

Scrivono....

- Esistono gli angeli 1
- Esperienza di..... 1
- Le sorprese di una vita serena 2
- La sponsorizzazione 3
- Riflessione sulla settimana tradizione 3
- Messaggio di..... 4
- Al nuovo venuto: continua a tornare 4
- Caro giornalino 4
- Lo spirito che celavo 5
- Primo contatto 5
- Sei storie di un gruppo.... 6
- Poesia 7
- Cruciverba 7

Ospiti (TNA)**NA EUROPA**

semestrale EDM 8

Reaching Out

Notiziario H&I Americano 9

The NA WAY Magazine

semestrale internazionale NA 10

calendario avvenimenti**Esistono gli angeli?***Corrado, MN*

Se, con la coscienza di oggi, guardo al mio passato di dipendente attivo, vedo una persona fermamente credente nella dottrina del positivismo. Una persona che si è sempre strettamente attenuta ai fatti e al concreto, convinta che un carattere coerente con se stesso fosse sempre nel giusto.

"Avere" era al primo posto nella mente, nel cuore e in tutti i campi della mia vita. Dopo anni di dipendenza attiva, mentre ancora bevevo metadone, sono arrivato ai gruppi di N.A., stanco, soprattutto di quello che dovevo fare per "avere"..... il primo colpo che ha fatto vacillare la mia coerenza. All'inizio del mio recupero sono stato seguito quotidianamente da un membro in recupero che, nonostante le mie continue ricadute, non mi ha mai fatto mancare la sua presenza, la sua esperienza e la sua fede: secondo duro colpo alla mia ostinata coerenza.

Proseguendo sulla via del recupero, al meglio delle mie possibilità, ho messo in pratica i principi spirituali contenuti nei 12 passi, affidando la mia vita a Dio: fine della mia coerenza. Come è stato possibile un cambiamento radicale nelle mie convinzioni?

Il mio inconscio che si è personificato impedendomi di continuare a negare lo spirituale o un angelo apparso per permettermi di "essere"?

Non sono né psicologo, né teologo, ma per tutto quello che ho vissuto e visto, che sto vivendo e vedo nei gruppi, mi piace pensare che un angelo scende e annuncia la possibilità di un miracolo, di una vita nuova e di una libertà senza condizioni.

Ogni membro di N.A. che trasmette il messaggio al dipendente che ancora soffre, è un angelo.

Esperienza di*Sergio, FI*

Sono Sergio e sono un dipendente. Vorrei raccontare come un'esperienza di tossicodipendenza e un motivo parziale e banale di recupero possano cambiare un'esistenza, anche se giorno per giorno. Arrivai in NA una sera di luglio del 2000, ovviamente in ritardo sull'orario di inizio della riunione e altrettanto ovviamente farcito della mia sostanza preferita. Quello che mi spingeva in quel momento era l'esigenza di calmare le acque intorno a me, dando prova di voler fare qualcosa per uscire dalla sostanza e ridurre così la pressione psicologica ed economica sulla mia famiglia. La mia compagna mi stava lasciando, promettendo sfracelli su tutti i piani, specie quello relativo all'affidamento della nostra meravigliosa figlia. Una volta seduto non mi colpì né il calore uma-

Glossario

CRISNA: Conferenza dei Servizi
Regione Italia NA

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

no né la cordialità delle persone che trovai, come successivamente avrei visto avvenire con altri nuovi venuti, ma forse l'accoglienza fu fredda quanto il mio modo di presentarmi, o forse ancora la mia disposizione di quel momento non era delle migliori. Attesi che chi stava condividendo finisse, quindi mi raccontai. Migliaia di volte mi era capitato di farlo, concentrando su quel momento tutta la mia attenzione e la mia cura: da venti anni svolgo un mestiere commerciale e il primo approccio con il cliente è considerato il primo tassello del proprio successo. Ma invece della solita roboante presentazione di me stesso come il più ammiccante, solido e affidabile dei venditori, mi sorpresi esordendo con la frase con cui ho aperto questa condivisione. Era la prima volta che mi dichiaravo per quello che ero: una persona in difficoltà grave per un problema che ho poi capito essere una vera e propria malattia. Fu appunto una sorpresa, anche (o forse solo) per me, ma veniva da lontano; era una sofferenza che da tempo non riusciva a esplodere, nascosta dalla dura cortina di difese che mi ero costruito, grazie anche alla sostanza e alle sue nefande dinamiche correlate: bugie per nascondere, bugie per ottenere, bugie per vivere. Da quel piccolo ma fondamentale pezzetto di consapevolezza è partito un processo a cascata, che ha investito pian piano ogni aspetto della mia vita. Da allora ho sconvolto i miei piani, il mio quotidiano, fino alla mia famiglia: semplicemente, dal caos che ha seguito la graduale estromissione della menzogna dalla mia vita, è nato un modo di vivere diverso che mi ha messo di fronte una scala dei valori nuova. Qui si è inseri-

to con prepotenza un elemento che fino ad allora avevo considerato ben poco: lo spirito, il mio spirito. Oggi sto lottando per sfrondare la mia vita dagli elementi inutili, sto cioè smontando una buona parte del baillamme di fronti su cui stavo disperdendo le mie energie, per poi ricostruire, quando potrò, una vita più semplice e serena. Non cerco più la perfezione, perché ho capito di essere imperfetto, e va bene così. Sto sentendo la presenza e la potenza di un Dio di mia concezione e questo mi scalda il cuore, ogni giorno di più. Qualche volta sento che le cose che ci uniscono, i pezzi di consapevolezza, i momenti di comunione, insieme alla conoscenza profonda di alcuni meccanismi di sofferenza e dei loro conseguenti lenitivi, buoni o cattivi, mi servono, funzionano, mi fanno bene. In qualche modo compensano i momenti difficili, qualche incomprensione, qualche differenza. Questo, che è nato come un pensiero "amoroso", mi rendo conto che mi accade con quasi ognuno dei membri di NA. Forse, con un po' più di tempo e di equilibrio, anche con il resto del mondo. Allora si potrebbe compiere il miracolo.

Le sorprese di una vita serena

Ornella, Cazzago

Ciao a tutti, mi chiamo Ornella e sono una tossicodipendente in recupero. Io penso che ci vuole coraggio anche ad essere deboli, ad accettarsi fino in fondo, senza ipocrisia.

E non è sempre facile. Non è facile guardarsi allo specchio per chi non è bella e desiderabile, ma sto imparando a cono-

scere il volto nascosto della bellezza. E' quella che non sfiorisce con il passare del tempo: anzi certamente migliora per me giorno per giorno perché sto imparando ad amarmi, ad accettarmi per quella che sono.

Non voglio vivere nel passato e non devo farmi paralizzare dalla paura del futuro. Sono orgogliosa di esistere. Sto imparando a non dipendere dagli altri. Ascolto tutti, ascolto lo sponsor, mi confronto, ma devo avere sempre una mia idea. Sono io l'artefice di me stessa, nessun altro, anche se ho ancora paura di me stessa. Tutto questo mi sta entrando grazie alla fratellanza che mi sta facendo capire che bisogna essere se stessi fino in fondo, e poi c'è il "programma"....

Ogni giorno mi sveglio con lo stupore della vita, della natura, di questi luoghi dove sono nata. Ogni istante mi ritrovo a lottare con i piccoli grandi problemi, con la felicità di esistere e soprattutto di vivere un giorno alla volta da pulita.

Ogni giorno vivo l'emozione di essere me stessa anche se comporta momenti tristi: avrei voluto una vita diversa, con meno dolori, quelli che porti dentro e non si vedono ma ci sono. Avrei voluto un altro destino, ma accetto questo cercando il lato positivo in ogni cosa. Percorro la mia strada, qualche volta con un po' di rabbia, consapevole della mia forza e della mia fragilità, praticamente la mia malattia, ma cammino affrontando le ripide salite di questa montagna e della vita.

Ecco vorrei trovare un grande sogno, di quelli impossibili, per poterlo afferrare e poterlo vivere. Ma è solo un sogno. Il mio sogno è NA.

Grazie di esistere.

La sponsorizzazione

Laura T., GE

Mi chiamo Laura e sono una dipendente, sono un po' impaurita nel condividere, scrivendo, qualcosa sul mio recupero e in particolare circa la sponsorizzazione.

Sono state molte le mie resistenze prima di decidere di usare questo strumento del recupero. La prima riguardava il fatto che lo sponsor dovesse essere dello stesso sesso, non avevo molta confidenza con le donne, non ero abituata a parlare con loro e ne avevo paura. Superata questa prima difficoltà come doveva essere la mia sponsor? Sicuramente molto dolce e comprensiva e la mia scelta andò in questa direzione, non dimenticandomi che avesse anche come caratteristica quella di vivere molto lontano da me, possibilmente all'estero.

Non funzionò per molto tempo e dopo essere ricaduta chiesi ad una donna della mia città e che mi spaventava parecchio di aiutarmi nel programma di NA. Questa donna è stata per me molto importante e mi ha insegnato il significato della parola disponibilità, mi ha sostenuta e guidata nei momenti difficili, mi ha dato fiducia, accettazione ed amore senza condizioni, mi ha guidato verso la spiritualità e l'idea di un Potere Superiore che potesse sostenermi e ha sopportato i miei lunghi periodi di sgomento di fronte alla vita. Non sono stata onesta, quando dentro di me ho iniziato a filtrare ciò che mi diceva e a giudicarla sino al punto in cui non potevo più comunicare e mi dispiace che in parte, questo, mi impedisca di riavvicinarmi a lei. La donna che sino ad ora è la mia sponsor, è ciò dove vorrei

arrivare, un giorno alla volta, vive lontano ma oggi non ho, almeno verso di lei, giustificazioni, negazioni che mi impediscono di chiamarla, anzi ho sempre il desiderio di ascoltare il suo punto di vista e ho imparato (se non sono nella negazione) ad arrivare subito al dunque. Sono anche felice di poter condividere con lei una esperienza positiva che ci accomuna.

Come sponsor, nelle mie prime esperienze e talvolta anche oggi, come è scritto nell'opuscolo "La sponsorizzazione" ho fatto il programma per chi sponsorizzavo, mi sono risentita, non ho accettato di essere impotente, ma sono stata disponibile, ho imparato ad accettare e ad aspettare e sono stata aiutata molto attraverso la condivisione, mi sono sentita utile nella mia esperienza di dipendente in recupero. Un aspetto della sponsorizzazione che recentemente mi ha fatto pensare, leggendo il "Solo per Oggi" riguarda la tendenza a prendere sempre senza considerare che lo sponsor non è solo il contenitore dove riverso i miei problemi, ma una donna con i suoi sentimenti, gioie, dolori, con le difficoltà che un dipendente in recupero vive. Chiamarla anche per sapere come sta, come vanno le cose per lei, magari farle un regalo, mandarle una cartolina, sono cose che posso fare e che anche la donna che sponsorizzo ha fatto per me. Non mi viene spontaneo fare questo per lei e questo mi fa pensare a come sia lungo il percorso per allontanarsi un giorno alla volta dall'ossessione di sé.



Dopo tanto tempo ho ritrovato il disegno, non ho parole per dire grazie a NA. Spero di continuare perché di più mi sarà disegnato.....
Maurilio

Riflessione sulla Settima Tradizione

Giovanna, FI

Cercando di fare del mio meglio per crescere e lavorando il programma, non molto tempo fa ho potuto riflettere di più riguardo la 7° Tradizione.

Tornando un po' indietro ricordo perfettamente il mio primo periodo di recupero.

Tutto era centrato nel rimanere pulita, andare alle riunioni e frequentare le persone del gruppo. In seguito la voglia di sentirmi utile per gli altri era davvero tanta, così cominciai a rendermi disponibile prestando servizio come tesoriera.

Il rapporto con il denaro era distorto e quindi quale migliore occasione per fare onestamente qualcosa non solo per me ma anche per gli altri?

In riunione poter liberamente dare un piccolo contributo attraverso la 7° Tradizione significava sentirmi appartenente a qualcosa di veramente meravi-

glioso, mantenere viva la speranza di poter vedere la nascita di altri gruppi andando avanti con il programma, il principio di rendere agli altri quello che mi era stato dato si estendeva.

Mi venne data l'occasione di partecipare ad una trasmissione radio privata e raccontare la mia esperienza. In seguito, iniziai ad andare agli incontri organizzati dall'ospedale e a frequentare inoltre qualche riunione fuori zona, portare il messaggio e rendermi disponibile per le persone che desideravano conoscere il programma NA. Tuttora partecipo molto volentieri alle convention italiane, ogni tanto ad alcune interaree, comprando, quando le finanze me lo permettono, i gadgets che il mercato offre e aderisco volentieri a diverse iniziative come quella del giornalino. Ultimamente mi sto diletta alla scrittura e poiché sono sempre stata pigra e giudicante nei miei confronti, questa iniziativa non solo mi sta stimolando a superare questo mio difetto ma mi consente di riempire uno spazio nel giornalino in modo che lo stesso continui ad esistere. (ovviamente non manco nel comprarlo). Quello che oggi riesco un po' di più a comprendere riguardo la 7° Tradizione è che non è solo un piccolo contributo a rendere più grande l'insieme di NA; sono consapevole dell'importanza dell'energia e della volontà nel contribuire attivamente in tutte le attività che ci permettono di continuare a recuperarci all'interno della nostra fratellanza, cercando di mantenere sempre vivo lo scopo primario e affinché NA possa sempre continuare ad esistere.



Messaggio di

Angelo, FI

Vorrei trasmettere un messaggio di speranza a tutti coloro che hanno cercato con tutta la loro forza e volontà di porre fine a quella condizione di degrado disumano di solitudine, disperazione, malessere morale e spirituale a cui conduce inevitabilmente la tossicodipendenza. A tutti coloro che sfiduciati dalle difficoltà del percorso di recupero, vorrebbero abbandonarlo per rassegnarsi a quell'inferno. Sappi che non sei solo e che insieme possiamo farcela. La strada del recupero, della rinascita è lunga e difficile ma è anche concreta, reale come reali sono le persone per le quali tu sei importante. Abbi fiducia in te stesso, nel programma e nella fratellanza.

Impara a volerti bene.

Al nuovo venuto: continua a tornare.... -

Anonimo

Quando è arrivato il 1° giorno di pulizia, finalmente dopo tante quotidiane..... ricadute, ho scoperto che cosa significa entrare in relazione di reciprocità.

Ho scoperto cos'era quel "relazionarsi in modo sano" che per me era sempre stato un problema anche in famiglia, anche prima di cominciare ad usare.

Anzi, prima dell'uso avevo già toccato un "fondo di dolore" nelle mie relazioni. Poi, con l'uso ho cominciato a non sentire più "quel" dolore, la roba metteva sotto cenere le mie emozioni, pian piano sconvolgeva e stravolgeva i miei sentimenti, alla fine non ci fu più "quel" dolore, perché non ce n'era più nessuno. Solo io con

me stesso e tra noi, per sopportarmi, la roba. L'ho amata e l'ho odiata, cercata e rifiutata, un'altalena di emozioni violente e lei, sempre lei, solo lei, perché c'era, perché non c'era, perché l'amavo, perché l'odiavo, perché avevo paura di viverla, perché avevo paura di ucciderla. Un bordello! Non c'era libertà né di farmi né di non farmi, in prigione, vittima e carnefice, folle. Follia pura, in compulsione ossessiva di se stessa. Il ritorno dalla follia è stato lento, vagavo nelle stanze, le testimonianze erano attuate, lontane, mi lasciavano, tornava una voce, angoscia, rabbia, paura, una voce lontana e vicina, dicono che era la mia, io ne riconoscevo solo la sofferenza. Tentai il suicidio in una "chiusa" finale, poi mi ritrovai in ospedale, le flebo, due di voi che mi stringevano le mani, in silenzio, mi guardavano con tenerezza e apprensione. Finalmente la pulizia (non la polizia!) era arrivata.

Per due anni avevo "continuato a tornare", due anni di appartenenza alla fratellanza, una relazione pulita, sana che mi ha riportato a una ragione sana, pulita. Il programma funziona, se lo lavori funziona!

Anch'io al meglio delle mie possibilità vivo la fiducia di appartenere. Una relazione sana, reciproca, intima, con Dio, con me e con gli altri.

Una fiducia sperimentata, oggi certezza di fede e continuo a tornare.

Caro giornalino.....

Ari

Caro giornalino, è da un bel po' che sto dando l'annuncio ai gruppi di scrivere al nostro giornalino e so che le cose, sono io che posso o non posso

farle. Ed eccomi qua che ti scrivo da un internet-café nel mezzo della notte profonda.

Mi chiamo Ari e sono un tossicodipendente. La mia odissea mi ha portato qui in Italia, lontano dalla mia "Itaca". Ho voluto combattere fino all'ultimo la battaglia, con la sostanza al mio fianco e come arma la negazione. Persa la battaglia (per fortuna) ho dovuto arrendermi. Non c'era niente da fare. So riconoscere un nemico più forte di me. E la sostanza lo è. Così, pieno di riserve, ho preso come alleato uno sponsor e sono partito per il viaggio. Dico viaggio perché questa è la definizione che mi piace. Quando sono entrato in NA non sapevo parlare e oggi so parlare. Infatti parlo solo di programma e solo con quelli che fanno parte del programma.

Non sapevo scrivere e qualcosa l'ho imparata. Ero senza casa e oggi ho una stanza in una casetta che io chiamo "la casa del recupero", dove il recupero trasuda dai muri, come dicono i nostri amici.

Non vedevo i miei figli da tre anni e li ho visti, ho avuto l'occasione di tenermeli vicino, stretti tra le mie braccia.

Ero senza lavoro naturalmente e oggi il mio responsabile che conosce "un po'" la mia storia, mi stava dicendo che ho migliorato tantissimo in quest'anno che sto con loro. Sono il primo nelle vendite anche dei dipendenti non dipendenti che lavorano con me. Ero senza speranza e oggi non è così. Anzi. Non sapevo che cosa mi era successo e oggi lo so. Solo per oggi. Il programma e l'aiuto degli altri dipendenti mi hanno aiutato a capire una cosa molto semplice. Ho una malattia. Basta che non prendo quella maledetta prima dose e semplicemente lavoro i 12 Passi e tutto

andrà per il meglio. Infatti, pensando a questi due anni che frequento le stanze di NA non mi è successa nessuna delle cose scomode del passato. Niente manette, niente nascondini, niente ladri e poliziotti, niente male alla fine. Ero senza fede e oggi credo! Che questo semplice programma funziona e come! Che un Potere più grande di me esiste e mi parla attraverso questo programma!

Lo spirito che celavo

Gianpietro, BS

Sono Gianpietro tossicodipendente, mi sono sempre detestato come tale, anche dalle prime fumate. La parte di me come tossico che non digerivo era il senso di colpa che provavo prima nei miei confronti, poi verso i familiari e poi verso le persone che mi conoscevano. Quando ho incontrato il Programma mi sono stupito che Dio ne facesse parte, la mia famiglia è molto religiosa ma io vi sono sempre andato contro e quindi, disprezzando Dio, mi sono creato il mio Dio personale, il mio Dio a portata di busta. Per me lo spirito era sinonimo di alcool, la spiritualità come la concepivo io non poteva salvarmi dall'eroina. Sulla strada che mi portava da lei, incontravo sempre (estate 2000) un'immagine di Dio fatta di viso e relative spine con la scritta "io ti salverò". Queste tre parole me le sentivo sulla pelle, ma nello stesso tempo non riuscivo ad immaginare come potesse salvarmi anche se, dentro di me, la speranza di fare una vita normale ormai era naufragata nel mare della disperazione. Vorrei dire grazie a tutti quelli che credono in Narcotici Anonimi.

Primo contatto

Andrea M.

Il mio primo contatto cosciente con il Potere Superiore, ovvero il mio primo contatto in assoluto con Dio, è stata una esperienza dolcissima. Ho perso ogni fede da bambino: i miei genitori si separarono e la mia piccola vita era piena di dolore. Cantavo nel coro e facevo l'angioletto nelle recite di Natale. Nutrivo seri dubbi sulla bontà dei preti preposti alla mia educazione e altrettanti su quella dei preti in generale, però non avevo alcun dubbio sulla bontà del messaggio d'amore e di speranza e tantomeno su quella di Dio. Appena ebbi facoltà di dire le prime preghiere queste suonavano però così: "Dio, se esisti davvero, dimostramelo!. Smetti di farmi soffrire....rimetti mamma e papà insieme...." Giunsi presto alla conclusione che poiché il dolore non diminuiva né tantomeno nulla cambiava nella mia famiglia o Dio non esisteva o, peggio, ce l'aveva con me!

Smisi di pregare e voltai le spalle a un Dio che mi aveva voltato le spalle. Vennero le droghe e l'isolamento, la disperazione, la rabbia, le paure che accartocciano il cuore fino all'alba di notti in cui cercavo di morire. La pazzia. Gli spettri che si muovevano scricchiolando nei muri erano la mia sola compagnia, echi della voglia di vendetta che mi covava nel cuore. Il mio risentimento era enorme e maledicevo Dio tanto quanto me stesso. L'inizio del recupero mi ha permesso di mettere tra parentesi tutto ciò che ritenevo di conoscere su me stesso, sulla vita e su Dio, suggerendomi una rivoluzione completa del mio modo di essere. Accettai e questa è stata

la mia salvezza. Ripresi a pregare con tutto me stesso che strepitava: "ma che cavolo stai facendo?". Non mi diedi retta. Presto l'ossessione di usare scomparve e per ciò cominciai a credere che la preghiera funzionava. Mi sono presto trovato a dire "grazie Signore!". Non l'avrei mai immaginato! Una sensazione stupenda iniziò a impossessarsi di me, mi vergognavo a parlarne con gli altri, ma non ho provato nulla di più dolce in vita mia e qui lo voglio raccontare. La sensazione fisica che avevo del mio cuore era che mi fosse stato sostituito con una spugna in grado di assorbire tutti i veleni. Lo sentivo pesante, freddo, umido e grondante, e faceva male. Questa sensazione mi ha accompagnato per circa quindici anni e negli ultimi anni era andata aggravandosi perché avevo continuato ad assorbire rimorsi, vergogna e paura. Me lo sarei volentieri strappato quell'orrendo cuore e l'avrei buttato lontano, tanto mi faceva soffrire. Avrei fatto qualsiasi cosa pur di liberarmi di me stesso. Senonché, grazie alle mie preghiere e alla gratitudine, che per la prima volta ho sentito, iniziai a sentirmi il petto più leggero, leggerissimo. Era una sensazione inedita e meravigliosa, nessuna droga è mai stata capace di farmi sentire così! Mi sembrava, nelle mie preghiere, che una calda mano avvolgesse, con dolcezza e determinazione, quella povera spugna che avevo nel petto, ridandole vita e calore. In questo riconobbi ciò che poi ho chiamato il mio Potere Superiore. Da allora la preghiera è parte della mia "dieta" quotidiana e quella sensazione ritorna a darmi coraggio e fiducia, consolandomi nei momenti più amari. Prego anche di non es-

sere mai più così ostinato da voltargli le spalle, e finora ha funzionato. La sensazione di pesantezza e di dolore è scomparsa e non è più ritornata. Così, grazie alle infinite riunioni a cui continuo ad andare, ho scelto il mio Dio che mi sta sempre accanto. Io sarei nulla senza di Lui e fintanto che me lo ricordo niente e nessuno potrà privarmi del Suo amore. L'unica minaccia sono io stesso.

Alle persone che amo auguro sempre che la Sua mano possa scaldare il cuore nelle cose che devono attraversare, quali che esse siano. Possa la Sua mano raggiungermi in tutte le forme che vi piacciono, possiate lasciarlo entrare e invitarlo a rimanere.

Sei storie di un gruppo di....

Genova

1° *Sono Simone* e sono un tossicodipendente, sono entrato nelle stanze di NA per la prima volta circa 3 anni fa, dopo essere passato attraverso tanti tipi di istituzioni (ospedali, comunità ed esperienze negative che mi hanno fatto soffrire molto). Oggi voglio ringraziare NA attraverso il giornalino, perché mi ha regalato la possibilità di conoscere un nuovo metodo per affrontare la mia vita, che ho sempre pensato fosse unica. Buone 24 Simone

2° *Mi chiamo Gabriella* e sono una dipendente. Sto vivendo uno dei miei più grandi dolori da quando sono pulita. La fine di una relazione durata 3 mesi. Il rifiuto, il distacco, la fine di questa storia mi hanno lasciato dentro un vuoto che è per me come un lutto. NA, i suoi membri, le mie telefonate, il servizio, sono il salvavita, un vero kit per

la sopravvivenza. Infatti sono talmente distrutta che il mio cervello manda autentici segnali di pazzia. Il rimedio l'ho trovato, solo per oggi. E sto pregando il mio P.S. perché non mi faccia impazzire. Solo per oggi ho fatto 2 riunioni, sto scrivendo questo articolo, ho aperto il gruppo di cui sono segretaria. E la mia ossessione è stata meno devastante perché le ho lasciato meno spazio. Ho fatto cose semplici, e sto un pò meglio. Spero di arrivare a comprendere queste cose senza dover passare sempre attraverso sofferenze inaudite. Vi abbraccio con affetto e calore. 3° *Sono così piccolo* per poter affrontare i problemi della mia vita tutti insieme che, solo per oggi, penserò a rimanere pulito e ad essere responsabile di me stesso incominciando a volermi bene. Domenico

4° *Ciao*, è fantastico per me ricordare che 8 mesi fa questo gruppo è stato la mia salvezza.....un'altra volta, sì perché avevo deciso che da "sola" dopo qualche anno di programma e pulizia potevo farcela. Grazie a Dio non sono ricaduta, ma ero emotivamente "distrutta" e scrivo oggi (14 febbraio, 5 anni e 2 mesi di pulizia) per ringraziare questo splendido gruppo e le persone che, tutti i mercoledì sera con i loro problemi e la loro vita da raccontare, mi hanno dato la forza di tirarmi su: un giorno alla volta! Fabiana

5° *Mi chiamo Simona*, non è molto tempo che frequento NA, anzi per essere precisa il mio tempo di pulizia è di un mese e venti giorni, ma questo poco importa in termini di numero. Ritengo che sia importante il rapporto che si è instaurato tra me e la mia sponsor e quindi il metodo di trasmettersi la propria esperienza.

Personalmente mi ha aiutata nell'accettazione di me e del programma, ritengo che sia un rapporto circolare di scambio che rende unico il metodo di NA. Oggi posso serenamente dire grazie a questo rapporto che rende vivo il mio desiderio di recupero e mi fa sentire importante, come se anche io valessi qualcosa: è proprio vero che sono importante.

6° Sono un po' di anni che sono pulita e mi si stanno sciogliendo molti nodi di una vita (acc... ho fatto la rima), molti dei problemi si stanno risolvendo e mi attraversa la paura di cosa ne sarà di me senza il

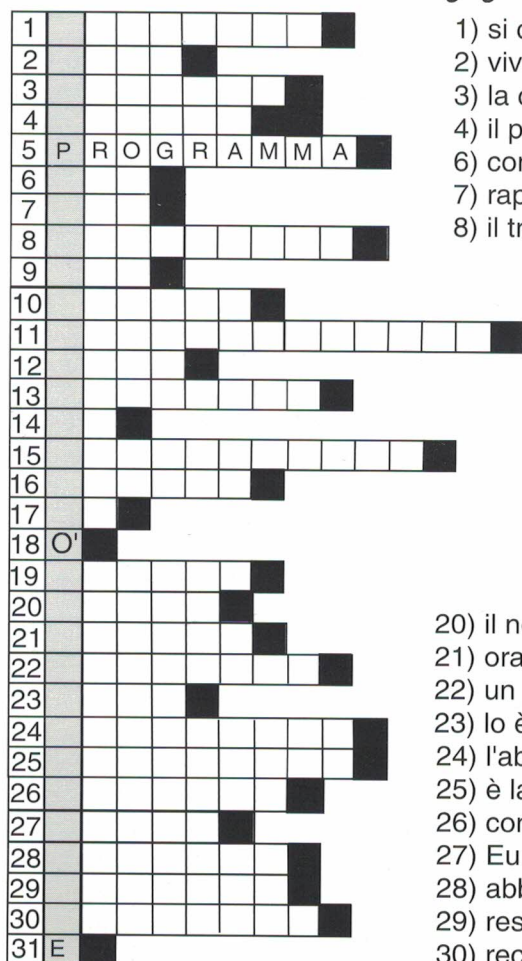
mio caro vecchio carico di maledessere.. Questa nuova leggerezza d'animo mi stranisce, ma qualcosa mi dice "...è tua e va bene così". L'approccio alla vita che ho oggi, con l'aiuto del programma, è veramente al di là di ogni mia migliore aspettativa ed è per questo che sono grata ed è per questa gratitudine che continuo a tornare, per testimoniare che l'amore del Potere Superiore è veramente più grande di qualsiasi dipendenza. Un membro NA grato e felice.

Di anni passati
A tentare di perdersi
In altrove introvabili
Altro non resta
Che la banale carriera
Di un infelice drogato.
Dalle pagine logore
Balza un urlo
di dolore angoscioso.
Chiudo un libro
Per aprirmi alla vita
Ed ora Egli riscalda
E colora la mia pelle
Morta di buio,
come il sangue che,
fattosi di rettile, era raggelato.
Il Suo abbraccio d'amore
Sanerà ciò che era morto
Per aver rifiutato di vivere.

Andrea Roma

CRUCIVERBA NA Cesare MI

Nelle caselle grigie comparirà un noto slogan



- 1) si comincia svuotando i posacenere, poi conducendo le riunioni.....
- 2) vivo solo per....
- 3) la città in cui si è svolta la convention europea 2000
- 4) il primo dei principi spirituali
- 6) conferenza di servizio europea
- 7) rappresentante di area
- 8) il triangolo dell'egocentrismo
- 9) rappresentante di gruppo
- 10) si può dire di più persone che si ritrovano per recuperare
- 11) lo era la nostra vita
- 12) il colore dei portachiavi dei multipli di anni
- 13) e istituzioni
- 14) Narcotici Anonimi
- 15) i regali che abbiamo avuto nel nostro recupero hanno superato ogni
- 16) un modo migliore di
- 17) rappresentante di regione (Italia)
- 19) il gruppo più a sud in Italia
- 20) il nostro recupero dipende dall'.....
- 21) ora siamo Di scegliere
- 22) un buon suggerimento "continua a I passi"
- 23) lo è la T.E.R.
- 24) l'abbiamo presa nel 3° Passo
- 25) è la base delle nostre 11° e 12° tradizioni
- 26) continua a
- 27) European Convention Conference NA
- 28) abbiamo una malattia ossessiva, compulsiva e
- 29) restare puliti nel mondo
- 30) recupero e

NA EUROPA

Il mio cuore appartiene a NA

Anonima, Israele

Avevo vent'anni quando mi sono arresa al programma. L'ho fatto per amore del mio ragazzo dopo che mi aveva detto che non potevo continuare a usare droghe mentre lui era pulito. Ho pensato che potevo smettere temporaneamente. Non ho mai permesso a me stessa di sentire il dolore e la miseria che le droghe avevano portato nella mia vita. Ho usato tutto il tempo. Quando ho smesso di usare il mio intero passato è apparso davanti ai miei occhi. Tutte le cose che stavo facendo solo per usare; "abbattuta e morta". Per quanto doloroso, il restare pulita mi ha riportato alla vita. Era come essere nata un'altra volta. Potevo sentire di nuovo il mio cuore battere, potevo respirare. Forse il mio fidanzato mi avrebbe lasciato per un'altra donna, questo pensavo in quel momento, ma in realtà mi ha lasciato per la droga. Sembrava che NA stesse portando via tutto ciò che mi era caro: la droga, gli amici, il fidanzato. Restavo con l'unica cosa che avevo sempre avuto nella mia vita: un Dio amorevole. Io credevo in un Potere Superiore già prima di conoscere il programma, ma NA mi ha dato una nuova prospettiva di ciò che avevo fatto nel corso degli anni: pregare il Dio di mia concezione, pregare il Potere che mi aveva portato in NA e ascoltare la voce che mi diceva che nonostante tutto, tutto sarebbe andato bene. Sono nella fase di "lasciare andare", cercando di

non bastonarmi per i miei difetti ma accettandomi come essere umano. Non ho più paura. La mia vita migliora anno dopo anno. Amo il mio Potere Superiore poiché mi mostra il mio vero io e la mia esatta natura, non completamente buona ma non completamente cattiva. Ci sono giorni in cui la malattia della dipendenza riprende le redini e controlla la mia vita. Agire in modo squilibrato mi porta l'illusione di essere viva. Ho fiducia che ad un certo punto qualcosa succederà e la folle cavalcata dei miei difetti lentamente rallenterà. Dio se ne prenderà carico nuovamente.

So che ci sono altre cose che possono far battere il mio cuore; il mio piccolo nipotino che è nato dopo che ho cominciato il mio recupero, il mio fidanzato che mi ha detto che mi ama e io finalmente sono capace di credergli, la mia sponsorizzata che lentamente ma certamente sta vivendo le mie stesse cose e festeggia il primo anno di pulizia. Questi sono momenti di onestà e gratitudine quando realizzo tutto ciò che mi è successo durante questi anni in NA, cose che non avrei mai pensato che sarebbero successe..... La voce del mio Dio amorevole mi dice che se continuo a seguire questa strada, di più mi sarà rivelato. Presto compirò 29 anni e sono felice di ogni giorno trascorso. Sto diventando più grande e migliore grazie ai Passi, ieri, oggi e domani. Il mio cuore diventa più grande man mano che la fratellanza cresce. E' una fratellanza mondiale e le voglio bene. Il mio cuore appartiene a NA.

Riguardo l'umiltà

Miko, Israele

Il programma restituisce l'umiltà, il recupero richiede l'umiltà. Ho bisogno di essere umile per poter dare e ricevere; ho bisogno di essere umile per imparare e insegnare. L'umiltà è la sensazione che provo stando di fronte ad un'alta montagna. E' il tremendo rispetto verso l'immenso e il magico della vita stessa. Umiltà significa non interferire, non stare sulla strada di... non cercare di essere nel giusto e importanti. L'umiltà è la necessità di alternare il mio punto di vista, non usando il tempo cercando di difendere i miei vecchi punti di vista.

Umiltà è accettare la necessità di cambiare. Umiltà è sapere che non c'è nessun posto dove andare, c'è solo la via.

Umiltà è ammettere che io non so, accettare che la mia fede è imparare, aprire la porta a nuovi insegnanti. Umiltà non significa abbandonare i miei sogni e le mie ambizioni, è soddisfarli senza darmi delle arie.

Umiltà è sapere che in ogni situazione, bella o brutta, c'è sempre una lezione da imparare e che io sono lo studente.

Umiltà è sapere dove sono e esserci.

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



Lettera dal carcere.....
BM, Pennsylvania (USA)

Sono solo un vecchio tossico-dipendente di nome B. Di tutti quelli che hanno attraversato il mio sentiero fuori da queste mura, sono sicuro che nessuno di loro avrebbe potuto pensare che avrei mai cambiato i miei vecchi pensieri e comportamenti e trovato delle basi normali sulle quali stare. Credetemi quando dico che ho lottato contro la mia acuta malattia che per oltre 30 anni non avevo mai provato a curare. Il non cercare aiuto ha reso la mia vita un completo disastro. Mi ha portato su un sentiero di distruzione e disperazione, si è presa la vita di ciò che possedevo di più caro (la mia amata moglie) in un tragico incidente d'auto avuto sotto l'effetto delle sostanze. Non sentivo la vergogna per quello che avevo lasciato fare alle droghe nella mia vita. Il dolore e la sofferenza inflitti ai miei cari era insopportabile. Avevo bisogno di qualcosa che mi aiutasse a ringentilire il mio spirito distrutto e che mi aiutasse a deviare dalla mia vecchia strada. Una volta arrivato in prigione sono finito un giorno in una riunione di N.A. Quel giorno ha cambiato la mia vita per sempre. NA e i detenuti in questo carcere mi hanno mostrato che c'è speranza se vivo i 12 Passi e le 12 Tradizioni semplicemente incorporandole nel mio quotidiana

no sia dentro che fuori dal carcere. Ora, solo per oggi, attraverso questo magnifico messaggio chiamato NA, ho realizzato che usare (qualsiasi tipo di droga) non è più una scelta se mi impegno e voglio trovare una direzione e una guida, affinché io possa eventualmente trovare qual è il mio reale scopo di vita. Sono convinto che il Potere Superiore ha un piano per me. La mia nuova relazione personale con il mio Potere Superiore e con il programma di recupero di NA ha aperto il mio cuore e la mia mente verso ciò che è moralmente corretto. Questa grande fratellanza mi ha dato l'intuito e la conoscenza per raggiungere una nuova partenza. Io so ora che, se continuo a fare le cose che ho sempre fatto, avrò sempre gli stessi risultati: prigioni, istituzioni o morte. E' quindi l'ora per me di cominciare a fare le cose in modo diverso. So che ho bisogno di continuare ad andare alle riunioni e restare concentrato sul mio recupero come prima cosa e sopra ogni cosa. Sì, ho avuto un risveglio spirituale grazie a un semplice programma chiamato Narcotici Anonimi. Che bel regalo è l'essere apertamente onesto con me stesso e con gli altri. Sento il bisogno di essere sincero in tutte le situazioni, specialmente nei confronti di me stesso. Lotto ancora di quando in quando ma so che la vittoria è nella lotta. L'altro giorno il mio sponsor

"temporaneo" mi ha chiesto come mi sentivo spiritualmente. Ci ho pensato qualche istante e gli ho detto: "In alcune cose sto andando molto bene, in altre meno. Ma sapendo che sono lontano dall'essere perfetto in tutte le cose, so che c'è bisogno di miglioramenti". Lui si è messo a ridere e mi ha detto: "B. sei sulla giusta strada". Questo mi ha fatto sentire bene dentro. Io so che sono lontano dalla perfezione, ma ne sono finalmente uscito! Ringrazio tutti i dipendenti in recupero che hanno reso possibile tutto questo!

Lettera di.....
DB, Delaware (USA)

Mi chiamo D. e sono un dipendente in recupero di 34 anni. Attualmente sto scontando in un carcere di minima sicurezza una condanna di 7 anni per crimini legati alla droga. Le riunioni di Narcotici Anonimi mi hanno salvato la vita. Oggi sono molto grato per queste riunioni. Ho imparato tante cose in NA e sono riuscito a metterle in pratica nella mia vita. Ci sono riuscito solo nel momento in cui mi sono stancato di essere "stanco e malato" e ho cominciato a dare me stesso completamente e onestamente. Principalmente anche solo il sentire le esperienze degli altri ed essere in grado di collegarle alla "nostra" situazione, mi ha aiutato molto a superare le mie paure e a condividere le mie esperienze personali. Ho capito che è un dipendente che ne aiuta un altro condividendo la sua pena più profonda che aiuta ad alleviare i problemi profondamente radicati in noi. Ma il recupero è un processo a lungo termine che ho pianificato di continuare. Grazie NA!



Portare il messaggio; un dipendente alla volta

Anonimo

Posso portare il mio messaggio a te, un altro dipendente, e posso poi sedermi in ultima fila e dire che ho fatto abbastanza sforzi per il mio Dodicesimo Passo. Poi devo chiedere a me stesso, a parte portare il messaggio a te, sto facendo nulla per portare il messaggio attraverso te? Condividendo il mio messaggio di speranza e libertà quanto bene sto comunicando quello che sto dicendo? So che, quando le parole passano, metà della responsabilità è di chi ascolta. Ma sto facendo del mio meglio con la mia metà di responsabilità? Sono disposto a fare lo sforzo per trasmettere quello che ho da offrire? Qual è il modo migliore per comunicare il miracolo del mio recupero attraverso NA? Qual è la strada veramente migliore? Vorrei offrirti ciò che, ad oggi, sono alcune delle risposte che ho trovato a queste domande. All'inizio del mio recupero credevo che il modo migliore per trasmettere il nostro messaggio fosse quello di parlare alle riunioni. Pensavo di essere un buon oratore. Anzi, pensavo di essere un ottimo oratore. Di certo molte persone me lo hanno detto. Mi veniva chiesto spesso di parlare e non ho mai detto di no. Durante un periodo di circa 18 mesi, ho avuto circa tre impegni settimanali come oratore. Dicevo agli altri e a me stesso che parlare era "il mio

fiorire all'occhiello" nel servire la fratellanza.

Ma era quella una comunicazione effettiva? Era quello il meglio che potevo fare per trasmettere il messaggio? A quel tempo avrei senza dubbio risposto di sì. Dopo avermi ascoltato le persone non si sarebbero sicuramente dimenticate molto presto ciò che avevano sentito. C'erano membri che non mi avevano mai incontrato personalmente che ricordavano e ripetevano le mie parole molti anni dopo avermi sentito parlare. Dopotutto c'è proprio bisogno del lavoro di un dipendente per portare il messaggio a molti dipendenti allo stesso tempo! Cosa c'è di più efficace di questo?

Bene, oggi vi dirò che, nonostante fosse popolare, non era il modo migliore di comunicare il nostro messaggio. Sono giunto a comprendere che quando parlo ad un gran numero di persone, è una comunicazione a senso unico. Per far sì che la mia personale esperienza, forza e speranza sia compresa da un altro dipendente c'è bisogno di una comunicazione a doppio senso.

Quando le persone mi ascoltano, quello che per loro non ha senso viene ignorato o frainteso, ma viene comunque messo in pratica. Chiunque si sia seduto con me, faccia a faccia, è stato in grado di fermarmi e chiedermi spiegazioni di quello che stavo dicendo. Quando mi sentono parlare le persone spesso fanno due supposizioni: la prima è che visto che sono il

dipendente a cui è stata data quella responsabilità significa che le mie parole avevano un valore leggermente più grande della media dei membri di NA; secondo che non avrei certamente mai detto una bugia come parte del mio messaggio. Sfortunatamente entrambe queste supposizioni erano sbagliate. Con la condivisione individuale i dipendenti sono stati più in grado di evidenziare le mie bugie e portarle immediatamente alla mia attenzione.

Un altro vantaggio della condivisione a due è che quando condivido ho solo 20/30 o 40 minuti per trasmettere il messaggio della mia esperienza, sforzandomi di usare uno stile di comunicazione sintetico. Per risparmiare tempo posso descrivere la mia dipendenza attiva con pochissime parole: desiderio per le droghe è diventato azione, l'azione è diventata abitudine, l'abitudine è diventata necessità. Non pensate che ci potrebbe essere un maggior valore terapeutico nella conversazione a due che permetta un po' più di approfondimento?

Perché non scrivere per pubblicazioni, libri, opuscoli, giornali, come modo di trasmettere il messaggio?

Le parole sulla carta certamente trasmettono il messaggio ma, come l'oratore, solo superficialmente. Qualsiasi curiosità abbiamo rispetto al messaggio che ci viene trasmesso può raramente essere soddisfatta, se non puoi controbattere le parole dell'autore.

Non avete mai avuto voglia di chiedere come mai alcune parti del nostro Testo Base sono in quel modo? Per esempio, perché il capitolo 10 è intitolato "Di più vi sarà rivelato"?

Non ci sono doveri..... -

Bruce F., Massachusetts (USA)

Da sempre le persone in NA fanno delle dichiarazioni con il tono di una proclamazione. Qualche volta queste dichiarazioni possono persino sembrare profonde quando le ascoltiamo per la prima volta, ma semplicemente esse non sono vere.

Per esempio: nella mia area si usa includere nella lettura iniziale del formato della riunione la seguente frase: "non ci sono doveri in NA ma abbiamo una regola che deve essere messa in pratica da tutti: non si possono portare alle riunioni droghe o strumenti per usarle. Questo serve per la protezione del gruppo".

Non voglio controbattere la regola che vieta droghe e strumenti durante le riunioni; è l'altra parte che voglio discutere, la parte "non ci sono doveri". Leggendo la nostra letteratura ho trovato molti "doveri" in Narcotici Anonimi (circa 175 solo nel Testo Base, nel Funziona: Come e Perché e nel Solo per Oggi), soprattutto se volete restare puliti.

Sfortunatamente la frase "non ci sono doveri" è stata accettata passivamente al punto da essere introdotta quotidianamente nella lettura del formato della riunione. Credo che ciò sia un insulto per il nuovo venuto (e per tutti gli altri).

Credo inoltre che ciò sia l'esatto contrario della Quarta e Quinta Tradizione, si riflette su NA nel suo insieme e rende difficile mantenere il nostro scopo

primario. Man mano che leggevo la nostra letteratura per trovare i "doveri", sono rimasto colpito dal meraviglioso e abile programma datoci da Dio e, non avendo visto una lista di "doveri" da nessun'altra parte, ho voluto dividerne con voi alcuni.

Dal Testo Base:

- "... dobbiamo astenerci da tutte le droghe per poter recuperare" pag. 22

- "... dobbiamo distinguere quello che ci hanno fatto da quello che noi abbiamo fatto agli altri" pag. 44

- "... il nostro recupero deve comprendere molto più della semplice astinenza" pag. 62

- "... l'unione è imprescindibile in Narcotici Anonimi" pag. 70

- "... il rimanere puliti deve stare sempre al primo posto" pag. 96

- "... allo scopo di ricevere, dobbiamo desiderare di dare" pag. 119

Da Funziona: Come e Perché:

- "possiamo imparare ad essere onesti e dobbiamo cominciare a provare a farlo..." 1° Passo

- "non importa quanto difficile sia il cammino, dobbiamo perseverare..." 6° Passo

- "Per lavorare il Settimo Passo dobbiamo farci da parte affinché Dio possa compiere il Suo lavoro..." 7° Passo

- "dobbiamo avere fede..." 7° Passo

- "dobbiamo evitare di proiettarci avanti..." 8° Passo

- "dobbiamo lasciare andare i nostri sentimenti..." 8° Passo

- "dobbiamo fare ammenda..." 8° Passo

- "dobbiamo usare ciò che abbiamo imparato..." 12° Passo

Da Solo per Oggi:

- "dobbiamo vivere il programma dovunque andiamo e in tutto ciò che facciamo" 5 gennaio

- "dobbiamo arrivare alla nostra propria concezione di Potere Superiore" 14 febbraio

- "è però indispensabile condividere il nostro inventario con un altro essere umano" 14 marzo

- "per restare puliti dobbiamo trovare la volontà di cambiare il nostro vecchio modo di pensare" 21 aprile

- "dobbiamo permettere agli altri di avvicinarsi a noi..." 30 novembre

Come dipendente che ha usato per 17 anni e che, attraverso la grazia di Dio e l'aiuto di NA è pulito da più di 12 anni, sono grato che il nostro programma abbia delle cose che dobbiamo fare. I nostri "doveri" indicano la strada del recupero e offrono la speranza al dipendente che soffre ancora.

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

tel. +1.818.773 9999

fax +1.818.700 0700

WEB Site

<http://www.na.org>



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

Calendario

EUROPA

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

ITALIA

Riunioni CRISNA:

10 Giugno 2001: Genova
9 Settembre 2001
8 Dicembre 2001



SOLUZIONE CRUCIVERBA: "Solo per oggi non avrò nulla da temere"

Il Sottocomitato Redazionale

Silvano P. Coordinatore
Antonio M. 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: giorنالino-na@libero.it
www.na-italia.it/

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: giorنالino-na@libero.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 _____