

Scrivono....

• C'era una volta	1
• Riflessioni	2
• Arrendersi	2
• Grazie mille	2
• Aspettando il 2000 in NA	3
• Recupero	4
• Appartengo ad NA	4
• Una promessa é una promessa	5
• L'amicizia	6
• Che gioia entrare in carcere	6
• Sento che sento	6
• Lettera di.....	6
• Letteratura	7

W.C.N.A. 28

inserto Convention Mondiale	8
-----------------------------	---

Ospiti (TNA)**NA EUROPA**

semestrale EDM	11
----------------	----

Le Canard Libéré

semestrale reg. Svizzera francofona	12
-------------------------------------	----

NA Zeitung

trimestrale reg. Germania	13
---------------------------	----

The NA WAY Magazine

semestrale internazionale NA	14
------------------------------	----

calendario avvenimenti**Glossario**

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

C'era una volta*Gianni BS*

C'era una volta un uomo disperato, disilluso, disincantato che andava in giro cercando risposte a domande nemmeno formulate. Parlava senza dire nulla, stava zitto e chiedeva molto ma non voleva proprio morire....

Potrebbe essere l'inizio di una storia, la mia e di tanti altri. Potrei ricamare le cinque righe iniziali con la sofferenza, l'illusione, l'impegno di riuscire a scrivere il romanzo che tutti conosciamo perché l'abbiamo vissuto, ed ognuno credendo di essere speciale.

C'era una volta e c'è ancora, grazie a Dio, un uomo che sta semplicemente prendendosi il rischio di vivere e di imparare (a volte con arroganza a volte con umiltà). Quando arrivai in NA non trovai una realtà funzionante, non sapevo cosa fosse nè mi venne spiegato. Nessuno mi fece un amorevole o superficiale benvenuto. Non c'era nulla da modificare, non c'erano simpatici o antipatici. Ero privo di questi lussi.

Forse le bibite o le caramelle doveti comprarmele da solo. Non badai a tutto questo, non avevo la forza o la voglia di fare capricci, da molto tempo un'ossessione mostruosa mi aveva così modificato da rendermi solo un vegetale senza emozioni, neanche le più piccole, neanche le più meschine. Avevo bisogno di avere uno scopo nella vita, di dare un senso ad un'esistenza che facevo fatica a trascinare. I primi che arrivarono erano fratelli in disperazione. Li riconobbi subito, il corpo era lì, gli occhi lontani persi dietro un sogno che da troppo tardava ad arrivare. I sorrisi pochi e stanchi anche quelli. Non so bene cosa ci trattenne, allora non sapevamo ancora parlare la lingua, non avevamo la consuetudine ad un certo linguaggio.

Io ed altri siamo ancora qui e molti, molti altri sono venuti e rimasti. Certo non facciamo più soltanto riunioni come all'inizio, oltre al sorriso abbiamo ricevuto molte altre cose e molte di queste volevano portarci via. Alcuni non frequentano più il gruppo di origine perché sono tornati ad essere così vivi da provare anche il rancore. Altri non ci sono semplicemente più e va bene così, qualsiasi cosa significhi non esserci più. In questo momento la penna segue il percorso delle emozioni pensando quante cose, quanta vita, quanto di tutto, persino il brutto di allora mi sembra bello, degno di essere stato vissuto.

Sorrido con tenerezza nel ricordare gli errori commessi e dovrei moltissime ammesse ad alcuni compagni di recupero. Avevo costruito un enorme colosso d'argilla ingombrante e pesante da portare. Senza nemmeno volerlo ho iniziato con la mia entrata in NA a demolirlo.

L'ossessione per la droga mi ha lasciato da molto, quella di me non ancora del tutto.

Mano a mano che un'ossessione mi lascia eccone subito un'altra, e

l'ultima è sempre più difficile da lasciare. Anche se ho paura, anche se penso di non farcela, le tappe di prima mi hanno fortificato per le successive. Ho acquisito la capacità di vivere con la confortante certezza che la soluzione al momento opportuno arriverà sempre.

Ho presuntuosamente pensato di poter parlare dando lezioni di vita, ho capito che quelle parole o lezioni erano per me e che se nemmeno io ero in grado di seguirvi, perché pretendere che altri lo facessero? Ora ho paura quando un nuovo mi avvicina e nei suoi occhi c'è l'interrogativo di chi cerca nell'altro la soluzione. So che non c'è risposta se non nell'esempio e nella presenza amorevole che capisce, giustifica e sostiene. La capacità di attesa per i tempi diversi di ciascuno è una meta cui aspiro.

In questo momento sento tanta tenerezza per tutte le persone che mi passano nella mente, rivedo i visi nelle testimonianze, sento le loro difficoltà, la sofferenza, la gioia e la speranza di ognuno.

So per esperienza, perché l'ho provato, che se ognuno troverà in sé o dove meglio crede la capacità di rinnovare le motivazioni per continuare a seguire il programma, sarà artefice di un grande miracolo. Come me troverà la strada per vivere al meglio delle sue capacità.

Gli occhi torneranno pieni di vita, i sorrisi saranno scoppi di gioia e la vita degna di essere vissuta.

Riflessioni

Daniela LUGANO (CH)

Sono Daniela e sono dipendente. Sto studiando scienze della comunicazione a Lugano e ho avuto la fortuna di fare due sta-

ges presso un giornale e una radio locale. Sarebbe quindi il mio pane quotidiano impaginare, scrivere e correggere degli articoli. Tuttavia, dato che da quando ho smesso di usare la mia vita ha preso una svolta incredibile e gira come una trottola (wow, non mi fermo più!); mi viene a mancare del tempo per pensare a me, al mio recupero e forse anche agli altri. Come ben tutti sappiamo, o abbiamo sentito dire da altri, il programma implica azione. Cosa vuol dire?

All'inizio del recupero mi sono detta: com'è possibile mettere in atto dei principi spirituali? Prima bisognerebbe sentirli! Ora mi rendo conto che senza azione non c'è crescita. Per ora faccio servizio come GSR per garantire la continuità dei gruppi e mantenere costante il mio recupero, ma per quanto riguarda la trasmissione del messaggio, perché è anche così che ci si può guadagnare la pulizia e la sobrietà, io non ho ancora avuto il coraggio di andare in piazza a convertir anime (che presunzione!). Per me azione vuol dire mettere in atto i propri pensieri e la condivisione è la via più "semplice" per dare qualcosa di sé agli altri, per costruire dei nuovi rapporti, per star bene e per recuperare. Se non ho una riunione a disposizione posso farlo tramite il giorNALino e per questo vi sono eternamente riconoscente.

Arrendersi

Lina GE

Sono Lina e sono tossicodipendente, che strano presentarmi così, ho 28 anni e per 15 ho usato sostanze che alterano la mente e cambiano l'umore, e comunque ho fatto una fatica enorme ad arrendermi al fatto di

essere una tossicodipendente. Ho perso mio marito 5 anni fa stroncato da una overdose e comunque non mi è bastato per arrendermi, ho dovuto toccare tutti i miei fondi. Oggi sono 7 mesi che sono pulita e solo adesso sto assaporando la vera libertà, la libertà di scegliere veramente quello che voglio per me e per la nuova vita che ho davanti. Sono molto grata alla mia sponsor che mi ha trasmesso il suo amore verso il programma dei 12 passi, il metodo NA mi ha regalato una cosa che niente e nessuno nella mia vita mi aveva mai regalato: un po' di serenità. Io sono sempre stata un'anima in pena, volevo, pretendevo, riuscivo ad avere ma non mi bastava mai. Oggi cerco di accontentarmi di quello che ho, che è quanto basta per restare pulita. So di aver davanti un cammino molto lungo, ma ho fede e tanta speranza. So che oggi non sono più sola e questo mi dà forza, perché io da sola sono molto autodistruttiva. Sono molto onorata di aver partecipato anch'io e ringrazio il giorNALino di esistere perché a me personalmente serve tanto.

Grazie mille!!! (Un normale miracolo NA)

Patrizio MI

Mi hanno sempre colpito molto i film sul Vietnam. In particolare sui reduci. Più volte, durante i miei 15 anni di dipendenza attiva, mi sono sentito molto simile a loro. Distrutto da una guerra che non avrei mai voluto combattere. E lo stesso danneggiamento interiore per cui, una volta finita, la guerra continuava ugualmente, dentro di loro e nelle loro esistenze. Così era diventata la mia tossicodipendenza: la massima aspettativa era quella di riuscire a smettere e

vivere ogni giorno della mia vita in astinenza. Ero tormentato dall'ossessione della sostanza e dal senso di paura, di disagio, di vuoto e di inadeguatezza che mi colpiva allo stomaco ad ogni risveglio dandomi una sensazione di nausea. Quando sono arrivato in NA ero ridotto così: un reduce. La sostanza mi aveva tolto, oltre alla vita stessa, ogni capacità di sentirmi umano, di provare emozioni, di relazionarmi con me stesso e con il resto dell'universo, di prendere decisioni. Le cose più semplici mi erano proibite. Ero totalmente incapace di intendere e di volere. Un'involucro dentro al quale ogni linfa vitale era stata tolta ed era stata sostituita, nella biochimica interna, dalla sostanza. La dipendenza scandiva il tempo, con i suoi ritmi sempre più pressanti. In queste condizioni penose sono arrivato in NA.

Il 27 gennaio '95 ho provato a fare le prime ventiquattro ore. Ho messo assieme il mio primo minuto di pulizia, la mia prima ora, senza sapere se sarei arrivato a sera, il mio primo giorno. E così via, come molti di noi che ci stanno provando adesso. Oggi è il 27 gennaio 2000 e, non avendo avuto ricadute, compio 5 anni di pulizia.

Vi scrivo perché volevo ringraziarvi: grazie mille!

Questo è un normale miracolo di NA ma per me è tutto. Ripensandoci ora, il vero grande miracolo è la scomparsa dalla mia mente dell'ossessione. Ma anche la mia vita è completamente cambiata, grazie al modo di vivere che ho imparato e sto imparando in NA. Cinque anni fa ho provato a fare una delle cose più importanti della mia vita: "solo per oggi non prendere la prima dose, qualunque cosa succeda nella tua giornata". Continuo a farlo.

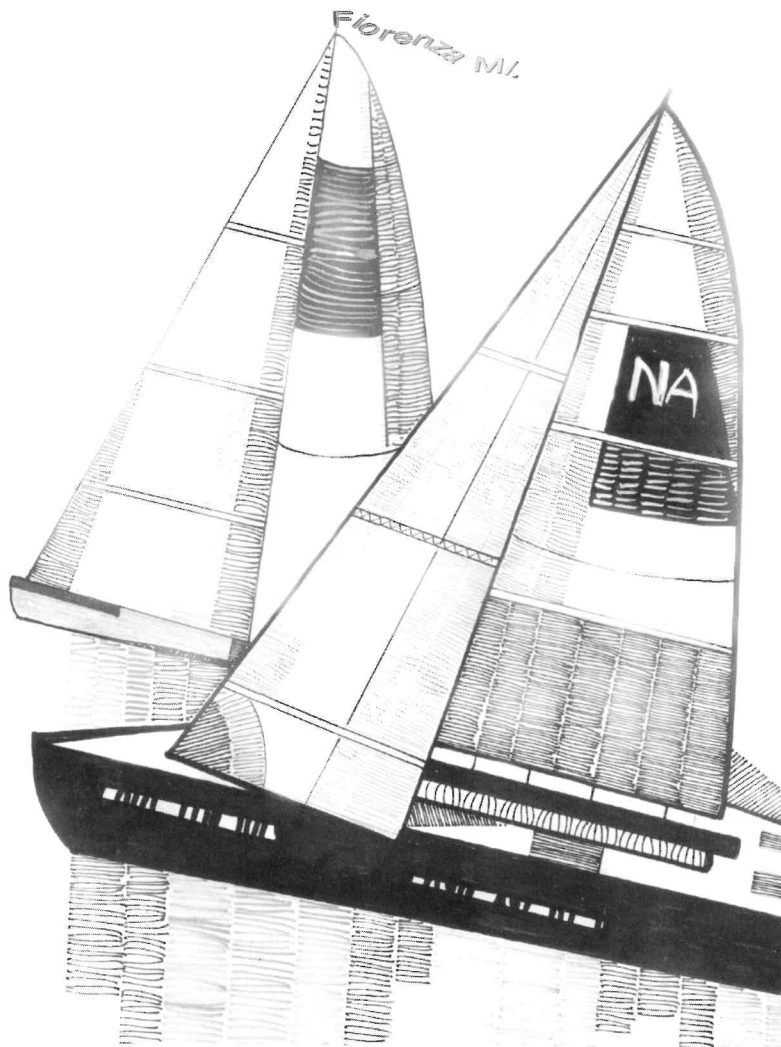
Aspettando il 2000 in NA Stefania MI

Questo Capodanno il programma era già da tempo deciso.

Una festiciola in montagna. Qualche amico di NA. Una cosa tranquilla, quasi selezionata. Poi, a metà dicembre, ci siamo resi conto che diverse persone del gruppo non sapevano cosa fare. Alcuni di loro avevano cominciato da pochi giorni le loro prime 24 ore. Lo scorso anno mi ero ritrovata io nella medesima situazione. Ho cominciato le 24 ore il 2 dicembre '98 e con l'avvicinarsi delle feste il senso di smarrimento era grande. In particolare Capodanno rappresentava da sempre un'occasione dove non solo era lecito "usare", ma doveroso "strafare". In quell'occasione, nonostante

fossi "nuova", mi era stata data l'opportunità di stare in compagnia dei nuovi amici del gruppo. E' stato importante per me ritrovare la stessa solidarietà anche quest'anno. Ci siamo trovati tutti d'accordo che era importante provare a fare qualche cosa insieme, dare insomma l'occasione a tutti di non ritrovarsi soli.

Il problema pratico era soprattutto trovare un posto che potesse ospitare liberamente 30/35 persone ad un prezzo accessibile a tutti. Eravamo arrivati al 20 dicembre. Quella sera ci siamo fermati dopo la riunione di recupero per vedere come organizzarci. Ciascuno, nelle sue possibilità, si sarebbe informato per uno spazio da affittare. Il giorno dopo, in ufficio, ho chiesto al mio PS di fare in modo, se questa cosa doveva essere fatta, di preoccuparsene Lui, noi ce ne saremmo solo oc-





cupati. Abbiamo trovato il giorno stesso una piccola palestra dove ci veniva chiesto un prezzo così conveniente da farci dubitare che si trattasse di un "pacco". Addobbi, cena, spesa, è stato un lavoro di equipe.

E' stato divertente lavorare insieme ed è stato per me positivo vedere che chi ci affittava il posto ci dava la massima disponibilità sia nel prestarci assi e cavalletti per formare le tavole sia nel consentirci di trasformare quella piccola palestra in una sala accogliente adatta per una festa. E' andato tutto bene con una grande tombolata finale che, da buoni compulsivi, non avremmo più voluto terminare. Insomma da questo fine millennio ne siamo usciti non solo ancora puliti ma un po' più uniti. Concludo augurando a tutti un anno sereno e ricco di belle 24 ore.

Recupero *Vittorio MI*

Mi chiamo Vittorio e sono tossico. E' appena terminato un altro anno, un altro 31 dicembre è

passato. Sono arrivato anch'io nel 2° millennio. Io che prima di conoscere NA pensavo che sarei morto esattamente nell'anno 2000, che la mia vita misera e disperata sarebbe terminata a 43 anni. Non so per quale oscuro motivo la mia mente pensava sempre a queste date. Ma grazie a Dio mi sbagliavo, sono arrivato a 43 anni pulito. Per me è tanto, non ho mai creduto di poter vivere senza droga, ne ero convinto, mi sentivo condannato. Odiavo la vita, i Capodanni, i Natali, odiavo la gente, odiavo la mia famiglia, odiavo me stesso. Non avevo mai pace: se avevo tanta droga stavo male, se ne avevo troppo poca era peggio. Se ero insieme agli altri ero a disagio, se ero da solo mi sentivo solo. Ero un'anima in pena. Non ho voglia di raccontarvi i ricordi, i black out, i tentativi di smettere, la comunità, gli psichiatri, i preti, i genitori, tutte le soluzioni possibili e immaginabili di un tossico che cerca di uscire da un imbuto con le pareti di vetro.

Volevo uscirne, ma non potevo, non ne avevo la forza! Non l'ho mai avuta. La mia "volontà" era annientata. Tutti i tentativi, sinceri e non, erano miseramente falliti. Ero in ginocchio e lo ero veramente. Poi arrivò la sconfitta (finalmente, adesso dico). Arrivò l'anno 90 e il recupero. Ho passato Natali e Capodanni da pulito. Io che gli ultimi anni della mia dipendenza attiva li avevo passati solo con la mia disperazione, i fantasmi, le angosce, le bottiglie, le buste e la morte.

Non tanto quella fisica, che mi sembrava quasi una liberazione, ma quella dentro (credo che ognuno di noi sappia a cosa mi riferisco). Da quando sono rimasto pulito, grazie a NA ho cercato di non rimanere mai solo, avevo capito che non potevo permettermelo e così mi sono fidato, ho messo la mia vita pulita nelle mani di un qualcosa che ancora non conoscevo ma che sicuramente stava dando dei risultati che finalmente potevo toccare con mano. Non mi stavo drogando, questo era certo. Insieme agli amici ho superato l'ossessione, la paura, il senso di colpa. Con loro vicino ho affrontato la nuova vita. Meglio dire ho iniziato a vivere. Anche da pulito ho avuto momenti brutti, anche a me sono successe cose che succedono a tutte le persone di questo mondo. Mi sono trovato senza soldi, senza lavoro, mi sono morte persone care, mi sono sentito tante volte inutile a me stesso e al mondo intero. Ma ogni volta che tornavo, e da anni torno ogni sera, la fiducia ritornava. Le paure e le angosce sparivano come per magia. Oggi so che la fede ha permesso tutto questo. La fiducia nelle persone che ho incontrato mi ha trasformato. Io posso solo ringraziare. Non sono stato io a recuperare, Dio mi ha donato lo strumento che andava bene per me. NA mi ha permesso non solo di rimanere pulito ma è andata ben oltre le mie stesse aspettative. Mi ha insegnato ad amare le persone e mi ha donato l'amore per me stesso.

Appartengo ad NA *Chiara FI*

Ultimamente ho trascorso un periodo piuttosto "scuro" e mi sono venuti degli strani pensieri.

All'inizio del mio recupero dopo la confusione e la mancanza più totale di autostima, ho passato un lungo periodo di "rabbia" che però cominciò felicemente a dissolversi con la condivisione del 5° Passo.

Questo avveniva quando avevo già quasi due anni di tempo pulito. Poi una serie di cose hanno cominciato ad andare in modo meraviglioso, mai sperato o sognato. Un esempio: ho cominciato (grazie al consiglio di un membro di AA) ad investire in Borsa e le cose andavano magicamente bene. Così alcuni mesi dopo ho potuto comperare questo computer e collegarmi ad Internet. Ho studiato l'Analisi Tecnica che ho trovato sul web. Io che avevo sempre odiato la matematica ora speculavo in Borsa!! Mi sentivo molto brava. Poi andavo anche in palestra e mi appassionavo all'aerobica come un tempo molto remoto mi ero appassionata a lungo alla danza moderna. Mi sentivo molto prestante e molto vincente. Poi sono venuti momenti meno belli: una lunghissima storia d'amore continuava a non voler funzionare e a farmi soffrire (su questo il mio PS non ha mai voluto facilitarmi!). Così questa estate ho avuto una storia d'amore con un tizio che usava ancora e nemmeno ci pensava ad arrendersi (anzi pur frequentando i Gruppi era in piena negazione!). Inutile dire che ho avuto una colossale ricaduta emotiva. E ringrazio il mio PS, tutti i Gruppi che mi sono fatta a Roma, la mia Sponsor, e tutti gli NA che ho chiamato al telefono, se posso contarli ancora il tempo pulito! Con la Borsa avevo già cominciato a comportarmi in modo molto meno brillante da tempo, in palestra non ci andavo più con tanto entusiasmo. Anzi in verità non andavo né in banca né in palestra e giocavo

a Tomb Raider tutto il tempo.

I pensieri neri sono iniziati quando ho cominciato ad essere di malumore perché mi dicevo: "Perché nella mia vita non sono sempre stata così come sono ora? Perché sono stata così cretina da dare 'quelle' risposte? (e cioè usando!). Potevo essere stata una persona normale sin dall'inizio?"

Mentre pensavo queste cose c'era la TV accesa davanti a me e trasmettevano il meteo sulla Toscana. Ho guardato quella cartina e mi sono chiesta: "E' questa la tua regione, la tua città?" No! No non lo erano. Io qui mi sento un'estranea (eppure sono nata da queste parti..).

Mi è sembrato che il terreno mi franasse sotto i piedi e mi sentivo persa. Così cercando qualcosa a cui aggrapparmi mi sono detta: Roma? (ho vissuto la maggior parte della mia vita là). Terribile è stato sentirmi una straniera anche qui. Dov'ero io? Di dove ero? Dove avrei potuto sentirmi a casa?

Ho galleggiato in questo vuoto doloroso finché l'indomani alla riunione di NA ho condiviso questo mio brutto stato d'animo. Mentre dividevo in quella atmosfera d'Amore mi si sono aperti gli occhi e il cuore

Tutto il vuoto si è inaspettatamente riempito: il cuore colmo ha straboccato e la risposta mi è scaturita da dentro: "Io appartengo ad NA!" Ora non mi interessa più avere una collocazione geografica perché NA è dappertutto: a Roma come a Firenze, a Milano come a New York, in India e in Russia, e in tanti altri stupendi luoghi ancora...

Non esistono più confini né problemi d'identità geografica in NA oggi per me.

Grazie di esistere NA, sono orgogliosa di essere un tuo membro: ovunque.

Una promessa é una promessa

Gandolfo FI

Sin dal primo numero gli amici del giorNALino mi hanno invitato a scrivere qualcosa da pubblicare e sapete quale è stata la mia risposta? Certamente, prometto che quanto prima vi farò avere una mia storia!

Passano i giorni, le settimane, i mesi, rivedo gli amici del giorNALino che mi rinnovano con calore l'invito a scrivere ed io, puntualmente, ripeto la solita frase.

Questo promettere sempre e non mantenere mai mi ha accompagnato per tutta la vita: fin da bambino le frequenti occasioni in cui promettevo di essere più buono, di studiare di più, di migliorare un po', svanivano nel nulla; era più forte di me, non sono mai riuscito a mantenere una promessa nemmeno a me stesso!

Quante volte ho promesso alla mia famiglia, alla mia ex moglie, agli amici: domani smetto di usare, la prossima settimana smetto, ma alla fine non ci credeva nessuno e neanch'io. Che delusione, che frustrazione!

E intanto la mia autostima sprofondava sempre di più.

Quando sono entrato in NA ho letto che non ci sono promesse da fare a nessuno, mi sono detto: "finalmente non c'è qualcuno che mi chiede di promettere!" E così ho iniziato questo percorso di recupero e col tempo sto imparando il vero significato della coerenza, cerco di promettere quello che posso permettermi di mantenere e questo mi dà una gioia enorme.

Avrei tantissime cose da aggiungere su questo argomento ma devo ammettere che sono maledettamente pigro.

Desidero esprimere la mia grati-

tudine per NA e per coloro che stanno lavorando a questo giorNALino, grazie e vi prometto che..... quanto prima tornerò a scrivere qualcosa.

L'amicizia

Giovanna FI

Proprio in questo momento sono andata indietro di due anni rileggendo varie cose successe allora, ma in particolare mi ha colpito la lettera di una persona a me cara, e poter esprimere le emozioni adesso mi mette in condizione di osservarle con distacco e più obiettività. Ho passato vari momenti belli con questa persona, ricordo con molta gioia la spontaneità che avevo nell'esprimermi, mi sono sempre sentita naturale nelle situazioni vissute con lei. E ricordo anche momenti divertenti, insomma tutto questo era piacevole, poi un giorno.....da brava egocentrica ho voluto interrompere questo rapporto allontanandomi da questa persona, non accettando il suo modo di vedere le cose, provando nei suoi confronti risentimenti accompagnati da sensi di colpa. Col tempo ho provato a rimediare mettendo in pratica le lezioni giuste di NA (dodici passi) modificando questo mio aspetto riguardo all'amicizia. Oggi il ricordo di questa esperienza mi lascia solo una maggiore consapevolezza dell'aspetto spirituale della malattia.

Che gioia entrare in carcere!

Carlo RM

Sono un tossicodipendente che ieri 29 febbraio 2000 ha avuto la possibilità di portare il messaggio di Narcotici Anonimi nel carcere di Rebibbia, grazie all'occasione avuta tramite un mem-

bro di Alcolisti Anonimi. L'emozione era fortissima; prima di entrare ho cercato di dire le uniche preghiere che conosco: "il Padre Nostro" e "l'Ave Maria"; ma non ci riuscivo, si ingarbugliavano tra di loro: con lo sguardo rivolto verso il cielo allora ho recitato "la Preghiera della Serenità" ed ho chiesto aiuto a Dio.

Una volta entrato e percorrendo un lungo corridoio con cancelli che si aprivano e si chiudevano alle spalle, l'emozione aumentava fino a farmi tremare e sudare, ricordandomi molte cose di quel posto. Poi tutto è finito quando nella mente mi sono apparse quasi tutte le persone che ho conosciuto in Narcotici Anonimi vicine e lontane, in special modo quelle che mi hanno aiutato e seguitano ad aiutarmi.

Il tema della riunione era il "12° passo", dopo la mia testimonianza ho messo sul tavolo gli opuscoli della letteratura di NA ed un Testo Base, che sono andati praticamente a ruba. In quel momento, con un nodo alla gola, il mio pensiero si è rivolto con amore e gratitudine a Narcotici Anonimi, a questa magnifica realtà che, 24 ore alla volta, mi aiuta a ridiventare una persona. Grazie NA per esistere e per avermi dato la possibilità di ridare quello che sto ricevendo.

Sento che sento

Valentina RM

Mamma mia che fatica partorire, questa volta è stata proprio dura..... Prima di vederla avevo mille teorie su come dovesse essere poi, una volta presentatami davanti, nella sua forma originale, ho capito quanto fosse diversa da come presupponevo che fosse. Ora andiamo sempre per mano, vicine vicine, strette strette, e sono felice

che sia così. Mi dico spesso....beh! guarda che bella cosa sei stata capace di mettere al mondo.... non è mica da tutti....

Ci vuole un ceppo sano, e tanta gioia nel crescerla, nel vederla far parte sempre di più della mia quotidianità, fino a capire che sono capace di questo, e forse di fare anche di più....

Solo per oggi la nutro con il meglio che trovo, perché ho la speranza che diventi grande, forte e bellissima. Ora è ancora piccola, ha appena una settimana, ma si scorgono già i suoi stupendi lineamenti; solo crescendo avrò la prova di quanto mi rassomigli, e pregherò ogni minuto Dio che non le accada mai nulla che possa arrecarle dei danni, perché ora lei è al mondo. Ancor prima, non sapevo di non sapere, e sarò più cauta. Ho imparato che le cose più semplici sono anche le più complicate. Ho deciso che nome darle, e non mi importa se qualcuno le riderà dietro, perché lei è semplice, chi lo fa no. In barba a tutti la chiamerò sensazione.

Lettera di..

Luigi RM

La prima difficoltà che mi sembra di avere è la scelta del titolo. Noto che tutti gli articoli pubblicati ne hanno uno, ma io non riesco a trovare il mio.

Sono nato a Napoli, dove ho vissuto i miei primi 20 anni. È lì che ho iniziato a usare droghe. È incredibile come sia facile procurarsene a Napoli, a volte è talmente facile che non ti sembra possibile sia una cosa illegale.

Avevo quasi 14 anni quando con gli amici del quartiere ho iniziato a sentirmi diverso e credevo di avere trovato la risposta

alla noia ed a tutti i miei problemi adolescenziali. Mi sono sentito tradito quando presto le cose sono cambiate.

Perché nessuno mi aveva avvertito che dopo poco non ti diverti più?

Perché nessuno mi aveva detto che dopo poco non puoi più farne a meno?

La mia vita cambiò e persi anche gli amici con cui mi facevo. Molti smisero con imbarazzante facilità, altri si allontanarono facendo perdere le loro tracce, io dopo alcuni episodi cruenti lasciai la ormai non più amata Napoli e mi trasferii a Roma.

La strada era obbligata e come da copione iniziai a spacciare eroina, poi a rubare e presto fui arrestato. Il problema è che arrestarono me ma non la mia malattia e quindi una volta uscito ricominciai subito. Non so quanti anni passarono, ma mi trovai a vivere in una casa senza mobili alla periferia di Roma, non avevo acqua calda perché mi avevano staccato la luce e i vetri delle finestre non c'erano più (non sono mai riuscito a ricordarne il perché). Pesavo meno di cinquanta chili e non avevo neanche più la forza di rubare. Fu in quel periodo che

un ragazzo mi parlò di Narcotici Anonimi e dopo qualche giorno partecipai alla prima riunione. Ero strafatto e speravo che nessuno se ne accorgesse, mi sentivo strano in mezzo a tutta quella gente che diceva di essere tossica come me ma rideva e scherzava. Dopo circa un'ora qualcuno con una bandana in testa da dietro una scrivania mi chiese se volevo dire qualcosa. Non lo feci ma fui felice della possibilità. Tornai il giorno dopo non sapendo il perché ma il calore e gli abbracci che chi non conoscevo mi donava senza chiedermi niente in cambio mi colpì molto. Non riuscivo a pensare ad un'astinenza completa ma non andai via perché nessuno mi costringeva a farla. Ognuno parlava per sé e anche i consigli non erano mai troppo diretti. Ci ho messo molto tempo a rimanere pulito ma, anche grazie ad un centro di trattamento che mi ha insegnato a lavorare il programma, il 10 settembre 1997 riuscii a fare le prime ventiquattro ore senza usare alcuna sostanza. Da allora la magia del programma si è riproposta ogni giorno e mi ha ridato la vita.

A circa quindici mesi di pulizia

ho ripensato a Napoli e con tanta buona volontà ho aperto il primo gruppo di NA partenopeo che ancora oggi, grazie a due membri del posto, continua a trasmettere il messaggio.

Oggi ho un lavoro, una splendida casa, una moglie che adoro e una bimba che è tutta la mia vita. A volte mi sembra di sognare ed ho paura di svegliarmi di nuovo in quella casa fredda sulla Nomentana in crisi d'astinenza.

Non so perché ho raccontato la mia esperienza, forse per dare la speranza a chi ancora non ce l'ha fatta o forse perché mi sembra incredibile avere avuto la fortuna di trovare un programma come il nostro e vorrei gridare a tutti che funziona.

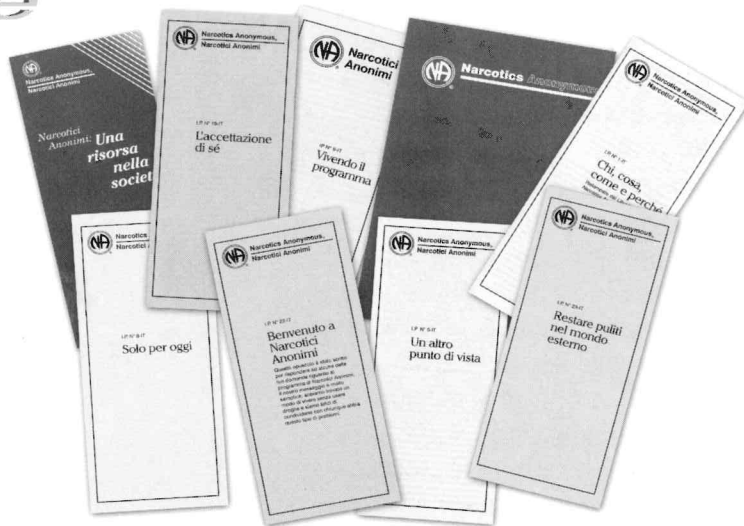
Faccio molto servizio e cerco di partecipare a più riunioni possibili. Uso lo sponsor e parlo con i nuovi venuti perché è così che riesco a conservare ciò che mi è stato dato.

Mi fa piacere festeggiare gli anniversari dei membri che rimangono puliti, ma mi fa altrettanto bene ricordare Tonino, Fabietto, Antonio e tutti quelli che non ce l'hanno fatta e sono morti ed è a loro che dedico il mio recupero.

Letteratura a disposizione

- Testo Base
- Lavorando il 4° Passo in NA
- Chi, cosa, come e perché
- Un altro punto di vista
- Sono un dipendente?
- Solo per oggi
- Vivendo il programma
- Per il nuovo venuto
- L'accettazione di sé
- Benvenuto a Narcotici Anonimi
- Restare puliti nel mondo esterno
- Una risorsa nella Società

Tratto dal catalogo del WSO



Cartagena

Colombia . WCNA 28

A chiunque... ovunque si trovi "Un aperto invito della fratellanza colombiana"

Ad uno dei nostri membri piace condividere l'importanza di partecipare ad una convention di NA. Afferma che se le riunioni ci possono aiutare a restare puliti per 24 ore, la partecipazione alla convention ci dà la forza di stare puliti per un altro anno, così possiamo partecipare a quella successiva!.

Altri membri condividono la richiesta al loro Potere Superiore di tenerli vivi e puliti "solo per oggi" affinché possano avere l'opportunità di partecipare alla prossima convention mondiale. Per molti di noi qui in America Latina questa sarà l'unica possibilità di partecipare ad una convention mondiale.

Noi crediamo che chiunque parteciperà alla convention mondiale sarà toccato dal miracolo del recupero e vedrà che non siamo soli, che NA funziona e che "insieme possiamo".

Per lungo tempo abbiamo nutrito il sogno che un giorno i membri di tutto il mondo sarebbero venuti a condividere con noi il loro risveglio spirituale, la loro felicità e il loro amore in tutte le lingue, specialmente quella del cuore. Ora è il momento!. Abbiamo desiderato ardentemente di sperimentare il giorno in cui un

enorme cerchio di cuori che battono insieme, ispirati dal messaggio di NA, avrebbe urlato con abbandono da queste spiagge. Il recupero è possibile per tutti i dipendenti in tutti i posti e c'è speranza, non importa quale lingua parliamo, il colore della nostra pelle, quanti anni abbiamo o quanti soldi abbiamo nelle nostre tasche.

NA ci ha aiutato a riguadagnare le nostre vite e anche se siamo familiari con il suo messaggio scritto di recupero noi realizziamo che: "il problema con la letteratura è la lingua. L'emozione, l'intensità e la forza alcune volte si perdono (testo base, pag. 65)".

Questo è il motivo per cui abbiamo bisogno di sentire le vostre parole tremanti e le condivisioni che arrivano dal cuore. Questo è il motivo per cui abbiamo bisogno di vedere le lacrime nei vostri occhi e tutti i vostri sorrisi spontanei.

Noi vogliamo dare e ricevere abbracci, passare del buon tempo insieme, sognare, ridere, piangere e sentire che il calore e l'amore della nostra fratellanza ci circondano.

Oggi le nostre vite sono state trasformate e noi sappiamo che il recupero è possibile per tutti, non importa dove viviamo.

Quindi venite a celebrare con noi nei Caraibi affinché possiamo mandare il nostro messaggio nel mondo: NA E' UNA SPERANZA DI VITA!!

Io voglio andare ma..!?

Nel 1993 un giovane ed entusiasta delegato della Colombia è arrivato al WSC con un sogno. Non era mai stato prima ad una convention mondiale ma credeva fermamente che sarebbe stata un'esperienza per la sua fratellanza e ne parlava con chiunque lo volesse ascoltare. La maggior parte ascoltava gentilmente ma non ci pensava una seconda volta. Sembrava impossibile. Cinque anni più tardi, dopo aver considerato altre zone dell'America Latina, l'impossibile era realizzabile.

La 28ma WCNA si sarebbe tenuta a Cartagena, in Colombia. La Colombia ha la seconda più grande comunità di NA dell'America Latina con riunioni settimanali in 14 città.

Considerando la Colombia sapevamo fin dall'inizio che questo paese aveva una storia di 30 anni di rivolte civili concentrate nelle aree rurali del sud.

Cartagena non ha mai sperimentato nessuna di queste attività, vanta un basso tasso di criminalità ed è conosciuta dentro e fuori la Colombia come una città sicura da visitare. E' quasi 1000 miglia distante dai problemi ed è situata su una penisola che taglia il mare caraibico con una strada principale che la collega al resto del paese.

I problemi a Cartagena sono sempre stati strettamente economici. Poiché Cartagena è il principale luogo di vacanza dei

colombiani, l'economia della città dipende dalla prosperità del paese.

Recentemente, poiché la rivolta civile è cresciuta ed è stata riportata ampiamente dai giornali e dalle televisioni in tutto il mondo, sono aumentate anche le domande circa un viaggio sicuro per la convention.

Il WB ha discusso la situazione a lungo durante le ultime due riunioni e la preoccupazione per la sicurezza espressa dai nostri membri lo ha portato ad un'attenta pianificazione e alla raccolta costante di tutte le informazioni disponibili.

Le avvertenze governative per i viaggi emesse dai Paesi dai quali i nostri membri probabilmente verranno, sono state largamente visionate.

L'avvertimento del Governo Americano è il più severo avvertimento fra tutte le dichiarazioni che abbiamo visionato. Il Governo Americano sconsiglia fortemente il viaggio in Colombia. Il Ministero degli Esteri Canadese ha una simile avvertenza circa i viaggi in Colombia ma esclude specificatamente Cartagena dall'avvertenza.

Il Governo Inglese avverte i viaggiatori ed identifica i problemi dell'area avvisando che il viaggio non dovrebbe essere fatto fuori dalla città. Nessun paese dell'America Latina ha emesso delle avvertenze circa il viaggio in Colombia.

Noi abbiamo inoltre consultato varie agenzie governative a Cartagena. Abbiamo incontrato il sindaco di Cartagena che ci ha dato il suo supporto presenziando agli incontri con rappresentanti della polizia, dell'immigrazione, della dogana e della milizia militare. Il sindaco è persino stato a Los Angeles nel 1997 per incontrare il Comitato della Convention Mondiale (WCCB) per discutere la logistica per la

convention a Cartagena.

C'è stata un'ottima relazione tra il governo cittadino e il comitato della convention per la pianificazione di questo avvenimento. Continueremo ad incontrarci regolarmente con i rappresentanti governativi e con le agenzie.

Gli sviluppi politici e le attività in Colombia vengono seguite giornalmente anche dai nostri membri a Cartagena che ci tengono costantemente informati. Sebbene ci sia stato un aumento della rivolta civile e delle attività di guerriglia in Colombia, queste attività continuano ad essere concentrate in altre parti del territorio. Ad oggi non c'è nessuna di queste attività dentro o vicino a Cartagena.

La nostra pianificazione logistica include l'organizzazione per spostare più partecipanti possibili direttamente al luogo stabilito per la convention senza passare attraverso altre città colombiane.

Ci sono alcune limitazioni alla pianificazione ma anche quei membri che devono per forza passare attraverso altre città saranno in grado di farlo con l'assistenza di personale del luogo assunto con un contratto speciale. Ulteriori dettagli relativi a questi preparativi saranno resi disponibili presto, insieme alla registrazione dei voli.

Il WB si è impegnato a muoversi con questo evento. Ci rendiamo conto tuttavia che possono sorgere delle circostanze che potrebbero far ripensare la nostra decisione.

Nel frattempo incoraggiamo ogni membro che pensa di partecipare alla convention di cercare qualsiasi informazione relativa a Cartagena, di controllare con le proprie agenzie governative gli avvertimenti per i viaggiatori, di guardare dentro il proprio cuore e la propria mente e di prendere una decisione.

Noi possiamo solo rassicurarvi; il WB non ha alcuna intenzione di esporre i propri membri a inutili rischi e vi terrà costantemente informati.

La fratellanza locale è eccitata per la convention e per la realizzazione del loro sogno di fare l'esperienza della convention mondiale di Narcotici Anonimi nel loro paese. Le altre fratellanze dell'America Latina condividono questa gioia per dove è stata organizzata la 28° WCNA. Il recupero è molto attivo e non vedono l'ora di dividerlo con tutti voi in un modo molto speciale: il modo latino.

Andiamo a festeggiare... WCNA 28

Sì, è una festa, e che posto per festeggiare! Nominata il "gioiello dei Caraibi" dal New York Times, eccitante ed esotica Cartagena, la Colombia ospiterà la nostra prossima Convention Mondiale dal 30 Agosto al 2 Settembre 2000.

Così vorremmo inviarvi il nostro grande Benvenuto ed incoraggiamo tutti a rispolverare il dizionario spagnolo o, in alcuni casi, a comprarvelo e a tenervi pronti per la prima festa mondiale del nuovo millennio.

Riconosciuta dalle Nazioni Unite come una città di grande importanza culturale, Cartagena ha una bellezza tutta sua ed è diventata uno dei più importanti luoghi di vacanza ai tropici della Colombia.

Con la sua ricca storia, bellissime spiagge e maestose architetture, questo "gioiello" vanta anche un'economia stabile con una popolazione vivace che vive una "normale" vita quotidiana.

Godetevi l'affascinante storia di Cartagena

Cartagena, convenientemente situata nel nord della costa caraibica della Colombia, è una città unica piena di sole, mare e secoli di intrighi.

Formata da una serie di isole collegate da ponti, Cartagena è divisa da mura del '700 in due parti, una storica "Città antica" e una cosmopolita "Città Moderna". E' stata una colonia spagnola ed è stata usata come "magazzino centrale" per lo stoccaggio di oro, argento ed alcuni dei più abbaglianti smeraldi del mondo.

Per scongiurare i costanti attacchi e saccheggi dei pirati francesi e inglesi, la Spagna ha costruito la città con una rete di 7 fortini e mura di difesa (alcune alte 40 piedi) per salvaguardare i suoi preziosi tesori.

Attraverso i tentativi di conquista che durante i secoli furono implacabili, Cartagena per la sua perseveranza è conosciuta oggi come "l'eroica", la città eroica.

Romanzando Cartagena

Un forte senso di "già visto" potrebbe colpirvi mentre passeggiate nelle strade acciottolate di Cartagena. Non preoccupatevi! Se avete visto il film "Alla ricerca della pietra verde" con Katleen Turner e Michael Douglas o "Queimada" con Marlon Brando voi saprete il perché: molte delle scene sono state girate qui.

Con la forte influenza dei turisti europei e americani, molte delle vecchie rovine di Cartagena sono state restaurate. Le strette strade acciottolate sono corte, tortuose e tracciate in modo tale da ricevere la brezza dell'oceano. Alcuni dei più raffinati piatti di Cartagena si possono trovare nella Città Nuova dove la maggior parte delle residenze spa

gnole sono state trasformate in ristoranti. I prezzi variano a seconda dell'eleganza dei ristoranti. I venditori offrono la possibilità di assaggiare i molti succhi tipici tropicali come il mango, la papaya ecc.

Si possono anche trovare una grande varietà di negozi che vendono caffè e bar posti sotto allettanti e ombreggiati passaggi ad arco. Un altro momento importante include l'intimidatorio palazzo dell'Inquisizione (non per i deboli di cuore), la residenza casa del Marchese di Valdehoyos, il Museo dell'Oro e il vecchio porto di Cartagena alla Baia degli Animali.

Buone occasioni abbondano nella Città Antica con una vasta selezione di capi in pelle, di antichi manufatti di navi affondate, di smeraldi colombiani di fama mondiale e naturalmente di caffè. Rilassatevi e abbronzatevi sotto il brillante sole caraibico sulle splendide, bianche e soffici spiagge di Cartagena. Ci sono molte attività da scegliere tra cui jet-skiing, snorkeling, wind-surfing ecc. La spiaggia di Bocagrande è un affollato posto dove musicisti ambulanti riempiono con le loro chitarre l'aria della notte di melodie sentimentali. Una più tranquilla esperienza di mare si può fare sull'Isola del Rosario a circa un'ora di barca, ritiro favorito di molti colombiani. Questa convention mondiale non solo ci offre l'opportunità di condividere la gioia dell'esperienza del recupero su scala mondiale, ma ci fa sperimentare un po' di quella cultura storica che ha aiutato a formare il mondo in cui viviamo oggi.

**Cartagena - Colombia
andiamo a festeggiare!**

Colombia Cartagena

Per ulteriori
informazioni
contattare
Il World service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel +1.818.7739999
Fax +1.818.7000700

NA EUROPA

In attesa di vedervi a Losanna

La Svizzera francese si sta preparando per la 17° Convention Europea di NA che si terrà a Losanna dal 27 al 30 luglio 2000. Ci sentiamo veramente privilegiati di ospitare questo evento e di dare il benvenuto ai membri della fratellanza provenienti da tutta Europa e oltre!

La nostra comunità ci ha dato un enorme supporto nell'aiutarci ad organizzare questa convention. Siamo determinati a dare il nostro famoso "meglio" per renderla gradevole e piacevole ai membri partecipanti. Il popolo svizzero ha un'ottima reputazione nell'organizzazione di eventi, quindi cerchiamo di essere all'altezza. Ciò che è certo è che la vogliamo rendere accessibile e conveniente per voi.

La Svizzera è incredibilmente bella in estate. Losanna è situata sulla riva del lago di Ginevra, dove le montagne scendono direttamente nell'acqua. E' piena di cose da fare, di attività all'aria aperta come vela, nuoto, barca, bicicletta, escursioni o festival musicali. Due di questi hanno fama mondiale: il festival Internazionale di jazz di Montreaux e il Nyon Pale, il più grande festival all'aperto in Europa che si terrà nei giorni precedenti la convention.

Abbiamo pianificato di tenere un evento post-convention in montagna. "Gratitudine in altitudine" permetterà ai membri interessati di condividere liberamente la loro gratitudine ed esperienza a 1800 metri sopra il

livello del mare in un bellissimo panorama.

Abbiamo fatto delle prenotazioni in numerose locande e faremo delle riunioni di recupero e degli eventi speciali fino al mercoledì successivo alla convention (informazioni disponibili sul sito web: narcotics-anonymous.ch/eccna17). Così, se volete, potrete trascorrere un'intera settimana o 10 giorni con noi a scoprire la bellezza delle montagne.

Ora, a proposito della convention, il suo titolo è: "APRI LE TUE ALI" per simboleggiare che lo stile di vita di NA ci ha dato una grande possibilità di diventare ciò che siamo e di usare pienamente il nostro potenziale. La libertà e la grazia che ci sono state offerte in NA rimpiazzano il tentativo disperato di "volare alti" (con atterraggi piuttosto duri) che era la nostra ossessione quotidiana. La convention sarà centrata su questo tema: l'impotenza e l'ingestibilità della nostra dipendenza, il programma ci ha dato l'opportunità di sperimentare il miracolo del recupero e la speranza che deriva dalla nostra personale e collettiva esperienza. Se il recupero è una questione seria, i dipendenti puliti amano anche divertirsi!....Abbiamo organizzato diversi eventi per essere sicuri che il livello di divertimento sia alto durante tutta la convention. Venerdì sera un talent-show riunirà i migliori interpreti della nostra fratellanza e ci darà la prova che recuperare non significa non essere più creativi e un po' pazzi. Sabato un banchetto precederà un estroso party danzante. Il tema? "Scambio degli abiti". Significa che le donne si

vestiranno come uomini e gli uomini come donne. Non siate timidi!. Date il via e festeggiate tutta la notte!.....

Le Convention europee sono un'opportunità unica per incontrare i membri della fratellanza provenienti da tutta Europa e per condividere insieme la nostra gratitudine. Abbiamo tenuto basso il costo della registrazione, giusto per coprire i costi della convention, e abbiamo trovato delle sistemazioni a prezzi molto convenienti, a partire da 10 franchi francesi (6 dollari - Lit. 12.000 circa). Vogliamo essere sicuri che ogni dipendente che vuole partecipare possa farlo. Infine vogliamo farvi sapere che aspettiamo di condividere questa forte esperienza con voi. Le convention europee di NA sono un evento speciale difficilmente paragonabile a qualcos'altro.

La forza di centinaia di dipendenti provenienti da tutta Europa che condividono e recuperano insieme è un'esperienza di grande valore. Siamo profondamente grati, felici e orgogliosi che la convention si svolga nel nostro paese, nel posto dove, dieci anni fa, il recupero è diventato una realtà per alcuni di noi. Lasciateci dire quanto siamo felici di accogliervi e che, grazie al miracolo del recupero, voi avete un gruppo di amici che si prenderà cura di voi in Svizzera.

Ci vediamo a Losanna!

NA EUROPA é un notiziario pubblicato dall'EDM con l'intenzione di essere uno strumento di comunicazione per le comunità NA EUROPA

Contatti:

after SM - TEL AVIV 69362
ISRAEL
ofiria@netvision.net.il

Gratitudine

Pierre

Una volta, quando la mia principale occupazione consisteva nell'assicurarmi l'approvvigionamento di differenti droghe, facevo spesso la seguente riflessione: "il giorno in cui non sarò più dipendente, i problemi svaniranno!". Dopo un certo numero di anni di uso passati a nutrire il mio corpo ed il mio spirito di sbalzi sempre diversi, è arrivato il tempo dell'astinenza.

Ritrovarmi in questa nuova situazione è stato lungo e tortuoso. Non è stato in un lampo che le parole "apertura mentale", "accettazione" e "resa" sono penetrate nel mio spirito malato.

La mia negazione e le mie riserve sul Primo Passo hanno avuto enormi difficoltà a piantarmi in asso, pensando di essere indispensabili per la mia maturazione! Questo causava delle ricadute a ripetizione.

Avendo avuto l'umiltà di domandare onestamente aiuto e il buon senso di seguire ciò che mi veniva suggerito di fare, un giorno alla volta, ho potuto finalmente cominciare a recuperare. I primi tre anni di recupero mi hanno portato molte soddisfazioni. Mi hanno fatto acquistare sicurezza e ho avuto la possibilità di svolgere numerosi impegni di servizio all'interno della fratellanza.

Vedere arrivare dei nuovi venuti nelle stanze delle riunioni mi colmava di gioia. Trasmettere il messaggio, occuparmi degli al-

tri, traducevano la mia gratitudine di essere pulito e di essere stato liberato dall'ossessione di usare droghe. Oggi mi capita spesso di dimenticare che la sola promessa del programma di NA riguarda l'astinenza. Nessuno mi ha mai certificato che sarei guarito, che i miei debiti sarebbero spariti, che mi sarebbe stato offerto un super lavoro ben pagato, che avrei vinto alla lotteria e che la persona dei miei sogni mi avrebbe teso le braccia.

Quando tali aspettative occupano la mia mente, la mia attenzione si concentra su ciò che manca nella mia esistenza e mi impedisce di essere riconoscente per tutto ciò che possiedo oggi. Grazie a tutti voi che mi aiutete a restare pulito.

Dall'odio all'amore

Anonimo

E' domenica sera, ore 20,00 in pieno inverno. Il paese è deserto e io mi sto domandando come ho fatto a ritrovarmi lì. Ho l'impressione che tutto sia stato molto veloce dopo la mia prima dose con degli amici e ora sto cercando una "busta" solo per passare la notte senza sentirmi troppo solo ed infreddolito.

Un pensiero mi ossessiona: non farmi mancare la "busta" che ho faticato tanto a trovare, ma soprattutto come procurarmi la prossima con tutte le manipolazioni possibili. I sentimenti che mi invadono sono la paura e l'odio per questa vita che non

ho voluto, per me stesso che sono una vittima, per le persone che penso siano responsabili dei miei malesseri.

Ecco il triste dipinto della mia vita prima di incontrare NA, prima di incontrarvi, prima di incontrare un Dio amorevole come io lo concepisco. Ora che la mia vita è completamente cambiata, che ho imparato a funzionare un po' meglio, sono riconoscente per tutto ciò che vivo. Grazie a NA ho trovato la libertà tra l'odio e l'amore, la libertà di essere l'uomo che sono o l'uomo che la mia testa malata vorrebbe che io fossi, la libertà di essere senza catene o di essere trasportato dalla forza della fede in un Potere Superiore, la libertà di odiare il mio prossimo o di imparare ad amarlo e ad occuparmi di lui.

Il recupero mi ha insegnato la saggezza e io credo che sia una qualità meravigliosa poiché mi permette di comprendere meglio le persone e di perdonarmi i miei errori passati e presenti. Ho inoltre imparato che il recupero è un lungo cammino, che tutto arriva al momento giusto, che le cose non cambiano da un giorno all'altro e che molto spesso i cambiamenti arrivano quando meno ce li si aspetta. Dopo anni di lotta contro me stesso e contro il destino ho finito per arrendermi davanti alla mia dipendenza.

E' un'esperienza straordinaria che mi ha fatto toccare il fondo con la droga per poter trovare l'umiltà di rimettermi in discussione. Ecco una delle ragioni per le quali non rimpiango nulla, poiché è dalla più profonda disperazione che ho attinto questa forza di vivere.

Le Canard Libéré
e-mail NEWCANARD@HOTMAIL.COM
CP. 2278 1950 SION 2

Ciao ragazzi Angela

Sto mettendo in pratica i miei sforzi per venire a conoscenza del computer, e...guardate un po'...funziona!! Dopo essermi stufata dei programmi-design che sto elaborando e siccome, da buona tossica, faccio fatica ad astenermi dal mio sostituto "televisore" ho pensato di scrivere al giornalino NA. I tempi cambiano, ho notato che lettere "non" scritte a mano vengono pubblicate sul giornalino...mi sono lamentata del progresso, il progresso che porta il passare del tempo. Eppure non solo i tempi cambiano... sto cambiando anch'io ed anche le mie condizioni di vita. Ci voleva molto ma ora, a 33 anni, finalmente sono riuscita a superare l'esame di maturità, con questo mi sono presentata ad una scuola di Tecnica-Stampa e Grafica e mi hanno assunta!

Si inizierà lunedì e così ancora mi trovo davanti ad un nuovo periodo di vita da iniziare.

Anni fa, mi ricordo, ad una Convention che visitai, lo slogan consisteva in 4 parole meravigliose: i sogni si avverano!

Allora in diverse occasioni ho pensato che fossero fesserie!! Da un lato c'erano di mezzo pretese e l'aspettarsi chissà cosa da me stessa e da altri, d'altro lato però in 13 anni di "solo usare", dentro il mio continuo sconvolgersi, ho disimparato a sognare. Con questo non intendo i sogni che si raggiun-

gono tramite droghe di qualsiasi tipo; certo che era un'occasione adeguata per farmi le illusioni più belle, vivendo questi sogni passivamente ma credendomi estremamente attiva. Con il passare degli anni e frequentando i gruppi, ma specialmente mettendo in pratica i 12 passi dentro e fuori NA, sono giunta a credere che i sogni non devono essere bolle di sapone alle quali assistere mentre scoppiano.

Man mano dentro di me si è evoluto qualcosa che mi ha fatto capire di trovarmi meritatamente dalla parte dei vincenti.

Nessuno mi obbliga a vivere il ruolo della vittima per sempre. Continuano ad essere i soliti meccanismi: cosa sarebbe se..., ma ho paura, non sono in grado di..., ho fatto troppo poco (indifferentemente da quanto ho fatto), non lo posso fare, tutti gli altri fanno meglio di me ecc. ecc. ecc. In aggiunta, incidentalmente, all'esame di maturità ho raggiunto il punteggio più alto della mia classe. Sicuramente dovuto al fatto che i professori mi volevano bene ed ero fortunata e non perchè in tutti questi anni mi sono avvicinata a tutto questo praticando il solo per oggi, rimanendo pulita, pregando e seguendo specialmente i primi 3 passi, iniziando da capo, tutti i giorni.

Nel frattempo ed anche oggi sono del tutto consapevole che non sarei mai arrivata a questo punto senza gli strumenti ottenuti dai gruppi.

Premesso questo, ciò che in fondo desideravo dire è che, facendo piccolissimi passi, sono in grado ed ho la fortuna di po-

termi muovere dentro la realtà ed il profondo dei miei sentimenti. Da una vita conoscevo questo mio sentimento: non ne sono degna, dove si trovano le persone o la persona che mi timbra il cartellino per il mio diritto di vivere...

Succede sempre più spesso che posso fare delle cose che mi aiutano ad avvicinarmi ai miei sogni. Tempo fa, anche dopo un lungo periodo di astinenza, non ero in grado di svolgere le cose più semplici verso questa direzione. Il problema più grande tra l'altro era il fatto che si potesse sviluppare qualcosa di positivo, qualcosa che non corrispondesse al mio significato di vita.

Ultimamente sempre più spesso sono sbalordita da quello che sta succedendo! Il bello in questo è che faccio parte di tutto ciò, sento che è la mia vita quella che sto vivendo e che non è sempre una sensazione buona, ma sempre più spesso una sensazione magnifica!!

Soprattutto quando prevale il sentimento posso star bene grazie al mio Potere Superiore che mi assiste e mi ama.

Contatti per ZEITUNG:
Markus 06341- 88 0 62



MONDO

28th World Convention of Narcotics Anonymous

Cartagena: 30/8 - 3/9/2000

Centro de Convencionnes:

6 alberghi disponibili.

Per ulteriori informazioni

contattare il World Service Office:

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Tel + 1.818.7739999

Fax + 1.818.7000700

e-mail wso@na.org

EUROPA

Belgio

Belgium Regional Convention

Liegi: 11-13/8/2000

Salle du Patronage, Rue du

Patronage, La Calamine.

Nessun costo di registrazione

per informazioni contattare il

Comitato Convention

tel +32.4.3686678- +32.4.2260285

Il Sottocomitato Redazionale

Silvano P. Coordinatore

Antonio M. Tesoriere Resp. Stampa

Isabella M. Resp. Traduzioni

Fulvio M. Resp. Revisioni testi

Recapito: il giorNALino

C.P. 89 Cologno M. Centro 20093 MI

Tel/fax+39 02 26700446

(fax previo avviso)

e-mail GIORNALINO@CBMAIL.IT

www.crebergallery.it/utenti/NA-ITALIA

Calendario

Svizzera

17th European Convention and Conference - Lausanne

Vaud: 28-30/7/2000

Contatti: Comitato Convention

Tel. +41.22.7000335

e-mail: eccna17@hotmail.com

Grecia

4th Convention Greece

The Weekend:

29/09 - 1/10/2000

per informazioni:

e-mail: nagreece@hotmail.com

Irlanda

4th Southern Area Convention 2000

30/06 - 2/07/2000

Fitzpatrick Sirverspring Hotel:

Tivoli, Cork.

Tel. +353 21 507533

ITALIA

Interarea AREA VENETO

17 Settembre 2000

Via Mulinella, 1 - Cazzago (Dolo)

(sopra l'ufficio postale)

Riunioni CRISNA:

- **11 Giugno 2000** - ore 11.00
Via della Dogana, 1 - Firenze
- **8 Ottobre 2000** - da definire
- **8 Dicembre 2000** - da definire
- **24/25 Febbraio 2001**
Conferenza di servizio - Bellaria

Festa di Compleanno

Domenica 14 Maggio 2000

"Liberi di Vivere"

Istituto Don Bosco

Via Carrara, 260a

Quarto GE



*...E per il prossimo
numero vorremmo
suggerirvi
l'argomento....*

"LA SPONSORIZZAZIONE"



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 02 55194091 & e-mail - GIORNALINO@CBMAIL.IT

Il giorNALino presenta le esperienze e le opinioni personali dei singoli membri di NA. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi a Narcotici Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di qualsiasi articolo implica avallo da parte di Narcotici Anonimi Regione Italia. Tagliandino da allegarsi all'articolo sottoposto per sollevare l'Editore dalle responsabilità.

Io sottoscritto autorizzo il Sottocomitato del giorNALino, i loro successori, mandatarî 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 mandatarî.

In fede. Firmato _____ Data _____