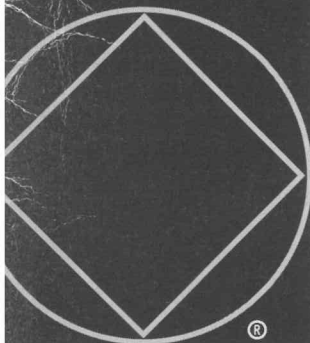


N°11 ESTATE 2005

Notiziario Semestrale di NARCOTICI/ANONIMI Regione Italia

REGIONE ITALIA



il giornale lino

Voci
della fratellanza
ITALIANA

Scrivono...

● Arrivederci giorNALino	1
● Stargate	1
● Credere e combattere	2
● Il recupero in famiglia	3
● Vittorio , mio fratello	4
● E' stato facile	5
● Sostanze Emozioni	6
● Recupero senza confini	8
● A casa	10
● Un'altra possibilità	10
● I Passi sono la soluzione	11
● Io sono quello	12
● Lavorare i Passi	13
● I Passi	13
● Caro giorNALino	14
● Caro sponsor	15
● Passi e umiltà	16
● Il viaggio	17
● Solo 24 ore	18
● Piccoli miracoli quotidiani	18
● Lavorare i Passi	19
● Cosa significa per me lavorare i Passi	19

Arrivederci "Giornalino".

Isabella, MI

Il mio servizio nel comitato del GiorNALino termina con l'uscita di questo numero. Non è stato facile prendere questa decisione perchè faccio questo servizio da così tanto tempo che ormai sento il Giornalino una parte di me, ma proprio perchè il tempo è ormai troppo e non c'è stata rotazione che è giusto lasciare.

Sono riuscita a mettere da parte la mia ansia di controllo e ho finalmente capito "sulla mia pelle" il significato di "rotazione" nel servizio e ho capito perchè vengono suggeriti dei tempi e delle lunghezze dei mandati.

Il servizio fa bene, da quando sono in recupero ne ho sempre fatto, nel gruppo, in area, in regione, sponsorizzando ecc. Ho imparato a stare con gli altri, ad ascoltare, ad essere aperta ad idee diverse dalle mie e a essere tollerante. Quello che ho imparato in NA sono riuscita nel tempo a metterlo in pratica anche nella mia vita quotidiana.

Ma cinque anni di servizio nello stesso comitato e soprattutto con le stesse persone sono troppi. Sono diventata intollerante con alcuni di questi membri, con una difficoltà enorme di comunicazione con loro e con il desi-

derio di non vederli più. So che è sbagliato, ma come sempre devo raggiungere i miei limiti, superarli, doppiarli, arrivare all'esasperazione prima di riuscire ad ammettere a me stessa che forse quello che sto facendo è "troppo" o non va più bene per me. Quando divento intollerante divento anche insopportabile e rischio di fare ancora più male a me stessa e a quelli che mi circondano.

Così ho deciso: ricomincio nuovamente a volermi bene, decido di lasciare andare il controllo e decido di lasciare questo comitato!

Il Giornalino mi ha dato tanto e penso che abbia dato tanto anche a tutta la fratellanza e sono sicura che anche senza di me qualcosa succederà perchè nulla è nelle mie mani, ma sarà Lui a decidere.

Bene, presa la decisione e affidato tutto il "pacchetto" alla Sua volontà mi sento meglio, come se avessi tirato fuori un altro sasso dallo zaino che mi porto sulle spalle.

E sono pronta a fare altro per me stessa e per NA.

Stargate.

Giampaolo, GE

Quando sono arrivato in NA, circa 9 anni fa, la mia disperazione superava di gran lunga il livello di guardia, ma la motivazione principale era tranquilliz-

zare un po' l'animo dei miei familiari, unendo l'utile al dilettevole, visto che molte riunioni si svolgevano vicino a luoghi di uso. Pensavo di aver trovato il modo di consumare "sotto copertura" e non avevo alcun desiderio di smettere, in verità credevo non fosse proprio possibile, almeno per me. Ciò che speravo in modo molto irrealista era l'arrivo di qualche evento che magicamente risolvesse i miei problemi, trasformandomi in uomo felice ed ovviamente di successo. L'assenza di dolore era il mio obiettivo unico. Presi dunque a frequentare le riunioni, entrando in contatto con dipendenti come me, lo riconobbi subito, che però, cosa inconcepibile, non usavano sostanza alcuna... Misteri, ma tant'è mi piacque e l'idea della riunione divenne progressivamente più attrattiva.

La mia negazione mi impediva di stare pulito, ma questa "follia" diventava sempre più avvincente, desiderabile e incredibilmente possibile. Così, dopo 6 ulteriori mesi di tormento, rimasi finalmente pulito. Fortunatamente avevo sbagliato tutti i miei iniziali calcoli, cosa per altro abituale. Quelle stanze, quegli incontri erano stati l'evento magico ed avevano prodotto il miracolo.

Col tempo rilessi cosa mi accadde e cosa avviene in NA quotidianamente. La negazione da attivi è qualcosa di vitale, permette di sopravvivere nel mare di dolore in cui l'uso porta, consente di non vedere, almeno non tutto, di ciò

che si è. La coscienza è distorta, sepolta, incapace di ascoltare ed ancor meno di motivare una reazione convinta. NA è il luogo dove la negazione e la coscienza si incontrano, si guardano negli occhi forse per la prima volta appieno, a lungo duellano ed infine, se la negazione inizia a cedere, si apre la porta al miracolo. NA è un ponte per lo spirito sopito, sepolto da anni di polveri. NA è lo Stargate, letteralmente porta di un'altra dimensione, per la pulizia e per un altro mondo, qualcosa di alieno, inimmaginabile. Ma tutto ciò non basta e non mi sarebbe bastato perchè ogni mia più intima essenza era inquinata da anni di distorsioni chimiche. Allora ecco il sentiero, come luci nel buio del mio egocentrismo, segnato da 12 passi semplici ma maledettamente difficili... Ecco le informazioni per il finalmente giusto approccio ad una "malattia". L'avessi saputo prima... Trovo tutto ciò di una potenza incredibile, come un Potere Superiore... qualcosa di ultraterreno, qualcosa che arriva da Dio.

Mai gratitudine potrà bastare per così tanto miracolo, spero di ricordarlo, soffro di vuoti di memoria talvolta...

Credere e Combattere.

Antonio, FG

Cari amici, è con profonda gioia e immenso dolore che vi scrivo. Mi trovo in

una clinica privata in Campania, mi hanno operato per dei calcoli alla colecisti; per mia fortuna ho avuto l'appoggio dei membri della fratellanza che mi sono stati vicini sia telefonicamente che personalmente durante la mia degenza. Infatti, dopo aver dichiarato all'equipe medica la mia natura di tossicodipendente (cosa peraltro apprezzata dall'equipe) hanno deciso di effettuare una dose da cavallo di anestesia totale.

Quando l'operazione è terminata, all'arrivo nella stanza, mi sono svegliato ed ho reagito in malo modo nei confronti degli infermieri e dei miei parenti, apostrofando in malomodo tutti i presenti (anche i degenti stessi).

Non vi racconto che notte ho trascorso. Con questa mia non voglio raccontarvi la cronaca dell'intervento ma voglio condividere con voi di stare aggrappati al programma di NA e ai suoi membri, perché inconsapevolmente mi è venuta una voglia matta di fare uso e grazie alla lettura dei Passi e al mio Potere Superiore, adesso posso raccontarvi quello che è successo.

Cari amici, bisogna credere e combattere. Credere nel programma di NA, credere in un membro di NA, credere nel recupero e combattere, combattere combattere affinché tutti i tossicodipendenti conoscano il nostro programma.

Con amore e gratitudine.

Il recupero in famiglia.

Monica, MI

Oggi 5 gennaio 2005 dopo 5 mesi di appartenenza in NA e dopo aver letto il pensiero del giorno, ho voglia di scrivere al Giornalino. Il recupero in famiglia penso che sia una tappa fondamentale ma anche l'ostacolo più ostico e difficile da superare durante il recupero.

In particolar modo per chi viene da una famiglia disturbata e a sua volta ha creato una famiglia con problematiche serie, il riavvicinamento ai figli è un'impresa ardua e faticosa. Per questo ho deciso di prendere i miei due pargoli e di partire lontano solo noi tre per goderci una gioiosa vacanza e una ritrovata armonia con un nuovo stile di vita. Per la maggior parte delle volte questa ritrovata allegria, intimità e spensieratezza mi riesce molto naturale e facile; altre volte faccio una fatica pazzesca a contenere le mie reazioni e i miei comportamenti malati nei riguardi di queste due dolcissime creature affamate di attenzioni, che non hanno nessuna colpa se non quella di aver vissuto il periodo peggiore della progressione della mia malattia. Mi rendo conto che per me è difficilissimo togliermi questo fardello del senso di colpa di non essere stata

una buona madre e quando soffro troppo per poter reagire alle loro provocazioni, la mia mente malata cerca di nutrire la mia autostima con la ricerca di tempeste emotive, con il bisogno di sedurre per arrivare a una sorta di accettazione intraprendendo amicizie e relazioni da cui so di non poter uscire illesa.

Comunque sono pulita, comunque sono qui a raccontarvi i miei sforzi emotivi e le mie battaglie quotidiane, comunque sono viva, comunque ho ricevuto il miracolo di conoscere NA, comunque ho una persona meravigliosa che mi aiuta a condividere i Passi (cosa per me fondamentale), la mia sponsor, comunque sento di appartenere a una fratellanza che mi aiuta tantissimo.

Per tutto questo un grazie di cuore.

Vittorio, mio fratello.

Fulvio, MI

Incontrai prima le tue scarpe, e tu le mie, perchè i nostri sguardi da tempo fissavano solo il suolo, come soldati vinti, consapevoli della propria sconfitta. Era il febbraio del 1990, il Paese aspettava di ospitare i Mondiali di calcio e noi, invece, non aspettavamo davvero più niente...

Venivi al gruppo di Corso Garibaldi in metropolitana, ed io cominciavo ad

aspettarti e, nel salutarti alla fine della riunione, cominciavo a chiedermi se ci saremmo rivisti la volta dopo, o se uno dei due sarebbe stato risucchiato per sempre nei gorgi della dipendenza attiva. E tu tornavi. Ed io anche. E abbiamo continuato a tornare, insieme, per più di quattordici anni.

Avevi poco più di un mese di pulizia di me, e allora mi sembrava tantissimo. Ero confuso, spaventato, assolutamente impreparato a vivere senza sostanze, e il saperti con me mi dava sicurezza. Da tempo avevo perso qualsiasi percezione del mio sentire e tutto si riduceva a dolore o assenza di dolore; ma insieme a te avevo un po' meno paura di muovere i miei primi passi senza le stampelle della sostanza. E gli anni passavano ed ognuno di noi si costruiva il recupero secondo le proprie inclinazioni.

Detestavo, ad esempio, il tuo modo di fare servizio, approssimativo e inaffidabile. E tu odiavi la mia ortodossia, il mio "lavorare i passi", il mio approccio eccessivamente intellettuale al Programma. Per te la risposta a qualsiasi dubbio era semplice: "Non prendere la prima dose e vai a una riunione" e a me funzionava.

Eravamo diversi, ma siamo stati sempre profondamente uniti perchè condividevamo gli stessi valori, quelli che ci aveva dato NA.

Molti pensavano che i nostri orizzonti geografici comprendessero soltanto

Comasina, Quarto Oggiaro, Giambellino... ma tu eri stato a Kabul, a Peshawar, ma non me ne parlavi quasi mai. Così come io appena ti accennavo di Caracas o di Accra. Perché non c'era niente da raccontare, niente di cui vantarsi. Perché davvero noi vivevamo per usare ed usavamo per vivere, ed in ciò non vi era stato nulla di glorioso. Perché in tutti i posti dove la dipendenza attiva ci ha trascinato, il cartello all'ingresso del paese portava sempre lo stesso nome: "Inferno". Così odiavamo compiacerci della dipendenza attiva, ed eravamo allergici a chi inavvertitamente lo facesse. Pur non essendo padri, NA ci ha regalato molti figli, e ad essi ci siamo dedicati con tutta la pazienza di cui siamo stati capaci.

E mi dicevi spesso "Ti voglio bene", più di quanto me lo abbiano mai detto i miei genitori in una vita, ed insegnavi a dirlo anche a me, che quasi non ne ero capace.

Poi il 2 agosto te ne sei andato, all'improvviso, verso l'eternità, lasciandomi solo. Arrabbiato col mio Potere Superiore, spaventato come un tempo, perché non avevo mai vissuto un giorno di recupero senza di te. E ho pianto, come da anni non facevo. E ogni giorno mi manchi, fratello, e quanto più mi pesa la tua assenza, tanto più mi tornano in mente le tue parole di sempre : " Non preoccupu-

parti di niente, non prendere la prima dose e vai a una riunione ".

Quando lo faccio, allora, seduto tra gli altri membri, ti ritrovo. Sei di nuovo con me, ti sento nelle parole di chi condivide, negli sguardi di chi ascolta. E negli abbracci ritrovo il tuo abbraccio forte e, grazie agli altri, la consapevolezza che non mi hai lasciato solo. Ti voglio bene, un giorno alla volta, per sempre.

E' stato facile... (10 anni).

Patrizio, MI

E' stato facile ritrovarsi vivo quando dovevo essere già morto. E' stato facile frequentare le riunioni: non avevo nessun altro posto dove andare. E' stato facile restare pulito solo per 24 ore, o per un'ora, o per cinque minuti ... non era mica per sempre! E' stato facile non dormire più per strada mangiando quello che trovavo. E' stato facile aprire quella porta. E' stato facile rialzarsi in piedi. E' stato facile non svegliarsi più in carcere. E' stato facile inginocchiarsi e pregare e tirare pugni sul muro per non usare. E' stato facile andare piangendo dallo sponsor e dirgli: "non ce la faccio!". E' stato facile ricevere un abbraccio e sentirsi dire: "non ti preoccupare". E' stato facile continuare a tornare e imparare la speranza dalle condivisioni e dalle vite

degli altri. E' stato facile sentire la pelle d'oca ogni volta che un nuovo venuto mi ricordava come ero io. E' stato facile sentirsi più bravo degli altri e per questo rischiare di ricadere. E' stato facile sentirsi peggiore degli altri e per questo rischiare di ricadere. E' stato facile lavorare i passi, stavo così male! E' stato abbastanza facile sentirsi diverso dagli altri, è stato così facile appartenerne! E' stato abbastanza facile pensare di aver capito tutto, è stato così facile scoprire che non c'era niente da capire. E' stato facile spalancare la porta dell'inferno per uscirne! E' stato abbastanza facile andarsene sbattendo la porta, e' stato così facile ritornare il giorno dopo con la coda tra le gambe. E' stato abbastanza facile diffidare di quelli che condividevano "così male"; e' stato fin troppo facile diffidare di quelli che condividevano "così bene". E' stato facile emozionarsi ai count-down, commuoversi ai compleanni. E' stato facile fermarsi in equilibrio sul confine, valutare i pro e i contro, e scegliere la strada di NA. E' stato facile, ma non è mica facile. Grazie per questi miei 10 anni.

Sostanze ed emozioni.

Elisabeth, MI

Una malattia dai mille volti. Così mi si presenta oggi davanti agli occhi la mia dipendenza. Il problema non sono le sole sostanze, purtroppo. Con rara

chiarezza, mi rendo conto che la mia attività emotiva è stata - ed è tuttora - strettamente correlata all'andamento della malattia.

La sostanza per attutire (il dolore, la disperazione, la paura, il senso di fallimento). La sostanza per esaltare (la gioia, l'allegria, il successo, le capacità relazionali). La sostanza per evadere (dalle responsabilità, dai doveri familiari, dagli impegni morali e sociali). La sostanza per fuggire (la solitudine, la propria coscienza). Per sconfiggere la noia. Per fermare - o dilatare - il tempo, per soffocare il bisogno d'amore e accettazione. Per colmare il senso di vuoto che lascia la consapevolezza di essere solo minuscoli destini la cui unica certezza è la morte.

Come affrontare l'infinita e variopinta gamma di sensazioni della vita senza un aiuto, senza un additivo, senza una medicina? Come farlo senza prendere qualcosa da fuori e metterlo dentro, come un filtro o uno schermo di fronte al male, al difficile della vita?

Soprattutto durante i primissimi mesi del recupero, una risposta la cercavo nelle testimonianze dei membri più anziani. Il Programma, sentivo dire. I passi. Le riunioni. Il rapporto con il potere superiore (quello nato da una personalissima concezione).

Ma quanto la fanno facile, pensavo. Banalizzano i problemi (ma i miei SONO DIVERSI, certamente più gravosi dei loro); appiattiscono complessità ir-

riducibili; semplificano stati emotivi in realtà articolati. Ecco che un altro aspetto tragico della malattia - l'egocentrismo - si era già insinuato, come al solito senza che scattasse alcun tipo di allarme.

Per me era molto più "naturale" cercare sollievo alle mie inettitudini emotive fuori da me.

Qualcos'altro, qualcun altro, mi doveva nutrire. Qualcosa - o qualcuno - che mi procurasse forti emozioni. Qualcosa o qualcuno per cui ossessionarmi, smanando per controllarlo, e che in realtà fosse del tutto fuori dal mio controllo (carine le contraddizioni del mio spirito!). Dipendere. In ogni caso era importante che io trovassi modo di esplicitare la mia dipendenza in modo "adeguatamente" distruttivo. Va bene il programma di NA, va bene lavorare sulla concezione personale di un potere superiore. Per astenermi dalle sostanze, per non morire.

Ma tra la morte e il vivere bene, si può sempre cercare di vivere stando male. Io conosco sofferenza, dolore, degradazione. Mentre ho il terrore della serenità, della leggerezza, della gioia nella normalità. In diciotto mesi di recupero nove li ho spesi concentrando tutte le mie energie (emotive) su una relazione che è rimasta (nonostante il tempo di gestazione, che indurrebbe a ben sperare...) allo stato embrionale. Del tutto incurante della realtà (l'altra persona non provava sentimenti

autentici o profondi per la mia persona), ignorando umiliazioni e sofferenza, ho continuato a proiettare desideri, aspettative e speranze sul "povero cristo" che avevo deciso di eleggere a mio dio personale.

Che bello prendersi cura di un'altra persona (fa niente se questa non si prende cura di te!). Che bello carezzare, coccolare, accudire (e tanto meglio se lui non lo fa a sua volta, l'amore dev'essere puro, disinteressato). Che bello amare senza essere riamati (la vita sarebbe ben noiosa, senza un problemone, una super sfida, senza una giusta dose di dolore). Intanto una parte di me - per fortuna - si rendeva conto che qualcosa non stava funzionando. Tutta concentrata sull'amore, non stavo lavorando il Programma. Però andavo in riunione. E pregavo. E rimanevo pulita, per miracolo. In uso come in recupero, pur dominata dall'egocentrismo, proprio non sapevo dove stesse di casa quella strana cosa chiamata "sano egoismo". E me ne facevo quasi un vanto, di non possederne. Il rischio di cadere nell'egoismo e punto era troppo concreto. Allora io, brava e virtuosa, per evitare la trappola proseguivo nell'autodistruzione, ammantandola di bontà.

Il fondo, almeno in questa circostanza, l'ho toccato in fretta. E solo toccando un fondo - ho imparato dalla mia malattia - può partire una risalita (quanto mi ha fatto e tuttora mi fa arrabbiare

questo meccanismo!). Però mi devo dare un merito (a me stessa, ma soprattutto al programma che mi si è comunque radicato dentro, potente e silenzioso). Mi sono resa conto di averlo toccato, questo fondo. Non era certo l'ultimo a cui sarei potuta arrivare, su questo non ho alcun dubbio.

Allora valori per me quasi estranei, come la dignità, il rispetto di se stessi, la selettività affettiva, l'amor proprio, il sano orgoglio, l'integrità personale, si sono all'improvviso fatti avanti. Si sono solo fatti vedere, certo non hanno ancora improntato la mia esistenza. Ma possono - questo lo voglio sperare - col tempo, sostituire altre tendenze che hanno sempre orientato le mie scelte (la soddisfazione immediata, il piacere qui e ora, lo scarico di responsabilità, il lasciarmi vivere, il disimpegno, l'alienazione). Solo per oggi sono cambiata. Mi sono ritirata da una situazione che, nonostante dovesse a me sola la sua sopravvivenza, mi stava facendo male allo spirito. E al cuore.

Mi sento ancora un colabrodo. Il mio spirito vacilla di continuo, il richiamo delle sostanze è sotteso alla mia vita, sempre, e lo so. Posso cercare di riempire quei tanti buchi, alcuni grandi come voragini, altri microscopici e insidiosamente pericolosi, con l'aiuto del programma. E dei miei nuovi amici, del mio nuovo stile di vita. Solo per oggi, però. Perché una parte di me - forte, consistente - è sempre pronta a rica-

dere. Voglio cercare dentro di me, nel programma, nel calore dei fratelli di NA, nel servizio, nel mio Potere Superiore, le risorse per vivere. Una parte di me lo vuole. L'altra è già alla disperata ricerca di qualcosa, o qualcuno, in cui perdersi. Per ritrovare ancora la vita ingovernabile che sono abituata a vivere.

Recupero senza confini.

Anonima.

Sono una dipendente in recupero da una decina d'anni e la mia esperienza, prima come dipendente in piena attività e poi come dipendente in recupero in NA, è quella di una persona fortunata a cui non è mai mancato nulla, compresi viaggi a gogò, sostanze, amori, concerti etc... Forse mancò un po' di considerazione da parte della mia famiglia, ma questa è un'altra storia...

Un giorno però tutto questo non bastò più a farmi sentire a mio agio nel mondo, se mai lo fossi stata!

Così ormai sola e vagante per i meandri senza sole delle stradine di spaccio della mia città, mi trascinavo in una disperazione senza apparente via d'uscita. Trovai un medico che mi parlò di NA, frequentai ma, testarda come pochi, volevo riproporre i miei modelli di vita nel programma e modellarlo a mio piacere... ovviamente non fun-

zionò, ricaddi pesantemente e dopo alcuni mesi mi ritrovai in un centro di trattamento all'estero (il mio amato estero! Segno del destino; solo lontano da casa riuscivo a respirare...) rimasi il tempo necessario e quando tornai mi ritrovai positiva alla C e all'hiv e avevo due mesi di pulizia, era agosto 93, lo ricordo bene. Fino ad oggi ho lavorato i passi anche su questo, la mia impotenza di fronte a queste altre malattie, e a come evitare che mi rendano la vita ingovernabile; provo ogni giorno a fare ciò che è sano per me, mi tengo sotto controllo medico e non fumo più. Prego il mio PS affinché mi aiuti a vivere ogni giorno con coraggio e onestà, cerco di farlo e poi affido tutto a lui, anche perché... Spesso passo giorni bui e mi chiedo perché, mi arrovello a cercare la causa, ma forse è vero fa parte di me, come sono parte di me l'entusiasmo e la gioia di vivere. Anche questo va accettato, come il Natale scorso che guardavo i pub della città gremiti di gente che rideva e beveva nel calore delle luci basse e della musica beh... per un attimo ci ho pensato... a lungo... e poi ancora un Primo Passo sul mio vissuto che di illusioni da luci basse si è nutrito fino a perdere tutto!

No grazie! Non mi freggi. Oggi Narcotici Anonimi mi ha insegnato che nulla vale più della mia vita, che anche se le speranze sembrano scemare c'è

sempre un miracolo pronto dietro l'angolo, che non sono sola e il Potere Superiore insieme alla mia amabile sponsor mi hanno rivelato così tante cose buone di me che oggi sento un dovere onorare il Loro e il mio lavoro, vivendo all'altezza di quell'essere umano fragile, ma anche forte che sono. E allora via avanti ancora e ancora doversi fare 100 quarti Passi oggi per me ne varrebbe la pena per migliorare e conoscermi un po' più di ieri, per essere meno egoista ed egocentrica e aiutare un nuovo in più e per continuare a dare un senso a questa vita. Grazie NA! Grazie per avermi ridato la mia vita e avermi fatto conoscere così tante persone importanti, vorrei nominarle tutte, che mi hanno aiutato ad essere qui oggi. Uno sguardo in alto a chi non c'è più (mi piace pensarle serene e pulite, libere da ogni sofferenza) e così tanto hanno dato alla Fratellanza, a questa nostra miracolosa e potente Fratellanza.

E' bello pensare che siamo ovunque, dagli USA alla Russia dall'Iran al Qatar passando per Latvia, Cuba e Israele. Questo per me è grande, perché mi aiuta ad uscire dal mio piccolo mondo e mi allarga la visuale.

Un grazie di cuore a chi serve al GiorNALino che mi ha dato questa possibilità e un abbraccio a tutti quelli che ci provano e continuano a tornare.

A casa.

Firenze, MI

Mi chiamo Firenze e sono dipendente. Nel 1985 ho conosciuto il gruppo AA dato che la mia ultima dipendenza era stata proprio l'alcol. Smisi di bere dopo qualche tempo e intuì subito che dovevo comunque restare astinente da tutte le sostanze. Restava però entro di me qualcosa che riguardava il mio passato di tossicodipendente come un luogo oscuro, un peso, un'ombra. Di questo passato non parlavo mai alle riunioni di AA perchè soprattutto allora non c'era spazio per queste esperienze. Conobbi però all'interno dell'Associazione alcune persone che avevano attraversato la mia stessa esperienza e con loro riuscivo ad aprirmi e a condividere questa parte del mio passato. Ricordo che durante una Convention a Rimini io e questi amici partecipammo ad una riunione NA organizzata dal gruppo di Roma. Per me è stata una sensazione bellissima, una grande emozione. Il poter condividere durante la riunione è stato bellissimo, mi sono sentita finalmente a casa. Dopo quell'esperienza abbiamo deciso di provare a far nascere un gruppo NA a Milano e con l'aiuto del Potere Superiore ci siamo riusciti. Le prime riunioni erano composte da pochissime persone ma pian piano il

gruppo è cresciuto ed oggi a Milano è veramente una gran bella realtà. Ringrazio tutti i fratelli e le sorelle di NA che oggi si dedicano al servizio e mi fanno ogni volta trovare una riunione meravigliosa. Oggi ho 19 anni e 2 mesi di pulizia ma vivo sempre la riunione come se fosse la prima.

Un'altra possibilità.

Adelia, MI

Mi chiamo Adelia e sono una dipendente. Il 13 aprile 1986 ho conosciuto l'Associazione degli Alcolisti Anonimi. Dal primo giorno ho smesso di bere e ho continuato a frequentare il gruppo con regolarità. Tuttavia, pur restando astinente dall'alcool, ho continuato a far uso di psicofarmaci non rendendomi conto che l'uso di questi farmaci, che prendevo a mio uso e consumo, non mi permettevano una completa pulizia.

Dopo pochi anni ho avuto l'occasione di conoscere a Milano il gruppo di NA. Andavo spesso alle riunioni che trovavo molto belle e molto profonde ma non mi sono mai qualificata come farmacodipendente: non volevo prendere coscienza di questo mio problema, anzi cercavo di rimuoverlo il più possibile. Nel 1997 in seguito ad una depressione l'uso di questi farmaci aumentò a dismisura e dopo poco tempo cominciai anche a bere. La mia

ricaduta è durata fino al 2002: in questi anni ho passato l'inferno, la mia malattia progrediva a più non posso e soltanto la vicinanza e l'amicizia di un membro della fratellanza mi ha permesso di non compiere un atto insano definitivo. Oggi sto bene, frequento con regolarità sia il gruppo di AA che il gruppo di NA, sono completamente pulita da 2 anni e mezzo e mi sento proprio rinata, ho una grande voglia di vivere e ogni giorno ringrazio il Potere Superiore che mi ha dato non una ma due possibilità.

I passi sono la soluzione.

Denise, VI

Ciao a tutti, mi chiamo Denise e sono tossicodipendente.

Sono arrivata circa due anni fa per la prima volta nelle stanze, e quando all'inizio mi capitava di sentire frasi tipo "i passi sono la soluzione", ancora non mi era chiara la reale magia che il programma poteva portare nella mia vita. Erano ancora l'empatia delle condivisioni, l'amicizia ed il calore dei membri del gruppo, l'infinita pazienza della mia sponsor ad operare il miracolo e a tenermi pulita un giorno alla volta. Ho compreso la reale necessità di lavorare il programma e di vivere i passi solo in seguito ad alcune esperienze dolorose, tra le quali anche una ricaduta, dopo quasi un anno di

astinenza. Oggi so che grazie al lavoro sui passi posso superare non solo l'ossessione per le sostanze. Ho uno strumento potentissimo che mi aiuta a vivere, a starci dentro quando mi sembra di impazzire, mi aiuta ad accettare me stessa e gli altri, a riconoscere i miei meccanismi malati, dai più evidenti ai più sottili... a sdrammatizzare, a ridere con affetto dei miei limiti e delle mie difficoltà... a riconoscere i miei pregi! Oggi ho un percorso spirituale da seguire, che mi aiuta a conoscermi e ad amarmi, e soprattutto a credere ogni giorno di più di meritare questo amore. Sto imparando veramente cosa significhi affidare, arrendermi, ed è una delle esperienze di libertà più "alte" che mi sia mai capitato di provare. Vivere nel programma, cercare di applicare i principi spirituali, provare ogni giorno ad ascoltare la volontà del mio PS non è facile, ma le volte che mi riesce mi fa sentire così leggera che potrei volare.

Tutto questo processo sarebbe praticamente impossibile senza di voi, senza il mio sponsor che mi sostiene e mi guida attraverso i passi, e senza tutti quegli angeli che il mio PS ha fatto in modo di affiancarmi in questo splendido viaggio verso me...

Un abbraccio ed un grazie di cuore a tutti voi, meravigliosi fratelli e sorelle di recupero.

Io sono quello.

Saro, MI

Ciao mi chiamo Saro e sono un dipendente. Il titolo di una canzone di Battiato, "Io sono quello" mi stimola a parlare un po' di me. E la prima volta che condivido per un articolo del GiorNALino.

Molti di voi non mi conoscono, ma qualcuno di Milano si "ricorda di me". Sono quello che arrivò in NA circa 14 anni fa. Prima di arrivare lì ci furono 10 anni di droghe varie, marciapiedi, prostituzione, siringhe, sangue, insomma un "po'" di sofferenza prima di sapere quella che per me ora è la verità malattia emotiva, ovvero dipendenza. Mi sono informato sulla parola malattia, (conseguenza di una serie di sintomi) ossessione, egocentrismo, compulsione. E se sono onesto scopro che questi sintomi si sono manifestati tutti sin dall'infanzia. Una delle prime emozioni che ricordo di aver percepito in prevalenza è la paura. La mia era una paura alla vita, sono cresciuto con addosso la paura, più avevo coscienza di me, più cresceva la non accettazione, finché tutto questo si è trasformato in odio verso me stesso. Vengo da una famiglia di 6 fratelli, eppure mi sentivo solo e diverso, e la mia paura veniva proprio dal fatto di non voler deludere la mia famiglia, cercando sempre di apparire come loro pensavano io fossi non come ero in realtà. Ho messo mille

maschere, avevo creato una personcina precisa, tutto lavoro e casa, direi quasi perfetta ma dentro, dentro stava esplodendo un vulcano, un vulcano che è esploso col primo tiro di spinello, e mi ha portato dopo 10 anni nelle stanze di NA.

Sono arrivato messo in ginocchio dalla mia stessa vita ma nonostante fossi a pezzi, ho sentito una forte attrazione verso quel posto e le persone che erano lì. Sono il frutto di un 12° passo e ricordo la stessa attrazione, verso la persona che me lo ha trasmesso.

Oggi, posso dire che una delle cose fondamentali per cui ha funzionato il mio recupero è l'aver rotto, spaccato, dissolto, il senso di vuoto e di solitudine che mi portavo dentro.

Aver incontrato persone che hanno avuto la mia stessa esperienza di vita è stato come aver trovato la medicina che può fare qualcosa per questa malattia. Oggi sono passati un po' di anni, non è stato sempre facile, sono cambiato mi sono ritrovato a vivere delle cose a 30 anni come se ne avessi 17, ho dovuto cominciare tutto da capo, con una consapevolezza diversa. Avevo davanti le stesse difficoltà ma con me avevo stavolta qualcuno non ero più solo, avevo quello che per me oggi è il mio fondamento, la mia spiritualità: ho il mio Potere Superiore. Sono omosessuale, non mi piace la parola gay, e questo è stato un ostacolo, o forse uno stimolo (di

pende dai punti di vista) a trovare il mio Dio visto che per qualche portavoce di Dio io non dovrei essere parte della sua creazione. Ma vi assicuro che così non è: grazie a Lui e un po' a me stesso, oggi ho una vita mia, una vita gestita da me, dalle mie scelte "ancora tutte sbagliate" ma mie.

Sono grato: ero niente, non avevo niente, pensavo di dover morire e invece sono 14 anni che vivo, lavoro da sempre, ho ripreso vecchie passioni come le arti marziali, qualcuno dice anche mi vuole bene. Ho persino preso un diploma di Shiatzu in un monastero zen, anzi vorrei salutarvi tutti e chiudere con una massima zen che dice: I maestri dei tempi antichi erano liberi, chiaroveggenti, misteriosi, intuitivi, nella vastità delle loro forze non sapevano un io.

Lavorare i passi.

Luca, GE

Mi chiamo Luca e sono un tossicodipendente. Lavorare i Passi per me oggi significa innanzitutto liberarmi del peso ingombrante del mio passato. E' un fardello che non ha più ragione di esistere, che mi crea solo malessere. E poi cercare di non mettere in moto meccanismi che me lo ricreino nel presente. A volte mi assale il rimpianto e vorrei non aver mai vissuto determinate cose o avuto determinate esperienze ma non è così ed il Primo Passo

mi permette di arrendermi verso le sostanze e di accettare ciò che è stato. Il Secondo ed il Terzo mi danno la forza, ogni giorno, di alzarmi dal letto e di credere di potercela fare per altre 24 ore. Il Quarto mi aiuta a mettermi in discussione quando mi si crea qualche disturbo emotivo. Il Quinto mi permette di imparare ad utilizzare lo strumento della condivisione e la fiducia negli altri. Il Sesto ed il Settimo mi aiutano ad essere più umile ed a rinforzare il mio credo anche con la preghiera. L'Ottavo mi aiuta a liberarmi dei pesi di cui parlavo in precedenza e sono arrivato fin qui. Il Dodicesimo che, per la mia esperienza, accompagna ogni Passo precedente, mi permette di ridare ciò che ho ricevuto ed io da NA ho preso tutto ciò che potevo. Questo è un mio ideale di lavoro sui Passi. A volte stento e credo di non farcela, mi sembra un lavoro troppo pesante per me.

Ma il bello è che non dura tutta la vita, dura solo 24 ore...

I passi.

Silvia, GE

Lavorare i Passi è vivere e rivivere gli sbagli, le gioie, le sofferenze, mille volte; è sentirmi liberare e capace di poter cambiare un'idea.

Rivisitare certezze che pensavo, assolute, pesanti come armature, una

gabbia autogena e lasciarle andare a Dio, il primo vero gesto da persona libera senza giudizi e pregiudizi. A dirla tutta è un tentativo quotidiano perché la resistenza al benessere è automatica come la tentazione ai vecchi soliti stili: fuga e uso, rabbia e uso, paura e dolore, ego.

Ora ho un dono: la voglia e la curiosità di conoscere e conoscermi, vivendo giorno per giorno, 24 ore, minuto per minuto, è faticoso, ma così facendo sono ancora pulita e ancora mi stupisco quando penso che le fatiche dell'uso (e le fatali conseguenze) in fondo erano di più facile applicazione! A ogni momento, più passano i giorni e i mesi di pulizia (ora sono quasi 5, 2 ricadute in un anno di NA) più il lavoro con i Passi e la Fratellanza (!) mi sostiene nella speranza, nel buon senso, mi apre sempre nuove consapevolezza con un 1° passo implacabile! Mi sorprende a cercare con fiducia una carezza amorevole che mi tranquillizzi e mi faccia dimenticare di me stessa. E la trovo sempre, se la cerco.

Ho usato da quando avevo 13 anni, abusato per 20, ora ne ho 40; dentro di me sento che ho un'occasione per rivivere e mi sembra un privilegio. Se è questo il mio destino, e come stanno le cose, ne è valsa la pena, vivere morire dentro e rivivere è un'opportunità, sarebbe bello l'avessero tutti, anche i non dipendenti... Ma chi sono io per dirlo? 3° Passo, abbi fede; devo lavora-

re ancora i miei pochi primi ,Passi!!!

Caro Giornalino.

Mauro, GE

Mi chiamo Mauro e sono un tossico-dipendente.

Chissà perché proprio oggi mi sono messo a scrivere questa letterina... Ultimamente mi capita spesso di fare cose che hanno poco a che vedere con il tipo di comportamento che da sempre ha accompagnato la mia esistenza. Narcotici Anonimi e tutto il processo di cambiamento frutto del suo Programma, sta chiaramente rivoluzionando la mia vita. Circa tre anni di frequentazione e due anni, un mese e quattro giorni di pulizia già hanno fatto un grande miracolo: lentamente ho trovato la consapevolezza di fare parte di un qualcosa. In Gruppo mi è stato passato il messaggio, i membri mi hanno accolto ed hanno condiviso con me la fatica e il dolore di vivere giorno per giorno da puliti la vita al meglio delle possibilità.

Ascoltando le condivisioni dei Membri mi sono preso un po' del loro coraggio e sono andato avanti. Grazie Sponsor che mi sei vicino. Grazie Servizio che mi insegni a stare al mondo. Grazie alle Conventions e a tutta la letteratura NA. Grazie GiorNALino. Dopo aver preso dei servizi, dopo essermi reso disponibile alla sponsorizzazione e in

generale essere partecipe alla vita di Narcotici Anonimi, forse ora ho capito perché sto scrivendo questa letterina: dopo aver ricevuto tanto, forse ho capito che il miglior modo di dimostrare la mia gratitudine è quello di dare il mio contributo, fare la mia parte. Tra pochi giorni sarà il mio compleanno anagrafico e sebbene non so di preciso come ciò è successo, sto per arrivare alla soglia del mezzo secolo... Il tempo è volato via! Dopo 27 anni di oblio, causa il problema della dipendenza e uso di sostanze, il fatto di aver vissuto questa ultima parte della mia vita in un modo così diverso e umanamente appagante, fa sì che oggi io sia ottimista per il futuro. Vivendo la vita solo per oggi infatti vivo il presente e questo è il migliore mai vissuto prima.

Ti saluto caro GiorNALino e speriamo che il PS ti aiuti in questo momento di difficoltà per la tua esistenza.

"Caro Sponsor".

Domenico, MI

Caro sponsor ti scrivo perché ti voglio bene. Ho scoperto che siamo due persone diverse, ma nel nostro "IO" siamo uguali. Ringrazio il mio PS che ci ha fatto incontrare. Caro sponsor mi ricordo quando ti ho visto arrivare nelle stanze, ti vedevo camminare ad un

metro da terra, tutto preso dal tuo "IO" che neanche ti eri accorto di me.

Ma io ero lì in quella stanza e ti guardavo e mi rivedevo bene in te e nel tuo "IO" che mi apparteneva. Passarono i giorni e si continuava a tornare. Dopo circa un mese dal tuo arrivo io mi sono allontanato dalle stanze e sono ritornato nel baratro della dipendenza attivissima. Quando sono ritornato, dopo circa tre anni, ti rincontrai. Mi fece piacere rivederti e mi ricordai quando eri arrivato tu. Sei arrivato dopo di me ma hai incominciato a recuperare prima di me. Da quando sono tornato abbiamo avuto occasione di frequentarci di nuovo, ma questa volta ti ho visto diverso dalla prima volta.

Il tuo cambiamento mi colpì. Abbiamo iniziato a frequentarci guardando le partite di coppa della nostra squadra, ogni volta che si giocano le partite di coppa sono il primo che inviti a casa tua. Dopo abbiamo iniziato a fare servizio in PI e lì ho visto il tuo cambiamento, quel tuo "IO" ti era sparito e sono rimasto colpito da questo cambiamento. Sono venuto al tuo compleanno di pulizia, ho imparato a conoscerti meglio. Oggi sei il mio Sponsor. E ti sono grato di questo. MI hai incoraggiato a scrivere e condividere i passi, mi hai incoraggiato a fare servizio in Narcotici Anonimi, sei sempre disponibile per tutto, ogni volta che ti chiamo sei sempre presente per me, grazie. Quando abbiamo oc-

casione di andare nelle Convention di NA ci andiamo sempre assieme, non mi sono mai sentito abbandonato a me stesso con te, Per me sei una persona speciale. Io sono una persona che crede nell'amicizia ma con te c'è di più, siamo diversi in tanti campi della vita ma quando siamo assieme siamo sempre sulla stessa onda. E' bello averti conosciuto. Caro sponsor ti sono grato per il tempo che mi dedichi e per i tuoi suggerimenti che mi hai regalato fino ad oggi. Caro sponsor ti stimo moltissimo per me sei unico, nelle stanze io ho molti amici ma tu per me sei speciale. Ti sono grato per i tuoi incoraggiamenti, non solo nel recupero ma anche nel quotidiano. Ti sono grato per tutto quello che mi hai regalato fino ad oggi. Ci sono molte altre cose che ti vorrei dire. Caro Sponsor...

Passi e umiltà.

Giovanna, FI

Ricevo un messaggio dalla mia sponsor, la quale mi invita a scrivere qualcosa per il GiorNALino, le chiedo però di aiutarmi a trovare uno spunto per scrivere, ma quando leggo l'ultimo inserto è più che sufficiente: "cosa significa per me lavorare i passi".

Per me, significa mettere a fuoco tutte le mie dinamiche, riuscire con l'aiuto della sponsor a provare ad essere onesta con me stessa, vedere con niti-

dezza una parte di me che prima rifiutavo di vedere. Ho dovuto rispettare i miei tempi per arrivare più in profondità, per ammettere di essere una persona immatura. Con tutta la volontà, ho incontrato delle difficoltà e tutto il lavoro non è stato semplicissimo, infatti questa è la seconda volta che faccio i passi. Fin da ragazzina non mi sentivo accettata, mi consideravo fuori posto in quasi tutte le situazioni. Crescendo con questa convinzione ho adottato dei comportamenti che mi hanno allontanato da me stessa, manipolando le mie emozioni ho sconvolto completamente il mio modo di essere, soprattutto creandomi tanta rabbia e tanta confusione pretendendo da me e dagli altri chissà quale cosa. Lavorare i passi mi permette di vedere i miei comportamenti e di dare ad essi una definizione più appropriata. Ho sentito la necessità di credere in qualcosa di più grande di me, di non sentirmi unica e di essere la sola artefice di quello che succede intorno. In questo modo, un giorno alla volta ho constatato di poter cambiare il mio modo di pensare provando a comprendere e perdonare quella parte di me incapace di volersi bene, dando più considerazione agli atteggiamenti positivi che passo dopo passo fanno capolino, acquistando più fiducia e stando con gli altri in maniera più matura. Soprattutto condividendo i miei stati d'animo senza vergogna. Ho a volte delle difficoltà a mettere in

pratica quello che questo programma mi insegna e so con certezza di continuare questo percorso. Uno dei principi che cerco di mettere in pratica è l'umiltà, anche nel tollerare quelle situazioni che non posso cambiare.

Proprio oggi pensavo che fosse una scelta trovarmi in una casa famiglia dove il mio lavoro consiste nel disporre il tempo a favore di quelle persone che hanno bisogno. Mi sento sorpresa nel vivere questa scelta e sono convinta che tutto quello che sto vivendo è opera del mio Potere Superiore e questo mi fa sentire serena e meno incerta nel percorrere la mia strada, mantenendo viva la mia gratitudine per NA.

Il viaggio.

Massimo, GE

Sono in viaggio per Milano. Sto andando ad un incontro con il mio sponsor. Il treno avanza tranquillo in un paesaggio ligure ricoperto da un candido strato di neve e la mia mente ritorna indietro nel tempo per ripensare alle innumerevoli volte che, cercando il recupero, ho intrapreso questo viaggio. Ripenso a quello che qualche anno fa mi portò a condividere con lo sponsor il 4° passo e quelli settimanali che facevo per partecipare alle riunioni di una fratellanza che mi aiutò a capire che il disagio e la malattia era

no parte della mia vita da molto prima di manifestarsi nella tossicodipendenza. Quelli erano tempi di grande incertezza e precarietà. Anche economicamente non me la passavo bene; sul mio budget settimanale quelle 50/60.000 lire per i viaggi pesavano abbastanza, ma sicuramente non ho rimpianti. La pulizia rappresentava per me un grande e misterioso tesoro da difendere con le unghie e con i denti. Avevo bisogno di aiuto, ma la mia diffidenza era talmente grande che il processo di giungere a credere fu lento, difficile e doloroso. Finché, stremato, presi un giorno la più significativa decisione della mia vita. Mi liberai di tutto ciò che in quel momento mi ostacolava (psicologi, guru, donne, ecc...) e diventai protagonista del mio recupero scrivendo il 4° passo e andando a condividerlo con coraggio. Fu la svolta, provai un grande sollievo e la mia disponibilità verso i principi di NA aumentò in maniera esponenziale. Nella mia vita oggi le cose per le quali essere grato sono andate molto al di là delle più rosee aspettative. Tanto al di là che oggi, paradossalmente, fare la lista della gratitudine non mi fa affatto stare meglio! Quello che mi funziona oggi è ringraziare il mio Potere Superiore del fatto che, nonostante ciclicamente la depressione e la poca autostima mi assalgano, la mia vita è densa di gratificazioni e riconoscimenti, sia professionali che di altro

genere, di amicizie vere, di affetti e relazioni familiari soddisfacenti. Ed è proprio per questo che, solo per oggi, io continuo a tornare e a viaggiare per mantenere e accrescere tutto ciò che in questi anni ho acquisito.

Solo 24 ore.

Giampiero, MI

Scrivere non è il mio forte, mi sembra di non riuscire ad esprimermi appieno in questo modo, ma se ci penso bene neppure condividere in una riunione mi viene sempre facile e spontaneo. Sono stato invitato da un amico a farlo e così colgo l'occasione per dire la mia. Io sono Giampiero dipendente. Sono anni ormai che frequento i gruppi, c'è anche un periodo di pulizia dentro di me, ma mai più di ora sento di essere arrivato da nessuna parte, nel senso che ogni nuovo giorno sono solamente altre ventiquattro ore dove posso cercare di vivere bene oppure di vivere male. Questa scelta non è sempre conscia, tanti sono i fattori che la plasmano, che vi incidono. Per quanto mi riguarda faccio sempre molta fatica in tutto: a prendere decisioni, ad affrontare le cose che arrivano con un sorriso, ad elevarmi sopra i problemi per affrontarli meglio, ad affidare la mia vita e quindi ad avere fede, a vivermi le emozioni per quello che sono

senza sminuirle né ingigantirle. C'è sempre quella parte negativa che mi dice che non ce la farò, che farei meglio a delegare il tutto a qualcun altro, a lasciar perdere proprio e a mollare il colpo. Ma fino ad oggi sono qui a provarci; lo faccio perché ci credo, credo che vivere responsabilmente sia possibile. Questo credo mi viene trasmesso dalle riunioni dove ho davvero modo di vedere che una certa qualità di vita esiste, può esistere anche per me. Per farcela ho bisogno continuamente dell'esempio delle persone che ce la stanno facendo. Oltre a questo, devo primariamente cercare il cambiamento della mia persona, non solo delle circostanze che mi stanno attorno. Questo cambiamento consiste nella ricerca convinta e costante di una maggiore accettazione, di una più incisiva azione, di una più profonda umiltà. Non è facile. Ma possibile. Mi fermo qui; se andassi oltre, mi sa che questo scritto puzzerebbe di retorica.

Piccoli miracoli quotidiani.

Gloria, MI

Mi chiamo Gloria e sono una dipendente. Che cosa sono per me i piccoli miracoli quotidiani che il recupero mi dà? 1) svegliarmi tutte le mattine e scoprire di essere viva e pulita. 2) ringraziare Dio per le possibilità che

mi sono date oggi. 3) sapere che oggi sarò in grado di risolvere i problemi che mi verranno, di accogliere tutte le cose belle di questa giornata, essendo consapevole che non mi sono mai dati pesi maggiori di quelli che posso sopportare, l'importante che li viva nelle 24 ore. 4) essere grata a Dio, al programma e a tutti gli esseri umani di essere presenti. 5) Essere felice, essere triste, essere emozionata, amare, essere amata, guardare il cielo, piangere, ridere, gioire per le bellezze del creato, arrabbiarmi, pregare e mille altre cose. 6) rispondere a tre domande: Chi sono? Dove sono? E cosa sto facendo? 7) fare almeno una buona azione. 8) cercare di fare del mio meglio. 9) imparare dagli errori, non colpevolizzarmi. 10) cercare di mettere sempre gli occhiali rosa (pensare positivo).

Tutto questo ed altro ancora si può fare vivendo solo un minuto alla volta, perciò buone 24 ore a tutti.

"Lavorare i Passi"?

Giulio, BS

Se il punto è "lavorare i Passi", per il noto principio secondo cui "chi sa fare fa e chi non sa fare insegna", a mio parere c'è soltanto una cosa da dire in merito: lavorare i Passi significa cercare di applicarli, preferibilmente per come essi sono e non per come sono io. Corollario: essendo umano,

soltanto il Primo Passo è applicabile al 100%, i seguenti undici lo sono in percentuale variabile, ma sempre inferiore alla precedente, a meno che io ritenga di essere il Potere Superiore di me stesso, il che non è, perché se così fosse, non potrei fare nemmeno il 10% del Primo Passo.

Cosa significa per me "lavorare i passi".

Paolo, Roma

Quando sono arrivato nelle stanze di N.A. ero disperato: solo, abbandonato dalla famiglia e dagli amici, senza una casa né un lavoro, con la consapevolezza di non riuscire più a controllare tutta la mia vita come credevo di aver fatto fino a poco tempo prima e con tanta rabbia dentro. Era crollato tutto e non ce la facevo più ad andare avanti. Nonostante questo, ci sono voluti ancora cinque mesi prima che mi decidessi a smettere; durante questo periodo vedevo alle riunioni persone che certamente parlavano la mia lingua, che raccontavano esperienze del passato che erano anche mie e con le quali potevo identificarmi, ma che avevano anche qualcosa di diverso da me: erano pulite e sorridevano. Dalle loro espressioni sembravano felici, anche se poi condividevano le difficoltà della vita di tutti i giorni.

Mi dissero che diventare come loro non era difficile e che anch'io avrei

potuto farcela; bastava lavorare i Passi, seguire il programma. Sarà stato lo sfinimento, la consapevolezza che non sarei durato ancora molto a lungo e che comunque non avrei avuto nulla da perdere, fatto sta che decisi di fare qualcosa che non faceva più parte delle mie abitudini da tantissimi anni: affidarmi. Affidarmi al programma, ai consigli dei membri; per la prima volta smisi di filtrare e personalizzare tutto e cominciai a seguire i suggerimenti esattamente così come mi venivano dati. Affrontai dunque il primo Passo, poi il secondo, ecc.; non è stato e non è un percorso lineare, ma una sorta di zig zag in cui spesso faccio due passi avanti e uno indietro, durante il quale ho imparato - spesso a mie spese - a non "mordere il freno", a dare tempo al tempo, ad affrontare le mie responsabilità, la mia disonestà, i miei difetti, ad accettare, contro tutte le mie resistenze, che non sono affatto quella bellissima persona che avrei voluto essere. In più sono fragile, pauroso e molto scoperto nei confronti del dolore, pronto a "mordere" per non essere ferito oppure quando penso che una situazione o qualcuno potrebbe farmi del male. Però ho imparato anche che posso accettarmi per quello che sono oggi, sforzandomi sempre di migliorare. In effetti, pur avendo ancora tantissima strada davanti, molta più di quella che immaginavo di dover percorrere quando ho iniziato il recupero (e più

vado avanti più me ne rendo conto), posso prendere atto con soddisfazione che oggi sono una persona migliore di quella che ero quando sono arrivato a NA. Grazie al lavoro sui Passi ho imparato a uscire dall'ossessione di me e ad occuparmi degli altri; ho scoperto una vita spirituale che non avrei mai sospettato di poter vivere e che mi sta tanto arricchendo di valori nuovi. Nel corso del recupero ho vissuto momenti bellissimi accanto a periodi tremendamente duri, che mai avrei avuto la forza di superare senza l'aiuto del programma e degli amici che con me hanno condiviso questo percorso. Questo mi ha insegnato da un lato ad accettare gli ostacoli che la vita inevitabilmente presenta, resistendo alla tentazione di scappare o cercare scorciatoie e sfidandomi ad affrontarli, e dall'altro ad essere grato per tutto ciò che di buono mi capita nella vita.

Oggi conduco quell'esistenza "normale", fatta di lavoro, famiglia, amici, spiritualità, che quando usavo mi dava il voltastomaco e consideravo squallida; di essa continuano a far parte i difetti, le paure, le tentazioni di fuga dalle responsabilità, i sensi di inadeguatezza, ecc., ma è la vita che io scelgo di vivere. Lavorare i Passi significa garantirmi ancora la possibilità di scegliere e di progredire; per questo continuo a tornare.

Letteratura a disposizione

Tratta dal catalogo del WSO



Libri

- Testo Base
- Le Guide per lavorare i passi di Narcotici Anonimi

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. Isabella C.

Silvano P.

Caro Lettore,

già saprai che con questo numero il sottocomitato si scioglie.

Se sei disposto a dare il tuo contributo in questo servizio, chiedi al tuo RCM o direttamente ai servitori de il giorNALino le indicazioni necessarie su come impostare il lavoro.

Per diversi anni questa è stata la voce più autentica dei dipendenti italiani: non lasciamola morire.

A presto



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 _____