

N°7 ESTATE 2003

Notiziario Semestrale di NARCOTICI ANONIMI Regione Italia

il giorNAlino



Scrivono....

- Grazie per avermi dato ... 1
- Anno nuovo ... 2
- Lettera Amica ... 3
- Lettera di ... 5
- Me lo merito ... 7
- Sono giunto a credere ... 9
- Grazie ... 10

Ospiti (TNA)

Reaching Out

Notiziario H&I Americano 12

The NA WAY Magazine

semestrale internazionale NA 16

calendario avvenimenti 20

E' attivo il sito internet
N.A. Italia
all'indirizzo:

www.na-italia.it

dove potrete trovare

- ★ informazioni generali
 - ★ calendario eventi
 - ★ elenco gruppi Regione Italia
- costantemente aggiornato

Grazie per avermi dato....

Silvano P., Milano

Io non sono molto portato a scrivere e ancora oggi faccio molta fatica. Il quarto passo è stato un parto doloroso e molto rinviato fino al punto che prima di scrivere sono riuscito a far passare degli anni. Ora mi trovo a dover passare l'incarico di coordinatore del sottocomitato "il giorNALino" e di conseguenza volevo ricordare da dove siamo partiti e dove siamo adesso. Siamo partiti con entusiasmo, già Edo aveva fatto molto "lasciandoci un marchio bellissimo" e una impaginazione fatta a spese sue di denaro e di ore di lavoro (che paura essermi trovato a dover impaginare il primo numero da solo). Grazie a Dio siamo in NA e non siamo più soli. Avevamo la speranza di portare sia un contributo economico che di trasmettere il messaggio. La parte economica: riusciamo a coprire le spese della nostra partecipazione al CRISNA. Per la trasmissione del messaggio solo ora che i comitati H&I vanno nelle carceri siamo contenti che il giorNALino arrivi ai tossicodipendenti reclusi, in più con la Convention Europea siamo riusciti a vendere 450 numeri, una buona parte a fra-

tellanze straniere. Sette numeri sembrano niente eppure per noi c'è voluto impegno sottolineando che in Europa ora siamo rimasti solo noi e un giornalino inglese. Ora dopo aver fatto un inventario mi rimangono da ringraziare tutte le persone che ci hanno inviato un contributo, chi ha comprato un numero...e lo ha regalato, chi si è preoccupato di venderlo, chi lo ha diffuso nelle istituzioni e...un grazie particolare al CRISNA che mi ha dato la fiducia e mi ha permesso di svolgere questo servizio, al sottocomitato che mi ha sopportato. Per il sottocomitato devo aprire una parentesi perché far parte di questo sottocomitato è un piacere. Abbiamo sempre lavorato in armonia e con il sorriso sulle labbra, Isabella M che mi ha sempre aiutato nelle correzioni di impaginazione, Fulvio ha sempre sdrammatizzato e corretto professionalmente i vostri contributi, Isabella velocissima e presente nel tradurre, e per finire Antonio che si è accollato colpe anche non sue.. errori trascinati dall'inizio e poi visti in stampa. Abbiamo raccolto e pubblicato n° 67 testimonianze dalla fratellanza italiana, disegni di artisti NA, tradotto da NA Way, Reaching Out, Le Canarde, NA Europa, NA Zeitung. Con le traduzioni, grazie a chi se

ne è occupato, si sono sempre tenuti temi importanti e riguardanti la nostra fratellanza in quel momento specifico. La diffusione del nostro giornalino è arrivata grazie al RD uscente Walter fino al WSO dove ci hanno fatto i complimenti (che soddisfazione). Avere avuto la fiducia da parte vostra, per poter svolgere questo servizio è stata per me una fortuna, per diversi motivi. Il più importante è che facendo servizio mi sento parte di NA e sentirmi utile alla fratellanza mi riempie di gioia. Grazie...

Anno nuovo....

Isabella M., Milano

Vorrei cominciare dicendo anno nuovo vita nuova, ma so benissimo che se non getto io le basi per un cambiamento le cose non cambiano da sole. Le mie ossessioni mi hanno portato a mettere in discussione tutta la mia vita, volevo cose che non potevo avere e avrei fatto qualsiasi cosa per averle. Ho forse anche rischiato di mettere in crisi il mio matrimonio semplicemente perché mi sembrava che mi mancasse qualcosa e che quello che avevo non fosse più sufficiente a farmi sentire felice. Ma volevo delle

cose a tutti i costi, mi sembrava giusto volerle, ero sicura che mi avrebbero fatto sentire più completa. In realtà non so se era una cosa che volevo io veramente o la volevo solo perché tutti ce l'avevano e io no. Il risultato è che arrivo da un anno a dir poco devastante, tra alti e bassi emotivi, estrema gioia e profonda disperazione, tanta speranza e molta impotenza, ho conosciuto un mondo che non avrei mai voluto conoscere, che mi fa orrore e mi fa sentire ancora più rabbia e purtroppo impotenza.....

Sono stata male, mai credo di essere stata così vicina all'usare di nuovo solo per cercare un po' di pace interiore, per mettere la mia testa e il mio cuore a tacere. Non volevo più sentire. Sono rimasta pulita, nonostante tutto, non so come ho fatto. O forse sì, ce l'ho fatta grazie al programma, grazie a tutto quello che ho fatto fino ad oggi, alla costanza che ho avuto nel fare le cose anche quando non ci credevo, nel credere che da qualche parte comunque c'era un po' di felicità anche per me, nell'aver ascoltato la mia sponsor e comunque tutte le persone che hanno condiviso con me questo cammino. Devo sicuramente ringraziare NA, gli amici di NA che mi sono stati vicini e non mi hanno mai mollata un solo momento. Io in realtà non c'ero, andavo in

riunione come un fantasma, non sapendo più cosa dire e non avendo nemmeno la forza di parlare. Ma NA non mi ha mai mollato, nemmeno quando ero io a voler mollare. Negli ultimi mesi mi sono sentita come una nuova venuta, ho tanto bisogno di ascoltare e di prendere e poca voglia di parlare e di dare. Oggi faccio molta fatica a riprendere in mano la mia vita, ogni tanto mi sento ancora su quella giostra emotiva dalla quale spero di scendere al più presto, faccio fatica a fare servizio, faccio fatica ad ascoltare e ad essere "presente" ma cerco di sforzarmi perché ho voglia di ritornare a vivere la mia vita, di fare le cose semplicemente perché ho voglia di farle e perché mi fa piacere farle. So che posso fare ancora molto per me stessa, per gli altri e per NA nel suo insieme e questo mi spinge a cercare di darmi una mossa anche quando avrei solo voglia di stare seduta. Oggi non sono più sola. Vorrei ringraziare il mio Potere Superiore che in tutto questo tempo credo abbia tenuto una mano sulla mia testa per non perdermi di vista.

"Pubblichiamo volentieri questa lettera postuma di un'amica sempre presente nei nostri cuori".

Genova, 13 febbraio 1997

Ciao a tutti, mi chiamo Bruna e sono tossicodipendente. Sinceramente avrei preferito essere lì di persona ma mi sono arresa e ho pensato di scrivere il mio messaggio in attesa di tempi migliori, per adesso non ho abbastanza forze. Cari amici miei, l'applauso lo voglio subito, oggi compio 3 anni di pulizia e mi sento particolarmente orgogliosa di questo anche per le difficili circostanze in cui sono arrivata fino a qui. Ricordo l'inizio del mio recupero, quando la mia unica preoccupazione era restare pulita (e non era facile). Ho rischiato tante volte la ricaduta, ero povera di spirito; che cambiamento da allora!! Mi sentivo davvero onnipotente e intoccabile! Non è stato proprio così. In questi 3 anni ho avuto una serie di esperienze belle e brutte dalle quali è stato a volte difficile rimettermi in piedi. Il viaggio in Messico, la morte del mio compagno e alla fine questa mia malattia che mi costringe tempora

neamente a letto. Durante questa sofferenza, amici miei, ho incontrato la fede, quella vera. Ho cominciato ad avere un dialogo costante con il mio PS proprio nei miei momenti peggiori e per momenti peggiori intendo dire "in punto di morte" (non è autocommiserazione) Lui mi è sempre vicino, mi dà tanto coraggio che non so dove troverei da sola. Io non sono una persona molto forte ma sto lottando, credetemi, con le unghie e con i denti per riprendermi perché voglio vivere, perché ho ancora tante cose da vedere, da fare, da dire e ne vale sempre la pena. Questo mio lungo periodo di sofferenza e di malattia mi ha portato a vivere cose ed esperienze nuove e soprattutto a conoscere meglio gli altri. Sono tornata a vivere con i miei genitori dopo 26 anni, avevo un sacco di risentimenti nei loro confronti e scrivevo tanto su questo senza risolvere molto. Adesso ragazzi non potete immaginare quanto sia importante e vitale per me ricevere un bacio o una carezza da mia mamma, oppure svegliarmi dopo una brutta notte e trovarla lì seduta accanto a me. Cari amici oggi riesco a dire a mia mamma "ti voglio bene" senza blocchi, senza paura, senza vergogna, senza tutti i problemi che mi facevo prima; riesco ad esprimere liberamente i miei

sentimenti senza bisogno di usare sostanze. Sono seguita da un'associazione di professionisti molto seri: un medico, un infermiere, una fisioterapista, un assistente ecc....e anche qui il mio PS mi ha aiutato ad avere nuovi amici e a non essere sola. Cari amici, Lui mi ha confidato un piccolo segreto che è quello di non isolarmi mai nei momenti di maggior disperazione ed io nel mio piccolo sto riuscendo a farlo. Cari ragazzi, naturalmente il ruolo più importante nel mio recupero lo avete avuto voi, non avrei potuto farcela neanche un giorno senza NA, per me è stata una scuola piena di esempi, esperienze, amore: ho imparato cosa è l'amore. Vi conosco tutti profondamente e sapete una cosa? Non c'è stato uno solo di voi che non mi sia stato di aiuto per ritrovare la gioia di vivere! Ai nuovi venuti vorrei dire solo questo: è possibile farcela se si ha fiducia negli altri e si dà tempo al tempo. Cari amici quanti petegolezzi cattivi, quanti assurdi risentimenti, quanta invidia. Ora se penso a tutto questo non so se ridere o piangere (anzi rido ah ah ah). In NA c'è la vita! Io credo adesso e lo dico senza presunzione di saper cosa è l'amore incondizionato, me lo avete insegnato voi. Devo confessare di essermi messa

a scrivere questo messaggio all'ultimissimo momento da buona dipendente, anche perché ero convinta di avere poco da dire. Invece ragazzi sono contenta di avere conversato un po' con voi e se questo scritto potrà servire di esempio anche ad una sola persona vorrà dire che il mio PS aveva ragione anche questa volta.

Lettera di.....

Lina Genova,

Non so come sono diventata tossica ma ora so il perché. Sono vissuta nella nebbia per più di metà della mia vita, prima di accorgermi che il mondo intorno a me non era solo grigio ma esistevano anche i colori. Vivendo nel torpore la mia concezione della realtà era completamente distorta. Tutto mi era dovuto e davo tutto maledettamente per scontato. La vita scorreva così, con i suoi alti e bassi e io intanto mi facevo sia mi sentissi felice sia nelle situazioni difficili e dolorose per le quali avevo un totale rifiuto. Per aiutare gli altri, credendomi sempre disponibile e generosa, usavo il verbo strafare. In realtà, per sete di gratificazioni personali e per riuscire in tutto, a

causa dei miei limiti, mi facevo ancora. Non avrei mai e poi mai ammesso di essere debole e ancora meno di aver bisogno d'aiuto. Il mio orgoglio non me lo permetteva e non mi concedeva di usare senso di misura. Però ero brava! Ma ahimè aspettavo le gratificazioni come uno stipendio dovutomi. Le intenzioni erano buone ma il risultato negativo. Tutte le doti che credevo di possedere le portavo all'eccesso e riuscivo a trasformarle in grossi difetti. Mi sono resa conto a fatica che in me c'era qualcosa che non andava, quando la mia volontà era annientata, tutti i miei interessi e quello in cui avevo creduto non erano più importanti. Prima di tutto c'era la dose, però la negazione del mio problema era enorme, ho sempre negato l'evidenza a me stessa e credevo anche agli altri. Il fondo l'ho toccato quando non sapevo più cosa era vero e cosa no, troppi teatrini per ricordarmi tutti i personaggi di quelle assurde commedie. La paura di non essere accettata come tossica sia da me che dagli altri, mi ha portato ad un continuo delirio di negazione e sotterfugi per nascondere la mia realtà. Ho visto l'inferno. Vorrei ricordare la sensazione che ho provato, quando finalmente battuta dalle sostanze sono entrata di nuovo nelle stanze di NA con la coda tra le

gambe, ho aperto le orecchie, mi vergognavo molto, ma il mio orgoglio e la mia superbia mi impedivano di esternare le mie vere emozioni, mi sentivo una fallita e una viziosa; allora non sapevo che il tossico non sta male perché si fa, ma si fa perché sta male. Come dicevo vorrei descrivere quei momenti indimenticabili, mettendo da parte il mio ego, in quelle stanze ho respirato un'atmosfera di amore e fiducia: da quelle persone che in un silenzio quasi religioso una alla volta senza interrompere raccontavano senza vergogna parlando con il cuore per raggiungere il mio, che indurito dalla solitudine, dalla disperazione e dai rimorsi a poco a poco si è sciolto ed è svanita tutta la vergogna. Imparai ad amare riunione dopo riunione ad aprirmi alla vita, ascoltando e condividendo con gli altri sofferenza e gioie. Sentivo che con il loro aiuto ce l'avrei fatta. Mi è servito anche molto l'aiuto della mia sponsor che per me continua ad essere più di un'amica più di una sorella. Mi accompagnava ai gruppi, ascoltava e ascolta i miei deliri e rinforza la speranza. Ora so che non devo più preoccuparmi degli altri, ma devo tenere a bada me stessa. Purtroppo, in un momento di confusione mentale, dopo un bel po' di ventiquattro ore di pulizia ho fatto

una vera idiozia: mi sono versata un bicchiere di vino e l'ho bevuto. Da quel momento mi sono sentita diversa, mi stavo di nuovo perdendo di vista. Potevo anche non confessare il mio "crimine", ma grazie alla frequenza alle riunioni ho appreso che l'onestà è un requisito indispensabile per la mia sopravvivenza e solo così mi sono salvata da una inevitabile ulteriore ricaduta. Dio che ora sento dentro di me, facendomi trovare NA mi ha dato un'altra possibilità, un grande dono, ma per renderlo più prezioso devo dividerlo con altri, che cercano quell'aiuto che anch'io ho cercato con tanta umiltà. I gruppi sono luoghi quasi sacri perché aleggia un'aria di confidenza e amore che ti permette di crescere e di andare avanti. Io purtroppo non ho potuto partecipare molto alle riunioni quest'anno perché grazie al mio PS ho ricevuto il dono più bello della mia vita: sono diventata mamma di un bellissimo bambino di nome Andrea ma per averlo sono dovuta stare un po' a letto.. Comunque cerco di non perdere i contatti infatti ringrazio il giorNALino perché mi avvicina a quelle splendide emozioni che provo in gruppo. Spero solo che in futuro mio figlio possa essere orgoglioso della sua mamma.

Me lo merito...

Amica, Germania

A 14 anni ho cominciato a bere alcol e, poco dopo, ad usare droghe. Nei successivi 17 anni ho provato quasi tutto quello che il mercato offriva. Ho passato molti anni della mia vita a distruggermi regolarmente, e ho a lungo pensato che non sarei mai arrivata ai 30 anni, e poi perché? Ero magra come uno scheletro, mi grattavo a sangue, ero piena di odio per me stessa, paura, vergogna ed ero intimamente convinta di non valere niente. Mi sentivo intrappolata nel mio inferno personale e non avevo idea di come gestire le mie emozioni confuse, le insicurezze e le mie paure. Avrei voluto azzerare completamente ogni emozione dentro di me. La mia idea di pace era il coma o il vivere da sola in cima ad una montagna senza avere bisogno di niente e nessuno. Ma non era possibile. Naturalmente ho avuto anche qualche momento migliore. Per questo, come dice il Testo Base, ho provato diversi metodi: relazioni, viaggi in altre città ed in altri paesi, terapia, assistenti sociali, tentativi di controllare il mio uso o di sostituire una sostanza con un'altra...Così, grazie a tutti

questi metodi, sono arrivata sorprendentemente a festeggiare il mio trentesimo compleanno, avevo la mia vita "sotto controllo" ed ero sempre più a pezzi. A questo punto ho trovato NA. Non avevo nessuna intenzione di smettere con tutte le droghe! Volevo solo porre fine al mio dolore, ma non sapevo come fare. Sapevo solamente che non volevo più sentirmi in questo modo. Mi ci sono volute tante ricadute per rendermi conto che avevo una paura terribile di chiudere quella "porta d'emergenza" e di affrontare la vita con la mente chiara e pulita! Inoltre ero piena di sfiducia, temevo che la vita mi avrebbe fregato di nuovo...non appena le cose vanno bene, arriva la fregatura ... non è così? Il Testo Base dice che le riserve ci impediscono di ottenere tutti i benefici che questo programma ha da offrirci, e io ne avevo parecchie: sì ma (era solo una birra- solo una volta- non così grave), sì ma (stavo veramente male), sì ma (per me è diverso), sì ma (è stata una cosa superficiale), sì ma (tanto non cambia nulla), sì ma, sì ma, sì ma. In fondo la mia riserva più grossa verso la pulizia, il programma e verso il cambiamento interiore continua ad essere sempre la stessa "io non me lo merito". Questo è veramente duro da cambiare! Serve che io cambi

completamente il mio modo di pensare e che mi rivolga al mio Potere Superiore, perché il mio Potere Superiore vuole che io viva.

Le riunioni e il lavoro sui passi con l'aiuto della mia sponsor mi hanno veramente salvato la vita. Imparo che sono impotente di fronte ai miei sentimenti, ma imparo anche che li posso vivere senza essere costretta ad agire di conseguenza. Imparo ad accettarmi con i miei errori e con le mie paure e, in questo modo, piano piano comincio a cambiare. Imparo a fare le cose importanti prima di tutto e a restare pulita nonostante il desiderio di usare. Non devo più scappare. Ho trovato una concezione di Potere Superiore adatta a me: una forza positiva, come quella che trovo in NA, nel programma e nelle riunioni, nelle altre persone, in un tramonto, in una goccia di rugiada e, a volte, anche in me stessa. La cosa più importante che ho trovato in NA è che non sono più sola. Senza di voi non ce l'avrei mai fatta. Quando avevo qualche dubbio, mi avete sempre detto di continuare a tornare e di darmi un'altra possibilità di restare pulita. Rimani pulita oggi, e domani ci penserai. Ne vale la pena, andrà meglio, abbi pazienza. Mi avete dato amore quando io ero solo capace di odiarmi, mi avete accettata quando io ero piena di

vergogna. Ho visto la gioia di vedere nei vostri occhi, e piano piano ho cominciato a pensare: magari, allora... Il solo fatto di avere smesso di usare droghe non ha fatto di me una persona completamente diversa, ed il mio modo di vivere non è completamente cambiato. A volte mi sento ancora come se avessi 7 anni: insicura, bisognosa, impaurita, senza sapere cosa fare, piena di riserve e risentimenti e non mi sento in grado di affrontare la realtà, le responsabilità, la vita da persona adulta. Nonostante questo, la mia percezione della realtà e, soprattutto, il mio modo di sentirmi rispetto alla vita e agli altri, con il tempo è cambiato profondamente. Oggi ho una qualità di vita che non avrei mai osato sognare! Oggi, invece di dire "sì ma", riesco sempre più spesso a dire semplicemente "sì" con il cuore, "sì" alla vita, alla gioia di vivere senza droghe e, con un po' di fatica, anche alle cose che non mi piacciono tanto. La maggior parte del tempo vivo facilmente il mio quotidiano e mi sento abbastanza serena. Al mattino mi alzo e sento che posso affrontare la giornata e, ogni tanto, riesco anche a sorridermi benevolmente allo specchio. Questo per me è un miracolo! Non rimango pulita solo perché ho paura che la mia vita possa tornare l'incubo che era prima. Rimango

pulita perché credo veramente che andrà meglio, perché ho fatto questa esperienza con la mia anima. Profondamente dentro di me ho un grande desiderio di trovare pace, sicurezza e un senso di "essere". Queste cose non si trovano nelle droghe. Ho iniziato a sentirla frequentando NA; un sorriso dolce dentro di me, che mi aiuta a vivere. Questo programma ha moltissimo da offrirmi, se glielo permetto...e imparo che me lo merito.

Sono giunto a credere...

Cesare V., MI

Sono grato oggi di sentirmi come uno dei tanti in questo mondo, dopo aver passato anni a vivere con superbia ed arroganza, oggi mi sforzo di vivere in modo diverso. Cerco di sostituire le mie paure con la fede. Oggi sono consapevole che il problema non sono le situazioni che mi succedono, ma come le affronto. Devo continuare a cercare di cambiare. La mia vita oggi è diversa, ma voglio proseguire in questo viaggio che è iniziato il giorno in cui mi sono innamorato di questo programma che mi permette di crescere sempre, con i miei

tempi e i miei limiti. Durante la mia vita oggi, sento tutte le emozioni che mi succedono, posso ridere di gusto ed essere felice, sentirmi triste, sentire il dolore e anche piangere quando sento un dipendente che si emoziona ancora alla riunione per il suo 13° compleanno di pulizia. Le lacrime spesso esprimono vibrazioni che nessuna frase potrebbe. Sento la necessità di esprimere la mia gratitudine per tutto questo. Voglio ringraziare tutti voi che viaggiate con me in questo percorso. Ma soprattutto voglio dire grazie al mio Potere Superiore.

Oggi sono giunto a credere

...che senza la sua guida non sarei mai arrivato in queste stanze

... che senza la sua forza non sarei restato pulito anche oggi

...che mi vuole bene

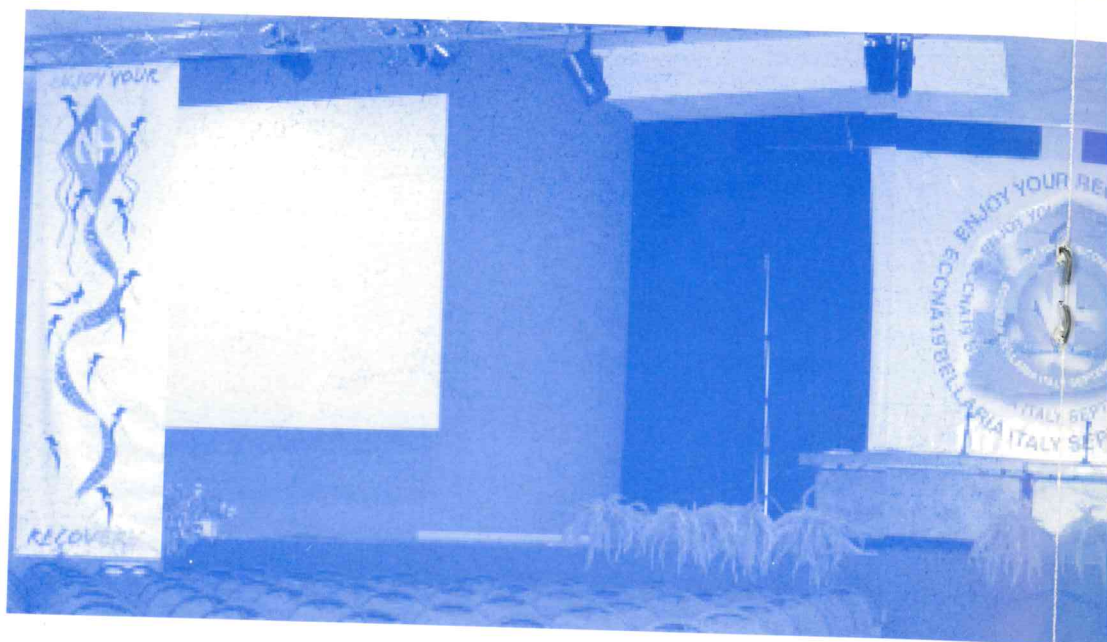
...che sia opera sua la mia conversione a questo nuovo modo di vivere

...che devo sforzarmi di lasciare la mia vita nelle sue mani

...che sia Suo il progetto della mia vita e non mio

...che il nostro programma sia opera Sua.

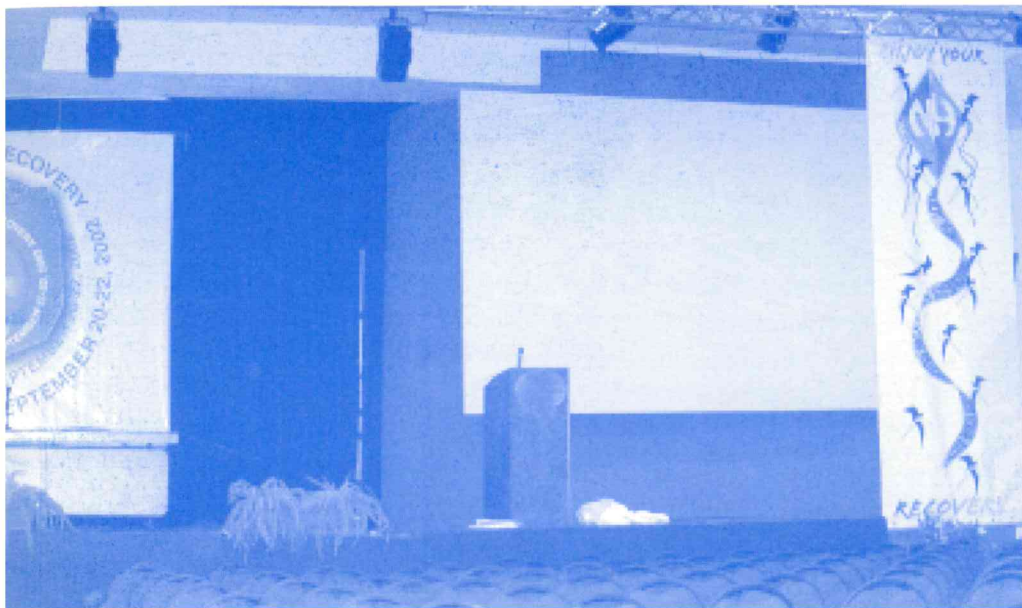
Un tossicodipendente in recupero solo per la grazia di Dio.....



Grazie.....
Gandolfo, FI

Sono passati più di due mesi da quella incredibile esperienza della Convention Europea e sento ancora fortissima l'emozione di quei giorni. Come coordinatore del comitato organizzativo sono veramente contento dell'ottimo risultato di questo evento, voglio ringraziare particolarmente tutti coloro che hanno collaborato attivamente e mi hanno permesso di vivere in totale serenità tutta la Convention anche se devo confessarvi che umanamente ho provato dei timori e avvertito

una sottile paura di non poter del tutto riuscire a raggiungere gli obiettivi prefissati. Sono stati più di 500 i membri provenienti da circa 25 paesi, alla festa in discoteca hanno partecipato circa 350 persone, è stato bellissimo vedere tanta gente divertirsi, pensare che era l'unica sala da ballo in Italia e forse in Europa in cui quel sabato sera non si beveva alcool né circolava alcun tipo di stupefacenti, anzi, dopo solo un'ora di ballo sfrenato avevamo già esaurito tutta l'acqua che sensazione forte di libertà. Anche il profitto finale della Convention è stato più che soddisfacente, sono entrati 16.500 euro netti di cui 11.500 sono stati spedi-



ti al WSE a Bruxelles e i 5.000 che avevamo avuto in prestito dall'EDM sono stati spediti in Grecia dove si svolgerà la prossima Convention. Ritornando alle emozioni, il momento più forte, quello che più profondamente mi ha coinvolto è stato il count-down, non saprei descrivere ciò che ho provato in quella sala, beh, è ancora molto viva l'emozione, comunque approfitto delle pagine del nostro Giornalino per ringraziare anche l'organizzazione Foschi che è stata sempre molto disponibile con noi e inoltre permettetemi di fare alcuni nomi: Matteo, Isabella, Stefania, Giovanna e Antonio del comitato; Livia, Andrea, Alessandro e Francesca

dei sotto-comitati; e poi ancora Luigi, Silvano, Fulvio, Laura, Paoletta, Bepi, Aldo, i ragazzi di Dolo e tutti coloro che hanno dato una mano, i nostri traduttori, il nostro RD Walter ed infine anche tutto l'EDM che, nonostante le infelici esperienze precedenti, ha comunque provato a credere in noi. Mi scuso se involontariamente ho dimenticato qualcuno, di nuovo grazie con tutto il cuore a tutta la fratellanza e anche al mio Potere Superiore perché senza di Lui avrei avuto grosse difficoltà.



Caro Reaching Out...
SC, Ohio (luglio 2002)

Dopo aver finito di leggere una storia sul primo numero ho avuto l'ispirazione per questa mia condivisione con la fratellanza di NA per esprimere la mia gratitudine per questo programma. La mia vita è cambiata completamente! Mi chiamo S. e sono un tossicodipendente in recupero tra le mura di una prigione. Ho iniziato ad usare molto giovane, a dodici anni.. Non importava cosa usassi, bastava cambiare il modo in cui mi sentivo. A 16 anni ero già dipendente. Durante tutta la mia adolescenza sono stato dentro e fuori da prigioni ed istituzioni. Queste esperienze non hanno avuto altro effetto che spingermi ad usare in modo sempre più pesante. Vivevo per usare e usavo per vive

re. Allora non mi rendevo conto che mi stavo preparando a sopravvivere in prigione per molti anni. Continuavo ad usare anche in carcere; era l'unico stile di vita che conoscevo. Qua dentro ci sono molte notti disperate e giornate di depressione, con la sensazione che non ci sia nulla per cui valga la pena di vivere, eccetto il prossimo sballo che ti aiuterà ad arrivare a sera attraverso tutta questa follia. Queste stesse sensazioni sono vere per ogni tossicodipendente al mondo. La famiglia e gli amici pensano che l'unico modo per riuscire a gestire la tua assenza sia interrompere ogni contatto. Lontano dagli occhi, lontano dal cuore. E, se stai scontando una sentenza lunga come la mia, capita anche che famigliari ed amici muoiano. Non c'è un modo in cui io possa spiegare come ci si senta quando tua madre muore, come deve essersi sentita a lasciare questa vita sapendo di

avere suo figlio in prigione. Io credo che mia madre avesse una connessione speciale con Dio, e che lei Gli abbia chiesto di mettere un angelo nella mia vita perché Lui aveva bisogno di lei per altre ragioni. Io ho incontrato questo angelo attraverso questo programma, e oggi sto sperimentando un amore che non avrei mai creduto possibile per uno come me. Entrambi pensiamo che il nostro stare insieme sia stato possibile per volere di Dio. Non intendo offendere nessuno parlando di Dio come io lo concepisco. Posso solamente condividere quello che ha funzionato per me. Se comunque qualcuno si dovesse sentire offeso, lo prego di accettare le mie scuse. Altri due sono stati incarcerati con me per questo caso 16 anni fa. Entrambi sono morti in prigione!

Uno morì nel 1987 per una malattia HIV correlata che era un diretto risultato del suo uso di droghe, e l'altro morì nel 1995 a causa di un'overdose. Aveva fatto 10 anni, e la sua vita finì in una lurida cella! Questi due fratelli portano il miglior messaggio che un dipendente possa portare. Sono l'unico vivo di questo caso. Nonostante abbia avuto 4 overdose durante la mia carcerazione, il mio cuore continua a battere. Sono un miracolo! Come tanti di voi là fuori, i miracoli cam-

minano in mezzo a noi! Mi sono ripreso ogni volta, e sono tornato nelle stanze di NA cercando di capire le mie azioni e di capire il perché io sono stato benedetto con il dono della vita, quando ho sempre fatto di tutto per distruggerla. Andavo alle riunioni per tutti i motivi più sbagliati, e me ne rendo conto adesso. Continuavo ad usare, ma pensavo che sarei stato in grado di riuscire a gestire il mio uso, in qualche modo. Credevo che avrei usato con più cautela dopo aver conosciuto le stanze. La tossicodipendenza è progressiva, incurabile e mortale. Ascoltavo gli oratori che condividevano la loro esperienza, forza e speranza nelle riunioni che si tenevano qui. Ognuno di loro aveva qualcosa che io desideravo disperatamente, ma non sapevo come ottenerlo. Non mi davo la possibilità di chiedere aiuto agli altri a causa del mio orgoglio e dell'atteggiamento da "macho" al quale tenevo così tanto. Avevo quell'atteggiamento "faccio tutto da solo" che noi tutti conosciamo bene. Non conoscevo il concetto di umiltà. Mi ci sono voluti anni per capire la resa e l'umiltà e come applicare questi due strumenti nel mio programma di recupero, anni di dolore e sofferenza prima di rendermi conto dell'insanità della mia malattia nel

fare gli stessi errori aspettandosi risultati diversi. Ho dovuto arrivare ad ottenere un risultato positivo al test delle urine per l'ottava volta, per stancarmi veramente del modo in cui stavo vivendo la mia vita. In prigione, quando il test delle urine è positivo, vieni messo in isolamento per un periodo da 35 a 109 giorni e perdi la maggior parte dei tuoi privilegi per 4 mesi. Le persone che ami, quando vengono a farti visita, possono solo guardarti attraverso un vetro, e l'unica cosa che vedi sui loro volti è il dolore che continui a causargli. Il loro dolore deriva dall'osservarti in questa sequenza ininterrotta di sofferenza causata dalla tua dipendenza. Tu stesso non riesci a capirti, e non puoi aspettarti che lo facciano gli altri.

Durante tutta la mia dipendenza ho sempre creduto che, con il tempo, ogni volta che fossi entrato a contatto con il recupero questo sarebbe diventato più forte del mio desiderio di usare. Non sono diventato tossicodipendente in una notte, ed allo stesso modo non posso recuperare in una notte. Il recupero è difficile ovunque, ma personalmente penso che sia più difficile in carcere. Ci sono troppe cose negative che ti circondano giorno e notte, e devi trovare il modo per ritagliarti il tuo angolino di spazio positivo. In prigione trascorri giorni, settimane,

mesi e perfino anni in una piccola cella e, se non vai d'accordo con te stesso, vai incontro sicuramente a momenti molto duri! La battaglia più dura della mia vita è quella con me stesso, e questo particolare campo di battaglia rende tutto più difficile. Sto passando attraverso la trasformazione dall'essere disonesto all'essere onesto, dall'usare al rimanere pulito, dal non avere nessun Dio nella mia vita all'avere fede in Dio come io Lo concepisco. Mi sto riferendo all'avere la volontà di ascoltare quella voce interiore, avere fede nel mio Potere Superiore e fare quel primo passo con fede!

Uomini e donne nelle carceri di tutto il mondo hanno scoperto che è possibile recuperarsi dalle droghe. Sono grato per avere trovato il programma di recupero qui, fra queste mura, e grato a Dio per aver fatto sì che questo accadesse. Adesso posso dirvi qualcosa che non sono mai stato in grado di dire, e cioè che ho appena compiuto 19 mesi di pulizia, il 9 aprile. Conduco le riunioni settimanalmente, condivido e mi avvicino ai nuovi venuti perché mi rivedo in loro. Metto in pratica quello che NA mi ha donato gratuitamente e liberamente. Quando sono venuto per la prima volta alle riunioni mi avete parlato di una cassetta per gli attrezzi. La mia era vuota, naturalmente, ma ho impa-

rato a riconoscere gli attrezzi essenziali per il recupero, e ho cominciato a riempire la mia cassetta. In seguito mi avete insegnato a capire quando usarli, nel momento in cui sarebbe stato meglio per il mio recupero. Oggi sto sperimentando un modo completamente nuovo di vivere la mia vita! E, nonostante io sia in prigione, va tutto bene. Dio mi ha raggiunto in questo posto buio e ha fatto in modo che io cominciassi a vedere attraverso l'oscurità. L'uomo che ero stato doveva morire, e questo uomo nuovo è stato generato dalle ceneri della dipendenza! Ho dovuto perdere tutto ciò che avevo e passare tutto quello che ho passato per ricevere le benedizioni che ho oggi. All'inizio c'era ben poco recupero fra queste mura. Oggi abbiamo oratori ospiti che vengono a trovarci nelle nostre riunioni NA. Abbiamo riunioni dal lunedì al venerdì, ma gli ospiti vengono solo alle riunioni del lunedì e del mercoledì. Mi piace molto ascoltare le loro condivisioni e sentirmi parte della fratellanza là fuori. A. viene alla riunione del mercoledì. Lui mi ha aiutato tantissimo nel mio programma, ma so che anche lui è solamente un dipendente e che ha bisogno di aiuto a sua volta. Noi siamo dipendenti in recupero

che condividono un legame comune. La dipendenza tocca tutti i campi della nostra vita, ma anche il recupero!

Grazie per avere ascoltato questa piccola porzione della vita di un dipendente dietro le sbarre. Oggi vivo grazie al metodo di NA.

Lettera di....

DR, California (luglio 2002)

Caro Reaching Out,
Vorrei solamente dire: "Grazie Dio per NA". Sto scontando una pena di quattro anni e sono tranquillo rispetto a ciò oggi. Ho scelto di tornare indietro e di ricadere. Tuttavia, se non fosse stato per NA e per tutto ciò che ho imparato dalle persone durante le riunioni alle quali ho partecipato, non avrei mai dato una svolta alla mia vita. E credetemi, ero stanco di stare in quel casino. Oggi vado a tutte le riunioni che ci sono qui dentro e lavoro i passi ogni giorno. Quello che so è che oggi sono pulito e affronterò tutto un giorno alla volta.

Grazie Reaching Out per questo giornalino che mandi, mi aiuta veramente a passare attraverso tutto ciò e apprezzo tutto l'aiuto che posso prendere e tutto quello che è offerto.



THE NAWay[®] MAGAZINE

Sto ancora bene...

Anonimo, U.K. (January 2003)

Sono rimasto pulito nel 1984, io e mia moglie volevamo dei figli così abbiamo deciso di fare tutti gli esami per essere sicuri di essere in buona salute. Era il 1992 e sono risultato positivo all'HIV, all'epatite C e mi hanno trovato il fegato danneggiato. Quando ho ritirato i risultati sono rimasto paralizzato, che è la mia solita reazione quando incontro delle difficoltà. Solo quando ho visto mia moglie piangere sono stato finalmente in grado di mostrare le mie emozioni. Sentimenti di disperazione, tristezza, paura e gratitudine sì, gratitudine, sono

esplosi dentro di me. Ho sentito che la mia vita era al termine e che tutti i miei sogni erano distrutti, ho sentito gratitudine per essere stato benedetto da 8 anni di una vita meravigliosa in recupero. Mi sono sentito triste per il dolore causato a mia moglie (che è HIV negativa) e per l'incapacità di avere dei figli. Ma ho sentito anche una nuova forza e fede e sapevo che sarei stato bene. Dopo aver ricevuto questi risultati, sembrava che ogni giorno questo fosse il primo pensiero che mi veniva in mente. Nel momento in cui aprivo i miei occhi ogni mattina la paura e la disperazione prendevano il sopravvento su ogni altra cosa. Sentivo che non avevo più nulla da raggiungere per il futuro e che non avrei più avuto sogni o progetti. La tristezza ha colorato tutto nel

la mia vita. Una serie di dubbi cominciarono ad emergere: "Devo vivere la mia vita fuori da ogni schema o devo andare avanti normalmente? Devo continuare a pagare per la mia pensione o devo fare un viaggio intorno al mondo?". Ho persino pensato che la cosa migliore che potevo fare per mia moglie fosse separarmi da lei e renderla libera. Il mio sponsor mi disse che era una decisione di mia moglie e che non dovevo giocare con la vita delle altre persone. Sono stato molto fortunato a conoscere altre persone che stavano vivendo la stessa situazione.

Mi sono state di grande supporto e mi sono veramente sentito "trasportato" da loro. Mi hanno detto cose tipo "Stai dentro nella giornata", "Un giorno questa non sarà più la cosa più importante della tua vita", e "Tu sei ancora te stesso e non il virus". Mi ricordo di essere andato a trovare la mia ex compagna di stanza e lei mi ha chiesto di tenere in braccio il suo bimbo. Ho quasi pianto perché lei poteva accettare la mia malattia quando io ne avevo così vergogna e mi sentivo contagioso. Quando ne abbiamo parlato con la famiglia di mia moglie abbiamo ricevuto la stessa reazione. Mi sono preso cura dei miei nipoti regolarmente e in nessun momento ho incontrato dei

pregiudizi. All'inizio mi aspettavo piatti e posate separate! Qualche volta le persone hanno rotto la mia riservatezza, e io ho imparato a raccontare della mia situazione solo superficialmente. Oggi sono passati dieci anni e sto ancora bene. Non ho avuto nessun ricovero in ospedale e non sono mai stato malato anche se il mio fegato è peggiorato. Quando ho ricevuto questa notizia mi aspettavo gli stessi sentimenti di disperazione che avevo avuto in precedenza ma questa volta avevo un'esperienza da cui trarre qualcosa. Oggi mi sento bene; "resta nella giornata" è diventato il mio mantra. Mia moglie ha deciso di separarsi dopo 15 anni insieme perché trovava difficile accettare la mia malattia. Tuttavia oggi sono grato perché almeno ci ha provato. Provo a prendermi delle responsabilità per il mio recupero. So che se il mio spirito è forte io starò bene. Devo dire che qualche volta mi sento insicuro ma andando alle riunioni riesco a ricevere una prospettiva migliore della mia vita. Il mio sponsor mi è stato di grandissimo aiuto nell'incoraggiarmi a non arrendermi. Ho incontrato una donna meravigliosa che mi fa sentire voluto e che mi rassicura. Cerco di non lasciare che i miei problemi di salute diventino la mia vita, ma solo parte di essa.

Amo NA e tutto ciò che ha portato nella mia vita. Il regalo del recupero continua ad essermi rivelato. Io amo la vita, con le sue difficoltà, perché è un'avventura senza fine.

Chi sono io per giudicare?

JC, Peru (January 2003)

Ciao, sono JC e sono un dipendente del Peru. Questo argomento mi fa riflettere circa il danno che le droghe hanno fatto a molti di noi. Non mi riferisco solo a quelli che nonostante la loro voglia di recuperare prendono medicine prescritte da psichiatri che sono attenti alla loro dipendenza; mi riferisco anche ai pregiudizi che questo causa all'interno della fratellanza. Se basiamo il nostro credo sulla premessa che NA non ha opinioni su questioni esterne, allora dovremmo provare a capire che alcuni di noi arrivano qui più malati di altri. Alcuni membri potrebbero aver bisogno di prescrizioni di medicine per migliorare la loro qualità di vita. Abbiamo noi la capacità di giudicare la legittimità di quelle prescrizioni? Io penso che facendo ciò si viola la nostra Decima Tradizione. Trovo molto spiacevole chiedere a un membro che sta prendendo delle medicine prescritte da uno psichia-

tra di astenersi dal fare servizio all'esterno. Trovo altrettanto ripugnante dover poi spiegare a loro perché devono resistere alle critiche dei membri pieni di pregiudizi.. Per evitare questo problema io li incoraggio a fare servizio in altri settori come il comitato della letteratura o nei loro gruppi di appartenenza. Conosco personalmente alcuni membri che hanno bisogno di prendere le loro medicine e molti di noi li considerano "puliti". Noi crediamo che abbiano tutto il diritto di festeggiare il loro "tempo di pulizia" normalmente, ma cosa dobbiamo fare con coloro che sono intolleranti verso questi dipendenti?

Posso testimoniare riguardo a quanto crudeli noi dipendenti possiamo essere quando giudichiamo spietatamente. Non abbiamo nessun diritto di far sentire male un dipendente. Essi forse meritano più comprensione e affetto degli altri.

L'esperienza ci dice che i problemi gravi possono nascere quando i membri che prendono delle medicine prescritte decidono di interrompere la cura da soli, senza un'assistenza medica o una supervisione. Nella nostra comunità NA locale abbiamo dei casi di individui che si fanno delle autoprescrizioni o ingannano i loro dottori per farsi fare delle prescrizioni. Come li giudichiamo? In ogni caso io ringrazio

il mio Potere Superiore per essere stato accettato in NA e per aver trovato il recupero nonostante tutti i miei difetti di carattere. Se siamo in grado di accettare individui che partecipano alle riunioni sotto l'influenza di droghe tutte le volte, perché è così difficile per noi accettare il fatto che abbiamo dei membri che legittimamente hanno bisogno di prendere delle medicine regolarmente prescritte? E poi, garantiamo a noi stessi buona salute per il resto della nostra vita solo perché siamo rimasti puliti? Chi ci può garantire che domani non avremo bisogno di prescrizioni mediche per migliorare la nostra salute? Lotteremo con le unghie e con i denti per mantenere la nostra astinenza anche quando una malattia ci colpisce? Io sono un membro di NA e ho quasi 12 anni di tempo pulito. Ciò che ho visto e ho vissuto mi ha insegnato che la sofferenza di vivere senza le droghe è temporanea, se lavoro il programma, ma la sofferenza mi ritorna indietro quando giudico altri dipendenti perché non ho accettato me stesso come un dipendente.

"Non diventeremo delle persone migliori giudicando i difetti degli altri" (testo base pag. 37). Chi pensiamo di essere per giudicare il tempo pulito di un altro dipendente? Qualcuno ha giudicato noi

quando siamo arrivati in NA? Capisco che i dottori non danno opinioni riguardo le prescrizioni di altri medici grazie alla loro etica professionale. Chi siamo noi quindi per dare questo tipo di opinioni?

Vorrei mandare un abbraccio a tutti i membri che hanno bisogno di medicine per problemi di salute. Voglio dirvi che vi considero fratelli e sorelle. Voglio incoraggiarvi a perdonarci e a continuare a frequentare le riunioni perché io ho bisogno di voi.

Un programma di umiltà

Miko N., Israel (October 2002)

Per me il programma di NA è uguale a 'umiltà', qualcosa che il recupero richiede. Devo essere umile per poter dare e ricevere, devo essere umile per imparare e per insegnare. L'umiltà è la sensazione che provo stando di fronte ad una grande montagna. E' impressionante il senso di rispetto che sento per l'immensità delle montagne e per il magico stupore della vita stessa.

Per me umiltà significa non interferire, non stare in un certo modo e non cercare di essere giusti e importanti. L'umiltà mi aiuta a mantenere flessibile e aperto il mio punto

di vista affinché io non perda troppo tempo a difendere opinioni che sono diventate vecchie o datate.

Umiltà è accettare il bisogno di cambiamenti. Umiltà è sapere che non c'è altro posto dove andare, c'è solo una via, la via di NA. Umiltà è ammettere che non so, accettare che il mio percorso è imparare e aprire la porta a nuovi insegnanti.

Umiltà non significa rinunciare ai miei sogni e alle mie ambizioni. Piuttosto umiltà è riempire quei sogni senza illudermi. Umiltà è avere la conoscenza che in qualsiasi situazione, buona o cattiva, c'è una lezione da imparare e che io sono lo studente. Umiltà è avere la conoscenza di sapere dove sono e di esserci.



CALENDARIO INCONTRI



WCNA 30&50th Anniversary of NA
3-6 July 2003 - San Diego, California

WCNA 31 - 31st World Convention of NA
1-4 September 2005 - Honolulu, Hawaii, USA

IX Convencion Regional de NA Perú
1-3 maggio 2003 - Chiclayo, Perú

XII Convencion Regional de NA de Colombia
10-13 ottobre 2003 - Medellin, Colombia

XX ECCNA Convention Europea di NA
10-12 ottobre 2003 - Kassandra Halkidiki, Grecia

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

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 - giornalino@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, mandatarî e quelli che agiscono per loro conto a pubblicare il materiale intitolato _____

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

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

In fede. Firmato _____ Data _____