

Scrivono....

- Lettera di... 2
- Lettera di... 2
- Non guarito, solo pulito 3
- Oggi conta il presente 4
- C'è un Potere Superiore 6
- Funziona come e perché 7
- Il resto verrà 8
- Contributi in inglese 9

Ospiti (TNA)

Reaching Out

Notiziario H&I Americano 14

The NA WAY Magazine

semestrale internazionale NA 17

calendario avvenimenti

Glossario

CRISNA: Conferenza dei Servizi
Regione Italia NA

EBO: Distacco Europeo degli
Uffici Servizi Mondiali

ECCNA: Convention Europea NA

EDM: Riunione Delegati Europei

TNA: Traduzione Non Approvata

WB: Comitato Direttivo Mondiale

WSC: Conferenza Servizi Mondiali

WSO: Uffici dei Servizi Mondiali

il gior lino

Italia

INSIDE
TWO PAGES IN
ENGLISH



ALL' INTERNO
Due pagine
in inglese

Lettera di...

Daniela. Dolo

La gioia più grande l'ho ricevuta il 6/7/2001 quando sono arrivata in NA. Ho trovato le persone che da sempre cercavo, persone come me. Mi ricordo tutto ciò che hanno testimoniato, con umiltà e semplicità, gli sono grata.

Da tre anni uso cocaina, da sempre bevo e fumo. Da febbraio 2001 mi sono mancate la limpidezza e la forza di continuare un rapporto di lavoro, passavo le notti ad usare.

La cocaina mi ha reso un vegetale, mi ha isolata e barricata in casa, mi ha tolto il sorriso e mi ha messo KO. Mi rendevo conto del male che mi facevo ma niente e nessuno mi ha dato l'input per cambiare.

Ho cercato aiuto ovunque, medici, psicologo, gruppo di preghiera, amici vari. Cerca e ricerca vi ho trovato. Non avendo una famiglia unita alle spalle lo è diventata il mio gruppo.

Sto cominciando a conoscere Daniela, non l'ho mai vista "naturale", acqua e sapone. In questo periodo, dopo due mesi di pulizia ho la malinconia che mi perseguita, mi pesa. Devo accettarmi, ero così prima di cominciare ad usare; l'uso non ha fatto altro che peggiorare la mia condizione.

Ora ho un motivo per essere felice, ho degli amici veri ai quali posso confidare le mie paure, i miei sentimenti senza essere giudicata o derisa. Non solo, ho trovato in questi ambienti serenità, allegria e tanta saggezza. Un giorno alla volta mi sto riscoprendo e quando noto qualcosa che non va ho tanti strumenti per fare luce. Ringrazio Dio per avermi dato

questa possibilità e con il suo aiuto continuo la mia nuova strada.

Lettera di

Giampiero. MI

Ciao a tutti, sono Giampiero, ho quasi 35 anni, sono alcolista e dipendente. Non è la prima volta che scrivo, ma la lettera precedente si è persa nei meandri delle poste italiane, cosicché questa volta l'ho consegnata a mano al responsabile del Giornalino. Combinazione eravamo sotto Natale anche allora e rimanda oggi, rimanda domani, che è una mia caratteristica, è passato un anno intero.

Ho iniziato a conoscere lo sballo al liceo, dapprima con la birra e gli alcolici in genere e col fumo, poi è arrivato il militare e dopo ancora il lavoro in fabbrica, via via in crescendo ho conosciuto psicofarmaci, acidi, eroina anfetamina. Ho assunto queste sostanze bevendo, iniettando, fumando e pippando, a seconda dei periodi e in rapporto a quanto ci ero dentro. Come diceva un dottore del NOT dove ero seguito, ero un politossico che rimbalzava da una droga all'altra. Un ricordo che ho impresso è che qualsiasi cosa usassi non ne avevo mai abbastanza; l'unico che riusciva a fermarmi era il pavimento, quando ci ero sdraiato sopra. Nel periodo più brutto durato fino ai 25/26 anni, che però allora non definivo tale semplicemente perché quella era la mia vita e non ne conoscevo altre, ci sono state scelte che ora, col senno di poi, vedo come strade di un destino già probabilmente deciso, più che come vere e proprie decisioni mie. C'è stata una parvenza di famiglia nella quale i due com

ponenti principali (c'erano anche due bambini) facevano ognuno i propri interessi, anche se per quanto mi riguarda la parola "interesse" forse non è la più indicata. Nel 1992 è nato mio figlio, pochi mesi prima avevo conosciuto un gruppo di recupero di AA ed avevo in qualche modo, tra mille difficoltà, incominciato a vedere qualcosa di me tramite altre persone. Siamo ancora nel periodo brutto che mi ha portato più volte all'ospedale in fin di vita. Di lì a poco sarei entrato in una comunità, dove rimasi circa un anno. Non vi ho risolto i miei problemi ma ne ho tratto comunque un certo giovamento. Una volta uscito anzitempo, non era più come prima. Bene o male avevo aperto un po' gli occhi e le cose non andavano per niente bene a casa mia.

Purtroppo la natura di persona dipendente non tardò a riemergere e più per paura che per altro non toccai più le cosiddette "droghe pesanti", alcol compreso, ma cominciai a fumare dalla mattina alla sera, sostenendo che di fumo non era mai morto nessuno e che se la droga era un male, il fumo era il minore dei mali.

Questo bastò comunque ad alzare enormemente il livello di tolleranza nei confronti di un sacco di cose che non mi andavano più bene e fu più facile, in uno stato di continuo inebetimento da cannabis, sfuggire ai problemi anziché affrontarli. Vedo ora che la dipendenza "pesante" si era trasformata in dipendenza "leggera", da bottiglie, blister e siringhe ero passato a cartine e cylom, ma sempre di dipendenza si è trattato, nella quale ho ficcato tutto me stesso per altri tre anni circa. Nel secondo mese del 1996 arrivò il momento, per grazia ricevuta, dopo una serie di circo

stanze, di nuovi fondi toccati, di cambiamenti geografici, che approdai al gruppo NA Stratico di Milano, evidentemente al momento giusto per dare una svolta decisiva alla mia vita, naturalmente solo per oggi. Fattore determinante fu anche il fatto che questo nuovo approccio ad un gruppo senza dubbio più adatto per me avvenne con le idee più chiare riguardo alla pulizia totale da tutte le sostanze, non con quelle mille riserve che hanno fatto sì che frequentassi un gruppo di Alcolisti Anonimi non bevuto ma sconvolto per degli anni.

Sono passati quasi 6 anni da allora, tante cose sono cambiate e stanno cambiando, prima fra tutte la mia vita. Ho iniziato a conoscermi, a vedere i miei (tanti) difetti ed i miei (pochi) pregi. Ho cominciato a realizzare, lentamente, che il problema principale ce l'ho dentro e che l'usare è stato solo il sintomo di questo problema. L'astinenza fisica confrontata con la sobrietà mentale e spirituale è la parte più facile da portare avanti, anche se non è affatto scontata.

Oggi so che insoddisfazione, insicurezza, paura, rabbia, immaturità, non-accettazione, sono comportamenti della mia natura di persona nata carente di equilibrio, afflitta da questo mal di vivere fin dai primi anni della mia vita, prima ancora del rivelarsi del modo più spontaneo per cercare di vivere nel mondo che mi circondava. La mia attuale realtà emotiva non è facile, né sempre gratificante a dispetto di una buona situazione familiare piuttosto che socio-lavorativa. Sono quasi sempre io che

complico, che voglio fare a modo mio, che tendo a compatirmi e talvolta a isolarmi. Il gruppo c'è sempre; mi dice che se metto in comune con gli altri componenti la forza e la speranza, se li sto ad ascoltare, se esco allo scoperto e soprattutto se affido le situazioni della vita a qualcuno più grande di me, se soprattutto non uso sostanze, allora può succedere di tutto in positivo, l'orizzonte mi si amplia all'infinito.

Ecco, quando realizzo queste cose, quando le vedo, sto bene. Possa questo mio scritto essere utile a qualcuno.

Non guarito, solo pulito!

Giulio. BS

Non guarito, solo pulito!

L'altra notte ho sognato che ero fatto. È un sogno ricorrente, anzi ricorrente è lo schema del sogno. Sempre lo stesso. Sono alla riunione fatto come un camoscio, mi guardo in giro ver

gognoso come una battuta sconsigliata gridata a un funerale, spero che nessuno se ne accorga (ma dagli sguardi che raccolgo in giro capisco che se ne sono accorti tutti), e - quel che è peggio - sono consapevole - nel sogno - che non è questa la prima volta che ricado, perché un mese fa ho bevuto due o tre volte (anzi a pensarci bene sono almeno due mesi che mi ubriaco), sto usando eroina da tre settimane (o saranno tre anni?), non ho mai smesso (o quasi) di farmi le canne, e per tutto questo tempo di recupero ho raccontato in giro di essere pulito, festeggiato i compleanni, sponsorizzato e aiutato altri tossicodipendenti a smettere di drogarsi.

E adesso, cosa gli racconto a questi adesso? Cosa racconto alla mia donna, agli amici, alla famiglia? Con che faccia li guardo negli occhi, questi e quelli?

A questo punto succede sempre che mi sveglio, ma per



Gruppo di Via Stratico Milano (nato il giorNALino)

qualche minuto resto imprigionato nella trama del mio sogno, sono sveglio, sbadiglio, eppure ancora avvolto nella nube persistente dell'apparenza mentale, i miei occhi sono aperti e vedono, il mio corpo è qui tra le lenzuola, ma il pensiero, come fosse un corpo sottile e indipendente, non smette di aggirarsi tra le immagini nebbiose e angoscienti che il cervello (complimenti alla regia!) ha evocato, messo insieme e proiettato in multicolor. Non c'è verso, durante quegli istanti sembra che le pareti della mia mente siano più dure di quelle della stanza, perché io - benché sveglio come un portiere in procinto di ricevere il tiro di rigore - continuo a credere in quel sogno.

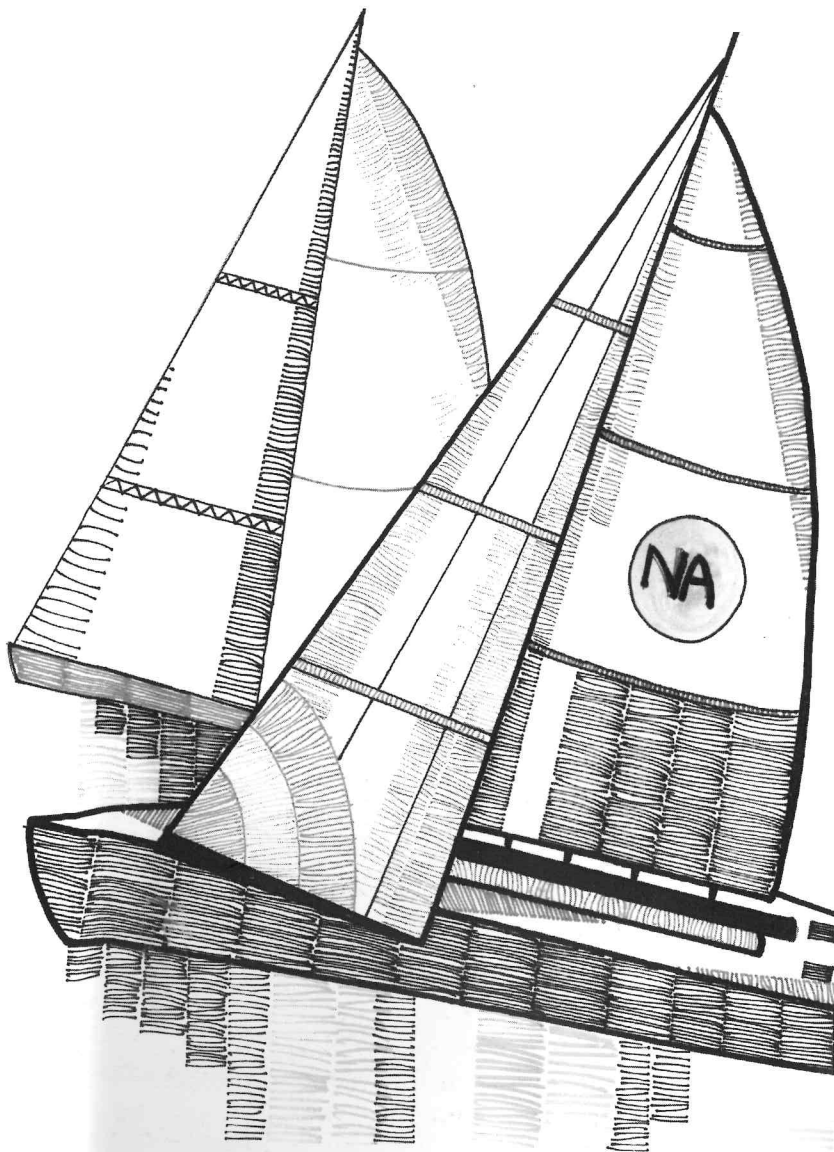
Ci vuole sempre qualche minuto per ritornare in me, mi aiutano gli oggetti familiari che circondano il mio letto: il libro abbandonato nella notte, il quadro giallo e verde alla parete, la sveglia, la bottiglia dell'acqua minerale accanto al letto (acqua, io bevo acqua, acqua soltanto!). Con un mezzo brivido per quello che ho passato e un sospiro di sollievo per quello che mi aspetta, torno, ritorno, rientro in me, nel me che riconosco libero e pulito, nel me reale e complicato, dubbioso e fragile, forte e ridanciano, sicuro anche, certo sì, ma di questo soltanto: di essere pulito fino a oggi grazie a Dio, pulito fino a ora grazie a voi, pulito fino a quest'istante scorrevole e vibrante, come l'acqua che bevo appena sveglio, e che, sciacquandomi in attesa del caffè, mi scorre trasparente sulla faccia e lava via i sogni inquieti, i miei sogni malati della notte.

Oggi conta il presente *Stefano C. Roma*

Tutte le 24 ore di pulizia che ho trascorso negli ultimi 9 anni non devono impedirmi di concentrarmi a rimanere pulito oggi. Questo è stato il mio pensiero mentre mi preparavo a festeggiare il nono compleanno in N.A. . Il passato è passato, è la mia banca dati che mi aiuta a ricordare per non ripetere vecchi errori. Ma è passato. Oggi conta solo il presente. Stare nella realtà è forse una

delle cose più importanti che ho imparato nel recupero. Basta con le proiezioni, impiegando il mio tempo a sognare il futuro scordandomi di vivere l'oggi e basta con portarsi sulle spalle il peso del passato sognando di tornare indietro nel tempo per poterlo cambiare.

Accettarmi con umiltà, capire chi sono oggi e che obiettivi ragionevoli posso raggiungere è uno dei pilastri del mio recupero. Ho iniziato con gli spinelli a 15 anni e sono arrivato in N.A. che ne avevo compiuti 41. Inutile pensare che il recupero mi avrebbe restituito la giovinezza. Non potevo certo pensare



di riprendere una promettente carriera di calciatore finita troppo presto. Non potevo pensare di cancellare tutti i casini combinati sul lavoro o recuperare il rapporto con la ragazzetta che 30 anni fa mi aveva lasciato perché stressata dalla mia vita di tossicodipendente. Era, invece, importante ammettere a me stesso che ormai era andata così, che potevo evitare di fare casini se mi si fosse presentata un'altra occasione di lavoro, che potevo ancora divertirmi a prendere a calci un pallone insieme a quattro amici e che avrei trovato nuovi amori meno malati. All'inizio del recupero ero ossessionato dal desiderio di riprendermi tutte le cose che avevo perduto. Lo slogan "un grande avvenire dietro le spalle" era il mio cruccio, la mia sconfitta. Ma era un sogno tossico passare dalle stalle alle stelle in pochi attimi. Usando droghe credevo fosse possibile, ma la realtà mi ha insegnato che per costruire ogni cosa ci vuole tempo. Affidarsi significa liberare la mente e assecondare il "grande disegno". A mio modo di vedere è come prendere il mare e alzare la vela verso la direzione, a me sconosciuta, che un Potere più grande di me mi indica. Chi non si affida, invece, abusa, a mio parere, di egocentrismo e dice al proprio Potere Superiore "lo so già tutto, la mia vita deve andare come voglio io. Tu rimboccati le maniche e asseconda ogni mio capriccio il più velocemente possibile".

Oltre all'egocentrismo di una mente chiusa e ottusa c'è anche la paura del cambiamento, il timore di non reggere nuove esperienze. Ringrazio i miei sponsor che non sono stati miei complici e, facendomi notare gli errori, mi hanno aiutato a crescere.

Perché io cresco quando scopro cose nuove e accetto le mie carenze. Un piccolo esempio. Avevo problemi a farmi pagare dopo aver svolto un lavoro. Se non mi pagavano mi imbarazzavo a chiedere quanto mi era dovuto. Io mi raccontavo che ero troppo signore per chiedere soldi, ma mi rodeva non essere pagato. Per fortuna ho trovato uno sponsor che mi disse di lavorare sull'autostima e sulla pusillanimità. Se avessi trovato uno sponsor che invece mi diceva "Bella Ste'!!! Sei un gran signore! Al mondo ci dovrebbero essere più persone come te!" io sarei stato contento di aver trovato un complice, ma certamente non sarei cresciuto. Mi avrebbe rinforzato a rimanere come ero.

Il recupero, invece, è un totale cambiamento di vita, non soltanto smettere di far uso di droghe. Quando ho digerito che non avevo nulla da perdere cambiando modo di vivere, ho spalancato la porta al recupero. Sono riflessioni, ricordi che tornano nella mia mente mentre

penso al compleanno. Immagino che molti già conoscono la storia della mia vita e dovrò ripetermi ma, come diceva il mio secondo sponsor, "mi scuso con voi se mi ripeto, ma ho vissuto una sola volta".

Ricordo un terribile incidente d'auto che mi ha cambiato la faccia nel 1981. Lo spacciatore era arrivato in ritardo. Mi iniettai l'eroina mentre correvo in macchina al lavoro. I riflessi erano appannati, l'attenzione bassa. Non feci caso a un cartello che annunciava lavori in corso sul Raccordo Anulare. Scontro frontale con un autotreno e giorni di coma. Un miracolo aver evitato la morte. Tolle le bende dopo un mese dall'incidente mi guardai allo specchio ed ero irriconoscibile. La mia faccia era frantumata. Gli amici che venivano a trovarmi entravano nella mia stanza, ma poi si scusavano di aver sbagliato: cercavano un'altra persona. Con la chirurgia maxillofacciale ho ritrovato una fisionomia simile alla precedente, ma il mio viso non sarebbe



Riunione a lume di candela Gruppo Semplicemente insieme GE

più stato quello di prima. Bella botta al mio narcisismo. Però ho fatto in fretta a dimenticare con l'uso di sostanze. Mi dicevo che un uomo è qualcosa di più di un bel nasino e di una faccetta simpatica, che un uomo veniva valutato per il suo spessore e attraeva per il suo modo di stare al mondo. Da qualche estate torno in vacanza su un'isola che conosco da 34 anni. Ritrovo gli anziani e giovani conosciuti di recente, ma del gruppo di amici della mia generazione non c'è più nessuno. Molti sono morti, pochi sono in giro per il mondo, lontani dall'Italia. Gli anziani si ricordano di noi e mi chiamano scherzosamente "l'ultimo dei Mohicani". Alla fine degli anni Sessanta sognavamo di contestare globalmente il precedente modo di vivere, il perbenismo di facciata, la religione che aiutava a non essere critici, il restrittivo sentimento nazionalista e la famiglia (allora non c'era il divorzio), intesa come contenitore obbligato di frustrazioni e infelicità. Ancora oggi credo non fossero idee sbagliate, peccato che la droga abbia fatto perdere credibilità a questo tentativo di cambiamento. Mettere in discussione il modo di vivere e cercare nuovi equilibri era un'idea nobile, soprattutto se chi la portava avanti era disposto a rinunciare a privilegi ereditari. Mi chiedo perché proprio io ho avuto il destino di sopravvivere al mio vecchio gruppo di amici. Penso che questo compleanno appartiene anche a loro, sebbene da tempo non facciano più parte di questo mondo. Le droghe sono un potente anestetico, più forte di ogni dolore e di ogni sentimento. Lo slogan "evita di prendere la prima dose", che tra alcuni alcolisti definiscono "quel maledetto primo bicchiere" è la chia-

ve con cui ho iniziato il recupero, che ha una logica fantastica, con un forte connotato di spiritualità. Per me spiritualità laica, non religiosa. Rimango sorpreso e interdetto vedendo nuovi venuti affrontare l'undicesimo passo quando non si è ancora digerito il primo. Credo che per poter meditare e pregare con efficacia sia fondamentale prima conoscere se stessi, accettarsi con umiltà, lavorare sul proprio ego. La mia logica, ripeto mia, mi fa pensare perché è stato scritto un programma, perché ci sforziamo di comprendere la letteratura se bastava pregare e abbracciare una fede religiosa? Allo sponsor chiedo di spiegarmi il significato profondo dei passi, non la "dritta" per continuare a essere un uomo in fuga, da me stesso e dagli altri. Il mio pensiero al riguardo, ripeto mio, è evitare di perdere contatto con la realtà affidandoci alla preghiera per ottenere miracoli. Io sto nella realtà, lavoro con la logica le mie 24 ore, al meglio delle mie capacità cerco di servire senza pretendere gratitudine. Poi se arriva un miracolo.....ben venga!

A pensarci bene, questo compleanno è già un miracolo.

C'è un Potere Superiore..... *Stefano. MI*

Mi è stato chiesto di scrivere qualcosa per il nostro giorNALino ed è stato come invitare un bambino a tirar calci ad un pallone. Amo scrivere, per tantissimi anni scrivere è stato il mezzo più efficace per comunicare il mio male di vivere ed ora..., ora ho la netta sensazione che sarà un'ardua impresa mettere

nero su bianco la gratitudine che provo e che desidero condividere. Mi chiamo Stefano e sono un dipendente.

Non è stato difficile ammetterlo: 23 anni d'uso e consumo di sostanze d'ogni genere, un "bagaglio" pieno d'ogni sorta di malattia fisica legata all'uso delle sostanze, un percorso simile a quello di tanti altri, dai primi flirt con le canne e l'LSD ad una cotta per l'eroina breve (4 anni circa) ma devastante, un periodo di pausa in cui la mia malattia è stata "asintomatica" e poi il fatale incontro con la cocaina, nove anni di matrimonio durante i quali sono stato risucchiato in un vortice di follia che mi ha sottratto ogni avere e ogni affetto, sedotto e abbandonato con il cuore spezzato..... da un infarto. Ho desiderato essere tossicodipendente per urlare al mondo la mia diversità, per poi desiderare (quasi subito) di smettere di usare e in questo paradosso si riassume un po' tutta la mia vita, desiderare di essere un'altra persona, per poi scoprire di non conoscere più la mia identità, una continua fuga da me stesso, dalle mie responsabilità... Ma non è stato a caso se sono giunto a NA. C'è un Potere Superiore per ciascuno di noi, il mio si è manifestato inequivocabilmente: Lui mi ha portato nelle nostre stanze, Lui non vuole che io muoia di droga, vuole che io viva, mi ha mostrato il volto della morte affinché mi aggrappassi alla vita con le mie ultime energie. Ho dovuto arrendermi, ammettere la sconfitta, mettere da parte la presunzione d'essere io il mio Dio e di non avere bisogno di niente e di nessuno al di fuori della mia forza di volontà. Sono passate un po' di 24 ore e un po' di riunioni, un po' di condivisioni mie

e vostre, scrivo i passi, "uso" il mio Sponsor e gli strumenti che attraverso NA il mio P.S. mi ha regalato. Anche per me è giunto il miracolo della libertà dall'ossessione delle sostanze. Solo per oggi. Oggi non mi sento più solo, oggi posso identificarmi con chi come me è malato di dipendenza ma ha deciso di arrestare questa malattia. Sono grato, enormemente grato.

Mi sento un sopravvissuto e per questo un privilegiato. Mi piace pensare di avere avuto sette vite come i gatti, ma qualcosa mi dice che dopo di questa non ce ne saranno altre.

Mi è stata ridata la vita ed è stato come invitare un bambino (di trentasetteanni) a tirar calci ad un pallone!

Solo per oggi naturalmente.

Funziona come e perché.

Stefania.Roma

A volte mi domando perché dopo diversi anni di pulizia ed avendo acquisito come un abito naturale la giornaliera completa astinenza da tutte le droghe, senza eccezione alcuna, continui a partecipare alle riunioni di Narcotici Anonimi.

Sostanzialmente il motivo per cui "continuo a tornare" è per lavorare il programma dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni.

C'è una frase nel capitolo recupero e ricaduta del testo Base: "C'è qualcosa nelle nostre personalità autodistruttive che invoca il fallimento"; ecco è proprio per questo motivo che ho bisogno di lavorare i passi.

Ho sempre creduto che usare droghe tutti i giorni per dieci anni della mia vita fosse stata la cosa peggiore che avessi

fatto a me stessa, oggi con onestà dico che non è vero, in questi anni di recupero ho tentato di distruggere la mia vita in diversi altri modi. E spesso sono stata vicina al riuscirci. Non è questo che sto vivendo uno dei momenti più felici della mia vita, ma Narcotici Anonimi non mi ha mai detto che se avessi smesso di usare non avrei mai più avuto problemi, mi ha promesso invece che avrei imparato a vivere la vita per quello che è, promessa mantenuta per quel che mi riguarda. I 12 Passi sono la soluzione, io li lavoro facendo tre azioni: andando alle riunioni anche se non mi va, leggendo la letteratura anche se ho sonno e chiamando la sponsor, ascoltando parole che sono le stesse da anni ma che sono sempre vivificanti come l'acqua per l'assetato. Perché lavoro i passi? Perché se non mi arrendo alla mia malattia cerco sempre un modo per alterare quello che sento o che non voglio sentire; perché ho vissuto sulla mia pelle e ho vi

sto con i miei occhi che c'è un potere più grande di me e perché nonostante l'impegno che ho messo fino a qui a volte mi comporto come una pazza paranoica e solo rinnovando la decisione di affidarmi al Potere Superiore imparo a vivere.

Perché non c'è libertà dalle mie ossessioni senza la verità e con l'aiuto del Potere Superiore e di un altro essere umano faccio meno fatica a vivere. Perché voglio una buona qualità della vita sia per me che per quelli che mi circondano e di avere una reale prospettiva di chi sono. Perché attraverso la responsabilità delle mie azioni posso imparare a relazionarmi con gli altri e a perdonare. Perché continuando a guardare la mia parte di responsabilità in quello che mi accade nella vita e pregando posso dare un senso alla mia esistenza aiutando qualcun altro. Una frase mi ha colpito dall'inizio: manteniamo ciò che abbiamo solo donandolo ad altri.



RIUNIONE C.R.I.S.N.A. Firenze

Il resto verrà

Giuseppe M. MI

"Il polso diventa filiforme e la morte sopraggiunge in occasione di un movimento insignificante." Questa frase l'ho letta su un manuale medico dove si parla di una malattia mortale e me la sono sentita così cucita addosso, che mi è sembrata scritta per descrivere la mia dipendenza attiva. Il mio fondo, quello definitivo, era lì: per raggiungerlo bastava un solo piccolo insignificante passo in più, movimento desiderato, quasi cercato, per un discreto numero di anni. La mia malattia è lenta, ma tenace: non molla mai. Due passi avanti e uno indietro, e piano piano ho perso tutto, lavori, affetti, dignità e autostima: come può avere stima di sé chi tutti i giorni si trova a combattere contro la propria volontà e a perdere sempre la

partita. Chiunque, se prende gli schiaffi tutti i giorni, prima o poi ha un moto di ribellione. Io no. Eppure mi sentivo un ribelle, uno che se ne infischia delle regole, uno capace di giocarsi la vita alla carta più alta. In realtà, se ci penso, non sono mai stato tanto regolare come nel periodo attivo, costante nel pagare la cambiale quotidiana e fedele alla sostanza come mai mi è capitato di esserlo per una donna o per un'idea.

NA è entrata nella mia vita progressivamente, un giorno alla volta appunto, spazzando via tutto il pattume mentale, ristabilendo priorità, facendo piazza pulita di idee incrostate di orgoglio, restituendo a me quello che era mio, e al PS quello che è Suo. Sia chiaro, ho ancora tanto, tutto in realtà, da fare. Ma non c'è più lo sbando totale, quello scialacquare la vita che mi ha accompagnato per tanto tempo in un percorso che credevo di condividere con le rockstar e i poeti maledetti.

Dio, che stronzata! Anche questo mi sono inventato per indo

rare la realtà di uno che è solo un tossico.

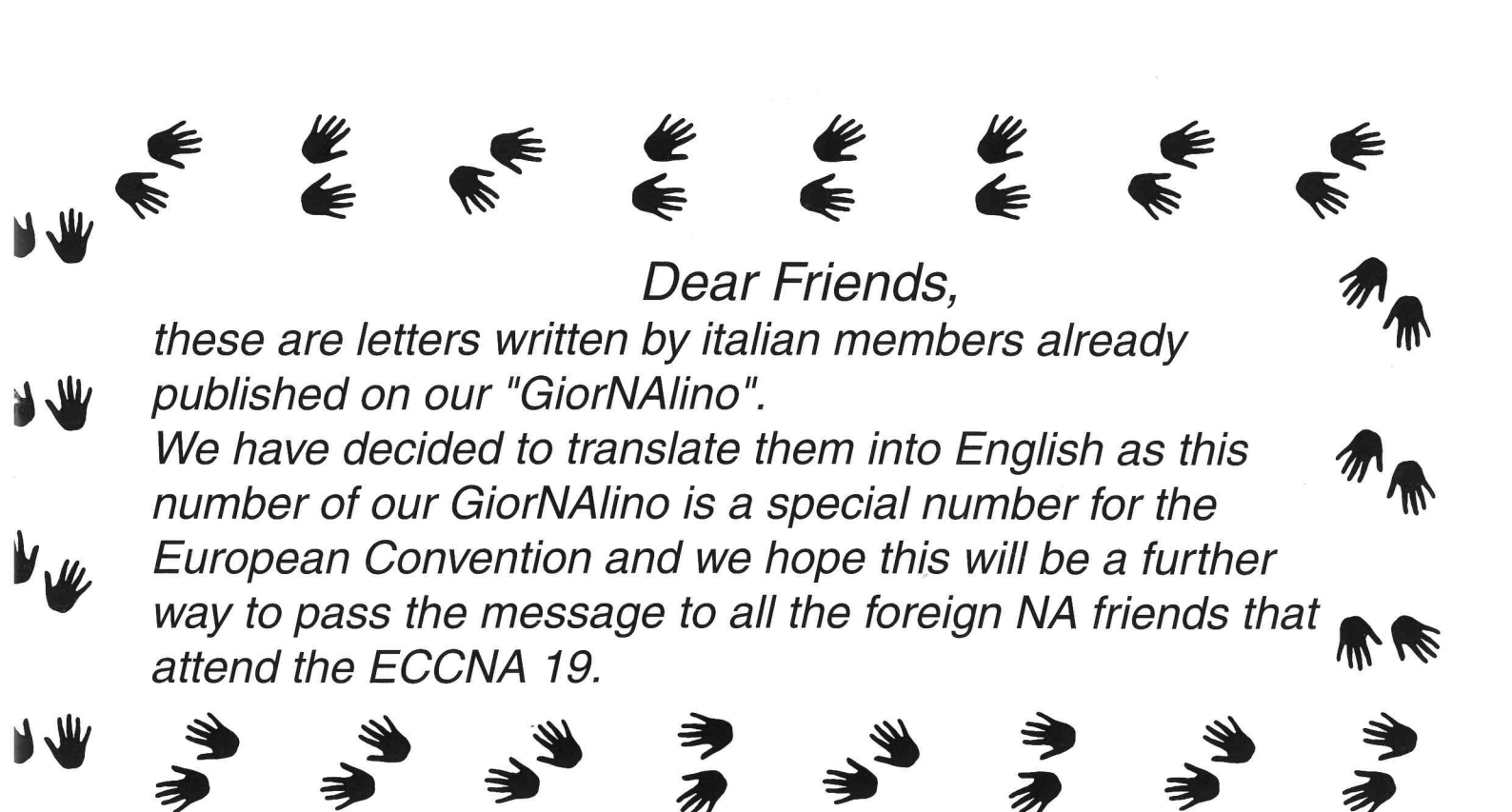
Se il mio polso, da filiforme che era, si sta irrobustendo lo devo a questa fratellanza che non mi ha imposto niente, mi ha dato e basta, senza aspettarsi cose che non potevo dare. Non mi sento più obbligato a vivere come se fosse l'ultimo giorno che trascorro sulla terra, sempre all'arrembaggio perché oggi dev'essere "speciale": il mio oggi è sufficiente (sufficiente?) che sia pulito. Il resto verrà, ne sono sicuro.

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 sé
- Benvenuto a Narcotici Anonimi
- Restare puliti nel mondo esterno
- Una risorsa nella Società

Tratto dal catalogo del WSO



Dear Friends,

these are letters written by italian members already published on our "GiorNALino".

We have decided to translate them into English as this number of our GiorNALino is a special number for the European Convention and we hope this will be a further way to pass the message to all the foreign NA friends that attend the ECCNA 19.

Once upon a time
Gianni. BS

Once upon a time there was a desperate, disillusioned, disenchanted man who wandered around looking for answers to questions he had never even formulated. He spoke without saying anything, he was quiet and asked for a lot; he really didn't want to die.....

This could be the beginning of a story, mine and that of many others. I could elaborate on these opening lines with suffering illusions, the will to succeed, I could write a story that everyone knows because we have all lived it, everyone of us believing that we were special. Once upon a time and even now, thank God, there is a man who is only taking the risk to learn to live (sometimes with arrogance and sometimes with humility).

When I arrived in NA I didn't find a functional reality, I didn't know what it was and no-one explained it to me. The welcome I received was neither loving nor superficial. There was nothing to be changed, there were no friendly or unfriendly people. I was without this emotional luxury. Maybe the soft drinks or the sweets I had to buy myself. I didn't bother about this, I didn't have the strength or the will to be capricious, because for a long time a monstrous obsession had modified me until I had become only a vegetable without emotions, not even the smallest, not even the nastiest. I needed a purpose in life, to give sense to an existence which seemed to drag aimlessly on. The first people who came along were brothers sharing my desperation. I recognised them straight away, the body was there, the staring eyes lost behind a dream that never materialised. The smiles, even they were few and tired. I don't know

what kept us there, at that time we didn't know how to speak, we were no longer used to a common language. I, and others, are still here and many, many more have come since, and have remained. Of course, we no longer have only meetings like we did at the beginning, apart from smiles we have received many other things and many of these things wanted to lead us away. Some people no longer take part in their groups of origin because they have gone back to being so alive that they feel malice. Others are just simply no longer with us, and that's OK, whatever 'no longer with us' means. At this moment my pen is following the flow of my emotions thinking about how many things, how much life, how much of everything, even the bad things of the past seem to me to be beautiful and to have been worth living.

I smile affectionately when I think about the mistakes I made and I need to ask forgiveness of

many people and some of my comrades. I had built an enormous colossus of clay which was bulky and heavy to carry. Without even knowing it, from the first day I entered NA I started to demolish it. The obsession for drugs left me a long time ago but the obsession about myself hasn't completely gone. Bit by bit as one obsession leaves me there is straightaway another to take its place, and the last one is always the most difficult to let go of. Even if I am afraid, even if I think I can't do it, the previous hurdle has always strengthened me in preparation for the next. I have acquired the capacity to live with the comforting knowledge that the right solution will always arrive at the opportune moment. I presumptuously thought that I was able to give lessons on life, I realised that those words or lessons were for me and if I wasn't able to follow them myself, how could I pretend that others could? Now, I feel afraid when a new person approaches me and in his eyes I can read the questions of someone who is looking to someone else for the solution. I know that there is no answer merely the example and the loving presence of those who can understand and support. The ability to wait for other people to act in their own time, is something to which I aspire.

At this moment I feel a certain affection for all the people who cross my mind, I can see their faces whilst sharing, I feel their difficulties, their suffering, their joy, and their hope.

I know through personal experience that if each person can find it within himself or elsewhere the ability to renew the motivation to continue to follow the programme, he will be part of a great miracle. Like me, he will

find the road to live life to the best of his ability.

Eyes will reflect the joys of life, smiles will be shafts of happiness and life will be worth living

A Letter from....

Luigi. Roma

The first difficulty which I have come across is the choice of the title. I realise that every article published has one, but I can't find mine. I was born in Naples, where I spent the first 20 years of my life. It was there that I started to use drugs. It's incredible how easy it is to obtain them in Naples, sometimes it appears to be so easy that it's impossible to believe that they are illegal. I was almost 14 when, together with neighbourhood friends, I started to feel different and I thought that I had found a solution to boredom and all of my adolescent problems. I then felt betrayed when very soon things changed. Why hadn't anyone told me that very soon you no longer have fun?

Why hadn't anyone told me that very soon you can't do without? My life changed and I even lost the friends with whom I consumed drugs. Many were able to stop embarrassingly easily and others just disappeared without trace, as for myself, after numerous painful experiences I left my beloved Naples and moved to Rome. My road was predestined and as though following a script I started to push heroin, then to steal and soon I was arrested. The problem is that they arrested me, not my disease, therefore, once outside again I started using straightaway. I don't know how many years went by, but I ended up finding myself living in an unfurnished

house on the outskirts of Rome, there was no hot water because the electricity had been cut off and there was no glass in the windows (I can't even remember why). I weighed less than 50 kilos and I no longer had the strength even to steal. It was at that time that a lad told me about Narcotics Anonymous and a few days later I went along to my first meeting. I was drugged up to the eyeballs and I hoped that no-one would notice, I felt strange among all of those people who professed to be addicts but who were happily laughing and joking. After about an hour someone wearing a headscarf and sitting behind a desk asked me if I wanted to say anything. I didn't, of course, but I was happy that someone had given me the chance. I returned the day after not knowing why, but the warmth and the hugs, that people I didn't even know gave me, not asking for anything in exchange, hit me. Each person spoke about himself and even the advice wasn't too pointed. It took me a long time before I became clean but, thanks also to a special treatment centre that helped me to understand how to work the programme, 10th September 1997 I managed my first clean day without any substances at all. From that moment on the magic of the programme has re-emerged every day and it has given me life.

After about fifteen months into my recovery, I started to think about Naples again, and possessed with a lot of goodwill I opened the first NA group partenopeo which is still going today, thanks to two local members, and is passing on the message. Today I have a job, a splendid house, a wife whom I adore and a daughter who is my whole life. Sometimes it seems

that I am living a dream and I am frightened that I will wake up in that cold house in Nomentana with withdrawal symptoms. I don't know why I am telling you my story, maybe to give hope to those who haven't managed to stop yet or maybe because it seems incredible to me that I was lucky enough to find a programme like ours, and I'd like to shout out loud to everyone that it really works. I do a lot of service and I try to take part in as many meetings as possible. I use my sponsor and I talk with newcomers because this is the way that I can preserve what has been given to me. I like to celebrate clean time birthdays with other members, but it also does me good to remember Tonino, Fabietto, Antonio and the ones who didn't make it and have died; and it is to them that I dedicate my recovery.

I Have a dream....

Walter, MI

I spent thirty years going from artificial paradises to the realities of hell and now I am in purgatory. To live clean in this jungle is like taking a monkey from the African forest and putting it in Piazza Duomo. Everything seems new, everything is different: emotions are so acute, straight from the producer to the consumer. I would never have thought that I was able to live without drugs and yet here I am, in NA. How did I arrive? Who knows! The one word that hit me when I entered into NA was 'freedom'. Not that freedom so widely spoken of in the 60's and 70's where I participated without fail in the marches and demonstrations against riot police etc, but the greatest freedom an addict can obtain: freedom

from an obsession.

That physical and mental obsession that every day, every night, every single moment erodes you, it invades you like a pneumatic drill until it leaves you crawling like a worm at the mercy of an incurable, progressive, fatal disease.

Yes, drug addiction is a disease; one of the worst kinds because its incubation period goes from 5 years to more than thirty until it manifests itself in total desperation and death. Not the death with a fancy funeral, with flowers and priests, where there is always someone who cries and maybe even says deep down he was a good lad, or he was a really bad one but at least his parents will no longer suffer because of him ...

When I speak about death I speak about the interior death, the most critical stage where you risk being shut away in a mental institute with no hope of ever leaving it again. Luckily, thanks to my Higher Power who didn't allow me to burn all of my grey cells (maybe he gave me extra at birth), I left the mental institution in a wheelchair and completely enfeebled. In this state it was easy for me to put into practice the phrase 'Let go to win'. NA is the greatest brotherhood that exists on the face of the earth because, without asking for anything in exchange, it gives you the possibility to choose to live your 24 hours or to destroy everything within 24 seconds. In NA there are no sermons, no-one gives you advice. If I want, there is a programme that I can work to the best of my ability, I underline this sentence because at times I try to fool myself that I have very little ability. The Twelve Steps are my Hope, they give me the opportunity to free myself of the chains that I made

during my active period. I cannot remain in recovery if I continue to behave in the same way as when I was using drugs. Many times I ask my Higher Power to help me along my road to recovery, sometimes I wonder why he sends me unpleasant situations, perhaps he's cross with me.

Then, in time I thank Him for both the pleasant and the unpleasant things, thanks to which I learn and grow one day at a time, because I am convinced that anything that isn't destructive will strengthen me.

Apart from all the chat, I tried to demonstrate my gratitude to NA after only a few '24 hours', by means of service, and after more than six years I'm still doing it. Undoubtedly service does good to those who do it.

I would like to thank all of those who have accepted me and those who even today don't accept me and always have something to complain about, because it is thanks to all of them that I am able to work this programme. Thanks to my Higher Power and to my sponsor who have never given me sermons or given orders but have always given me the freedom to make mistakes, telling me only what they have done and not what I must do.

Thanks to all of the newcomers because if NA continues, and I can maintain what I have been given, it is thanks to them.....

I have a dream that no drug addict in search of recovery needs to die without having first found a better way to live.

How it was, how I arrived in the NA programme, how it is today

Elisa R. MI

Every time that I find myself having to do something which

frightens me, I remember the words that an 'oldtimer' once told me: Start from where you are, do your best, have faith in your Higher Power and trust in His help'.

Seeing as opening up to other people is something which always frightens me a little, I try to muster up courage remembering these words. Today is a beautiful August afternoon. From my kitchen window I can see the tips of the green pine-trees contrasting with the cloudless blue of the sky. I think that I would like to write my story. Sometimes I even dare to dream about writing a book: well yes, this is my unfulfilled dream.

I dream a lot, both day and night. My imagination has always been a warm and safe refuge for me.

Twelve years ago I dreamt that this nightmare, into which I had fallen blown by the wind of madness of addiction, would finish. It was summer 1987, my 'rock-bottom' time. I can still remember the mad and desperate races to try to find a pinch of happiness: it always lasted too short a while and it was never enough.

The attraction of that illusion was irresistible, the alternative meant nothingness a complete void.

It meant standing on the edge of a cliff and maybe finding yourself face to face with your own self. I would have done anything to avoid that.

My idols were Jim Morrison that 'felt life so intensely that he was unable to live it' and then there was Bob Dylan with his 'too much of nothing', how I identified myself in that.

That summer I had to face the undeniable facts: 'nothing was enough to fill the inner empti-

ness, that enormous space left empty in the pit of my stomach and in my soul.' It was at this time that I started to accept the fact that I could no longer 'go it alone' I could no longer cope. One September evening a dear friend of mine read the Tarrot cards for me.

The cards said that my life was to undergo a dramatic change. I soon became unhappy thinking that this meant that my end was near (quite appropriate at that time the Doors song 'The End'). As a result of the cards, together with the sympathetic understanding of my friend: my life started to change.

Due to a series of unexplainable circumstances I found myself in an unspecified place in England, surrounded by people that, like me, were suffering the consequences of addiction.

I was pertified but someone said to me: 'Don't worry. We'll help you, we are all in the same boat'.

That phrase uttered with love and simplicity gave me some hope. I felt afraid and confused. I understood little of what they said, but something went straight to my heart: those people possessed something that I desperately wanted.

During that period towards the end of September, in the autumnal splendour of the English countryside, I started to feel born again. At first every single day was a real victory: learning to stay with others and myself: listening, trusting, following advice, asking for help, were all things that seemed so strange to me! It wasn't easy to believe that I deserved a better life.

I was 23 years old, but I felt as if I were thirteen and even now it's as if I were always ten years younger: that could be an advantage, couldn't it?

Today I can say in complete sin-

cerity that, thanks to the brotherhood, I am a completely transformed person. Everything that I have and everything that I am are all presents that life has sent me. The 12 steps programme has become a way of life for me and its promises have been fulfilled.

I have put into it all of my goodwill, my Higher Power has done the rest. I don't think that I am an expert on the programme. I don't know the steps by heart and I can't recite passages from the literature: for me, the steps are a bridge towards a normal life. The programme is something which helps me every day to live my life to the full: if I start to theorize, it's the end!

I have finally found my little nook in the universe, I try to look after myself and to cultivate my physical, emotional and spiritual health.

Today I can say that I love life. I love my partner, my family, my friends, my cat and my job. I accept, sometimes with difficulty, my imperfections, the fear, the mood swings and everything else that makes me human. At long last I feel free, and that is enough for me.



Thank you for everything

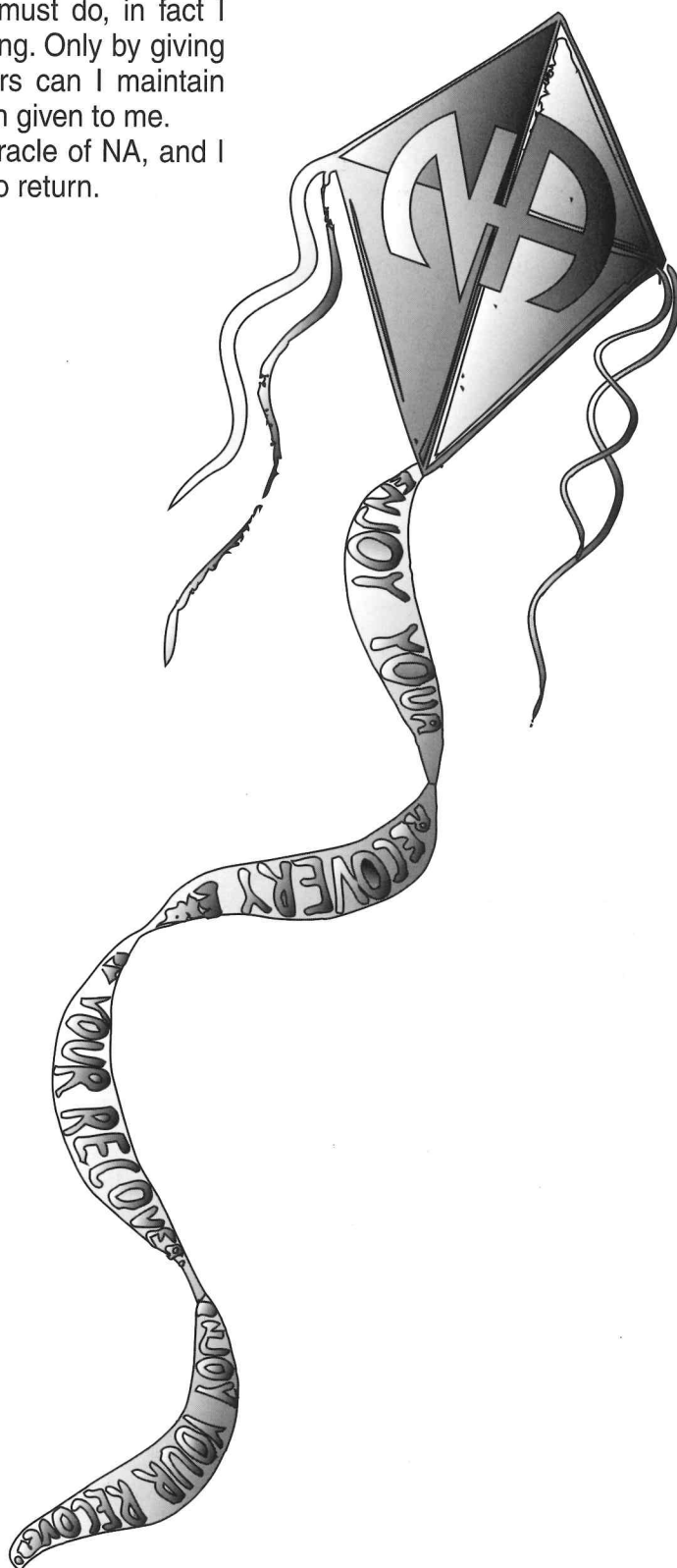
Giancarlo. Dolo

My name is Giancarlo and I am an addict. I always thought that sooner or later I would write to the magazine, maybe one day when the weather was nice, when everything was going right for me, well, things seem to come easier to me when the going's good. Instead, I find myself in a destabilized frame of mind with some of my character defects accentuated by the oppressive heat, I'm sitting on a chair alone! And yet I know that since entering the rooms of the group, I need never be alone, it's up to me! So, what's happening? I realize that I am a complicated person and overwhelmed by fear. To-day I am aware of this. To get to know myself, in complete honesty right down to the finer details, frightens me. In NA I have found something wonderful that helps me to go ahead, hope. A hope that becomes a certainty every time I walk into a meeting and remain clean.

So, I say thank you for everything. Thank you for helping me to awaken my conscience, for having given me a group to help me in my recovery. Thank you for having given me the tools, and above all my sponsor, who always waits patiently. Thank you for giving me the possibility to question myself daily, so that I can come to understand and know this little person that, rather conceitedly and not very humbly, I believe I am. Thank you for existing so that I can exist along with many others, who like me, wanted to put an end to it all but thought

they were too cowardly to see it through, only to discover the true life that is worth living to the full, no matter what. Now I know what I must do, in fact I knew it all along. Only by giving freely to others can I maintain what has been given to me.

This is the miracle of NA, and I will continue to return.



REACHING OUT

Lettera di....

JL, Pennsylvania

Il mio nome è J. Volevo condividere solo per farvi sapere come NA mi ha cambiato in una persona migliore. Per tutta la vita non me ne è mai importato nulla di nessuno, nemmeno della mia famiglia. Mi preoccupavo solo di me stesso. Adesso ho una condanna da 7 anni e mezzo a 20 anni per reati legati all'uso di droghe. Una sera un mio amico mi ha chiesto di accompagnarlo in un posto, senza dirmi dove, ed io sono andato con lui, tanto in prigione non c'è molto altro da fare!

Sono finito in una riunione di NA. Ho ascoltato tutti quelli che condividevano e parlavano di cose che non avrei mai potuto o voluto fare, ma mi ha fatto comunque piacere ascoltarli. Dopo un paio di volte che frequentavo, ho cominciato a sentirmi strano ed agitato dopo la riunione. Questo mi spaventava. Non sapevo cosa stesse accadendo, così chiesi al mio amico. Lui mi disse: "E' la riunione. Continua a tornare". E così ho fatto. Ad un certo punto mi sono trovato a parlare e a condividere cose che mi ero tenuto dentro per tutta la vita. Cosa ancora più sorprendente; mi sentivo veramente bene.

Così ho preso la decisione di coinvolgermi in tutte le riunioni. Oggi so cosa significa amare

ed interessarmi a qualcun'altro. Non sapevo che le emozioni profonde esistessero. Pensavo che tutti fossero freddi, come me. L'unica cosa che, in un certo senso, mi rende un po' triste è quando mi chiedo come mai non sono arrivato alle riunioni 17 anni fa?

Perché, mi domando? Perché non ero pronto. Gente, forza, svegliatevi! NA è un ottimo posto per guarire i vostri cuori, le vostre menti e le vostre anime. Questa, probabilmente, è l'unica certezza che ho nella mia vita oggi. Vorrei solamente ringraziare tutti gli altri tossicodipendenti come me. Ricordate tutti gli sforzi per sconvolgerci ogni giorno? Se siamo riusciti a fare questo, allora possiamo essere sicuri che riusciremo a mettere queste energie nel nostro recupero.

Sconvolgermi è stato il lavoro più duro che abbia mai avuto. Oggi, grazie ad NA, vivo una vita meravigliosa e tornerò a casa dai miei due figli l'anno prossimo. Gente, vi assicuro che funziona, e la cosa più bella è che è completamente gratuito.

Lettera di....

RS, California

Sono un tossicodipendente e il mio nome è R. Ho appena finito di leggere la mia prima edizione

di Reaching out. E' grandioso leggere che ci sono altre persone che stanno come me. Questa è la mia quinta carcerazione negli ultimi 5 anni. Mi identifico completamente con la mia nuova famiglia. Abbiamo 2 riunioni NA alla settimana e le frequento tutte e due. Non ne avevo una gran voglia all'inizio, ma sapevo che non poteva farmi male, così ci ho provato. Quando ho sentito le storie degli altri, ho letto i phamplets e la letteratura, sono stato catturato. Non potevo credere quanto profondamente mi conosceste. Ed ho iniziato a mettere in pratica quello che ho imparato. Oggi, grazie a questo programma, la mia vita è diventata molto più gestibile. Voi mi avete donato uno stile di vita che funziona veramente. Sento di essere più libero qui dentro di quando ero fuori sulle strade. So perfettamente che senza questo programma tornerei a fare quello che so fare così bene; il mio passato lo testimonia. Tengo un diario giornaliero; voi mi avete insegnato quanto è importante scrivere. Non vedo l'ora di trovarmi uno sponsor e di iniziare a lavorare i passi. Sto imparando che i passi sono il mezzo attraverso il quale noi recuperiamo. Ieri ho sentito ad una riunione che la vecchia bugia è morta; noi recuperiamo davvero. Porto questo messaggio ad altri tossicodipendenti. Ringrazio la mia nuova famiglia NA. Sono sempre grato, un giorno alla volta.

Lettera di....

DB, California

Sono un tossicodipendente ed in questo momento mi trovo in un carcere federale di massima sicurezza in California. Cir

ca 4 anni fa ho cominciato a scontare la mia pena in un carcere di media sicurezza ed ora potrei trovarmi in un carcere di minima sicurezza se la mia insana non avesse continuato a peggiorare anche quando mi hanno rinchiuso.

Oggi posso solo ringraziare Dio per avermi fatto venire qui anziché in una prigione meno severa, perché sono convinto che altrimenti non avrei avuto possibilità di riprendere a vivere. Venire in questo manicomio non solo mi ha svegliato, ma mi ha dato la possibilità di conoscere NA in un momento così difficile, doloroso e terrificante, e mi ha fatto cominciare a capire qualcosa di questo programma. Qui abbiamo alcuni gruppi veramente di supporto. In questo luogo i membri non sono incarcerati per pochi anni, solitamente hanno lunghi periodi da scontare. Alcuni forse non usciranno mai e, nonostante questo, continuano a mettere in pratica i principi di NA e ad incoraggiare enormemente i nuovi venuti. Negli ultimi 15 anni ho frequentato le riunioni molto raramente, e solitamente mi sentivo fuori posto. Sono stato in trattamento, ma alla fine venivo sempre cacciato o me ne andavo io. Ho provato a frequentare le riunioni nell'ultima prigione dove sono stato, ma ce n'era solo una alla settimana e non mi sono mai sentito di appartenere. Ora so che questo era dovuto a me, non agli altri. Grazie al fatto che qui abbiamo 5/6 riunioni alla settimana con una partecipazione incredibilmente forte, sono finalmente riuscito a superare alcuni dei meccanismi che mi spingevano a continuare ad usare ed a comportarmi in modo autodistruttivo anche quando ero pulito. Oggi mi sento fortunato e benedetto. La maggioranza dei

giorni mi sento bene. Mi rilasceranno entro l'anno, ma la maggior parte delle persone che mi hanno aiutato, supportato e sponsorizzato non sono così fortunate. Questo è un uomo enormemente diverso da quello che non aveva speranza né futuro, che voleva solamente morire e farla finita. Io devo tutto agli altri membri di qua ed al mio Potere Superiore.

Non molto prima di finire in carcere ero un uomo d'affari che dava l'impressione di totale successo. Avevo tutto quello che desideravo: beni materiali, una bella moglie, due figli e l'invidia della maggior parte delle persone che entravano in contatto con me. Meno di un anno dopo, non avevo più niente. Avevo perso tutto quello per cui avevo lavorato. Non volevo più vivere e non me ne importava più niente di niente e di nessuno incluso me stesso, finché alla fine mi sono dato al crimine. Oggi, per la prima volta nella mia vita, sono felice. Sì, felice in prigione; incredibile, non è vero? Ed oggi so che posso inseguire i miei sogni e far sì che durino, perché non ho più il desiderio di usare. La mia priorità nella vita è lavorare i passi, frequentare le riunioni, partecipare e fare servizio. Non riuscirò mai ad ottenere nulla se non lavoro il nostro programma giorno per giorno. Anche se sono risultato positivo al test dell'epatite C, sento di avere un'altra possibilità, ne sono eccitato e non vedo l'ora di ricominciare a vivere, senza temere il domani.

Ho scritto questa lettera per tre ragioni: innanzitutto, per incoraggiare tutti i nuovi venuti a tenere duro per quanto stupido il programma possa sembrare all'inizio, e ad andare alle riunioni anche se non se ne ha voglia per i primi mesi. Cam

bierà. Secondo, chiedo ai membri di aiutare i nuovi. Fateli sentire i benvenuti e continuate ad incoraggiarli, non solo per le prime settimane, ma tanto quanto è necessario per ognuno. Se continuano a tornare alle riunioni, avranno quello che abbiamo noi. Mi ricordo di quante volte non mi sentivo a mio agio e volevo mollare tutto, ma mi sono forzato ad andare alla riunione successiva. La terza ragione per la quale ho scritto è per incoraggiare e ringraziare i membri del sottocomitato Ospedali ed Istituzioni. È importantissimo. Questo programma ha salvato la mia vita, e quella di tanti altri che si sono trovati sul mio sentiero di disperazione e distruzione. Grazie a tutti quelli che fanno sì che NA si diffonda anche in prigione.

Lettera di....

P., Massachusetts

Sono una tossicodipendente in recupero e ne sono grata. Mi chiamo P. Devo la mia vita, la mia felicità ed il mio recupero a Narcotici Anonimi e al sottocomitato Ospedali ed Istituzioni. Come molti altri dipendenti, sono riuscita a rimanere pulita attraverso una carcerazione.

Tuttavia, il carcere non è stato il mio fondo. Era il modo in cui stavo vivendo, o, dovrei dire, morendo- senza casa e senza speranza, sempre in fuga, senza nessuno nella mia vita e nient'altro che i vestiti che avevo addosso.

La mia famiglia si era allontanata già da molto tempo. Avevo provato e riprovato, ma non riuscivo a rimanere pulita. Frequentemente avevo overdosi, e mi arrabbiavo ogni volta che mi riprendevo. Non volevo più ri-

svegliarmi. Ricordo che piangevo mentre mi facevo non volevo più usare ma non riuscivo a fermarmi. Non sapevo nulla del programma di NA. Mi sentivo completamente senza valore. Il mio Potere Superiore è intervenuto attraverso la polizia e mi ha salvato da morte certa. Ero fisicamente, emotivamente e spiritualmente a pezzi. Ero così esausta che la resa mi è sembrata facile. Semplicemente non potevo più andare avanti. Non dimenticherò mai la mia prima riunione di Ospedali ed Istituzioni in un carcere. Mi fu detto che non ero più obbligata ad usare ancora. Fu come se una lampadina si fosse accesa nella mia testa - non l'avevo mai vista sotto questo aspetto. Queste donne di Ospedali ed Istituzioni mi piacevano così tanto che volevo veramente diventare come loro. Nella loro dipendenza erano state negli stessi posti dove anch'io ero stata, tuttavia sembravano così lontane da dove io mi trovavo. Ho capito che se veramente loro erano state come me, allora anch'io avrei potuto diventare come loro. Avevano serenità ed accettazione, e mi sembrava che si fossero rimesse in sesto anche spiritualmente. Avevano tempi di pulizia per me inimmaginabili. Il mio Potere Superiore mi aveva fatto il dono della disperazione, e queste donne mi davano la speranza che questa volta avrebbe potuto essere diverso per me. Seguivo alla lettera tutti i suggerimenti che mi davano. L'inizio del mio recupero è stato lento e doloroso. Sono stata dentro 16 mesi e ho messo le fondamenta al mio recupero con l'aiuto del mio Potere Superiore, un testo base ed una riunione alla settimana del comitato Ospedali ed Istituzioni. Leggevo la letteratura, scrivevo un diario, pregavo e medi-

tavo. Ho cominciato a condividere alle riunioni, e sono diventata onesta con me stessa e con gli altri. E' stata dura, ma mai così dura come la dipendenza attiva.

Quando arrivò il momento di essere rilasciata, avevo veramente paura. Non sapevo come fare per restare pulita fuori dal carcere. Non volevo tornare alle mie vecchie abitudini, ma non sapevo come fare a vivere il nuovo stile di vita del quale si parlava in NA.

Avevo paura di tutto e tutti. La paura aveva sempre controllato la mia vita, ma io l'avevo sempre tenuta nascosta dietro una facciata di indifferenza. Sono andata in un centro di post-trattamento, ed è stata la cosa migliore che abbia mai fatto. Mi ha aiutato ad integrarmi nel mondo reale. Penso che, altrimenti, sarei tornata ad usare. La mia prima riunione all'esterno fu una riunione a lume di candela sotto le stelle, e fu veramente bella. Avevo paura di vivere, ma avevo ancor più paura di usare, così ho iniziato a lavorare i passi con uno sponsor. Ho cominciato a frequentare regolarmente, andavo a moltissime riunioni, e mi sforzavo sempre di condividere. Il Primo Passo è stato semplice per me: era chiaro che non avevo alcun controllo sulla mia vita e, senza dubbio, mi sentivo impotente. Anche il Secondo Passo è stato facile. L'unica prova dell'esistenza di un Potere Superiore di cui avevo bisogno era che ero pulita per la prima volta in 15 anni. Quello era, e continua ad essere, un miracolo. Ho avuto delle difficoltà con il Terzo Passo. Non riuscivo a concepire che qualcuno potesse amarmi incondizionatamente, neanche un Potere Superiore. In un modo difficile da spiegare a parole, la mia paura

era una sicurezza per me, e rinunciarmi mi spaventava.

Quando la mia sorella minore morì come risultato di questa malattia, ho avuto una gran voglia di usare. Questo mi spaventò al punto da spingermi a finire di scrivere il mio Terzo Passo. Il Terzo Passo mi ha aiutato a trasformare le mie paure in fede, e questo mi ha insegnato che io non ho più bisogno di usare, qualsiasi cosa accada! Sto incominciando il Quarto Passo, e sono grata di avere la possibilità di lasciare andare alcuni dei macigni che mi sono portata addosso tutta la mia vita. La cosa che desidero di più è crescere spiritualmente ed emozionalmente. So di avere tutte le potenzialità per diventare una donna migliore, e voglio diventare quella donna. Tutto questo è possibile grazie al programma di Narcotici Anonimi. La mia vita di oggi è veramente stupefacente. Ho riavuto la mia famiglia ed ho un'incredibile rete di supporto. Ho riacquisito la mia dignità personale e la mia integrità. Faccio servizio e mi è stata data l'opportunità di trasmettere il messaggio nel modo in cui è stato trasmesso a me - attraverso il sottocomitato Ospedali ed Istituzioni. La prima volta che ho letto il testo base fui colpita da una frase: "Noi siamo in grado di comprendere cosa significhi essere felici, gioiosi e liberi." Allora non capivo, ma oggi sì.

Non solo sto vivendo in un modo diverso, ma mi piace moltissimo. Non è tutto perfetto ed ho un gran lavoro da fare su me stessa, ma sono felice di aver intrapreso questo viaggio. Oggi sono pulita e nel mio cuore c'è tanta gratitudine. Devo tutto a NA. Se posso farlo io, puoi anche tu!



Come condividere a group from Maryland

Spero che questo articolo trovi posto all'interno di NA Way. Un gruppo di noi ha creato questo documento nato dall'amore per questa fratellanza e dal messaggio di NA. Abbiamo offerto alcune idee che vengono dalla nostra esperienza di gruppo, identificato i principi spirituali dai quali queste idee nascono e indicato i Passi che ci hanno insegnato questi principi.

- Parte della condivisione è il tempo di condivisione. Dare agli altri la possibilità di condividere. (Considerazione, rispetto, maturità) Vedi 3° e 12° Passo.
- Se condividi un problema condividi anche la soluzione. (speranza, altruismo) Vedi 2°, 7°, 9° e 11° Passo.
- Ogni volta che condividi dovresti includere una discussione di un principio spirituale o un Passo. (portare il messaggio) Vedi 12° Passo.
- Se Dio vuole che tu condividi farà in modo che qualcuno ti chiami. (umiltà, pazienza) Vedi 5°, 7° e 11° Passo.
- Quando hai veramente poco da dire, allora parla poco. Non cominciare dicendo: "veramente non ho molto da dire..." per poi parlare per i successivi 15 minuti. Divagare è semplicemente portare via tempo importante alla riunione. E' meglio essere brevi. (umiltà, buona volontà, onestà, accettazione, fiducia) Vedi 1°, 3°, 6° e

8° Passo.

- Una riunione NA non è un secchio dell'immondizia. E' il posto dove portare il messaggio di recupero non dove spargere il vostro malessere. Ricorda: questo è il messaggio di Dio che tu dovresti portare, non il tuo. Noi siamo al meglio dei vascelli per il messaggio di un amorevole Potere Superiore. (altruismo, speranza, libertà, impotenza, resa) Vedi 5°, 6°, 10° Passo e 5° Tradizione.
- Dopo aver condiviso non alzarti e uscire subito. Sii un esempio per i nuovi venuti. (pazienza, tolleranza, integrità, maturità) Vedi 3°, 9°, 10° e 11° Passo.
- Se non puoi arrivare alla riunione in orario hai perso il tuo diritto alla condivisione a meno che tu non venga chiamato. (umiltà, responsabilità, rispetto) Vedi 4°, 7° e 9° Passo.
- Una riunione con un Passo o un argomento specifico è relativa a quel Passo o argomento specifico, non è relativa a te. Se non hai niente da dire al riguardo allora per favore non condividere. (onestà, apertura mentale, buona volontà) Vedi 1°, 2° e 7° Passo.
- Se condividi dovresti mettere soldi nella busta (responsabilità, fede, fiducia) Vedi 1°, 10°, 12° Passo e 7° Tradizione.
- Non urlare il tuo nome, non è educato, non è recupero. Se sei veramente motivato a condividere allora alza la mano e educatamente aspetta di essere riconosciuto. (pazienza, umiltà, pace, resa) Vedi 1°, 3°, 7° e 11°

Passo.

- Se hai condiviso ieri sera, non è il tuo turno di nuovo questa sera. Se questo è il tuo gruppo di appartenenza non hai la responsabilità di condividere ogni settimana. Se il tuo sponsor ti ha detto che hai bisogno di condividere in ogni riunione alla quale partecipi allora hai bisogno di un nuovo sponsor....velocemente! (cooperazione, comunicazione, altruismo, accettazione di se' stessi) Vedi dal 1° al 12° Passo.

I principi al di sopra delle personalità

Mi chiamo Bijay e sono un dipendente Nepalese. Il movimento NA è iniziato in Nepal circa nel Gennaio del 1999, quando eravamo solo pochi dipendenti in recupero, che cercavano di rimanere puliti. Cominciammo con tre riunioni alla settimana. Inizialmente solo poche persone venivano alle riunioni. Qualche volta solo uno di noi si faceva vedere, e noi rimanevamo nella stanza sperando che qualcun altro arrivasse. Dopo circa un anno qualcuno dei membri tornò ad usare, e numerosi nuovi venuti cominciarono a frequentare le riunioni. Il gruppo crebbe, lentamente ma continuamente. Noi eravamo tutti molto eccitati, ed aiutavamo altri dipendenti in recupero ad iniziare nuove riunioni in altre città che non fossero

Katmandu. Eravamo euforici per quello che stava succedendo!

Poi cominciò il problema. Due dei dipendenti che avevano contribuito alla crescita del movimento di NA in Nepal, iniziarono ad avere differenze d'opinione su questioni che riguardavano il gruppo. Forse il loro ego si era frapposto tra loro. Come risultato il gruppo iniziò a separarsi in due parti. I nuovi venuti e gli anziani cominciarono a prendere le parti di una frazione o dell'altra. Non c'era un campo neutrale, e si doveva prendere le parti dell'uno o dell'altro. Iniziammo a litigare in ogni riunione, non solo nelle riunioni di servizio, ma anche nelle riunioni di recupero. Ogni fazione incolpava l'altra del problema. I nuovi venuti che erano soliti venire in riunione per condividere e trovare conforto, erano confusi, nel vederci litigare: parte di loro smise di venire alle riunioni d'un sol colpo.

Questo continuò per un paio di mesi, ma poi finalmente tutti si resero conto di quanto stava succedendo al gruppo. Facemmo una grande riunione di servizio. Il gruppo era diviso, così demmo origine ad un altro gruppo, di comune intesa. Ciò tranquillizzò parzialmente la situazione, ma neppure ciò sistemò le cose definitivamente. Un gruppo non andava mai alle riunioni dell'altro, seppure ciò fosse conveniente per loro ed avessimo problemi di traduzione ed altri servizi. Tutti iniziarono a cercare una soluzione. Qualcuno cercò persino la soluzione dall'Ufficio Mondiale dei Servizi (WSO), e tutti giunsero alla conclusione che avremmo dovuto sviluppare un comitato di servizio d'area.

Formammo finalmente un Comitato di Servizio d'Area. Sono

passati solo pochi mesi da quando abbiamo iniziato. Le cose non sono ancora perfette, ma sono molto migliorate. Gli Anziani che avevano questo problema di personalità realizzarono quali erano i loro errori e fecero ammenda al gruppo, e lentamente le cose cominciarono ad andare meglio. Traducemmo un po' di letteratura e facemmo un po' di lavoro sugli Ospedali ed Istituzioni.

Litighiamo ancora nelle riunioni di servizio, ma i motivi sono differenti. Ora litighiamo per il gruppo. Siamo ancora traballanti, ma possiamo vedere un futuro luminoso, se riusciremo a mettere le personalità da parte e pensare ai principi.

Non mi vergogno a dire che uno degli anziani che hanno dato inizio a questo problema sono io! Mi spiace solo di non aver capito prima il mio errore, così che non avesse un effetto tanto negativo sui nuovi venuti che cercavano aiuto dalle riunioni e che se ne andavano senza averlo trovato. Chiedo perdono al mio Potere Superiore.

Seconda tradizione: *una prospettiva personale.*

Molti dipendenti credono che le Dodici Tradizioni ed i principi spirituali incorporati in ognuna, siano da applicarsi solo nel servizio in NA, sia nel gruppo, in Area, in Regione o a livello Mondiale. Ma questo credo sembra limitante, nello scopo e nella pratica. E' molto facile che io manchi la vera natura delle tradizioni, se mi racconto cose di questo tipo, che non mi fanno utilizzare queste radicate verità nella mia vita di tutti i giorni.

Sono così grato di avere uno

sponsor che crede nel "lavorare" le tradizioni, tanto quanto i passi. Dopo che ebbi lavorato i passi con il mio sponsor quest'ultima volta, egli mi suggerì di cominciare a lavorare la Prima Tradizione, portandola in prima persona. Quindi mi ha mostrato come applicare la tradizione ad ognuno dei passi e trarne principi comuni e concetti.

Una volta iniziato questo lavoro, mi si è aperta una prospettiva completamente nuova. Ho rivisto tutte le Dodici Tradizioni in questo modo: applicandole in prima persona ad ognuno dei Dodici Passi, e la solidità del mio programma è cresciuta immensamente. Continuo ad avere nuove intuizioni quando lavoro le tradizioni nella mia stessa vita.

Per questa edizione di "The NA Way", desidero condividere la mia esperienza nel personalizzare la Seconda Tradizione. Quando ho visto che il tema di questa edizione del giornalino era "Il consenso e la Coscienza di Gruppo", ho voluto trasmettere quanto ho imparato su queste cose dalla seconda tradizione e come l'ho applicato da una prospettiva personale.

Per me, l'aspetto singolo più importante nel capire la Seconda tradizione è stata la definizione di "Coscienza". La mia coscienza può essere definita come la consapevolezza del mio comportamento e dei suoi effetti sugli altri e me stesso. Quando agisco in maniera contraria ai miei valori, ho la consapevolezza di una "coscienza colpevole", e mi sento separato dagli altri e da me stesso, un certo "distacco" dal mio Potere Superiore.

Per contro, quando agisco in accordo con i miei valori ed applico i principi spirituali, sento

armonia e contatto tra me e gli altri. Questa è una prospettiva che è applicabile in ogni campo della mia vita, non solo nel servizio relativo ad NA.

Per me è vitale controllarmi spiritualmente prima di intraprendere un nuovo cammino. Che sia una qualsiasi nuova opportunità o solamente un evento della vita di tutti i giorni. C'è sempre una qualche scelta da compiere.

La Seconda Tradizione mi ha aiutato a riconoscere che l'esprimersi del mio Dio nella mia coscienza, deriva dal mettere il mio Dio nel mio comportamento. Questo non è sempre facile, ed io ho avuto risultati disastrosi per aver ignorato la mia coscienza per anni. Tuttavia, quando ho fatto attenzione alla mia coscienza ed ho messo il mio Dio davanti alle mie scelte, ho ottenuto molti dei doni di cui sentiamo parlare nel programma.

Portare questa consapevolezza della coscienza e la sua espressione nella mia vita nelle riunioni di servizio di NA, si è dimostrato estremamente importante negli ultimi anni. Quando metto il mio Dio nel comportamento che mi porta a prendere decisioni, sembra che le cose vadano quasi sempre bene. Raramente vado via con l'impressione di essere stato investito da un TIR.

La pratica duratura di questo modo di agire è difficile. Di sicuro non ho raggiunto un esaltante stato di coscienza, attraverso questa consapevolezza! Ma c'è l'opportunità di applicare ciò nell'ambito del servizio in NA, e la mia esperienza di servizio è ovunque più gratificante quando agisco così. Sento l'unità e la connessione con gli altri e con me stesso, e non ci sono dubbi titubanti quando tutto è detto e fatto, che un Dio

Amoroso si sia espresso o meno nella nostra coscienza.

Trovando casa

Forohar T., Iran

Circa 7 anni e ½ fa quando qualcuno di noi aprì la nostra comunità di NA in Iran non avevamo realizzato quanto il nostro programma che ci era stato dato da Dio avrebbe toccato e cambiato così tante vite. La nostra prima riunione cominciò di mercoledì e oggi il mio gruppo di appartenenza è ancora quello stesso gruppo chiamato "gruppo pioniere".

Quando guardiamo nei nostri archivi la lettera di conferma al nostro modulo di registrazione del gruppo, sperimentiamo un enorme senso di amore e umiltà.

Portando avanti con costanza le Tradizioni di NA e aderendo al principio che "se volete mantenere ciò che avete dovete donarlo ad altri" noi siamo cresciuti moltissimo sia nel recupero che nel numero di membri.

Il primo membro che è stato attratto dal nostro "gruppo pioniere" del mercoledì oggi è pulito da 7 anni e ½.

La nostra fratellanza che è formata da membri che hanno da un giorno a 7 anni e ½ di pulizia raggiunge in tutto l'Iran circa 8000 membri.

Ci incontriamo in 245 gruppi distribuiti in 36 città.

Abbiamo trovato una vita dignitosa vivendo in Narcotici Anonimi e per questo siamo profondamente grati.

(note dell'editore: è difficile immaginare alcune delle sfide che la comunità di NA in Iran deve affrontare giornalmente. Un problema che hanno è quello delle riunioni miste dove parte

cipano sia uomini che donne. In Iran è contro la legge incontrarsi uomini e donne in pubblico. E mentre molti occidentali danno per scontato l'usanza di abbracciarsi o stringersi la mano, i nostri amici in Iran devono restare vigili nel mantenere rispetto reciproco affinché altri elementi all'interno della loro cultura non vengano alienati).

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

tel. +1.818.773 9999

fax +1.818.700 0700

WEB Site

<http://wso@na.org>



Calendario

ITALIA

MONDO

Argentina: 15-17 novembre
2002 Cordoba
info: www.na.org.ar

Brasile: 17-20 ottobre 2002
San Paolo
info: www.na.org.br/13crna

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

New Zealand: 25-27 ottobre
2002. Auckland
info: +0064025745611

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

EUROPA

Norvegia: 27-29 settembre
2002 Oslo
info: www.nanorge.org

Grecia: XX ECNNA
10 / 13 ottobre 2003

Riunioni CRISNA:

Firenze - 8 Dicembre '02
Bellaria - da definire

**Le foto fatte durante la
Convention verranno
pubblicate nei prossimi
numeri del GiorNALino,
ma ci aspettiamo una
grande partecipazione
vostra con testimonianze**

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-italia.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-italia.it

Il giorNALino presenta le esperienze e le opinioni personali dei singoli membri di NA. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi a Narcotici Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di qualsiasi articolo implica avallo da parte di Narcotici Anonimi Regione Italia. Tagliandino da allegarsi all'articolo sottoposto per sollevare l'Editore dalle responsabilità. Io sottoscritto autorizzo il Sottocomitato del giorNALino, i loro successori, mandatari e quelli che agiscono per loro conto a pubblicare il materiale intitolato _____
Mi rendo conto che questo materiale può essere pubblicato. Comprendo inoltre che può essere ristampato in altri notiziari della fratellanza di Narcotici Anonimi internazionali. Posseggo la piena capacità legale per esercitare tale autorizzazione e qui di seguito sollevo da qualsiasi lamentela da parte mia o dai miei successori o mandatari.
In fede. Firmato _____ Data _____