

Scrivono....

- Esperienza spirituale di una Convention 1
- La Sponsorizzazione 1
- La prima volta 2
- WCNA 28: nostra speranza di vita 3
- Più di qualsiasi discorso 4
- Lo sponsor 4
- I have a dream 5
- Letteratura 5

Ospiti (TNA)

- NA EUROPA**
semestrale EDM 6

- Le Canard Libéré**
semestrale reg. Svizzera francofona 8

- NA Zeitung**
trimestrale reg. Germania 9

- The NA WAY Magazine**
semestrale internazionale NA 10

calendario avvenimenti**Glossario**

- CRISNA:** Conferenza dei Servizi Regione Italia NA
EBO: Distaccamento Europeo 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

il gior**NA**lino

Italia

Esperienza spirituale di una Convention*Giovanna, FI*

E' il sei maggio e sento di avere ancora, a distanza di qualche giorno, frammenti di emozioni regalatemi dalla convention di Bellaria.

Ho partecipato a diversi convegni e di ognuno di essi mi sono sempre portata dentro qualcosa di prezioso. Quest'ultimo, in particolare, è stato memorabile. Ho vissuto appieno e serenamente le tre giornate e fin dall'inizio mi è venuto spontaneo prendere tutto quello che la situazione mi offriva lasciando, a differenza delle altre volte, la mente libera da ogni condizionamento.

NA dice di aprirsi per raccogliere qualsiasi tipo di messaggio ed io, questa volta, sento di aver assimilato tanti messaggi, anche quelli che a priori spesso sono stata costretta a scartare.

Mi sono lasciata andare e con tanta tenerezza mi sono abbracciata, soprattutto quando ho partecipato all'ultima riunione grazie alla quale mi sono identificata in molte testimonianze.

L'impatto iniziale è stato molto forte, ma ho cercato di concentrarmi su ciò che stavo provando, rivivendo una parte della mia infanzia (preciso che il mio lavoro è stato, con l'aiuto del Potere Superiore, sul perdono). Per un momento sono tornata indietro e, grazie alle altre esperienze, ho potuto constatare quanto sia lontano il mio passato, e come adesso riesca a vederlo sotto un'altra luce. Mi sono vista spettatrice di qualcosa di tremendamente emozionante e ho provato tanta tenerezza nei confronti di quella bambina, in quel momento ignara di ciò che le sarebbe potuto accadere.

Provo gratitudine e ho capito quanto sia forte NA nel suo insieme, quanto sia meraviglioso il processo di crescita interiore che mi consente di vivere serenamente i ricordi del passato.

Grazie NA, ti voglio bene!

La Sponsorizzazione*Vittorio, MI*

Ciao a tutti, mi chiamo Vittorio e sono tossicodipendente. Ho letto con piacere che il tema di questo bellissimo giornalino è la sponsorizzazione.

Quando sono entrato nel gruppo sentivo parlare spesso dello sponsor. Non sapevo di cosa si trattasse. Ma per rimanere pulito dovevo fidarmi dei membri; da solo oramai avevo capito che non funzionava. Tutti i tentativi che avevo fatto non mi avevano portato da nessuna parte, perché non mi ero ancora arreso al fatto che avevo bisogno di aiuto. Così anch'io mi presi uno sponsor.

Notiziario Semestrale di NARCOTICI ANONIMI Regione Italia

Con tanta paura, con tutte le difficoltà del caso.

Non ero abituato a comunicare, non parlavo con nessuno da molto tempo. Non ero capace di condividere quello che sentivo dentro. Avevo paura di quello che poteva pensare di me (lui, da buon NA, non pensava niente e soprattutto non mi giudicava). Ero terrorizzato da quello che provavo e dalla totale incapacità di condividere emozioni o sentimenti. Una sera del 18 marzo 1990 dopo una riunione andai in piazza a farmi. Frequentavo il gruppo da circa 3 mesi ed era la seconda volta che ricadevo. Quando successe la prima volta me ne guardai bene dal dirlo in gruppo; volevo ancora fare tutto da solo. Così, dopo nemmeno un mese, eccomi ancora in piazza a farmi del male, era tutto quello che conoscevo di me e non volevo mollare. Il PS fa i miracoli, e ha tante persone per trasmettere il suo amore. Così il giorno dopo andai al lavoro. Ero davvero in ginocchio. Questa ricaduta mi aveva davvero spezzato in due. Il mio sponsor non mi aveva mai chiamato di mattina, quel giorno però lo fece.

Mi domandò: "come stai?" e io: "Male, malissimo, sono ricaduto" e lui proseguì: "non ti preoccupare, ci vediamo stasera". Io mi sentii subito sollevato. Mi voleva ancora bene, potevo contare sul suo aiuto.

Così quella sera trovai il coraggio di dirlo al gruppo, fu una liberazione. A quel tempo non lo sapevo, mi ero finalmente arreso. Sono molto grato a questo ragazzo, è un episodio che ricorderò per sempre. E' stata la telefonata più importante della mia vita. Gli voglio molto bene anche se non lo vedo mai (mi spiace tanto) e mi manca!!

La sponsorizzazione è un ser-

vizio, o meglio è una missione, una ragione di vita NA, spirito NA, principi NA. Disponibilità sempre, amore incondizionato, pazienza, tanta pazienza. Nessun giudizio, nessun insegnamento, no all'imposizione anche ben mascherata, no a consigli gratuiti, niente prediche. Semplicemente esperienza personale, confidenza, anonimato, lealtà, sincerità. Insomma amicizia pura e semplice. Io cerco aiuto e mi viene dato sempre quando sono pronto a riceverlo. Devo stare attento alla mia malattia che mi fa essere saccente nei confronti di chi mi chiede una mano. Non voglio essere un maestro e nemmeno essere messo su un piedistallo. Fa male a me e all'altro.

E' sempre meglio volare bassi, ammettere i propri errori, mettersi in discussione e non pensare che avere tanti anni di pulizia ti dia il diritto di insegnare.

La prima volta.....

Isabella, MI

La prima volta che una persona mi ha chiesto di farle da sponsor mi sono sentita terrorizzata. Ovviamente ho cominciato a pensare che non sarei mai stata all'altezza, che avrei sicuramente detto le cose sbagliate e che questa persona sarebbe scappata a gambe levate o che sarebbe addirittura ricaduta. Che grande autostima!!! Poi mi sono guardata allo specchio e mi sono detta che tutto sommato non ero poi così "stupida" e che visto che il programma lo stavo mettendo in pratica, i passi li stavo lavorando, andavo alle riunioni, avevo una sponsor, facevo servizio, forse ero anche in grado di passare la mia esperienza a qualcun altro. Oggi le cose sono un po'

cambiate, ogni tanto sono ancora un poco insicura soprattutto quando le persone che mi chiedono una mano sono più grandi di me. Con le persone che sponsorizzo sono sempre molto diretta, non mi piace girare intorno alle cose, dico quello che penso.

Non mi piace ripetere in continuazione "dai tempo al tempo" e "con calma, un giorno alla volta". Penso che queste cose funzionino all'inizio del programma, ma quando uno comincia ad avere un po' di 24 ore, è meglio che si rimbocchi le maniche invece di stare seduto sul divano ad aspettare che le cose cambino, perchè è solo lavorando il programma che si cambia e si cresce. Sono così anche con me stessa, difficilmente mi concedo lunghi momenti di pausa e mi piace trasmettere agli altri quello che sono. La mia prima sponsor mi ha trasmesso queste cose: non lasciarti andare, non fermarti, non arrenderti e non compiangerti, ma non essere mai troppo dura con te stessa, impara a volerti bene e a perdonarti. Mi piace passare questo messaggio anche agli altri.

Lei oggi non c'è più e mi manca molto. Dopo di lei ho fatto molta fatica a trovare un'altra persona perchè cercavo qualcuno uguale a lei, che mi dicesse le stesse cose che mi diceva lei, nello stesso modo. Questo mi ha portato ad avere grosse difficoltà, soprattutto una grande paura. Non riuscendo a trovare qualcuno come lei, non riuscivo a fidarmi e ad aprirmi completamente con nessuno. Oggi non è più così, ma perchè sono cambiata io, ho deciso di crescere, di stare bene, di andare avanti e di non vivere sempre nel passato. Con la mia sponsor attuale ho un buon rapporto, maturo, di

crescita, ma soprattutto non sono più alla ricerca di una "mamma". La mia sponsor è una dipendente in recupero come me e non ha la bacchetta magica per risolvere i miei problemi così come io non ho la bacchetta magica per risolvere quelli delle mie sponsorizzate. La sponsorizzazione, per me, è una condivisione e un passaggio di esperienze personali.



WCNA 28: Nostra speranza di vita

Stefania, MI

Sto scrivendo queste poche righe dopo 40 giorni dalla Convention mondiale tenutasi a Cartagena in Colombia. Ormai la realtà quotidiana ha con prepotenza spazzato via tutto l'entusiasmo che mi aveva accompagnata al mio ritorno a casa. Quando sono partita per la Colombia avevo sulle spalle il peso dei molti mesi di lavoro e lo stress che si era accumulato senza che me ne rendessi conto e, durante il viaggio di andata, mi accompagnava soprattutto la preoccupazione di cosa avrei trovato. Ero stata un po' avventata a scegliere una vacanza in Colombia? E la Convention come sarebbe sta-

ta? Sono arrivata all'inizio di agosto e mi sono messa in contatto subito con i gruppi dove sono stata accolta con un calore e un entusiasmo che ha in un certo senso anticipato il clima che poi ha accompagnato tutta la Convention. Dopo pochi giorni dal mio arrivo a Cartagena ho partecipato ad una riunione dove erano presenti molti membri di NA provenienti da tutta la Colombia. Era una domenica pomeriggio e tra abbracci calorosissimi e manifestazioni di gioia tipicamente latine venivano dati gli aggiornamenti sulla Convention. Mancavano 17 giorni. Cominciava il conto alla rovescia. Non avrei mai potuto immaginare che per tutta la fratellanza Colombiana questa Convention fosse così importante, così sentita.

Già dal 26 di agosto sono cominciati gli arrivi. Le riunioni di recupero diventavano sempre più affollate. Il gruppo chiamato centrale (solo perché è nel centro storico della città) apriva alle 8.30 del mattino con riunioni non-stop. Naturalmente era quasi impossibile nelle riunioni riuscire a sentire qualcosa ma c'era nelle stanze un'energia così forte che spesso la gola si chiudeva ed era difficile trattenere le lacrime. Lacrime di gioia per essere tutti insieme, condividere il recupero e la speranza, capirsi perfettamente nelle emozioni pur parlando lingue diverse. Decisamente la Convention è cominciata prima del 31 di agosto. E' stato solo un crescendo per numero e per entusiasmo. Alla fine la stima dei partecipanti è stata di 1.800 persone circa venute da tutti i paesi. Circa 700 dagli Stati Uniti, molti dall' America latina, Però, Panama, Ecuador, Messico, Guatemala, Venezuela. Naturalmente anche l'Europa era rappresentata.

L'organizzazione è stata imponente e ha permesso che tutto andasse bene. La città di Cartagena era stupita di fronte a tutta questa gente di tutte le razze che camminava per le strade con appeso al collo un cartellino colorato con scritto il proprio nome e il proprio paese di appartenenza e che ci permetteva di riconoscerci tra di noi e abbracciarci in qualsiasi punto della città. E' stata un'esperienza assolutamente grande e sono felice di averla potuta vivere. Anche in questo momento, dove comunque la realtà quotidiana si fa sentire con tutto il suo peso, riscrivere di Cartagena mi riempie di gioia. Concludo con la frase che trovo nel libricino di benvenuto alla Convention che mi è stato dato: " Speriamo che il miracolo del recupero segua tutti quelli che assistono a questa Convention Mondiale e che vedano che non siamo soli, che il recupero è una realtà e che NA funziona. Siamo grati dell'opportunità di condividere questo miracolo con gli altri e di sapere che il nostro celebrare, qui a Cartagena, porterà il messaggio che NA E' LA NOSTRA SPERANZA DI VITA!."



Più di qualsiasi discorso.... -

Marta, FI

Alcune volte vorrei riprovare quella gioia che mi davano i piccoli servizi in NA nei primi giorni del mio recupero.

Mi aiutavano a sentirmi utile e a sentire di essere parte del gruppo, mi hanno fatto provare la felicità di fare una cosa solo per il gusto di farla. Quando a sole 24 ore di pulizia mi venne chiesto di scrivere un articolo per il GiorNALino, ne fui felice. Avevo l'occasione di scrivere quello che mi passava per la testa e di pubblicarlo su una rivista! Non rilessi neanche quello che avevo scritto, sicura della mia buona fede e dell'aiuto del Potere Superiore che sentivo così vicino. Inutile descrivere la gioia di vederlo pubblicato in prima pagina, gioia che sento ancora perché rileggendolo posso tornare indietro a quel periodo così importante e così intenso per me. Anche ora ad un anno e più di pulizia continuo a svolgere servizio e sono ancora grata di rendermi utile. Solo facendo le cose, anche le più semplici, riesco a capire più precisamente a che punto sono. A volte la mia mente mi fa credere di essere più avanti o più indietro di quello che sono realmente. Soltanto confrontandomi praticamente con le cose e le persone riesco a dare un senso reale al mio cammino che solo con le parole si perderebbe.

L'azione mi fa capire meglio i miei i miei limiti e me li fa accettare per andare oltre.

Il servizio dentro al gruppo e il volontariato che svolgo fuori sono mezzi molto importanti per cercare di mettere davvero i principi al di sopra delle indivi-

dualità, e di non sprecare energia avendocela con qualcuno per qualcosa, riuscendo a costruire insieme nonostante tutti i nostri difetti di carattere.

Quando ci riesco sono davvero felice.

Tutto questo mi aiuta più di qualsiasi discorso.

Sono contenta anche quando qualcuno si offre per qualche servizio perché so che regalo si sta facendo, mentre sono un po' triste per quelli che quando gli chiedo, come una volta è stato chiesto a me: "Perché non scrivi un articolo per il GiorNALino?" mi rispondono: "Perché non lo fai tu?"

Lo sponsor.....

Anonimo

Lo Sponsor.... ancora oggi questa parola non mi convince troppo (è una mia difficoltà personale), preferisco interpretarla a modo mio. Un grande "amico" che sono riuscito finalmente a trovare dopo anni che girovagavo nei Gruppi alla ricerca di questa figura.

Una precisazione sulla mia interpretazione personale del termine "amico": è quella persona che mi sa ascoltare, comprende la mia difficoltà del momento, non mi giudica ma sa trasmettermi, attraverso la sua esperienza, il coraggio e la fiducia che in quel determinato momento mi mancano.

Devo ammettere che all'inizio del mio recupero ero confuso rispetto alla ricerca di questa faticosa figura dello "Sponsor". Puntualmente in ogni riunione sentivo parlare nei gruppi della sua importanza, la mia scelta cascava ogni volta su di una figura femminile (sono state almeno quattro/cinque le mie prime "Sponsor") con loro la mia "timidezza" svaniva.

In questa figura femminile trovavo una madre, una moglie, una sorella, un'amica, un'amante ecc.. in sostanza cercavo l'affetto e l'accettazione che io non sapevo darmi. Mi sentivo solo e lo ero davvero: tutte le persone, conoscenti colleghi famigliari ecc.. mi avevano emarginato. Avvicinare una figura maschile o farmi avvicinare era in quel momento impossibile, avevo paura. Ma è arrivato anche per me il giorno di darmi una mossa, ho utilizzato quella fiducia che avevo al momento e mi sono proposto ad un amico del Gruppo. Che dirvi, è stata una liberazione: tutto quello che la mia mente immaginava, per paura di un rifiuto è svanito. Questa persona mi ha messo a mio agio e da quel giorno ho iniziato realmente a fare quella benedetta "azione".

Da allora sono trascorsi alcuni anni, ho cambiato Sponsor perché per motivi di lavoro non riuscivamo a trovarci come un tempo. Con il nuovo Sponsor ho iniziato a lavorare i Passi del Programma addirittura scrivendoli (scrivere per me è sempre stato molto faticoso).

Sono riuscito ad affrontare molte situazioni della mia vita, condividendo sempre con il mio Sponsor le decisioni che avrei preso. Vorrei sottolineare che le decisioni ho dovuto prenderle sempre io ed il mio Sponsor mi aiuta semplicemente a vedere con maggior chiarezza la mia realtà, a volte non facile da vedersi, e ad accettarla.

Che altro posso dire dello Sponsor: grazie di esistere e, perché no, una "pacca" sulla mia spalla per essere finalmente riuscito a ritrovare quella fiducia che credevo irrimediabilmente perduta.

I have a dream....

Walter, MI

Ho trascorso trent'anni passando dai paradisi artificiali agli inferni reali ed ora sono in purgatorio. Vivere nella giungla da pulito è come portare una scimmia dalla foresta africana a piazza Duomo. Sembra tutto nuovo, tutto diverso: le emozioni te le vivi a fior di pelle, così, direttamente dal produttore al consumatore. Non avrei mai pensato di poter vivere senza sostanze e invece... eccomi qua, in NA.

Come ci sono arrivato? Chi lo sa! La parola che mi ha colpito entrando in NA è stata "libertà". Non quella libertà tanto bramata negli anni 60-70 dove puntualmente partecipavo ai cortei contro i "celerini" ecc., ma la più grande libertà che un tossicodipendente possa avere: la libertà dall'ossessione. Quell'ossessione fisica e mentale che ogni giorno, ogni notte, ogni momento ti corrode, ti invade come un martello pneumatico fino a farti strisciare come un verme sempre in balia di una malattia incurabile, progressiva e mortale.

Sì perché la tossicodipendenza è una malattia; una delle peggiori al mondo perché può avere una incubazione che va dai 5 anni ad oltre i trenta prima di sfociare nella totale disperazione, nella morte.

Non la morte con tanto di sepoltura, corone fiori preti dove c'è sempre qualcuno che piange e che magari dice era un bravo ragazzo in fondo in fondo, oppure quello era un farabutto che ha finito di far soffrire quei poveri genitori...

Quando parlo di morte parlo di quella interiore, lo stadio più critico dove si rischia la reclusione in manicomio senza più ritorno.

Io fortunatamente, grazie al mio Potere Superiore che non mi ha fatto bruciare tutte le cellule del cervello (probabilmente me ne ha date troppe alla nascita) sono uscito dal manicomio sulla sedia a rotelle completamente debilitato. In questo stato è stato facile mettere in pratica la frase "arrenditi per vincere". NA è la più grande fratellanza esistente su questo pianeta perché senza nulla in cambio ti dà la possibilità di scegliere di farti le tue 24 ore o di disfarti in meno di 24 secondi. In NA non si predica, non si danno consigli.

Se voglio c'è un programma che posso mettere in pratica al meglio delle mie possibilità, sottolineo questa frase perché ogni tanto me la racconto convincendomi che le mie possibilità siano scarse. I dodici passi sono la mia speranza, mi danno la possibilità di liberarmi dalle catene che mi sono costruito durante il mio periodo attivo. Non posso restare pulito e comportarmi come quando usavo. Tante volte chiedo al mio Potere Superiore di aiutarmi nel mio cammino, alcune volte mi chiedo come mai mi fa subire cose spiacevoli e penso che ce l'abbia con me. Poi, dando tempo al tempo, lo ringrazio sia per le cose piacevoli sia per quelle spiacevoli, grazie alle quali imparo a crescere un giorno alla volta perché sono sicuro che tutto quello che non ti uccide ti rafforza.

Al di là delle chiacchiere la gratitudine per NA ho cercato di metterla in pratica dopo poche 24 ore buttandomi nel servizio e, a distanza di più di sei anni, ancora lo sto facendo. Sicuramente il servizio fa bene a chi lo fa.

Voglio ringraziare tutti coloro

che mi hanno accettato e quelli che ancora non mi accettano e hanno sempre da dire, perché grazie a loro posso lavorare il programma. Grazie al mio Potere Superiore ed al mio sponsor che non mi ha mai fatto prediche o dato direttive ma mi ha lasciato la libertà di sbagliare dicendomi quello che ha fatto non quello che debbo fare.

Grazie a tutti i nuovi venuti perché se NA continua ad esistere è grazie a loro perché io posso mantenere ciò che ho solo donandolo a loro.....

I have a dream.....che nessun tossicodipendente in cerca di recupero debba morire senza prima aver avuto l'opportunità di trovare un modo migliore di vivere.

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

NA EUROPA

Lettera di.....

Mary Jane

Il mio nome è Mary Jane e sono stata invitata a partecipare al WSC 2000 a Los Angeles.

Sono passata attraverso una certa trepidazione non sapendo cosa mi aspettava.

So che ci sono altri dipendenti che possono capire quel sentimento di ansietà verso "l'ignoto". E' stato uno dei momenti "clou" del mio recupero. Mi sono sentita molto toccata dall'amore degli altri dipendenti arrivati da tutte le parti del mondo.

Qualunque persona con la quale sono entrata in contatto sembrava essere genuinamente interessata a come il programma fosse cominciato negli anni precedenti e a come continuava a crescere. Ciò era quello che potevano riportare nelle loro Aree e condividere con la fratellanza.

Sapevo che c'erano riunioni in tutto il mondo, ma incontrare i rappresentanti provenienti da così tanti posti è stata per me un'ispirazione. La conoscenza intellettuale è una cosa; vedere, sentire e toccare è un'altra.

Io so che nemmeno lontanamente, quando sono arrivata in NA nel 1963, avrei immaginato che potevamo crescere così tanto.

Pensavo che fosse una grande cosa quando un nuovo gruppo veniva aperto a Los Angeles. Quale privilegio è stato per me vedere la crescita della fratellanza.

Ho incontrato vecchi amici, alcuni dei quali non vedevo da 30

anni. Ho fatto nuove amicizie provenienti da tutto il mondo e prego perché essi siano ancora nella mia vita fra 30 anni.

La mia speranza è che se vi viene chiesto di fare servizio voi rispondiate di sì; se non vi viene chiesto che voi vi offriate volontari.

Le ricompense sono enormi.

Tutto ciò che ho sempre voluto è condividere con altri dipendenti che essi non sono più obbligati ad usare e come farlo.

Realizzare che il desiderio di molti di noi negli anni '60 è diventato realtà al di là di tutti i nostri sogni è stupefacente.

Lettera di.....

Jack W.

Quando sono arrivato in NA c'erano poche riunioni, non c'era il testo base e c'erano pochi opuscoli.

Oggi abbiamo una grande quantità di materiale scritto che aiuta noi stessi e gli altri a costruire un nuovo stile di vita.

Potrei usare pagine e ore per scrivere tutto o anche per riassumere gli sforzi che abbiamo fatto.

La conoscenza che un amorevole Potere Superiore avrebbe potuto influenzarci, guidarci e aprire le nostre menti e i nostri cuori, ha preparato la base sulla quale Narcotici Anonimi è stata costruita.

I nostri sforzi non sono stati diversi da quelli fatti da qualsiasi fratellanza emergente di NA

Noi dobbiamo imparare la via più dura. Jimmy K. di solito diceva: "se è pratico è spirituale, se non è pratico non è spiritua-

le". Era vero allora, è vero oggi. Sottolinea fortemente che per il bene di NA nel suo insieme dobbiamo farla semplice e che non può essere conveniente solo per pochi. E' stato udito dalle centinaia di dipendenti che hanno preso parte a questo evento: "Nell'unità noi sopravviveremo, nella disunità noi moriremo".

Tutti i dipendenti dicono la stessa cosa: "abbiamo bisogno l'uno dell'altro per far sì che questo programma spirituale funzioni".

Condivisione

Paola C., GE (Italia)

Riflettere su "condivisione", mi fa pensare a come nell'andare del tempo, muti continuamente la mia concezione.....e poi mi fa pensare, al contrario, la "solitudine". E qui nasce la solitudine soprattutto interiore della mia infanzia, l'illusione che sposandomi non sarei mai più stata sola, la solitudine dell'uso di sostanze, dove tutti si è amici ma nessuno si fida di nessuno. Ma non ho cercato dei contatti umani anche lì?

Poi NA, i saluti e gli abbracci ed io che mi domandavo cosa volessero esattamente quelli da me?

E poi prendere e prendere ancora senza riuscire a dare molto. Ma avevo paura ad aprire il mio cuore, avevo paura di sentire la sofferenza degli altri e avevo paura di rimanere ancora delusa. Però la sofferenza era la mia, non degli altri; ho avuto bisogno degli altri per aprirmi e lasciarmi confortare. E' da lì che è nata una profonda unione con gli altri membri, solidarietà e rispetto per chi passava da dove ero passata io, assicurandoli che col tem-

po sarebbe andata meglio perché a me era successo così e perché se si sta puliti in NA, i regali continuano ad arrivare.

Mi capita periodicamente di dare per scontato che esistano le stanze, i membri e che oggi restare pulita non è più così dura; che è molto più pratico e veloce fare servizio da soli anziché mobilitarsi in comitati. Spesso mi chiudo nella mia "piccola vita", magari con la mia relazione e mi dico: ho anche il diritto a vivere. E di solito puntualmente sono costretta a rivedere la mia posizione. Io ho bisogno di NA per rimanere pulita e recuperare ed NA è fatta di 12 Passi, riunioni sponsor e...persone.

Ed è con quelle persone che io riesco a condividere mio recupero, le mie gioie e i miei dolori. La condivisione mi permette di lavorare sui miei difetti di carattere, sulla compiacenza, perché in NA soprattutto il servizio ha veramente tirato fuori il peggio di me.

E' bello scoprire che essere insieme, oggi, vuol dire parlare col cuore con gli altri, e parlare col cuore con me stessa.

In servizio è vero che ho visto fare e disfare le stesse cose in Gruppo in Area o in Regione, ma è anche vero che tutto questo oltre che a fare crescere la fratellanza, ci ha aiutato a rimanere puliti. E questo non è un miracolo della condivisione?

NA EUROPA è 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.it

Cos'è " il GiorNALino " in NA

E' un punto di incontro

E' una riunione stampata

E' il vostro cronista personale

E' un legame con l'Associazione
nel suo insieme

E' uno strumento nella Pubblica
Informazione

E' un compagno per il XII Passo

E' una fonte di nuove idee

E' un regalo ideale

Insieme noi possiamo

Luky

Un saluto ai dipendenti.

Prima di tutto un grande ciao per i numerosi questionari che ci avete rinviato. Una marea di "sì", da buoni dipendenti.

La risposta è: "più di tutto e gratis". Ma quando la marea è ridiscesa la parte nera del dipendente è rimasta sulla spiaggia: cattiva volontà, paura, chiusura mentale e una certa mancanza di onestà rapportata alle decisioni prese.

Quando, alla fine di una riunione sento le persone dire: "ritornate, funziona se lo fate funzionare" mi sembra che quel "voi" sia lo strumento per discolarsi, per non prendersi le proprie responsabilità e per non partecipare alla coscienza di gruppo. Il "noi" sarebbe meglio, poiché è insieme che noi possiamo. La questione è: che cosa faccio affinché questo "noi" sia una realtà concreta, che l'unità che mi tiene pulita sia tangibile? Se la risposta è: niente o poco niente, una rilettura del testo base si rende necessaria.

Il ruolo di servitore di fiducia sarebbe facilitato: applicare le decisioni prese dal gruppo senza doverle in più prenderle; mettere l'energia dove serve, senza perderla nel motivare le persone a diventare più adulte ma aiutandole a crescere; coordinare e non controllare o supplire. L'autonomia e la sopravvi-

venza di NA dipendono dalla buona volontà dei suoi membri. Prendendo servizio rendiamo più attraente NA nel suo insieme, è più confortante collaborare, condividere il lavoro piuttosto che essere l'unica spalla che sostiene tutto. Se voi avete dei dubbi sull'utilità del servizio venite a ridurli in niente a Losanna dal 24 luglio per vedere di cosa sono capaci dei dipendenti quando mettono in pratica il programma e lasciano esprimere la loro gratitudine di essere puliti. Spero che questa Convention europea vi riempirà di buona volontà e vi ispirerà tanti articoli essenziali per la sopravvivenza di "Le Canard" e per la salute mentale dei suoi servitori.

La mia ricaduta comincia dall'ingratitudine

Yael, Ginevra

Un antidoto per la ricaduta la gratitudine?

Mi sembra di sì. Le persone che mi danno lo stimolo per recuperare e per restare pulite sono quelle che manifestano la loro gioia di vivere pulite in tutti i campi della loro vita. Non usare, qualsiasi cosa accada, è duro se non guardo altro che le cose penose che mi accadono o ciò che mi manca per "sentirmi bene". Io, vivere la mia vita remando contro corrente... ho già dato, grazie.

C'è un altro percorso possibile: abbracciare la vita perché è buona per quello che è parago-

nata all'inferno dal quale arrivo. Se dimentico da dove vengo, se minimizzo l'inferno in cui sono stata, non ho più ragioni per essere grata. E' perché vengo dall'inferno che oggi la vita mi sembra buona. La mia gratitudine è come un fiore da coltivare. Da coltivare per ringraziare e per motivare me stessa e gli altri. Quando dimentico che non ho che un giorno alla volta per ringraziare di avere un corpo pulito, emozioni che mi dicono che sono viva, che c'è della vita in me, una spiritualità che mi autorizza a restare un essere umano, né più né meno. Quando lo dimentico mi inaridisco, mi restringo, mi isolo, perdo la ragione, ritorno spettatrice della mia vita. Vedo gli altri ridere, darsi amore, celebrare la vita mostrandosi vivi ed io, io mi sento esclusa, mi gelo, divento il centro dove tutto e tutti mi fanno del male: ho paura.... I risentimenti, le gelosie, i paragoni, le vendette sono i semi di questo mondo, il mondo dell'ingratitudine. E i semi crescono in fretta!

NA mi ha dato un antidoto: "trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora perché è solo condividendo che noi conserviamo ciò che abbiamo".

Io mi ricordo da dove vengo, mi preoccupa e condivido ciò che mi è stato donato in NA, mettendomi al servizio del mio recupero in tutti i modi possibili.

Attraverso il servizio metto in pratica i principi spirituali. Imparo a contribuire invece che a dirigere, imparo a mettere in pratica il recupero piuttosto che a teorizzarlo, a condividere le responsabilità piuttosto che ad essere La Responsabile, a prendere degli impegni piuttosto che accusare gli altri per tutto ciò che non fanno (o che non sono!).

" servizio mi aiuta a fare parte, ad essere una parte dell'unità e a mantenere vivi in me tutti i miracoli e i regali che mi arrivano dal mio recupero.

Ho speso molte energie per nutrire la mia malattia. Solo per oggi ne posso spendere un po' per restare pulita, non importa

ciò che succede.

E poiché nulla è mai completamente acquisito lo posso fare solo un giorno alla volta, né più né meno.

Non vedo l'ora di mettere al servizio di NA la mia nuova gioia di vivere affinché altri possano trovare ciò che io ho tro

vato: la speranza di una vita che vale la pena di essere vissuta, da cima a fondo.

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

Zeitung

Ciao

Harald di Bochum.

Mi chiamo Harald e sono un tossicodipendente. Nelle ultime settimane c'è qualcosa che mi passa spesso per la testa, e oggi lo voglio condividere con voi.

Ascoltando e osservando, mi sono accorto che in NA si parla di diverse "correnti di pensiero". Dietro a questo si nascondono opinioni diverse rispetto a vari argomenti. Comico.

Come la mettiamo con l'unità ? (1° tradizione). Inoltre, ciò che senza dubbio ci unisce, è la nostra malattia mortale. Quello che ci dovrebbe unire sulla strada del recupero è il coraggio di un amore vissuto.

Io conosco molti "anziani di pulizia" in NA e ognuno di loro ha lasciato una luce sulla mia strada di recupero.

La guarigione è contagiosa indipendentemente da opinioni personali e politica. Io vorrei cambiare il nostro slogan "Noi manteniamo ciò che abbiamo solo donandolo ad altri" in "Noi possiamo dare solo quello che abbiamo ricevuto".

Per il nuovo venuto è fondamentale ricevere amore e fare esperienza di un gruppo unito.

Un'altra cosa che mi fa stare male è quando noi "anziani" ci sediamo sugli allori, ci mettiamo su un piedistallo e mettiamo così della distanza. Non riusciamo a raggiungere i nuovi, ma la cosa peggiore è che anche loro ci vedono irraggiungibili. Anche chi ha 20 anni di pulizia ha bisogno del calore e della vicinanza della fratellanza.

Chi può vivere della fredda e distaccata ammirazione degli altri ? Forse Michael Jackson . E anche questo è tutto da dimostrare.

Ancora un paio di riflessioni sul tempo di pulizia: è un segno che NA funziona ed è una Grazia. Non è una disciplina olimpica, anche se ci sono delle medaglie; portachiavi e medaglie sono talismani, portafortuna, memoriali, che forse in un momento particolare di bisogno mi possono dare l'aiuto che mi serve per restare pulito in quel momento. Comunque, tutta l'euforia per i tempi di pulizia e per i count-down mi fa pensare a questo: il mio braccio, che mi separa dalla prima dose, non

diventa più lungo con il passare di mesi e anni. La quantità non ha necessariamente a che fare con qualità e sanità.

E' qualcosa che si dovrebbe tenere in considerazione anche nella scelta dello sponsor. Una persona che da molti anni fa sembrare di essere perfetta e senza conflitti oggi mi serve a poco.

Io ho bisogno di persone che sanno ridere e piangere, che sanno giocare, e che vanno fino in fondo quando mostrano le loro debolezze. Persone che ammettono gli errori e si prendono il rischio di diventare vulnerabili; attraverso di loro passa il Potere Superiore.

Questo ha a che fare con apertura mentale e disponibilità, amore e coraggio, ma non sempre e necessariamente con un lungo tempo di pulizia.

Ho utilizzato quest'opportunità per condividere con voi. NA è la mia unica , vera assicurazione sulla vita.

Solo per oggi, grazie.

Contatti per ZEITUNG:
Markus 06341- 88 0 62



Calendario

MONDO

**29th World Convention of
Narcotics Anonymous**
ATLANTA GEORGIA
4/5/6/7 Luglio 2002

**30th World Convention of
Narcotics Anonymous**
S. DIEGO CALIFORNIA
3/4/5/6 Luglio 2003

**31th World Convention of
Narcotics Anonymous**
HONOLULU HAWAII
1/2/3/4 settembre 2005

EUROPA

Quebec - Canada
**18th European Convention
and Conference**
28/06 - 01/07/2001
Contatti: Comitato Convention
Tel. +1.450.443.0275

Spagna
Spain Regional Convention
11/13 maggio 2001
Hotel Don Miguel
Marbella - Malaga
Tel: +34.952114147 spanish
+3495746278 english

ITALIA

Interaree:

AREA NORD OVEST
"Oggi abbiamo una scelta"
13/14 Gennaio 2001
presso Chiesa S. Nicola
salita della Madonnetta 1
contatti: Anna: 0349/7850358
Leo: 0347/0112361
Arrigo: 0328/3145252

Riunioni CRISNA:

- 24/25 Febbraio 2001
Conferenza di servizio - Bellaria



*...E per il prossimo
numero vorremmo
suggerirvi...*

".....DI SCRIVERE!"



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 +39 035 314435
(fax previo avviso)
e-mail GIORNALINO@CBMAIL.IT
www.crebergallery.it/utenti/NA-ITALIA



Il GiorNALino incoraggia la partecipazione dei suoi lettori. Siete invitati a condividere con la fratellanza NA sul nostro notiziario semestrale Regione Italia. Inviateci le vostre esperienze in recupero, i vostri punti di vista su argomenti NA e le notizie caratteristiche. 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@CBMAIL.IT

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

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

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

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

In fede. Firmato _____ Data _____