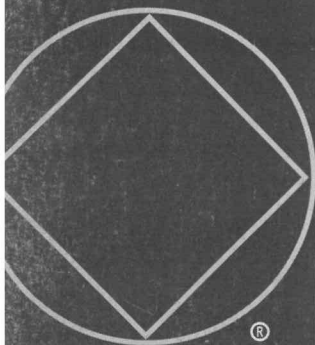


REGIONE ITALIA



il giornale **NA**lino

**Cosa significa per te
"lavorare i Passi"?**



Scrivono...

- Perché finalmente scrivo al giornalino 1
- Grazie di cuore 2
- Grazie 3

A Domanda...

Rispondi... 5

- Da Giulio 5
- Da Urs 5
- Da Gandolfo 6
- Da Giovanna 7
- Da Giuliano 7
- Da Giuliano 8

Bollettino Fiduciari Servizi Mondiali

9

Ospiti (TNA)

Reaching Out

Notiziario H&I Americano 12

NA WAY Magazine

semestrale internazionale NA 14

XXII Convention Italiana 19

Calendario avvenimenti 20

Perché finalmente scrivo al GiorNALino...

Maria, MI

Per esprimere una profonda delusione e per fare ordine dentro di me; per ritrovare il confronto con gli altri NA (sarebbe meglio dire con le altre NA) su una questione che mi sta fin troppo a cuore.

Da circa un anno mi sono proposta al Sottocomitato H&I, e sono stata votata, con l'intento di svolgere le riunioni di NA, che in quel periodo stavano funzionando da qualche mese a San Vittore in un raggio maschile, anche nella sezione che ospita le donne.

Diverse traversie e una mentalità diffusa (ahimè soprattutto fra le donne) ci portano oggi a iniziare a fare le riunioni di NA nel carcere maschile di Bollate e a poter rientrare all'interno del carcere di San Vittore, dopo una pausa forzata, ma a vederci nuovamente negato l'accesso alla sezione femminile di quest'ultimo. Questo malgrado che la stessa sia stata dichiarata bisognosa di risorse per il recupero dalla tossicodipendenza, sia dai rappresentanti delle ASL, che dalle referenti delle detenute, da noi più volte incontrate nell'ambito di riunioni organizzative, svoltesi all'interno di San Vittore. Perché mi

sento di insistere, quali le mie motivazioni personali e perché, pur avendo paura di sconfinare nella caparbia e nell'orgoglio, quando interrogo la voce interiore, che oggi è chiara e forte grazie alla pulizia, lei mi dice di non arrendermi, di procedere con pazienza e determinazione perché questa per me è la strada più corretta...

Grazie a NA e al recupero dalle sostanze oggi sono donna in mezzo alle altre donne, finalmente questa identificazione non è più dolorosa, ma è anzi ricca di implicazioni positive, utili a crescere.

Per tutta la mia precedente vita sono stata una sorta di Peter Pan, nell'impossibilità di essere un maschio, spaventata dal confronto con le altre femmine o angosciata dal loro destino.

In quella vita, circa 20 anni fa, ho anche trascorso un lungo periodo a frequentare le carceri per fornire, da brava crocerossina alla ricerca di emozioni forti, assistenza e "amore" ai miei ex compagni di scuola detenuti per reati politici. Inutile dire che conoscevo anche alcune ex compagne di scuola detenute per i medesimi motivi, ma mi guardavo bene dall'andare a far visita anche a loro.

Ancora oggi vivo quotidianamente a confronto con le conseguenze delle "ubriacature emotive" di quel

periodo. Dei 21 anni trascorsi nel frattempo, quasi 7, grazie a voi, a questo programma e al mio Potere Superiore, li ho vissuti in recupero ed è sicuramente stato il periodo più leggero e felice della mia vita. I restanti 14 anni sono invece stati quelli che mi hanno visto arrivare all'apice della nostra malattia; anni di progressiva perdita di controllo, di degrado fisico-mentale-spirituale, fino a ritrovarsi per strada incapace di tornare a casa o di raggiungere una riunione, fino alle soglie della morte e... del recupero! Ora sono qui e sto intimamente bene, bene nella mia pelle di donna, finalmente. Non sono più alla ricerca dell'altro da me, del diverso, per comunicare; evito di nutrire la mia autostima con il suo bisogno o di scatenare tempeste emotive da cui so di non poter uscire illesa.

In compenso, come mi ha insegnato questo programma, posso rivolgermi a cuore aperto e con fiducia a una mia simile, guardarla negli occhi senza temerne il giudizio e dirle: "Io sono qui perché sono come te, come te ho provato dolore e sofferenza, la piazza, il carcere e tutte le altre umiliazioni che ci infligge la nostra malattia. Ho chiamato al mondo figli di cui solo ora riesco ad occuparmi seriamente e ho perso per la strada amori, amici e parti di me, ma oggi sono qui, sono viva,

pulita e sto bene. Grazie a NA non ho più bisogno di farmi e, anche se la vita è uno sbattimento infinito, oggi io sono incredibilmente serena. Puoi esserlo anche tu, insieme a noi, se lo vuoi". E ascoltare, soprattutto ascoltare storie di donne come me, ma meno fortunate perché detenute e ancora assediata dal problema. Ho scritto queste parole per rimettere a fuoco come mai mi ostino nel voler andare a fare le riunioni al femminile mentre mi sento a disagio di fronte all'unica possibilità di prestare questo servizio con i detenuti maschi. Da un lato incide un vissuto che mi ha scottato pesantemente e dall'altro il suggerimento trovato in NA di condividere l'essenza del recupero con persone del mio stesso sesso, anche perché lì può aver luogo l'identificazione più profonda, al riparo dalle manipolazioni di cui purtroppo abbiamo tutti avuto esperienza.

Grazie per avermi ascoltato, ne avevo bisogno.

Grazie di cuore...

Francisca

Salve amici di NA, mi avvicinano di nuovo a voi come gruppo dopo almeno 8 anni in cui sono andata avanti senza riunioni, conservando

amici fatti nei primi anni di recupero, cari amici, e oggi sono qua a leggere il vostro sito, contenta che siate arrivati così lontano, perché onestamente senza la vostra esistenza io non c'è l'avrei fatta. E questo lo dico con il cuore. Ho sempre ringraziato i ragazzi che ho incontrato soprattutto all'inizio, che hanno saputo starmi vicino e ho sempre ringraziato e ringrazio anche adesso. questo Potere Superiore, che onestamente per me non è stato difficile sentire e credere, perché una fede l'ho sempre avuta, tutta mia, ma ho sempre creduto che se non ero finita ancora peggio sicuramente ci aveva pensato qualcuno, perché io avevo fatto abbastanza per rovinarmi di più. Comunque al di là di tutto, quello che volevo comunicare con questa testimonianza è qualcosa che ora sto vivendo e che all'inizio mi è sembrato una barzelletta raccontata dalla vita, uno scherzo del mio Potere Superiore forse per farmi avvicinare di nuovo a uno dei periodi della mia vita più intenso, più doloroso e più bello, per l'intensità con cui ho vissuto ogni traguardo raggiunto, ogni legame, ogni crisi e ogni divertimento senza droghe, tutto in quel periodo quasi dimenticato nei particolari, oggi per me inizia di nuovo ad avere un significato così potente so-

prattutto ora che dopo 6 anni di rapporto con il mio convivente, con cui ci lavoro pure, scopro che fa uso di sostanze... allucinante!

OK, e ci siamo, dopo svariate crisi di ribellione, classiche e prevedibili...ci siamo, inizierà a frequentare NA. E così parte la consapevolezza del mio percorso personale, ora mi rendo conto più che mai di quanta strada si fa un giorno alla volta, di quanto importante sia il gruppo, di che cosa significa fratellanza, di che cosa vuol dire essere disperati e trovare qualcuno che ti offre una speranza, che ti stringe con affetto mentre a te sembra di morire. Staremo a vedere, ma la vita è proprio un bello scherzo e, anche se a volte sembra di cattivo gusto, chi mi dice che non faccia bene a me quanto a lui questo riavvicinamento a NA?

Grazie, per essere stati lì ancora per quelli che sono arrivati dopo, mentre alcuni egoisti come me si sono fatti la loro storia, e poi, ora che ancora ho bisogno vi trovo.

Grazie.

Aldo, BG

Frequento NA da dodici anni e il prossimo 26 maggio 04, cioè fra una settimana, dovrei compiere il mio primo anno di pulizia. Che

agonia prima di arrivare alla resa!! Sicuramente una delle ragioni, come mi ha sempre ricordato amorevolmente il mio sponsor, è che mi sono sentito diverso dagli altri dipendenti: ho voluto fare il diverso dei diversi. Lo scopo della mia vita era quello di "usare un pochino" tutti i giorni fino alla morte (per vecchiaia ovviamente!!!); in sostanza di controllare il mio uso come un "consumatore sociale". Probabilmente non accettavo di avere una malattia e che comunque avendo fatto gli "studi alti", come ironicamente mi ricordava il mio sponsor, sarebbe stato di intralcio al mio recupero. Così è stato! Mi sono sempre atteggiato a superuomo perché in realtà avevo una disistima profonda di me stesso e la paura che la gente attorno a me se ne accorgesse. Ho così tenuto lontano tutto e tutti rifugiandomi sulla torre che mi ero costruito pensando che prima o poi avrei raccolto i successi che tanto credevo di meritarmi.

Vedo che questo modo egocentrico di pensare è così radicato in me che anche se è quasi un anno che sono pulito, riaffiora, in modo a volte evidente e a volte mascherato da un "umiltà pelosa". Grazie a Dio, (oggi ho un Dio d'amore e di mia concezione a cui affidare la mia vita) sono arrivato ad una disperazione che mai avevo provato nella vita

e da lì, con l'aiuto del Gruppo e dello Sponsor sono riuscito a lasciarmi guidare in questo viaggio nel recupero che è entusiasmante, anche se alcune volte mi fa paura stare così bene, visto che per me era più famigliare lo star male.

Desidero spendere alcune parole riguardo la figura dello Sponsor perché forse non starei scrivendo se non lo avessi incontrato: ha sperato in me pazientemente, per undici anni, anche quando nemmeno io speravo più per me stesso; mi ha sempre con molta dedizione, esortato a tornare e fare più riunioni possibili. Ho cominciato ad aver fiducia e a credere che quello che funzionava per lui e gli altri dipendenti poteva funzionare anche per me e così, un giorno alla volta, è successo un vero miracolo.

Oggi continuo a ritornare perché quello che ha funzionato ieri e che funziona oggi, non potrà certo farmi male domani.

Quando incontro un Nuovo venuto gli dico che sono pronto a scommettere quello che vuole che se continua a tornare il più frequentemente che gli è possibile, prima o poi, rimarrà pulito anche al di là della sua volontà. La nostra esperienza ci insegna che è vero!!

A DOMANDA... RISPONDI

*"Come fai a sapere se è
la volontà di Dio"?*

Da Giulio. BS

Bel compitino... e io che ne so? e come faccio a sapere se Dio c'è? No, no ragazzi, per conto mio non si possono porre dilemmi di questo tipo in chiave *razionale*. Meglio tacere, meglio non chiedere, meglio non rispondere a domande mal poste, meglio non porre queste domande, meglio il silenzio, meglio vederla nei fatti, nella pulizia, nell'equilibrio, nella disponibilità, nell'ascolto, nella condivisione possibile e non in quella impossibile la cosiddetta, presunta, e - permettetemi - famigerata volontà di Dio. Ma vi rendete conto che la stragrande maggioranza dei crimini planetari viene commessa sotto l'egida di questo o di quel Dio e in adempimento alla sua volontà?

Facciamo così: se oggi sono pulito, e se oggi a distanza di tempo sono anche in equilibrio, e se riesco persino a occuparmi di altro da me, allora posso coltivare nel cuore un

senso di riconoscenza, un sentimento di adesione a qualcosa di indefinibile, incomunicabile, indivisibile cui non so non riesco non voglio dare un nome. E' questa la volontà di Dio?

Ragazzi, chiedetelo a Lui

Da Urs. CH

Ciao amici, mi chiamo Urs e sono un tossicodipendente in recupero. Per me è sempre stato piuttosto difficile interpretare la volontà di un potere più grande di me, soprattutto quando sembrò sempre più ovvio che questo P.S. non mi lasciava più andare avanti a usare rendendo la mia vita da tossico sempre più impossibile e ardua. Cioè iniziai a capire che non potevo più andare avanti a usare sostanze tossiche perchè queste sostanze che fino allora ebbero il potere di farmi star bene, persero completamente il loro potere, anzi... mi fecero stare sempre peggio.

Allora una volta capito che drogarmi non mi faceva più bene rimase il problema di come riuscire a smettere e smettere soprattutto di stare sempre peggio, perchè fino a quel punto non riuscivo ad immaginarmi una giornata intera senza usare sostanze.

E fu allora, tra un arresto e l'altro

che iniziai ad ascoltare quelle persone che già da tempo mi avrebbero voluto aiutare, e gli permisi di ricoverarmi per disintossicarmi.

Ed è da questo ricovero che iniziai a pregare un Potere Superiore ad aiutarmi a rimanere pulito fino a sera e un giorno alla volta.

E siccome fino ad oggi questo per me funziona credo fermamente che questa sia la cosa più importante che posso fare, non solo per il mio P.S. ma per me stesso.

Da Gandolfo. FI

Mi è piaciuto molto lo spunto suggerito dall'ultimo numero del giornale e così ho deciso di vincere la pigrizia e provare a scrivere qualcosa, chissà, forse anche questo è fare la sua volontà.

Entrai in AA tredici anni fa, NA a Firenze ancora non c'era, accompagnato da mia sorella, quindi non sicuramente di mia spontanea volontà. Non riuscii a smettere di bere subito, ma continuando ad andare tutte le sere alle riunioni, dopo più di un mese riuscii a fare le prime 24 ore, ma abusavo ancora molto di psicofarmaci e fumavo canne dalla mattina alla sera.

Circa un mese dopo, precisamente il 27 luglio del 1991, insieme ad un altro dipendente che frequentava

AA aprimmo la prima riunione di NA nella nostra città.

Nessuno dei due era pulito, come è inteso in NA, ma "qualcuno" mandò poche settimane dopo un membro pulito che ci fu di notevole aiuto, comunque passò ancora quasi un anno fra ricadute e situazioni di gruppo veramente difficili, prima che riuscimmo finalmente a fare le prime 24 ore totalmente puliti.

In questo arco di tempo molte volte ho avuto la voglia di buttare tutto all'aria, abbandonare NA e tornare alla solita vita che conoscevo bene, ma, non so spiegare il perché, quel "qualcuno" ha voluto diversamente. Oggi sono certo che quella è stata sicuramente la volontà del mio POTERE SUPERIORE che ha voluto dimostrarmi la sua presenza ed aiutarmi a credere in lui.

Sarebbe troppo lungo raccontare quante altre volte ho avuto la conferma che le esperienze vissute in tutti i campi della mia vita portino il segno evidente di una volontà decisamente più potente e soprattutto positiva della mia. Un grosso aiuto continua ancora oggi a venirmi dal servizio in NA, sono convinto che la volontà del P.S si manifesta proprio nella coscienza di gruppo, specie quando questa è contraria alla mia, è un esercizio difficile ma indispensabile non solo per rimanere pulito anche oggi, ma anche per

migliorare la qualità della mia vita e del mio recupero.

Voglio ringraziare NA ed in particolare il comitato del giornalino per avermi dato questa opportunità, anche in questo vedo l'azione del mio P.S... Grazie.

Da Giovanna. FI

Caro giornalino sono contenta di poter rispondere alla domanda che hai posto, niente è a caso. Mi trovo in un altro momento delicato della mia vita, in cui devo fare delle scelte e mi trovo, nonostante la consapevolezza dell'esistenza del mio DIO, confusa e restia a lasciare andare a Lui il suo compito. Il mio tentativo è quello di pensare che solo io sono in grado di gestire la mia vita e sapere quale è la cosa più giusta da fare, ovviamente questo comportamento non mi permette di mantenere la mente aperta e poter vedere quali siano le sue indicazioni nei miei riguardi e cogliere il suo messaggio.

Sono davvero tante le manifestazioni di amore che ha avuto nei miei confronti e quante altre ancora delle quali non mi sono neanche accorta. Ricordo la mia prima riunione di NA, le mie prime 24 ore... permettere alla mia mente mala-

ta di capovolgere il mio modo di pensare e quindi di agire diversamente, provare a smettere di controllare le mie emozioni per evitare di crescere, provare a credere di appartenere a qualcosa di più grande di me, di non aver paura perché lui vuole solo il mio bene, aiutarmi anche ad aiutare gli altri indipendentemente da una mia scelta, avere fiducia e condividere la mia vita con loro.

Sento che la mia fede continua ad evolversi, la sensazione di vergogna che provavo nel sentirmi bisognosa del suo aiuto sta veramente scomparendo, mi sento sempre più libera di manifestare quello che sento di buono nei suoi confronti cercando di contraccambiare al meglio delle mie possibilità il suo amore seguendo la sua volontà.

Da Giuliano.

Come faccio, vediamo, sono entrato sul sito, sono capitato qui e mi trovo con lo scrivere.

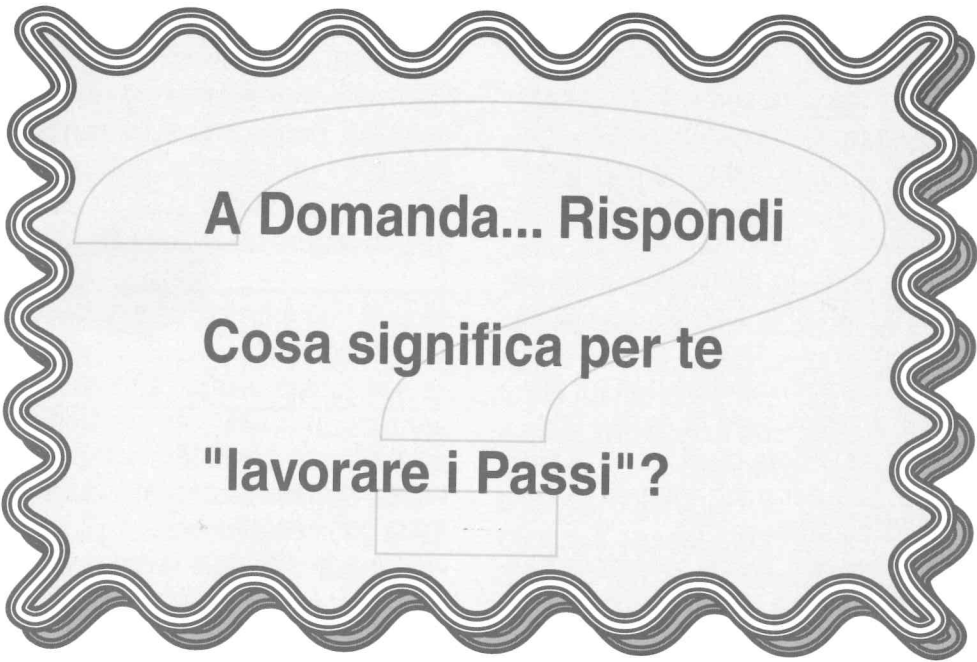
Non credo sia stata la mia volontà o chissà: la miglior cosa credo sia provare, e magari è giusto quel che sto facendo, se va a discapito di qualcuno, ed anche se questo mi si potrebbe rivoltare contro. Trovo che pulire casa, visto che vivo

qui, sia anche questa in un certo modo la sua volontà, non la mia perchè chi ne ha voglia di farlo.

Solo che qui devo vivere e se voglio un po' di serenità trovo che sia giusto farlo. Buone 24 a tutti. God, come potete concepirlo bless all my friend ciao.

Da Giuliano.

Penso che il mio Dio voglia da me ciò che io voglio per me stesso dal più profondo del cuore, quindi cerco di ascoltare questo.



A Domanda... Rispondi

Cosa significa per te

"lavorare i Passi"?

CONSIGLIO DEI FIDUCIARI DEI SERVIZI MONDIALI BOLLETTINO 29

Riguardo al metadone ed altri programmi con farmaci.

Questo bollettino è stato redatto dal Consiglio dei Fiduciari dei Servizi Mondiali nel 1996 e riflette il punto di vista del Consiglio al momento in cui è stato redatto.

Molti di noi alla prima riunione di NA non sono ancora puliti e sobri. Alcuni di noi sono addirittura scettici circa la propria possibilità di recupero, ed inizialmente partecipano alle riunioni ancora attivi. Altri quando arrivano sono in terapia con farmaci, quali ad esempio il metadone, e provano profonda paura all'idea di diventare completamente astinenti.

Una delle prime cose che ci dicono è che NA è un programma di completa astinenza da tutte le sostanze, e che "l'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare". Molti di noi, ascoltando queste affermazioni, potrebbero provare la sensazione

di non essere benvenuti alle riunioni finché non sono puliti, tuttavia i membri di NA ci assicurano che non è questo il caso e ci incoraggiano a "continuare a tornare". Ci dicono che, attraverso l'ascolto dell'esperienza, forza e speranza degli altri dipendenti in recupero, anche noi, seguendone l'esempio, potremmo trovare la libertà dalla dipendenza attiva.

Molti di noi, tuttavia, esprimono preoccupazione nei confronti delle persone in terapia con farmaci chiedendosi se sono da considerarsi membri a tutti gli effetti, e quindi possono condividere e condurre le riunioni, o divenire servitori di fiducia. Ci si chiede: "Questi membri sono da considerarsi puliti?", "può considerarsi una persona ancora attiva?"

Forse analizzando la questione di fondo, in altre parole come si diviene membri di NA, possiamo creare le basi per approcciare correttamente l'intera questione. La nostra Terza Tradizione stabilisce che l'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare. Non ci sono eccezioni o deroghe a questo: è il desiderio in se a stabilire l'appartenenza, nient'altro conta, nemmeno l'astinenza; e l'appartenenza è determinata direttamente dal singolo individuo e da nessun altro. Di conseguenza, chiunque

ancora attivo abbia il desiderio di smettere di usare può essere un membro di NA.

Membri di NA che sono in terapia con farmaci, quali ad esempio il metadone, sono quindi incoraggiati a partecipare a tutte le riunioni di NA. Nel chiedersi successivamente se: "NA ha il diritto di limitare le modalità di partecipazione di alcuni membri alle proprie riunioni?", noi riteniamo che la risposta sia sì. Sebbene alcuni gruppi scelgono di permettere anche a membri ancora attivi di condividere nelle riunioni, è comunque pratica corrente per i gruppi di NA di incoraggiare tali membri (e più in generale qualsiasi dipendente ancora attivo) a partecipare esclusivamente attraverso l'ascolto e parlare con gli altri membri dopo la chiusura della riunione; questo non per escluderli od imbarazzarli, ma soltanto al fine di proteggere l'atmosfera di recupero.

La nostra Quinta Tradizione definisce lo scopo dei nostri gruppi: trasmettere il messaggio che ogni dipendente può smettere di usare e scoprire un nuovo modo di vivere. Questo messaggio lo trasmettiamo durante le nostre riunioni di recupero dove coloro che hanno sperimentato il recupero in NA possano condividerlo e coloro che lo desiderano possano ascoltarlo. Quando è una persona sotto l'influenza di una

qualsiasi sostanza a tentare di condividere sul recupero in Narcotici Anonimi, abbiamo notato che si rischia di trasmettere un messaggio distorto o confuso ai nuovi venuti (e a tutti i membri in ogni caso), e per questo molti gruppi ritengono che sia inappropriato che membri in terapia con farmaci condividano durante le riunioni di NA.

Si potrebbe osservare che ogni gruppo è autonomo, come sancito dalla nostra Quarta Tradizione, ciò consentirebbe di stabilire autonomamente chi può condividere alle proprie riunioni e questo è vero. Tuttavia noi riteniamo che tale autonomia debba limitarsi alle condivisioni e non si possa estendere a permettere a qualcuno non completamente pulito di condurre una riunione, esserne un relatore o prestare qualsiasi servizio, poiché crediamo che ciò coinvolga anche altri gruppi e NA nel suo insieme.

La maggior parte dei gruppi, al fine di salvaguardare l'atmosfera di recupero delle riunioni, ha incluso nelle proprie linee guida i seguenti punti:

- a) suggerire che chi ha usato qualsiasi sostanza nelle ultime ventiquattro ore si astenga dal condividere e contemporaneamente incoraggiarli a parlare con gli altri membri alla fine della riunione;
- b) conformarsi alle indicazioni sug-

gerite dalla fratellanza per i requisiti di tempo pulito per le posizioni di servizio;

c) nel selezionare relatori o moderatori ispirarsi al nostro scopo primario di trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora.

Il nostro programma tratta il recupero dalla dipendenza attraverso l'astinenza, mettendo in guardia dalla sostituzione di una sostanza con un'altra. E' questa l'essenza del programma, e questo quello che noi abbiamo da offrire ai dipendenti che soffrono ancora. Tuttavia noi non abbiamo opinioni sul mantenimento con il metadone o su qualsiasi altra terapia finalizzata al trattamento della dipendenza. Il nostro unico scopo nel discutere di sostanze sostitutive e del loro uso da parte di nostri membri, è quello di precisare la nostra posizione riguardo all'astinenza.

La nostra associazione dovrebbe prestare massima attenzione a che tipo di messaggio staremmo trasmettendo se permettessimo ad un dipendente ancora attivo di condurre una riunione o di divenire servitore di fiducia: noi crediamo che in tali circostanze non staremmo trasmettendo un messaggio di recupero di Narcotici Anonimi. La permissività in tale campo è in contrasto con le nostre Tradizioni. Riteniamo che questa posizione

rinforzi il nostro recupero, protegga le nostre riunioni e aiuti gli sforzi dei dipendenti verso la totale astinenza.

Nota: questo bollettino si riferisce all'uso del metadone a mantenimento come strategia sostitutiva. Non si riferisce all'uso medicinale di metadone nella terapia del dolore. Consigliamo a coloro che sono interessati sull'uso di metadone nella terapia del dolore di fare riferimento all'opuscolo di Narcotici Anonimi "Durante le malattie".

REACHING OUT

Lettera di...

DS, Hawaii

Caro Reaching Out, mi chiamo D, e sono un dipendente in costante recupero. Sono in prigione come risultato diretto di scelte malate fatte durante tutta la mia vita in cui le droghe hanno avuto il ruolo più importante. Ho venticinque anni, sono nato alle Hawaii, e cresciuto in California. La mia breve infanzia era fatta di gravi violenze. È stata la famiglia che mi ha insegnato tutto sul vendere droghe, sul rubare, sui soldi, sulla manipolazione, la violenza, il rispetto [alle bande], e più avanti, la lealtà [alle bande]. All'età di undici anni stavo già per conto mio. Bande, droghe, e violenza erano la mia vita di tutti i giorni. Sono stato "riportato a casa" a undici anni. Ho sentito il circolo vizioso della mia "famiglia" quando sono stato rinchiuso, sul punto di morire, quando sono sparito, e sul punto di essere eliminato. La vita

non è stata gentile e il fondo è questa prigione e l'essere stato vicino alla morte. Sono stato a terra per sei anni e grazie al dono di NA le mura che mi circondano si stanno sollevando mentre sto seduto in prigione. Sorprendentemente, NA è stata in questa prigione e io ho sfacciatamente ignorato i gruppi o usato le riunioni per comportamenti criminali. Una combinazione tra un lungo periodo in una cella (segregazione amministrativa) e un ultimatum del mio giudice hanno dato come risultato il mio essere in trattamento in prigione. Ho avuto in dono la buona volontà per essere aperto ai passi e alla saggezza di NA. Ringrazio il mio Potere Superiore che ha portato via pensieri e comportamenti malati e li ha sostituiti con la compassione e l'autocoscienza. Sono arrivato a questo punto della mia vita per ragioni sbagliate. Comunque, è questo che è cambiato in modo fantastico, per oggi ho provato come ci si sente con un piede fuori dal

caos. Potreste chiedermi che cosa faccio di diverso, lo risponderei: La faccio semplice. Resto aperto. Prendo una direzione. Prego. E, più di tutto, sto attaccato a NA. La mia vita dipende da questo.

Il recupero e NA mi hanno dato una base solida come una roccia, e mantenere un legame con il mio Potere Superiore è tutto ciò di cui ho bisogno. NA è la strada.

Lettera da:

Tutte le donne le cui vite avete toccato in questa prigione in Florida. Vi amiamo e avete fatto la differenza.

Caro Reaching Out,

Per il servizio: Un grazie di cuore!

Per la vostra disponibilità: Avete chiesto, "Cosa posso fare?" Avete visto un bisogno e colmato questo vuoto nella speranza che avrebbe fatto la differenza. Voi avete fatto la differenza.

Per la vostra accettazione: Ci avete viste al nostro peggio, e sebbene non fossimo una compagnia ideale, avete visto attraverso la nostra facciata di pietra. Voi ci avete accettato lo stesso.

Per aver condiviso la vostra storia: Ci avete fatto partecipi di alcuni tra i momenti più difficili della vostra vita con la speranza che ne avrem-

mo visto le somiglianze. Con le vostre condivisioni, voi ci avete rese libere di condividere le nostre storie. *Per averci ascoltato:* Ci avete incoraggiate a esprimere i nostri sentimenti, paure e preoccupazioni, dandoci un po' di sollievo. Quando parliamo, cresciamo. Voi ci avete permesso di ascoltare noi stesse. *Per averci insegnato:* Cosa ci vuole per tornare a essere integre, sui passi, sugli sponsor, le tradizioni, e il servizio, sulle prove e gli errori e specialmente per averci insegnato il perdono. Voi ci avete detto la verità. *Per averci restituito un po' di autostima:* Ci avete detto che è una cosa che vale e noi gli abbiamo dato valore. Ci avete aiutato a trovare la nostra stima attraverso la vostra autostima. Voi avete teso le vostre mani. *Per averci dato speranza:* Col vostro esempio ci avete dato qualcosa per cui combattere. Noi speriamo che un giorno avremo quello che voi avete. Voi ci avete dato una ragione per credere. *Per averci restituito i nostri sogni:* Ci avete fatto sapere che siamo tutta gente speciale, con doni speciali da condividere, e voi ci avete dato un'opportunità per brillare. Facendo questo, ci avete permesso di sentirci apprezzabili. Il vostro Potere Superiore splende attraverso voi.

THE INTERNATIONAL JOURNAL OF NARCOTICS ANONYMOUS



THE NAWay MAGAZINE®

Grazie agli altri

George S. Canada (aprile 2003)

"Un dipendente da solo è in cattiva compagnia".

Ricordo questa frase dalle mie prime riunioni, anche se in effetti ho trascorso la maggior parte del mio recupero da solo, fisicamente isolato dagli altri dipendenti in recupero. Mi chiamo George e sono un dipendente. Pensavo di non avere più speranze.

Il mio viaggio di recupero è stato diverso da quello di tanti altri, ma è stato possibile solo grazie all'aiuto di altri dipendenti. Sono un canadese anglofono e lavoro su una nave in Quebec. Qualche volta riesco ad

andare ad una riunione in lingua inglese a Montreal, ma è difficile con il mio lavoro. Quando riesco frequento riunioni in lingua francese e, nonostante capisca molto poco di quello che viene detto, ricevo tantissima serenità, speranza e libertà. E' qualcosa che non so spiegare, come, del resto, non ho una vera e propria spiegazione per il mio recupero. Trovo che la generosità delle persone nel programma a volte sia incredibile. Un membro ha guidato per 200 km per ben due volte solo per accompagnarmi ad una riunione. Una volta, mentre stavo lavorando in una zona remota dell'Ohio, un membro si è offerto di portare alcune persone da Cleveland per fare una riunione con me.

Tuttavia, per la maggior parte del tempo non riesco a frequentare

nessuna riunione.

A volte mi sento consumare dall'ansia. Questa bramosia nei confronti della Fratellanza è strana per me, ma oggi so che ne ho bisogno come dell'ossigeno o del nutrimento. Sono consapevole del fatto che questa Fratellanza mi ha dato la possibilità di vivere.

Spesso mi sento strano nella mia nuova vita.

Mi sento come se mi fossi appena risvegliato da un coma, senza sapere dove mi trovo. Nei primi mesi di recupero le persone mi sono state accanto e mi hanno guidato attraverso la mia confusione. La mia vita era molto semplice: 8 ore di lavoro, 4 ore di sonno e 12 ore da trascorrere con dipendenti in recupero. Oggi ho 9 mesi di pulizia e non vedo un dipendente in recupero da 2 settimane. Ho veramente bisogno di una riunione.

Grazie all'aiuto che ho ricevuto in passato, non sono più solo. Ho raccolto numeri di telefono nei posti diversi dove sono stato.

La tarda notte di solito è il momento in cui mi sento più solo, così ho chiamato alcuni numeri di telefono di NA in California (c'è un fuso orario di 3 ore, così là non è troppo tardi). Un membro ha dato il mio numero di telefono ad alcune persone dei gruppi, e così oggi ho 3 contatti regolari in California.

Attraverso i Servizi Mondiali ho scoperto le riunioni "per posta" e, naturalmente, leggo tutte le copie di NA WAY.

Proprio adesso sto scrivendo il mio Quarto Passo - con l'aiuto di persone che non ho mai incontrato! Solo per oggi, riesco ad andare avanti un giorno alla volta. Le telefonate e la letteratura mi sono di grande conforto. Ho ancora un gran bisogno di una riunione ed una gran voglia di un abbraccio. La buona notizia è che fra un mese sarò a casa, e so che là gli abbracci non mancheranno. Non vedo l'ora!!

Per mezzo di NA

Sunil B. India (aprile 2003)

Il 30 dicembre ho festeggiato i miei 12 anni di pulizia, e la mia nuova vita da pulita è molto ricca. Volevo condividere con voi alcune riflessioni sul programma di Narcotici Anonimi. Questo programma mi aiuta a lasciare spazio a Dio nella mia vita. NA significa anche essere vulnerabili, e mi insegna che la vera forza non ha nulla a che fare con l'apparenza di potere, ma viene dalla partecipazione alla debolezza e all'impotenza. Deriva dalla condivisione di quest'impotenza con altri, è proprio questo ciò che

da' la forza necessaria al dipendente in recupero. Il programma di NA espande la mia capacità di provare gioia e aumenta anche la mia capacità di provare dolore. Mi insegna il valore di una vita segreta di umiltà, di dare senza aspettative, di tener duro da sola sia nei momenti di trionfo che in quelli di amara sconfitta. Mi dice che non posso decidere attivamente del mio destino, ma che questo mi viene donato da qualcun altro.

Il recupero mi insegna che non posso amare gli altri se non amo me stessa per prima. Mi insegna l'importanza di saper ascoltare e sapere ricevere con tranquilla accettazione.

Sono grata alla mia sponsor di essere la mia confidente - una compagna che sarà con me fino alla fine del mio viaggio - lasciandomi lo spazio di camminare, ascoltare, soffrire, emozionarmi, crescere ed arrendermi. La mia sponsor mi insegna anche l'importanza delle relazioni con gli altri, mostrandomi come la vita consista nel camminare insieme e nella condivisione, così' che io possa imparare a dare e a ricevere all'interno di una relazione. Quando mi trovo ad affrontare qualcosa che, nella mia percezione, è un problema insormontabile, NA simboleggia la speranza. NA mi ha donato dei compagni nel

viaggio della mia vita.

La maggioranza della gente sa che la vita evolve nella morte, ma solo poche persone - come i dipendenti - sanno che accade anche che la vita sia un'evoluzione dalla morte, la morte causata dalla nostra tossicodipendenza attiva.

Grazie a tutti voi di essere lì per me. Da una compagna di viaggio sulla strada del recupero.

Un nuovo venuto durante una riunione di servizio?

Anonimo. Lima Peru

Siamo tutti d'accordo che il nuovo venuto sia la persona più importante nelle nostre riunioni ma cosa succede quando un nuovo venuto arriva per la prima volta durante una riunione di servizio o una coscienza di gruppo?

Un gruppo della mia area decise che quando arrivava un nuovo durante una di queste riunioni essi avrebbero parlato del Primo Passo per aiutarlo ad identificarsi. Durante le seguenti due settimane in quel gruppo arrivò quasi un nuovo ogni giorno. Subito dopo il gruppo si sentì saturo e cambiò tattica al fine di poter condividere anche gli altri Passi. Qualche anno fa nel mio gruppo il membro che teneva la riu-

nione era desideroso di far sentire a suo agio il nuovo venuto e gli chiese di condividere appena cominciò la riunione. Non ho avuto obiezioni ma il nuovo venuto non era lucido e finì per raccontare barzellette durante la riunione.

Queste situazioni mi hanno insegnato che i nuovi venuti possono causare un bel po' di caos nel gruppo quando i membri che hanno un po' di tempo di pulizia non sono in grado di mantenere un'atmosfera di recupero durante la riunione. In difesa del nuovo venuto ho visto un'infinità di cose oltraggiose durante le riunioni di NA. L'esperienza, ma soprattutto gli errori possono insegnarci la lezione. Ma non possiamo crescere se continuiamo a fare gli stessi errori in continuazione.

Tempo fa ho partecipato ad una riunione di servizio della mia regione. Molti di noi hanno la cattiva abitudine di non arrivare puntuali al meeting. Questo è qualcosa che ci scoraggia e che non ci fa fare servizio in modo efficiente. Così abbiamo aspettato alcuni minuti prima di iniziare la riunione. Dopo aver aspettato a lungo abbiamo avuto una sorpresa. Abbiamo visto una bellissima ragazza entrare nella stanza cercando una riunione di NA. Apparentemente sembrava confusa: era arrivata nel posto

giusto ma il giorno sbagliato.

Sembrava piuttosto scocciata ma nello stesso tempo sembrava che volesse veramente parlare con qualcuno del suo problema. Non appena uno dei membri si accorse che lei aveva bisogno di aiuto chiese a qualcuno di accompagnarla in un'altra stanza e condividere con lei, senza interrompere la nostra riunione di servizio.

La maggioranza dei membri decise di invitare la nuova venuta a restare con noi nella stanza. E naturalmente la riunione di servizio continuò ad essere rimandata fino a quando la maggior parte dei membri fu sicura che la nuova venuta fosse più calma. Mi sono chiesto se era necessario distrarre così tante persone per fare questo. Ho impiegato tempo ed energie quella sera per partecipare a quella riunione di servizio per la mia regione e ho finito per ascoltare storie di uso, sintomi di astinenza e consigli di recupero. L'espressione del mio viso non poteva nascondere la mia rabbia, non posso mai nascondere la. Poi qualcuno mi ha detto in tono di sfida "il nuovo venuto è la persona più importante nelle nostre riunioni". Sono d'accordo. Grazie a ciò sono in NA pulito da 8 anni. Tuttavia ho imparato qualcosa. Quando mio figlio è nato il mio concetto di nuovo venuto ha preso una nuova

strada. Ho capito che il bimbo (nuovo venuto) non poteva fare nulla senza i suoi genitori (oldtimers).

Ma ho anche capito che non ha alcun senso che il padre e la madre facciano lo stesso lavoro per dare attenzioni al bimbo. Mentre un genitore cambia il pannolino l'altro può preparare il biberon. Nello stesso modo possiamo accogliere il nuovo venuto calorosamente e continuare la riunione di servizio. E' solo una questione di priorità. Nulla a che vedere con il nostro ego.

Sì, il nuovo venuto è la persona più importante nelle nostre riunioni, ma gli oldtimers, il nostro membro più solo, i nostri membri ricaduti, tu ed io, siamo altrettanto importanti. Tutti noi, in un modo o nell'altro siamo "i dipendenti che soffrono ancora".

Le nostre riunioni di servizio sono altrettanto importanti. Dopo tutto il nuovo venuto potrebbe non trovare in NA ciò che sta cercando se i servitori di fiducia evitano le responsabilità. E' importante che non cerchiamo di trasmettere il messaggio solo per il pretesto di apparire persone spirituali e generose nei confronti del nuovo che viene in NA per la prima volta.

E' passato un po' di tempo da quando è accaduto questo episodio ma ancora mi interrogo sui principi al di sopra delle personalità. Spesso mi domando se i miei compagni

ed io stesso avremmo agito nello stesso modo se il nuovo venuto non fosse stato una ragazza carina ma uno sporco e puzzolente ragazzo.

Caro sponsorizzato...

Anonimo.

Cosa posso dire? Stai facendo tutto ciò che dobbiamo fare se vogliamo restare puliti, giusto? Mi è stato detto di fare esattamente queste cose, non usare, andare alle riunioni, lavorare i passi, pregare e meditare e essere onesti, con la mente aperta e con buona volontà. Come dice il nostro Testo Base: "Con queste cose noi siamo sulla giusta strada".

Tutto ciò che ho da offrirti è la speranza che è stata data a me, tutto quello che posso fare è rassicurarti che, in qualsiasi momento, io sarò qui con amore fino a quando passerai attraverso queste sfide. Non farai questo percorso da solo. NA mi ha dato l'abilità di essere sia un amorevole sponsor che un caro amico e quindi penso che siamo entrambi fortunati.

NA ... me ne prendo cura ?

XXII CONVENTION ITALIANA

Rimini, 29 - 30 aprile, 1° maggio 2005
HOTEL CONTINENTAL E DEI CONGRESSI ****S
VIALE AMERIGO VESPUCCI, 40
47900 RIMINI

www.hotelcontinentalrimini.com
tel. (+39)0541/391300
fax (+39)0541/391350

Sistemazione alberghiera

Pensione completa (incluso bevande e caffè dei pasti) a partire dalla cena del 29/04/05 fino a domenica 01/05/05, pranzo compreso.

Bagno, balcone, TV, telefono, climatizzazione.

Costi

(a persona, al giorno)

"Camera doppia: 45,00

(due giorni completi: 90,00 a persona)

"Camera singola: 53,00

"Pasto supplementare: 18,00

Iscrizione: 10,00

Sono compresi nel pacchetto:

"sala conferenza con capienza 200/250 persone dal venerdì alla domenica ore 18,30;

"due salette per riunioni specifiche con capienza 30 persone circa;

"una sala "stampà" per eventuali iniziative dei Comitati.

Prenotazione

È possibile prenotare direttamente telefonando al numero sopra indicato o inviando un fax specificando

"Narcotici Anonimi - XXII Convention Italiana".

Per prenotazioni via e-mail: convention@na-italia.it.



CALENDARIO INCONTRI

*Lassù, ma anche quaggiù...
qualcuno ci ama.*

Interarea Nord ovest Genova
8-9 Gennaio 2005

BACNA XII 24-26 Febbraio 2005
India Maharashtra Mumbai Goa - India

European Convention Conference
of Narcotics Anonymous 22
20-24 Luglio 2005
Ireland Dublin Saggart County Dublin
CityWest Hotel

WCNA 31 - 31st World Convention of NA
1-4 Settembre 2005 - Honolulu, Hawaii, USA

Letteratura a disposizione

Tratta dal catalogo del WSO



Libri

- Testo Base

Opuscoli

- Chi, cosa, come e perchè
- Un altro punto di vista
- Sono un dipendente?
- Solo per oggi
- Vivendo il programma
- Per il nuovo venuto
- L'accettazione di sè
- Benvenuto a Narcotici Anonimi
- Restare puliti nel mondo esterno
- Una risorsa nella Società
- Recupero e Ricaduta
- Il servizio in O&I e il membro di NA
- Il solitario
- Il triangolo dell'egocentrismo ...
- Il gruppo
- I giovani e il recupero
- L'esperienza con un dipendente ...
- La PI e il membro di NA

Libretti

- Lavorando il 4° Passo in NA
- Durante le malattie
- Dietro le sbarre

IL Sottocomitato

Isabella M. Coordinatore

REDAZIONE

Antonio M. Fulvio M.

Giuseppe M. Silvano P.

Recapito: il giorNALino

C.P.89 Cologno M. Centro 20093 MI

Tel-fax +39 035 314435

e-mail: giorنالino@na-italia.it

www.na-italia.org



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. Tutte le lettere sottoposte diventano di proprietà di Narcotici Anonimi Regione Italia. Per sottoscrizioni, editoriale, informazioni e servizi relativi: "il GiorNALino" CP. 89 - 20093 Cologno Monzese Centro Milano Tel. - fax +39 035 314435 & e-mail - giornalino@na-italia.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. Tagliandino 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 _____