionato.

Ho veramente compreso che la preghiera è una vera energia, mi rendo conto che bisogna lottare contro la pigrizia.

Pensare, discutere, perdere tempo è simpatico ma inutile... Quando mi sento veramente in pericolo chiedo

Le CaNArD Libéré

aiuto e ne approfitto per pregare per i dipendenti, per tutti quelli che hanno bisogno e per quelli che sono a rischio di ricaduta.

Il gruppo, le riunioni di NA mi danno un'energia immensa di preghiera collettiva, in particolare nel momento in cui non ho più umiltà né il desiderio di pregare.

Ho bisogno di prendere ogni giorno un momento con me stessa, un momento di calma e di ascolto interiore che mi riempiono e mi danno l'energia per affrontare le difficoltà quotidiane.

Oggi sono cosciente che questo Potere Superiore è una forza positiva così potente e trasformatrice da contrapporsi all'autodistruzione che ci ha accompagnato negli anni.

23 aprile 99: NA di Ginevra ha festeggiato 10 anni

Daniela Ginevra

Il 23 aprile NA di Ginevra ha festeggiato i primi 10 anni di vita. Che emozione e gratitudine ripensare alle prime riunioni!

Eravamo tutti dei nuovi membri senza esperienza, senza quasi letteratura e senza sponsorizzazione, ma avevamo l'essenziale: il desiderio di restare puliti ed il valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro.

Ci siamo sentiti molto uniti e ci siamo presi veramente cura degli altri.

Poco a poco abbiamo cominciato a comprendere e a utilizzare gli strumenti del programma: partecipare regolarmente alle riunioni, condividere onestamente con gli altri

dipendenti e con il nostro sponsor, lavorare i passi, leggere la letteratura, fare servizio, aiutare i nuovi venuti/e cercare di stabilire una relazione con il nostro Potere superiore. Passo dopo passo la fratellanza si è sviluppata e abbiamo acquisito l'esperienza sia come membri che come gruppo.

Oggi possiamo essere contenti di avere molte riunioni, comitati di servizio, Convention e feste.

Malgrado ciò penso che alcune volte l'unità non sia così forte e così importante come all'inizio. Abbiamo tutti la tendenza a cadere nella routine della nostra vita piena di dipendenti e di recupero.

Ci occupiamo un po' meno degli altri, o siamo meno pronti a fare servizio, o a spostarci per sostenere un gruppo che ha bisogno di aiuto, o a chiamare un nuovo venuto o persino un anziano che non vediamo da un po' di tempo.

In questi momenti, quando ho la tendenza a dare la priorità al mio proprio benessere, mi ricordo che grazie a NA sono sempre pulita, sempre più serena e che la mia gratitudine per aver trovato questo nuovo modo di vivere si esprime quando mi occupo degli altri e quando restituisco liberamente ciò che mi è stato dato gratuitamente.

Le CaNArD Libéré, redazione
e-mail
EWCANARD@HOTMAIL.COM
indirizzo
CP: 2278 1950 SION 2



Quali tipi di dipendenza vengono "trattati" in NA?

Jeff Gershoff,

WSO Group Services Coordinator

"Sono un membro di NA da 6 anni, partecipo alle riunioni 3 o 4 volte alla settimana. Ho uno sponsor che è un membro di NA. Seguo i consigli del mio sponsor, lavoro i passi al meglio delle mie possibilità, ho scritto i passi sotto la direzione del mio sponsor. Quando sono arrivato nella fratellanza pesavo 72 kg. ora ne peso 86 e sono alto 1,75 mt.

Perché sono diventato così grasso; perché non riesco a perdere peso? Non sto lavorando il programma. Mangio tutto il giorno e non riesco a controllare il mio appetito. Ogni giorno mi dico che voglio diminuire il mangiare e ogni giorno ricado mangiando biscotti e patatine tutta la sera davanti alla televisione fino a quando è ora di andare a dormire. Mi sento scoraggiato".

Potete prendere l'esempio appena fatto e sostituirlo con un qualsiasi altro scenario: "Non posso smettere di fare shopping, non posso smettere di fumare, non posso smettere di andare con le prostitute o di girare i bar per single, non posso smettere di giocare. Qual è il mio problema? Perché NA non può curarmi tutti questi problemi comportamentali?" Sentiamo dipendenti che si lamentano di queste cose in continuazione durante le riunioni, al bar dopo le riunioni, al telefono. Questo può dare origine alla percezione che o NA fallisce con molte persone che vengono a chiedere aiuto oppure i dipendenti falliscono nel fare il loro programma.

È così o ci sono altre spiegazioni?

È NA che non funziona o è possibile

che le persone si aspettino da NA più di quanto NA possa dare. In altre parole può essere qualsiasi cosa per chiunque.

Il nostro primo passo dice: "Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte alla tossicodipendenza e che le nostre vite erano divenute incontrollabili". Per provare a dissipare i dubbi relativi a quali dipendenze è rivolto il primo passo ho fatto delle ricerche nella nostra letteratura.

In un articolo sul notiziario del WSO n. 17 "Cos'è la dipendenza?" viene scritto: "E riguardo ad altri tipi di dipendenza? Alla parola dipendenza noi diamo di fatto il significato di tossicodipendenza.

La nostra 3ª Tradizione dice che l'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare. Chiaramente noi intendiamo... il desiderio di smettere di usare droga... Se noi dovessimo allargare la nostra visuale oltre la tossicodipendenza per includere altri tipi di dipendenza, crediamo che potremmo seriamente danneggiare l'atmosfera di identificazione che c'è nelle nostre riunioni".

Nel nostro Testo Base, a pagina 3, c'è scritto: "molto semplicemente un dipendente è un uomo o una donna la cui vita è controllata dalle droghe" e infine a pagina 12 del libro "Funziona come e perché" troviamo "non è importante quanto duramente abbiamo lottato, ma che finalmente abbiamo raggiunto il punto di resa dove abbiamo realizzato che non potevamo smettere di usare droga da soli. Siamo stati in grado di ammettere la nostra impotenza verso la nostra dipendenza. Ci siamo arresi completamente".

Da tutto ciò che è stato detto sopra e da altri passaggi nella nostra letteratura potrebbe sembrare che NA

sia semplicemente un programma centrato sul recupero dalla dipendenza attiva dalle droghe e che qualsiasi altro beneficio possa arrivare sia completamente gratuito e non necessariamente correlato allo scopo o al controllo di un dipendente o ai 12 Passi di NA.

Ma cosa troviamo se analizziamo più a fondo la nostra letteratura? È possibile trovare dei principi apparentemente in conflitto con quanto sopra?

Di nuovo dalla pagina 12 di "Funziona: come e perché": "La malattia della dipendenza si può manifestare attraverso una gamma di ossessioni mentali e azioni compulsive che non hanno nulla a che fare con la droga.

Qualche volta ci troviamo ossessionati e con un comportamento compulsivo nei confronti di cose che non ci hanno mai dato problemi fino a quando non abbiamo smesso di drogarsi. Può essere che ancora una volta cerchiamo di riempire con qualcosa al di fuori di noi quell'orribile vuoto che qualche volta sentiamo. Ogni volta che ci troviamo ad usare qualcosa per cambiare il modo in cui ci sentiamo, abbiamo bisogno di applicare i principi del 1° Passo".

E a pagina 9 dello stesso libro troviamo: "Noi ci riferiamo qui a ossessione e compulsione come se fossero collegate al nostro uso di droghe perché, quando arriviamo al programma, la nostra tossicodipendenza è ciò che ci permette di identificarci l'uno con l'altro e con il programma. Continuando nel nostro recupero vedremo come questi aspetti della nostra dipendenza possano manifestarsi in molte aree delle nostre vite".

Può essere che tutto ciò che inizialmente sembra nero e bianco sia

molto più ambivalente di quanto avevamo pensato.

Poiché NA non ha professionisti ed è un programma di suggerimenti piuttosto che di “doveri” ci sono molti esempi nei quali non c'è un modo giusto o uno sbagliato per fare qualcosa.

Non è sempre così, ma in questa situazione, applicando i 12 passi di NA a quei comportamenti nelle nostre vite che ci causano dolore oltre alla tossicodipendenza, sembra che i singoli membri debbano determinare loro stessi cosa funziona per loro e cosa no.

Intervistando alcuni membri con un buon tempo di recupero in NA, una cosa è chiara: quasi ogni membro di NA con il quale ho parlato crede che i nostri 12 passi possano essere applicati virtualmente a ogni area della vita di ciascuno nella quale ossessione e compulsione hanno messo radici e non se ne vogliono andare.

È inoltre chiaro, anche nelle altre fratellanze di auto-mutuo-aiuto come Overeaters Anonymous, Sex Anonymous, Giocatori Anonimi, Prostitute Anonime, ecc., che il credo che i passi funzioneranno anche negli altri campi della nostra vita come per la tossicodipendenza è molto diffuso.

Concludendo, vorrei fare qualche osservazione. La prima è che in NA siamo tutti tossicodipendenti. Non ci dovrebbero essere dubbi riguardo a ciò. C'è un requisito per essere membri nella nostra fratellanza ed è il desiderio di smettere di usare (droga).

La seconda osservazione è che alcuni di noi potrebbero rilassarsi un po' rispetto al modo un po' troppo duro di come dovrebbero o non dovrebbero essere applicati i 12 passi.

Anche se in NA il nostro obiettivo è centrato sul desiderio di smettere di usare droghe, sembra che i 12 passi potrebbero aiutare molti dipendenti anche per altri problemi nella loro vita in aggiunta alla loro tossicodipendenza.

La terza osservazione è che noi

siamo fiduciosi nella riuscita quando qualcuno applica i 12 passi di NA alla propria tossicodipendenza, ma questo esito positivo non è molto chiaro quando gli stessi 12 passi sono applicati ad altre aree.

In ultima analisi NA è un programma di recupero dalla tossicodipendenza.

È certo che il nostro metodo per il recupero può essere applicato in altre aree delle nostre vite, tuttavia i risultati non sono sempre quelli promessi e non sono, per definizione, di competenza di NA.

Una breve storia di “Dio” in Narcotici Anonimi

Cindy T., Editor

NA menziona Dio in 5 su 12 dei suoi passi, quattro volte usando la parola “Dio” e una usando la parola “Lui”. Alcuni inoltre credono che “Il Potere più grande di noi” menzionato nel secondo passo sia lo stesso di “Dio come possiamo concepirlo” menzionato nel 3° e nell'11° passo.

Non è necessario dedurre tuttavia che la parola “Dio” occupi una posizione controversa in NA. Ma questo è stato esattamente il punto dal quale NA ha cominciato a crescere e ad attirare, come membri, differenti tipi di persone.

La tradizione di NA di non avere opinioni su questioni esterne non significa che le forze esterne non influenzino NA o che i suoi membri non siano influenzati da fattori culturali. È esattamente l'opposto!

Quando NA, come la conosciamo oggi, è nata nel 1953 nella California del Sud, ha adottato una versione leggermente modificata dei 12 Passi di Alcolisti Anonimi.

Forse, senza l'intenzione di farlo, ha anche adottato un po' di saggezza popolare di AA.

Alcune percezioni della filosofia di AA riguardo “Dio” possono essere ottenute leggendo il seguente estratto dal Grande Libro di Alcolisti Anonimi, scritto da Bill W., il fondatore del programma:

“Mancanza di potere, questo era il nostro dilemma. Noi dovevamo trovare un Potere con il quale potevamo vivere, e doveva essere un Potere Più Grande di noi... noi stiamo per parlare di Dio.

Qui le difficoltà aumentano con gli agnostici. Molte volte parlando con un nuovo venuto abbiamo visto accendersi la speranza sul suo viso, subito spenta quando abbiamo parlato di problemi spirituali, specialmente quando abbiamo menzionato Dio.

Noi sappiamo come ci si sente. Abbiamo condiviso i suoi onesti dubbi e pregiudizi. Alcuni di noi erano fortemente antireligiosi. Per altri la parola “Dio” portava a galla una particolare idea di “Lui” che qualcuno aveva cercato di imprimere loro durante l'infanzia.

Con grande sollievo abbiamo scoperto che non avevamo bisogno di avere la stessa concezione di Dio di un'altra persona. La nostra propria concezione, anche se inadeguata, era sufficiente”.

Partendo da ciò, appare chiaro che l'idea originale di AA di Potere Superiore, come spiegata da Bill W., non era una radicale partenza dal credo cristiano-ebraico della maggior parte delle persone in America negli anni 30.

Le cose non sono molto cambiate da quando NA ha cominciato a formarsi negli anni 40 e 50. È interessante notare che una versione dei passi che venne sviluppata a New York nel 1950 non menzionava assolutamente la parola “Dio” nei primi 12 passi, ma il 13° Passo diceva semplicemente “Dio aiutami” (alquanto differente da ciò che si intende oggi per 13° passo).

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
tel. +1.818.773 9999
fax +1.818.700 0700
WEB Site
<http://wso@na.org>



La progressione della dipendenza

Edo E. MI



Pur non essendo “qualificato” per esprimermi in merito ed essendo membro di Narcotici Anonimi, che si occupa esclusivamente di Recupero dalla dipendenza, desidero condividere quello a cui non ho creduto 20 anni or sono, al mio primo poco convinto tentativo di recupero, che poi si è rivelato tremendamente vero nella mia esperienza personale, approfittando del generoso contributo grafico di Giovanni B. di Genova che amo e stimo profondamente.

All'inizio del mio sviluppo, oltre ad una personale insofferenza ed una costante insoddisfazione ed ad un'inspiegabile reazione alle sostanze chimiche ed a tutto quello che produce un immediato piacere, parallelamente cresceva la dipendenza, sia che contribuissi ad alimentarla sia che mi astenessi (normalmente per brevissimi periodi) da tutto ciò che inevitabilmente diventava irrefrenabilmente compulsivo ed ossessivo.

Inizialmente si adatta perfettamente del tigrotto sbarazzino che mentre da un lato si divertiva soddisfatto dall'altro cresceva e diventava sempre più esigente ed insaziabile.



Pochi sono stati i problemi nel portarmi questo “cucciolone” quando tutto sommato era in letargo o dormiva della grossa: molto più gestibile rispetto al baule di vergogna che mi trascinavo in tutti i momenti della mia giornata ed all'accumularsi di impenetrabili paure alle quali molto spesso non volevo ne dare un nome ne provare a parlarne (con intenzioni risolutive) con anima viva.

È evidente che soddisfare le esigenze della tigre dentro di me è andato pari passo con i tempi.

Ma quando la tigre si ridestava sollecitata da qualsiasi sostanza chimica mi richiedeva di rispondere a delle esigenze che non erano lontanamente quelle del “gattino” spavaldo ed inevitabilmente venivo travolto dalle sue insaziabili richieste.

Questo è quello che mi spaventa maggiormente della dipendenza in recupero, che progredisca e continui a crescere indipendentemente dalla mia pulizia.



Quanto mi preoccupi alle semplici avvisaglie di un malessere fisico che possa richiedere attenzioni mediche che ormai la tigre non è in grado di comprenderne la differenza.

Ho esortato tutte le persone vicine a me affinché mi aiutino e non si lascino sedurre dalle “sue” sofisticate richieste.

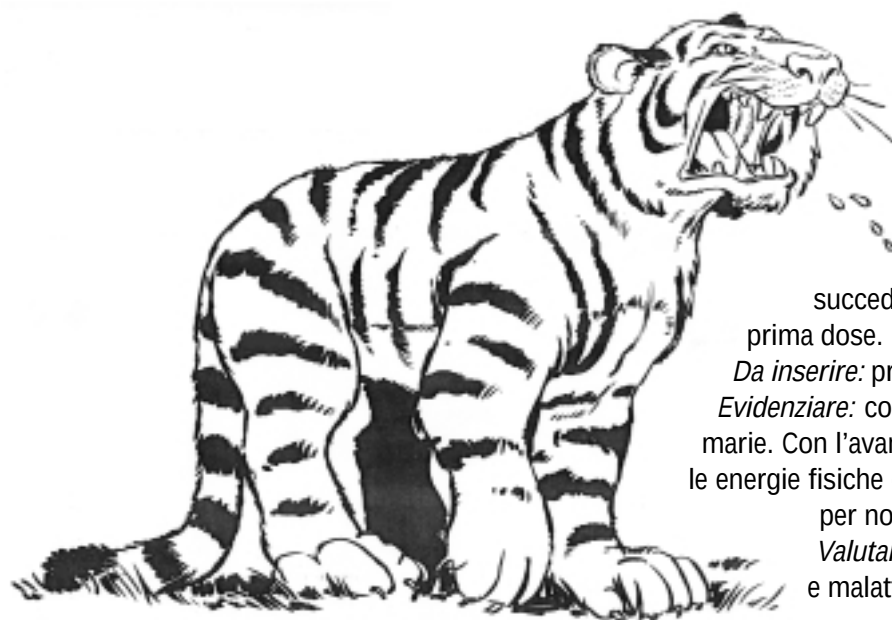
Prego il mio Potere più Grande che aiuti a riposare teneramente la dipendenza che è in me come Charlie (lo sponsor che mi ha guidato attraverso i primi passi del mio recupero) chiedeva nelle sue preghiere che indipendentemente da quello che mi

succede nella mia giornata mi aiuti a non prendere la prima dose.

Da inserire: progressione della dipendenza e del recupero.

Evidenziare: corrispondenza non miglioramento funzioni primarie. Con l'avanzare dell'età ci si vede meno, si sente meno e le energie fisiche diminuiscono, anche quelle “importantissime” per noi dipendenti.

Valutare: se introdurre differenza tra problema/vizio e malattia.





Calendario

Per informazioni contattare il
Comitato Convention
e-mail michael@mad.ie
Fax +353+1 6766355.

Tel. +1.818.7739999
Fax +1.818.7000700
e-mail wso@na.org

in Europa

Svezia
Swedish Regional
Millennium Convention
“Att föra budskapet vidare”
(Trasmettere il messaggio)
Falun: 31/12/1999-2/1/2000

Per informazioni contattare il
Comitato Convention
Tel. +46.243.239773 - 23.28374 -
23.18689
e-mail: namd@hem3.passagen.se
indirizzo: NA-Mellersta Distriktet,
Parkgatan 1, 79130 Falun - Svezia

13th Swedish Regional
Convention “Fri Att Leva”
(Liberi di vivere)
Gothenburg: 3-5/3/2000

Per informazioni contattare il
Comitato Convention
Tel. +46.31.7757540 - 31.186518 -
31.7753905
e-mail: piet.de.boer@gks.pp.se
indirizzo: GOCNA, PO Box 7223, S-
402 34, Göteborg - Svezia

Irlanda
2nd Eastern Area Convention
“I can’t, We can”
(Io non posso, noi possiamo)
Dublino: 11-13/2/2000

The Regency Hotel, Whitehall,
Dublino 9, Irlanda
Tel. +353 +1 8373544
Fax +353+1 8379167
e-mail: regency@regencyhotels.com

Inghilterra
11th London Convention
“Recovery 2000”
(Recupero nel 2000)
Greater London: 14-16/4/2000

Holland Park School, Airlie Gardens,
London
Per informazioni contattare il
Comitato Convention
Tel. +44.171.2514077
e-mail ukso@ukna.org
Se desiderate inviare il vostro mes-
saggio vocale, spedite il nastro a:
LCNA, c/o UKSO, 202 City Road,
London EC1V 2PH, Inghilterra

Svizzera
17th European Convention
and Conference - Lausanne
Vaud: 28-30/7/2000

Per informazioni contattare il
Comitato Convention
Tel. +41.22.7000335
e-mail: eccna17@hotmail.com

nel mondo

Colombia
The 28th World Convention
of Narcotics Anonymous
Cartagena: 30/8 - 3/9/2000

Centro de Convenciones:
6 alberghi disponibili
Per ulteriori informazioni contattare
il World Service Office:
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

in Italia

Nuovi Gruppi
CRISNA
PI
Letteratura, revisioni
& traduzioni
Convention
Interaree
Intergruppi



letteratura approvata

Questa è la letteratura approvata, pubblicata e distribuita dal WSO e disponibile attraverso il CRISNA, l'EBO o anche direttamente dal WSO. Il Testo Base è altresì tradotto in 32 lingue diverse. L'Elenco Gruppi Italiani ed il Notiziario Semestrale Regione Italia sono invece pubblicati e distribuiti esclusivamente dal CRISNA.

La letteratura insieme alle Convention e le VII Tradizioni sono le risorse che continuano a garantir-

La nostra letteratura

letteratura in corso di traduzione

“Funziona, come e perché” (implementare del Testo Base in un linguaggio più attuale) ed “il solo per oggi” (Riflessioni Quotidiane tratte principalmente dalle pagine del Testo Base giorno per giorno) rispecchiano l'impegno dei membri appartenenti al Sottocomitato Letteratura e Traduzioni del CRISNA.

“Le guide per lavorare i Passi in Narcotici Anonimi” è l'ultima Letteratura approvata dal WSO 98 e pubblicata e distribuita dal WSO



Il Sottocomitato Redazionale

Silvano P., Coordinatore Editore
Antonio M., Tesoriere & Resp. Stampa
Edo E., Segretario & Resp. Grafica
Isabella M., Resp. Traduzioni
Fulvio M., Resp. Revisioni testi

Recapito: il giorNALino

C.P. 89, 20093 Cologno M. Centro MI
Tel. & Fax +39 02 55194091
e-mail GIORNALINO@CBMAIL.IT
www.crebergallery.it/utenti/NA-ITALIA



Il giorNALino incoraggia la partecipazione dei suoi lettori. Siete invitati a condividere con la fratellanza NA sul nostro notiziario semestrale Regione Italia. Inviateci le vostre esperienze in recupero, i vostri punti di vista su argomenti NA e le notizie caratteristiche. Tutti le lettere sottoposte diventano di proprietà di Narcotici Anonimi Regione Italia. Per sottoscrizioni, editoriale, informazioni e servizi relativi: “il giorNALino” C.P. 89 - 20093 Cologno Monzese Centro MI
Tel. - fax + 39 02 55194091 & e-mail: GIORNALINO@CBMAIL.IT

Il giorNALino presenta le esperienze e le opinioni personali dei singoli membri di NA.

Le opinioni espresse non sono da attribuirsi a Narcotici Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di qualsiasi articolo implica avallo da parte di Narcotici Anonimi Regione Italia.

Tagliando da allegarsi all'articolo sottoposto per sollevare l'Editore dalle responsabilità.

Io sottoscritto autorizzo il Sottocomitato del giorNALino, i loro successori, mandatari e quelli che agiscono per loro conto a pubblicare il materiale intitolato _____

Mi rendo conto che questo materiale può essere pubblicato. Comprendo inoltre che può essere ristampato in altri notiziari della fratellanza di Narcotici Anonimi internazionali.

Posseggo la piena capacità legale per esercitare tale autorizzazione e qui di seguito sollevo da qualsiasi lamentela da parte mia o dai miei successori o mandatari.

In fede: Firmato _____ Data _____