

il giornale lino

Italia

Scrivono....

- Grazie di tutto 1
- Il Servizio 1
- L'ottava Tradizione 2
- Passaggio d'obbligo 2
- I giusti no e i giusti sì 3
- Lettera di..... 3
- Recupero 3
- Solo per oggi 4
- Arrivata in NA 4
- Arrendersi al Potere Superiore 5
- Letteratura.... Gioco 6
- Convention Europea 9

Ospiti (TNA)

NA EUROPA
semestrale EDM 7

Reaching Out
Notiziario H&I Americano 8

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

Grazie di tutto*Giancarlo, Dolo*

Mi chiamo Giancarlo e sono un tossicodipendente. Scrivere al giornale è stata una cosa che mi sono sempre detto che prima o dopo avrei fatto magari in momenti in cui le giornate sono belle, le cose vanno bene; insomma a me viene meglio quando tutto va bene. Invece mi trovo in uno stato d'animo destabilizzante con alcuni difetti del mio carattere accentuati da un caldo afoso, seduto su una sedia.... da solo! Eppure da quando sono entrato nelle stanze so che non sono più solo, dipende da me! E allora cosa succede? Mi rendo conto di essere molto complicato e pieno di paure, oggi sono consapevole di questo. Conoscermi fino in fondo, in tutta onestà, mi fa paura. In NA ho trovato una cosa bellissima che mi fa andare avanti ed è la speranza. La speranza che diventa una certezza dal momento in cui continuo a tornare e restare pulito. E dico grazie di tutto. Grazie per avermi aiutato a risvegliare la mia coscienza, per avermi dato un gruppo che faccia da bilancia al mio recupero. Grazie per avermi dato degli strumenti, per primo lo sponsor, il quale aspetta con pazienza. Grazie per avermi dato la possibilità di mettermi in discussione quotidianamente, in modo da conoscere la personcina a modo che molto presuntuosamente e poco umilmente credo di essere.

Grazie di esistere, così io posso esistere e così tanti che come me volevano farla finita e credevano di essere dei codardi per non riuscire a farlo, scoprono la vera vita quella che merita di essere vissuta fino in fondo e nonostante tutto. Adesso so quello che devo fare, anzi lo sapevo già. Solo dando con amore, quello che ho ricevuto con altrettanto amore riuscirò a mantenere e accrescere quello che ho. Questo è il miracolo di NA, e comunque continuo a tornare.

Il servizio*Francesca, MI*

Mi chiamo Francesca e sono una dipendente. E' un po' di tempo che desidero scrivere qualche cosa per il Giornalino ed ora mi ritrovo con la penna in mano perché, pur essendo già passate circa due settimane dalla Conferenza del CRISNA di Bellaria, il ricordo di quei due giorni è ancora tanto nitido e importante per me. Questa volta, al contrario di tutte le altre volte a cui ho partecipato a Convention o Intergruppi, non ero proprio convinta di andare a una Conferenza di Servizio (la mia prima esperienza). Ero in uno di quei periodi in cui mi era più faci-

le criticare, lamentarmi al telefono sul servizio di altri dipendenti, non riconoscermi molto nelle testimonianze Insomma per la prima volta non sentivo più il "senso di appartenenza ad N.A." a cui devo tantissimo e che mi sta dando un giorno alla volta, opportunità fantastiche per conoscermi meglio, volermi bene e credere in un futuro. Sono quindi partita un po' per senso di dovere (faccio servizio in un gruppo che frequento regolarmente come G.S.R.) e un po' perché un giorno la mia sponsor mi ha detto ... "magari ti farà bene per il servizio che fai!" Onestamente io sentivo solo il bisogno di non isolarmi e in cuor mio speravo di ritrovare ciò di cui avevo bisogno: rivedere amici, ascoltare, condividere, ridere, scherzare ... insomma, continuare a rafforzarmi e a crescere. Ci sono state due riunioni a tema per i G.S.R. dove io ero particolarmente emozionata e dove ho potuto una volta di più sentire quale forza è il gruppo e che le mie difficoltà, paure e dubbi nel servizio erano condivisi anche da altri. Fra queste riunioni e altre che si sono organizzate al momento con tanto entusiasmo, ho cercato di capire cosa facessero "gli altri", quelli con più tempo di pulizia ed esperienza di servizio di me. Mi ha subito colpito l'atmosfera di recupero che c'era anche in quella "riunione non stop" che è durata praticamente due giorni. Ogni partecipante, a mio avviso, ha cercato di agire per il bene di N.A. nel suo insieme, con tolleranza, buona volontà, spirito di gruppo e sempre nel rispetto delle Tradizioni. E io che credevo si trattasse solo di questioni burocratiche e onestamente anche un po' noiose ...! E' stato il modo migliore per incominciare a prendermi un po'

più di responsabilità e sentirmi partecipe di tutta la realtà che c'è al di là di una riunione di recupero. Se tutta la fratellanza non è ben salvaguardata e servita, la "stanza" di cui io ho sempre tanto bisogno rischia di non aver più il suo significato primario. Il servizio è un privilegio e a me fa bene poterlo fare. Grazie per questi due giorni di aiuto, conferma e soprattutto di grande spiritualità.

L'Ottava Tradizione

Giovanna, FI

Sono in riunione, ho appena letto l'ottava tradizione e.... non avrei mai creduto di poter in futuro trarre beneficio dalla mia malattia raccontando ad un altro dipendente le mie storie personali. Mi sono sempre sentita una persona particolare e con paura guardavo ciò che la realtà mi poneva davanti, ma in modo paradossale desideravo comunque sentirmi "viva".

Con i gruppi sono riuscita a comprendere il significato reale della dipendenza e della condivisione: la possibilità di raccontare ad altri quello che è mio senza sentirmi per questo una specie rara proprio perché anche l'altro soffre come me.

All'inizio il percorso non è stato né semplice né naturale, avevo tante riserve che mi impedivano di lasciarmi andare, ma ho continuato a partecipare ugualmente alle riunioni e finalmente è arrivato il giorno in cui mi sono sentita nel posto giusto.

Stare intorno ad un tavolo con persone che hanno in comune la mia stessa malattia mi consente di sentirmi uguale, di non sentirmi giudicata e di poter esprimere le mie emozioni cogliendo in modo immediato un gran beneficio di serenità.

A volte mi è capitato di teorizzare tante situazioni senza averle

realmente mai vissute e questo per sentirmi adeguata in tali circostanze.

Per fortuna l'ottava tradizione rimette in linea le persone che, come me, ne interpretano in modo confuso il vero significato. E' terapeutico quando, insieme ad un altro dipendente, mi identifico nei comportamenti emotivi e nelle storie relative alla dipendenza. Oggi mi è chiaro il principio e cerco onestamente di praticarlo non solo all'interno di NA ma in ogni occasione.

La gratitudine per la fratellanza non è sufficiente rispetto a quello che continuo a ricevere, ma questa è un'altra storia.

Passaggio d'obbligo

Angelo, FI

Avendo riconosciuto la dipendenza da qualcosa e/o qualcuno come concetto di malattia e avendo preso coscienza della mia impotenza di fronte alla stessa, mi è chiaro che dovrò adottare lo stesso principio che ho usato per smettere di assumere sostanze stupefacenti ogni qualvolta si ripropone una qualsiasi forma di dipendenza. Vale a dire, affrontare il problema alla radice con determinazione in modo definitivo, usando gli strumenti che il programma mette a mia disposizione: passi, il Potere Superiore, lo sponsor e il gruppo.

Inoltre dovrò sempre tenere presente l'obiettivo prefissato mi (la risoluzione del problema) nei momenti difficili dovuti a tale scopo. So che non sarà affatto un lavoro facile, poiché dovrò anche fare i conti con moltissime resistenze installate in origine dal mio cervello come anticorpi per difendersi da attacchi esterni laddove ha trovato forme di insicurezza e paura.

Il problema potrò risolverlo se avrò umiltà, forza e coraggio necessari per oltrepassare il corridoio dell'ignoto dal quale la prima volta sono fuggito e successivamente tenuto a distanza a causa della stessa paura e per ultimo della paura di avere paura. So che il gruppo e il Potere Superiore mi saranno vicini quando affronterò quella prova necessaria per la mia crescita.

I giusti no e i giusti sì

Anonimo

No alla prima dose, no all'ossessione, no alla paura di vivere; sì alla pulizia, sì alla serenità della mente, sì al coraggio di vivere. Sì, arriva così la gioia di vivere. No al desiderio d'amore, sì al desiderio d'amore, sì all'azione d'amore, con amore, per amore. No alla pretesa degli altri, sì al dono di sé. Il nostro è un programma di "no" e di "sì", fermarsi ai giusti "no" senza impegnarsi a giungere all'altra sponda, fermarsi per paura del salto nel vuoto è cadere nel vuoto della depressione e ricadere. Chi trattiene per sé ciò che ha ricevuto dal programma dei giusti "no", cioè il dono di se stesso, quel se stesso così com'è, riperde se stesso. Riempito il vuoto, l'avidità di sé diviene per noi, dipendenti in recupero, zavorra, cemento ai piedi, pietra al collo, riserva e negazione. Uscire dal problema e entrare nella soluzione, fare l'unità! Vuol dire guardare il fiume, crescere, passare dai "no" (dal sé ritrovato) ai "sì" (al sé donato). Donarsi, far dono di sé, senza pregiudizi discriminatori (in anonimato spirituale) con umiltà e (disinteressatamente) con gratitudine. Io sono, perché gli altri siano, io sarò perché gli al-

tri sono. Un giorno alla volta, un incontro alla volta al meglio delle mie possibilità, farò unità. In spirito d'amore e d'umiltà, con gratitudine e anonimato, nel girotondo delle reciprocità, si compie l'unità d'amore fra me, Dio e gli altri. Solo per oggi, pulizia e gioia in NA. Grazie al Giornalino, il nostro gruppo stampato, di esserci e di darmi l'opportunità scrivendo oggi di partecipare all'azione di unità in NA con chi leggerà, riconducendo lo spazio e il tempo al qui e ora, di un incontro per sempre.

Lettera di.....

Lina, GE

Ho vissuto un anno di sovraeccitazione fisica e mentale; si trattava del mio primo anno di pulizia. Ho avuto difficoltà a trovare soldi, casa e tanti altri problemi. Ma ora so che è un gran bene avere problemi e fare errori: serve per capire. Mi ossessionavo perché volevo essere perfetta e tenere sotto controllo la vita e il lavoro. Non sono ancora capace di perdonarmi e vorrei tanto liberarmi dai miei sensi di colpa che ogni tanto riaffiorano, massacranti, e cerco di imparare giorno per giorno a controllare l'ansia che deriva dalla paura di non avere tutto sotto controllo. Ho bisogno di dare forma al passato e al futuro, ma quando vivi, la vita non assomiglia a nulla di quello che avevi immaginato; poi magari, un filo lo ritrovi e ti accorgi di essere cambiata. Per anni ho interpretato la mia esistenza con rabbia, con la voglia di essere sempre altrove, sono quasi sempre insoddisfatta, poche volte riesco veramente a godermi l'attimo. In questo periodo sono contenta e basta.

Non so come spiegarlo, ma ne godo, perché non è stato un regalo; sto scoprendo, solo adesso a 30 anni, che si cresce anche dolorosamente.

Sento che dei nodi si sciolgono, tanto poi si riannodano e allora meglio godermi questa strana morbidezza. Sono soddisfatta di me, di quello che sto facendo, soprattutto per quanto riguarda il mio lavoro che considero un lavoro meraviglioso ma anche un po' claustrofobico perché mi crea molte ansie. Lavorare in proprio è un'arma a doppio taglio, sono sempre a contatto con me stessa e con le mie responsabilità. E io chi sono? Cosa voglio? E' come se una lacerazione si fosse ricomposta, uno strappo nel rapporto con me stessa che mi riporta indietro nell'adolescenza. Una rottura. Non ero una bambina violenta ma molto vivace, e all'improvviso mi sono trovata diversa dalla bambina che ero. Un urlo prolungato. C'è voluto molto tempo per uscirne. Una rivelazione per me. Molta della serenità di ora è dovuta al fatto che finalmente riesco a comunicare amore e a riceverlo dalle persone a me vicine, quali mia madre, il mio compagno, la mia sponsor e i miei compagni di gruppo. E questo è il risultato: che oggi, solo per oggi, sono contenta.

Recupero

Maruska, BG

Ciao a tutti, scrivo oggi per la prima volta perché "prima avevo cose più importanti da fare che pensare alla mia vita, al mio recupero". Sono giorni che stavo male ed ho pensato a tanti motivi che potevano farmi stare così, tranne ad uno, il più importante: stavo trascurando il mio recupero. Mi rendo conto

stasera dopo aver condiviso ad una riunione di quanto fossi impegnata a guardare il mio lavoro gli studi e tutti i problemi mentre la malattia si avvicinava ed il programma si allontanava. Come sempre mi è arrivata la soluzione, non mi basta frequentare solo le riunioni periodicamente, ma c'è altro che devo fare come lavorare i passi e fare servizio. E' bastato un attimo di pausa per farmi dimenticare da dove vengo e soprattutto le responsabilità che ho verso me stessa ed il nuovo venuto. Per oggi non sono ricaduta grazie al mio Potere Superiore, domani non lo so. Il positivo di questa situazione sta nel fatto che oggi sono ben contenta di essere consapevole di quanto mi sta accadendo così da potere rimediare, se riesco ad essere onesta con me stessa. Alternativa?

La conosciamo tutti! Pulite serene 24 ore a tutti.

Solo per oggi

Mimmo, MI

Finalmente ho trovato il lavoro che fa per me, ho iniziato a lavorare all'età di 18 anni, cioè ho lavorato anche prima ma era diverso. Io sono Mimmo e sono stato dipendente dalla mia sostanza di scelta che è l'eroina per 22 anni, sono molti vero?

Ma questo non mi ha fatto arrendere alla vita, mi ero arreso all'evidenza, mi facevo tutti i giorni anche 3 o 4 volte al giorno, ma anche 5,6,7,8,9, 10 volte al giorno. Ma un giorno incontrai per caso un amico che aveva incominciato con me ad usare sostanze negli anni 80. Questo amico però quando l'ho incontrato non usava più da 10 anni. Mi parlò di un posto chiamato NA, mi passò a prendere una sera, esattamente il 17 dicembre 1999, e andammo in

questo posto dove si fanno delle riunioni. Precisamente in questo posto ci sono dei comunemente chiamati drogati, drogati sì ma in recupero. Un posto per me allucinante: dopo 20 anni di uso come facevo a credere che in una stanza piena di dipendenti da sostanze non ci fosse nessuno che si facesse? Era vero, quei dipendenti non usavano più! Incominciò la riunione quella sera, il conduttore era uno che si faceva chiamare Schumacher, incominciarono le condivisioni e siccome c'ero io che ero il nuovo venuto le condivisioni si basavano sulla loro esperienza di dipendenti attivi poi in recupero. Li sentivo parlare e ad un tratto non mi sentii più solo perché io credevo di essere unico con le mie storie, le mie buste e le mie menate. Ma in quel posto c'erano tanti Mimmo, in ogni persona che condivideva c'era un pezzo di Mimmo e più parlavano e più mi rivedevo. Dopo circa un'ora si aprì la porta ed entrò una ragazza abbastanza grande di età. Prese lei la parola e la prima frase che disse fu: "ti do il benvenuto in NA, sei al posto giusto". Quella frase quella sera me l'hanno ripetuta almeno 10 volte ma quando me la disse lei la sentii differente. Era sì differente ma non perché non parlava l'italiano ma perché quella donna quella sera festeggiava 14 anni di pulizia da tutte le sostanze. Questa fu la mia entrata in NA, voglio dire che vedere una dipendente che festeggiava 14 anni di pulizia mi trasmise forza e coraggio. Ringrazio tantissimo il mio amico Sandro che mi ha portato la prima volta, gli devo tanto. Adesso sono quasi 18 mesi che vado a queste riunioni e non ce la farei a non andare perché NA fa parte di me e oggi sono felice di fare parte di questa fratellanza.

Tutti i dipendenti di questo mondo dovrebbero avere l'occasione che è arrivata a me.

Arrivata in NA

Ornella, Castelfranco

Arrivata in NA, molto confusa, mi fu detto dopo alcune riunioni di cercarmi uno sponsor, preferibilmente dello stesso sesso con alcuni anni di pulizia e fu così. Chiesi a una donna che frequentava gli AA di sponsorizzarmi, dato che non conoscevo donne in NA con un programma alle spalle. Questa donna si rese molto disponibile da subito. All'inizio tutto sembrava andare bene, ma dopo poco tempo non mi sentivo più a mio agio nel comunicarle i miei pensieri, i miei stati d'animo e le mie emozioni. Avvertivo che qualcosa non andava in lei. Non riuscivo a capire, perché era poco chiara con me. Non traspirava l'onestà in lei e scoprii poco dopo che era ricaduta. All'inizio ci rimasi molto male ma capii subito che lei non stava bene e che forse era il caso che mi allontanassi. Mi detti un po' di tempo e mi affidai al mio Potere Superiore. In seguito partecipai ad un'inter-area e chiesi il numero di telefono ad un membro di NA. Gli telefonai dopo pochi giorni, spiegai la mia situazione e dall'altra parte sentii una persona disponibile, pronta ad ascoltare e la cosa che mi ha colpito in seguito è che non mi ha mai dato consigli, ma ha sempre parlato di esperienze sue facendomi capire come agire. Faccio ancora fatica a telefonargli ma so che se agisco di testa mia continuo a tenermi dentro tutte le mie insicurezze, le mie paure e mi faccio solamente del male. Lo sponsor dà nutrimento al mio spirito ed è

come un tubo dove passa energia che io ricevo e a me fa bene questa energia, mi dà la forza di lottare un giorno alla volta. La parola magica è azione e il risultato è opera del Potere Superiore. Tengo sempre presente che lo sponsor, che è un ascoltatore partecipe, può aiutarmi a sentire veramente il messaggio che mi guiderà verso la libertà. Lo ringrazio per questo.

Arrendersi al Potere Superiore *Sergio, GE*

Mentre sto scrivendo questa lettera ho compiuto da poco due mesi di pulizia. E' da circa un anno e mezzo che frequento queste stanze e sono dovuto passare attraverso due ricadute, la prima di tre mesi, ma soprattutto la seconda di sette in cui ormai, alla fine, avendo perso l'ultimo barlume di speranza, la mia più grande aspirazione era quella di farmi fuori, non trovando però il modo e soprattutto il coraggio di farlo. Per due volte ho raggiunto in questo anno e mezzo tre mesi di pulizia, ho maturato in NA il desiderio di smettere di usare droga (non sono certo arrivato già con questo desiderio, tutt'al più avevo il desiderio di smettere di soffrire), ma dopo un po' di tempo questo, da solo, non bastava più e così sono ricaduto due volte. Mi è servito il desiderio di smettere per smettere, ma mi è servito e mi serve il desiderio di cambiare per rimanere astinente. E per me l'unico modo per cambiare è lavorare i passi. Ho cominciato in questi due mesi a farlo. Ho scritto e condiviso il primo, cosa che non avevo mai fatto nei precedenti mesi di pulizia, nonostante lo sponsor mi avesse consigliato più volte che era il

momento di farlo. Avevo comprato quaderno e penne nuove, scritto in maniera ordinata e sottolineata "1° Passo" in cima alla prima pagina del quaderno e poi lasciato lì in un cassetto. Mi ero comportato come sempre, programmando, teorizzando, sempre con questa mania di perfezionismo (solo teorico) che poi mi impediva di fare le cose. Ma il miglior modo di fare i passi è farli no? E così ho fatto. Mettendo nero su bianco la storia della mia tossicodipendenza, ho avuto come la sensazione che la malattia avesse preso forma, con dei contorni più reali e decifrabili, che non avere solo in testa sprazzi di vita, episodi confusi e sovrapposti che poi tendono a sparire, ricomparire e poi sparire ancora. Ho visto un potere distruttivo che mi ha portato a fare quello che ho fatto, ma ho visto anche tra le righe non scritte il PS che ha lasciato che io toccassi i miei fondi, che mi ha rimesso in piedi nei momenti in cui mi sono trovato faccia a faccia con la morte (incidenti, una decina di overdose), lo stesso PS che mi ha fatto conoscere la strada giusta per me, e che mi ha ricondotto su questa strada dopo le due ricadute. Dopo un periodo di autostima inesistente e di reazioni impulsive e rabbiose di fronte agli eventi che vivevo, dovute al senso di vulnerabilità e paura lasciato dal primo passo, mi sono buttato anima e corpo sul secondo, lavorandolo con lo sponsor, chiedendo a vari membri anziani, ascoltando, affidandomi, riflettendo e ancora riflettendo....vivendo. Adesso sono riuscito ad avere quella scintilla di speranza. Sento una sensazione mai provata nella mia vita. Sento dentro di me che non sono più

solo e che io chiamo semplicemente "un qualcosa" un inizio di contatto con un PS che mi sta già dando benefici non materiali, ma spirituali. Mi ha già dato prova della sua forza, molto più grande della dipendenza. So che il giungere a credere è un cammino, cosa che non riuscivo a comprendere dopo aver condiviso il primo passo, pensando di svegliarmi la mattina con la speranza in tasca, so che adesso questo primo contatto, cominciando da capo tutti i giorni dovrò coltivarlo e svilupparlo e che solo io posso permettere questo, abbandonando le mie resistenze, arrendendomi così come ho fatto con le sostanze, anche col PS in modo che possa fare il suo lavoro. Ti ringrazio PS più di quanto riescono a fare le parole per avermi dato la capacità di capire che ho ricevuto il dono più grande che possa esserci e che non potrò riceverlo una seconda volta: la vita stessa. Buone 24 ore a tutti i dipendenti esistenti sulla faccia della terra.

*In occasione della Convention Europea del 2002 abbiamo pensato di pubblicare un unico numero più ricco di contributi. Pertanto..... vi preghiamo di **partecipare** numerosi con le **vostre testimonianze!!!!** Ricordatevi che il Giornale di NA è uno strumento di trasmissione del messaggio. Grazie dal vostro Comitato Redazionale*

PAROLE INTRECCIAE - *Isabella, MI*

Cancellate le parole elencate, scritte in tutti i sensi, anche in diagonale.

Le lettere restanti formano un noto slogan. (la soluzione in ultima pagina)

L	A	I	F	O	R	T	U	N	A	C	O	M	P	L	E	A	N	N	O	G	G	I
O	P	R	E	G	A	G	R	A	Z	I	A	A	R	P	I	T	T	E	C	N	O	C
T	R	A	D	I	Z	I	O	N	I	A	E	N	O	I	Z	A	G	E	N	R	I	D
A	C	C	E	T	T	A	Z	I	O	N	E	O	V	E	R	I	T	A	E	A	I	I
M	O	R	A	L	E	N	R	M	N	A	M	M	A	R	G	O	R	P	O	O	R	F
I	L	E	O	N	E	S	T	A	E	A	G	R	A	T	I	T	U	D	I	N	E	E
N	G	M	A	P	G	I	O	I	A	T	I	C	S	E	R	C	P	A	S	S	I	T
O	G	O	I	I	C	A	P	E	R	T	U	R	A	M	E	N	T	A	L	E	A	T
N	R	E	W	S	A	A	T	I	L	A	U	T	I	R	I	P	S	Z	U	I	O	I
A	T	U	D	A	C	I	R	L	I	B	E	R	T	A	O	L	O	C	A	R	I	M
P	O	T	E	R	E	S	U	P	E	R	I	O	R	E	N	U	M	I	L	T	A	E

ACCETTAZIONE

ANIMA

ANONIMATO

ANSIA

APERTURAMENTALE

AZIONE

CIAO

COMPLEANNO

CONCETTI

CRESCITA

DIFETTI

EGO

FORTUNA

GIOIA

GRATITUDINE

GRAZIA

IERI

IRA

LIBERTA

MANO

MIRACOLO

MORALE

NEGAZIONE

OGGI

ONESTA

ORA

PASSI

PAURA

PI

POTERESUPERIORE

PREGA

PROGRAMMA

PROVA

RECUPERO

RICADUTA

SPIRITUALITA

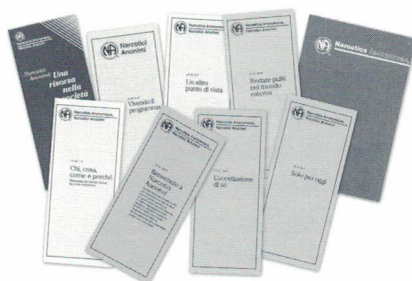
TRADIZIONI

UMILTA

VERITA

WS

Letteratura a disposizione



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

Tratto dal catalogo del WSO

NA EUROPA

Quando tutto il resto fallisce leggi le istruzioni

Francis M, Irlanda

Il primo sponsor che ho avuto è improvvisamente e inaspettatamente morto. A due anni dalla sua morte la mia gratitudine per l'esperienza, la forza e la speranza che lui mi ha trasmesso continua a crescere. Mi diceva sempre: "quando tutto il resto fallisce, leggi le istruzioni".

Ogni volta che ho dei problemi prendo il nostro Testo Base che mi aiuta sempre a vedere le cose nella giusta prospettiva. Non posso mai prendere in mano il Testo Base senza sentirmi grato e credo che la gratitudine sia uno stato di grazia. La gratitudine per il mio recupero da uno stato fisico e mentale apparentemente senza speranza mi aiuta ad aprire il cuore alla luce dell'amore di Dio e al desiderio di condividere la mia fortuna con altri. Sono grato per aver accesso al Testo Base e a tutta la letteratura in una lingua che comprendo. Ci sono molti dipendenti che non hanno questa opportunità e la realtà di questa visione di NA di solito mi colpisce. La nostra visione guarda verso il giorno in cui tutti i dipendenti del mondo avranno la possibilità di sperimentare il nostro messaggio nella propria lingua e cultura. Spesso nella mia meditazione quotidiana, il Potere di questa visione mi percorre. Posso ridurmi in lacrime di gratitudine per la vita che ho trovato lavorando i 12 Passi del programma di NA e per quelli che si sono interessati del servizio e di trasmettermi

il messaggio di NA. In Narcotici Anonimi ho trovato una fratellanza di uomini e donne, dipendenti che si incontrano nei gruppi e provano ad usare i principi spirituali per trovare la libertà dalla dipendenza e un nuovo modo di vivere. La fratellanza di NA che ho trovato era l'eredità di uomini e donne che hanno imparato a dipendere da un Potere più grande di loro stessi. Essi hanno continuato a tornare e hanno fatto servizio per supportare "lo scopo primario della fratellanza": trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora. Io vedo il mio servizio all'EDM come uno dei modi di attuare il mio impegno di trasmettere il messaggio che essi mi hanno trasmesso. Questo messaggio è semplice e non si può cambiare: "un dipendente, qualsiasi dipendente, può smettere di usare droghe, perdere il desiderio di usare e trovare un nuovo stile di vita". Il nostro messaggio è la Speranza e la Promessa di Libertà. Per me "Speranza e Promessa di Libertà" vengono dall'esempio di quelli la cui coscienza è stata risvegliata lavorando i 12 Passi di Narcotici Anonimi. Quelli che mi hanno influenzato credono sinceramente che i dipendenti possono cambiare le loro vite piene di dolore per trovare la libertà dalla dipendenza attiva e un risveglio spirituale. Mi hanno detto che NA ha un provato programma di recupero. Il loro stesso recupero lo prova. Mi danno costantemente della letteratura o mi guidano attraverso dei passaggi del Testo Base. Il mio sponsor lo chiamava "il Manuale di Recupero".

La sofferenza della dipendenza mi ha portato in NA. Ma se le nostre stanze fossero state piene solo di sofferenza non ci sarebbe stata "Speranza" né "Promessa di Libertà". La paura di ritornare alla vita dalla quale ero fuggito e l'attrazione per quelli che lavoravano per il recupero mi hanno indirizzato verso abitudini più sane. Ho dovuto affrontare una quasi istintiva ribellione e riluttanza per essere guidato.

Per tutta la mia solitaria vita mi sono aggrappato alla delusione dell'autosufficienza. La sofferenza mi ha costretto a chiedere aiuto e la Speranza arriva quando i dipendenti si prendono cura e condividono lo stile di vita di NA. Il lavoro dei 12 Passi di NA mi ha aiutato a trovare gli strumenti che, se usati, mi permetteranno di diventare onesto con me stesso, aprire la mia mente alle alternative e diventare pronto a provare ciò che mi viene suggerito. Con così tanta sofferenza nelle nostre stanze ci saranno sempre dei conflitti: semplici incomprensioni crescono e diventano gravi conflitti completamente sproporzionati rispetto al problema iniziale. Nel Manuale di Recupero la 2° Tradizione dice: per natura siamo persone egoistiche e con una forte volontà che hanno avuto fiducia insieme in NA. Allora come facciamo a lavorare insieme? I dipendenti che hanno scritto il Testo Base hanno spiegato come hanno fatto semplicemente e onestamente. Ogni volta che si sono seduti per lavorare insieme hanno coscientemente e deliberatamente invitato un Potere più grande di loro all'interno del loro lavoro.

Hanno chiesto ad un Dio amorevole di influenzare la loro decisione. Affidandosi ad un Dio amorevole essi hanno una dife-

sa contro la rabbia, le opinioni personali o l'ego. Possono non essere d'accordo senza essere maleducati. Mettendo in pratica la buona volontà per arrivare a un contatto cosciente con un Potere più grande di loro stessi hanno sviluppato la capacità di riconoscere la differenza tra coscienza di gruppo e opinione di gruppo dettata da personalità più forti o popolari.

Io ho una forte personalità ma non sono mai stato popolare. Non sono capace di mettere costantemente in pratica i principi spirituali in tutti i miei affari, sono un dipendente che cerca di recuperare.

Prego per avere dei progressi piuttosto che la perfezione, ma attraverso anni di esperienza nel provare a mettere in pratica questi principi spirituali, la

nostra fratellanza ha sviluppato delle pratiche linee-guida per aiutare i dipendenti come me che desiderano trovare un nuovo stile di vita seguendo quello di NA.

Così quando tutto il resto fallisce io leggo le istruzioni, telefono al mio sponsor e vado a una riunione.



Lettera di.....

MV, California

Caro Reaching Out, il mio nome è M. e sono proprio un tossicodipendente. Al momento mi trovo in una prigione in California. Non ho intenzione di scrivere un resoconto dei particolari della mia storia di tossicodipendente attivo in quanto sono stati caotici come quelli di tanti altri membri della fratellanza, come testimonia la mia situazione attuale. Sicuramente arriverà il giorno in cui sentirò il bisogno di raccontare nel dettaglio la mia storia non così unica, ma questo non è né il luogo né il momento. Per ora scelgo di concentrarmi sul recupero dalla dipendenza piuttosto che sulle cause o le conseguenze. Questo è l'unico motivo per il quale scrivo: condividere la speranza che ho trovato nella fratellanza, la speranza di non dover più credere alla bugia - una volta tossico, tossico per sempre. Ero convinto che niente e nessuno avrebbe potuto aiutarmi e che un giorno, in un modo o nell'altro, sarei morto per la

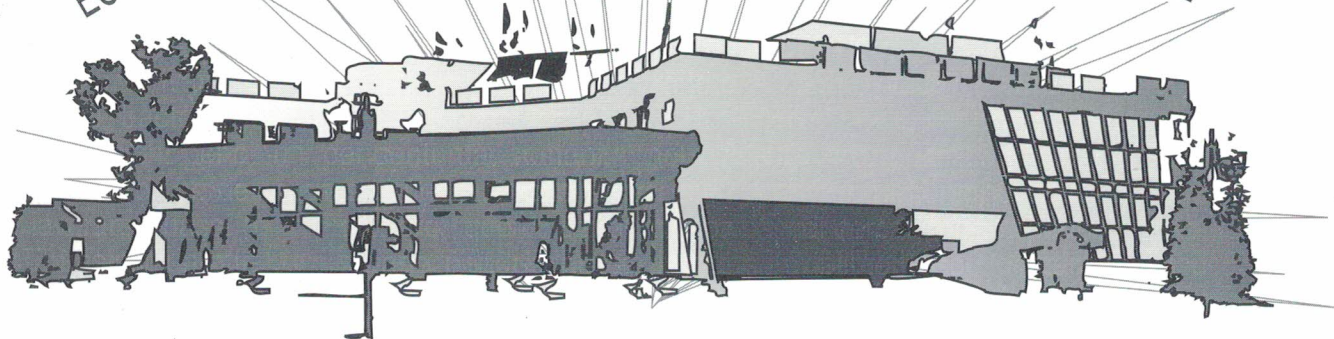
mia malattia. Se, solamente sei mesi fa, qualcuno avesse provato a dirmi che non avevo bisogno di rimanere schiavo della mia malattia; avrei ascoltato educatamente (sempre che non avesse insistito con troppo zelo), dopodiché sarei andato a sconvolgermi. Credetemi, ci sono state persone che ci hanno provato - persone sincere e amorevoli, alcune erano anche membri del gruppo. Tuttavia, come ho già detto, io ascoltavo e poi andavo alla cabina più vicina a chiamare il mio pusher. A quei tempi pensavo che i gruppi dei 12 Passi non fossero altro che un insieme di persone lamentose, che giocavano a fare le vittime, timorose e incapaci di accettare e affrontare la vita, le difficoltà, le decisioni. Oggi credo che siano stati i molti anni dentro e fuori dal carcere (soprattutto dentro) ad alimentare un punto di vista così ostile. Sono arrivato a capire che il mio atteggiamento da "macho" era solamente il pianto disperato di un uomo incapace di affrontare la vita per quello che è. Ho anche capito che non era solo la mia opinio-

ne sulla fratellanza di NA ad essere distorta ma anche le mie emozioni, relazioni e perfino la sessualità. Alla luce delle caratteristiche della dipendenza - comportamento ossessivo, compulsivo e impulsivo - mi sono accorto che tutte queste aree della mia vita ne soffrivano in qualche modo. Nonostante il proposito della mia lettera fosse quello di dare voce alla speranza che ho trovato dentro la fratellanza, potrebbe sembrare che mi sia dilungato troppo sui miei difetti di carattere. Tuttavia, riconoscere la verità su me stesso ha prodotto una speranza immensa; in quanto l'ammissione è il primo passo nel recupero, come dice chiaramente il primo dei 12 Passi.

Nei rimanenti undici ho trovato le linee-guida e i suggerimenti per il mio recupero. Non dobbiamo fare tutto da soli anzi, siamo incoraggiati a cercare aiuto attraverso la fratellanza di NA. Questa è la fonte della speranza più grande di tutte: la speranza di sapere che là fuori ci sono altri che hanno vissuto sulla loro pelle le esperienze che ho già vissuto e quelle che devono ancora arrivare.

Grazie! Possano i principi sempre rimanere al di sopra delle personalità per far sì che la fratellanza rimanga forte e vitale.

ECCNA 19° - ENJOY YOUR RECOVERY - BELLARIA 20 - 22 SETTEMBRE 2002



PAGAMENTI per la registrazione

Il pagamento deve essere fatto con bonifico bancario in Euro a: Giovanna Paoli - c/c n. 24822520 - G07601/02800 c/o Poste Italiane Uff. Postale Via Maso Finiguerra 50100 Firenze

Non convenzionato:

Il Gran Hotel (****)

Prezzi:

Parco F. Fellini - 47900 Rimini
camera singola € 135
Tel: +39-0541-56000
camera doppia € 217
Fax: +39-0541-56866
(colazione compresa)

(Prenotazione a vostro carico)

INFORMAZIONI

Matteo: +39-030-9362012

e-mail matteoraffa@libero.it

Isabella M.: +39-02-70637924

e-mail yordana@tin.it

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA

Hotels Foschi (Hotel Principe, Splendid Suisse, Piccadilly, President, Sporting, Mosè, Helvetia Parco)

47814 BELLARIA (RIMINI)

- n. 7 Alberghi (***/*) vicino al mare
- camere con bagno privato, TV, telefono, riscaldamento centralizzato
- pensione completa con menu ricchi di pesce e carne
- Acqua e bibite varie durante i pasti
- colazione a buffet

Prezzi per persona:

camera doppia/tripla € 47,00

camera singola € 57,00

PRENOTAZIONI

Per prenotare inviare un fax a:

Narcotici Anonimi - ECCNA 19, 2002

Fax: +39-0541-345692 attn. Sig.ra Marina

specificando data di arrivo e di partenza, tipo di camera (singola, doppia, ecc.), nome e città di provenienza. Riceverete un fax di conferma con il nome dell'albergo assegnatovi.

Il pagamento deve essere fatto direttamente in albergo.



Controversie di compleanno

Anonimo

Gli anniversari di recupero in NA sono eventi meravigliosi. Generano energia creativa e gratitudine, che aiutano a dimostrare quanto calorosa sia la nostra fratellanza. Tuttavia, è raro che un gruppo di tossicodipendenti non riesca a trovare l'opportunità di generare controversie anche dalle cose più belle. In Australia, gli anniversari di recupero sono chiamati compleanni e vengono celebrati come i compleanni anagrafici. L'ospite d'onore condivide, dopo di che vengono portate le torte con le candeline, salutate da uno stonatissimo coro di "Tanti auguri a te" e, infine, il rituale soffio sulle candele. La festa solitamente ha luogo nel gruppo abituale del festeggiato, nella data più vicina possibile al suo compleanno. Tre controversie sono sorte da tutto questo. Controversia numero uno: si può festeggiare l'anniversario prima della data precisa? Per alcune persone questo è inammissibile. Altri sono più rilassati, soprattutto se il festeggiato ha più di 5 anni di pulizia. Tutti sono d'accordo che non si dovrebbe mai fare per il primo compleanno. Controversia numero due: quante torte sono troppe? Alcuni membri portano torte anche a gruppi diversi dal loro gruppo abituale, soprattutto se frequentano un'altra riunione nella data del loro anniversario, e a volte anche i loro amici por-

tano delle torte. Per alcune persone questo è un atteggiamento dettato dall'ego, e quindi non spirituale. Altri pensano che in recupero più si festeggia meglio è. Controversia numero tre: questa è la più grande di tutte. Si possono usare i fondi della Settima Tradizione per compere torte di compleanno? Quando sono arrivata ai gruppi si diceva che il primo compleanno apparteneva a te, tutti i seguenti alla fratellanza.

Voleva dire che, per il primo compleanno, avevi tutto il diritto di sentirti unico e favoloso e di avere tutta l'attenzione e l'amore ma, in seguito, il recupero stesso avrebbe dovuto essere la ricompensa più grande. Tradotto in termini finanziari, significava che il gruppo avrebbe pagato per la torta del primo compleanno, tutte le altre avrebbero dovuto essere a carico del festeggiato o dei suoi amici più stretti. Mi piaceva questa usanza perché voleva dire che dopo il primo compleanno, si era liberi di acquistare torte elaborate e costose senza sentirsi irresponsabili nei confronti del denaro della fratellanza. Significava anche che i soldi della Settima Tradizione non venivano spesi con trascuratezza per torte di compleanno. Quando mi sono trasferita in un'altra zona, ho scoperto che i gruppi locali non avevano la stessa abitudine. Ogni gruppo decideva se pagare per le torte di compleanno. Io mi sentivo a disagio perché vedevo gruppi che, settimana dopo settimana, compe-

ravano torte con i soldi che tossicodipendenti come me avevano messo nel cestino per aiutare a portare il messaggio. Anche se mi rendo conto che i compleanni sono importanti per i nuovi venuti e che dimostrano che il programma funziona, non mi piaceva vedere i soldi di NA spesi in questo modo. Non si parla di piccole somme. Alcune torte costano più dell'affitto delle stanze, e alcuni gruppi riuscivano a malapena a pagarsi le spese. Ho parlato con altri membri, alcuni non erano interessati, altri invece pensavano solitamente in due modi: a) che l'acquisto di torte era una spesa ragionevole per un gruppo, b) che l'acquisto di torte era una spesa consistente, che i soldi avrebbero potuto essere spesi in modo diverso e che questo problema toccava NA nel suo insieme. Questi ultimi ritenevano che i nuovi venuti che vedevano spendere i soldi in questo modo avrebbero fatto fatica a capire come mai la struttura di servizio era sempre alla ricerca di denaro. La mia soluzione personale è stata di mettere meno soldi nella settimana in quei gruppi che usavano i soldi per le torte, e di metterne di più nei gruppi che passavano fondi alla struttura di servizio. Tutto questo dimostra come anche i compleanni possono generare dibattiti, che fortunatamente non avvengono durante le riunioni ma dopo. Potete immaginare se così non fosse? Gente che urla durante le feste di compleanno: "So

che non compirai i 5 anni fino a domani. Non posso permettere tutto questo. Mi oppongo al compleanno di questa persona!" oppure ancora "Non voglio che i soldi che metto nella Settima vengano spesi per una torta. Date la mia parte alla struttura di servizio."

Lasciamo che i festeggiamenti continuino, e lasciamo che il nostro buon senso, la coscienza di gruppo ed il rispetto reciproco ci facciano da guida.

Quei Passi inutili

Andree L., Quebec

Il mio primo approccio al Sesto e Settimo Passo è stato molto semplice, avevo capito che, se li avessi lavorati, sarei diventato una persona diversa. Era tale il disgusto che provavo verso me stesso durante i primi tempi del mio recupero che non c'era da meravigliarsi se, più di ogni altra cosa, volevo essere qualcun altro. Così ho lavorato sodo questi passi, specialmente il Settimo. Quando pregavo affinché Dio rimuovesse i miei difetti, inconsciamente, stavo pregando affinché Egli rimuovesse me, visto che io ero un gran difetto; inconsciamente, perché lo pensavo molti anni prima di rendermi conto che questo era veramente ciò che speravo. Il me stesso emotivo, esplosivo, arrabbiato, volgare, mediocre, diffidente e senza tatto stava per essere rimpiazzato da un essere amorevole, calmo, paziente, pieno di tatto, gentile, controllato, eterico, così tanto in contatto con Dio da poter confondere le persone. Bene, sapete una cosa? Dopo anni di preghiere, implorazioni e prostrazioni ero arrivato alla conclusione che il Sesto e Settimo Passo non funzionavano. Infatti, l'intero programma era un vaso pieno di..... "niente"

Ma anche sentendomi così, non ho lasciato NA, sono andato avanti solo per capire meglio questi inutili passi e trovare il loro vero, misterioso significato. Durante quello stesso periodo, ero sicuro che fosse una questione di auto-controllo. Dio o io (stessa cosa no?) non potevano rimuovere i miei difetti, perciò dovevo solo riuscire a capire come controllarli. Ho passato qualche altro anno cercando di trasformarmi in qualcun altro, con lo stesso scarso successo che ebbi al primo approccio. Non fraintendetemi! Non è che non avessi mai sentito nessuno parlare di questi passi. Ho sentito un sacco di belle cose riguardo il Sesto e Settimo Passo: lasciare andare il controllo e accettare se stessi ogni giorno, aver fede che un Potere Superiore avrebbe fatto per noi ciò che non avremmo potuto fare per noi stessi. Ho sentito tutto e annuivo in segno di approvazione, ma mi aggrappavo ancora all'idea che un giorno sarei diventato qualcun altro. Dopo un po' di tempo, cercando di controllare i miei difetti, mi sono stancato e sono arrivato ad un'altra conclusione: il Sesto e il Settimo Passo s'intendono solo come incoraggiamento. Quando si arriva ad un certo stadio del recupero, abbiamo bisogno di renderci conto che solo una cosa verrà rimossa per sempre - il desiderio di usare. Avrei quindi dovuto solamente convivere con il resto: il me stesso emotivo, esplosivo, senza tatto e diffidente. Così sono entrato in uno stato d'animo fatalista. Potevo accettare che non sarei diventato un'altra persona e lentamente ho cominciato a capire che forse, giusto forse, ero arrivato a qualcosa. Era vero che non sarei mai diven-

tato un'altra persona, ma sapevo che non era più così tanto doloroso perché cominciavo a vedere che dopotutto non ero poi così male. Andavo bene, ogni tanto avevo qualche incertezza, ma fondamentalmente andavo bene. Non ero stato capace di vederlo prima solo perché ero troppo impegnato a criticarmi. Non ero né peggio né meglio della maggior parte dei dipendenti - degli esseri umani. E' stato spiacevole per me realizzare che l'orgoglio spirituale può arrivare dal pensare a se stessi come peggiori degli altri, tanto quanto dal pensare di essere migliori degli altri. Così avevo torto. I Passi funzionano. Avevo solo un "po'" di orgoglio che mi impediva di vederlo (e guarda caso l'orgoglio non era mai stato sulla mia lista del Sesto Passo, prima). Naturalmente, ho imparato che l'orgoglio è, a volte l'origine di alcune delle mie difficoltà, ma non l'avevo mai visto come un "vero" problema. Era solo qualcosa che, pensavo, avrei potuto vedere dopo aver finito di affrontare i "grandi" difetti. Mi ci sono voluti 15 anni per divenire completamente pronto a smettere di credere di essere Dio e cominciare a chiedere a un vero Dio di aiutarmi. Potreste pensare che c'è voluto molto tempo, ma ho dovuto lavorare a fondo per smettere di vedermi come un gigante e per cominciare a vedermi come un essere normale. Sapete una cosa? Mi piace il me stesso normale. Sono divertente, amorevole, altruista, amabile e tenero. Sono sarcastico anche cinico, senza tatto, emotivo e mi arrabbio facilmente. Ma perdono anche facilmente. Sono pronto ad andare avanti per la strada del recupero e ad essere proprio come tutti gli altri.



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

EDM Invernale
17-20 Gennaio 2002
Italia - Bellaria

19° Convention Europea
20-22 Settembre 2002
Italia - Bellaria
Contatti: Comitato Convention
vedi pagina interna

ITALIA

Riunioni CRISNA:

Firenze - 8 Dicembre '01
Bellaria - da definire

Interaree:

Area Nord Ovest
26-27 Gennaio 2002
Contatti:
Fabiana - tel. 3477334103

***Ci piacerebbe pubblicare le foto delle vostre stanze.
Non potendo fare il giro dell'Italia fiduciosi le
aspettiamo per posta.....***

SOLUZIONE : "la parola magica é azione"

Il Sottocomitato Redazionale

Silvano P. Coordinatore
Isabella M. Vice Coord. Trad.
Isabella C. Segretaria Trad.
Fulvio M. Resp. Revisioni testi
Antonio M. Resp. Stampa

Recapito: il giorNALino

C.P. 89 Cologno M. Centro 20093 MI
Tel / fax +39 035 314435
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, 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 _____