

N°8 INVERNO 2003

Notiziario Semestrale di NARCOTICI ANONIMI Regione Italia

REGIONE ITALIA



il giornale lino

caro giornale

**Ripensa alla tua
prima riunione NA**



Scrivono...

- Lettera di... 1
- Opinione di un amico 2
- Lettera di ... 3
- Il programma non mi ha tradito 4
- Il mio Potere Superiore 5

Dai Sottocomitati:

- P.I. & H.I. Area Nord 7
- Traduzioni e Revisioni R. I. 8

A Domanda ...

Rispondi... 10

Ospiti (TNA)

The NA WAY Magazine

semestrale internazionale NA 12

Reaching Out

Notiziario H&I Americano 16

Calendario avvenimenti 20

Lettera di...

Anonimo

Conobbi L. nell'87 appena trasferitomi dalla città alla campagna. Un giorno andai a fare un giro al giardino pubblico del paese dove incontrai un gruppetto di giovani; mi offrirono subito una canna. Fumai con loro benché ne avessi fin sopra ai capelli delle canne. Ero andato via dalla città anche per allontanarmi dallo sballo consueto, continuo e impregnante ogni rapporto; comunque questi ragazzi di quasi dieci anni più giovani di me erano carini, freschi. Non passò molto tempo che erano tutti infognati con la roba, io ci ero già passato e me ne tenni lontano. Cercavo di rifarmi la vita insieme alla mia nuova compagna, lavorando in campagna, contornato da molti cani e rarissimi cristiani. Tre anni dopo L. venne arrestato e dopo poco uscì di galera, relativamente pulito, in libertà provvisoria. Io avevo bisogno di aiuto nella vigna e, con spirito magnanimo e missionario, gli proposi di lavorare con me dipingendogli il lavoro agricolo come una bella possibilità per allontanarsi dal giro. Mi sentivo, secondo i miei canoni, pulito. Bevevo

come una spugna, se capitava fumavo e non disdegnavo 4 o 5 volte all'anno un bello sniffo. Dopo una ventina di giorni che lavoravamo insieme, io, che avevo la macchina, gli facevo da autista per andare a prendere la roba che poi lui rivendeva. Venivo ricompensato del disturbo in natura e, poco dopo, mi ritrovai nuovamente infognato. Non proprio di brutto ma ero stupefatto della rapidità con cui mi ero ripreso la scimmia. A quanto sembrava la mia teoria sulla "campagna - terapia" aveva bisogno di una revisione. Poi accadde varie cose: L. venne nuovamente intercettato dal maresciallo e, questa volta, non uscì in attesa di processo, a me era nato un figlio, avevo quasi finito i soldi e avevo acquisito una nuova consapevolezza. Avevo scoperto che in qualsiasi modo usassi gli effetti della roba erano sempre gli stessi. Avevo davanti un momento di scelta. Continuare su una strada già battuta in passato che, probabilmente mi avrebbe portato a perdere la mia nuova famiglia o cercare di rimettere insieme i cocci e tirare avanti. In qualche modo scelsi la seconda via e mi riattaccai alla bottiglia e alle "distrazioni" saltuarie. Passarono altri anni; L. seguì un percorso di galera e comunità, io incontrai i gruppi dei Dodici Passi.

Ci ritrovammo come si rincontrano i reduci, lui si ostinava a farsi qualche canna mentre io, per quanto mi riguardava, ero su posizioni più intransigenti. Avevo imparato che non riesco a gestire nessuna sostanza. Un giorno, come fanno tutti i reduci, indulgevamo sulle nostre cicatrici rappresentate da un campionario di epatiti assortite e L. mi confidò che aveva una ferita aperta: era HIV positivo da diverso tempo. E' morto l'altro ieri dopo quattro mesi di malattia manifesta e dopo molti anni di discreta salute e buona vita.

Io sono molto addolorato. Mi sento anche molto fortunato perché nonostante il lunghissimo elenco di sbagli che ho fatto sono abbastanza sano e, per oggi, vivo e pulito.

Mi sento fortunato anche perché in questi ultimi tempi ho avuto l'occasione di vedere L., di stargli un po' vicino e di prenderlo un po' in giro, come abbiamo sempre fatto tra noi, nella speranza di percepire ancora, nella risposta alle provocazioni, la sua mai sopita voglia di vivere. Ecco qua questa storia è conclusa, avevo bisogno di scriverla e condividerla perché non passasse sotto silenzio, per non considerarla completamente finita e così per la prima volta ho scritto al giorNALino. Sperando non sia necessario un altro decesso perché succeda ancora ringrazio e passo.

Opinione di un amico

Aldo, L'Aquila

Mi chiamo Aldo e sono sette mesi che sono pulito e vengo da un'esperienza comunitaria. Quando sono venuto in verifica, ho incominciato a partecipare ai gruppi di NA. All'inizio non davo senso ai gruppi e non li vedevo come risolutori dei miei problemi con le sostanze. Perché pensavo che, finito il programma comunitario, sarei stato a posto. E stavo trascurando la cosa più preziosa della vita. La vera forza e amicizia. La nostra vera arma, che ci dà la forza per andare avanti rimanendo puliti giorno per giorno. Questo è il segreto, molto semplice ed efficace. Parlare ai gruppi come valvola di sfogo. E non tenersi dentro il male.

Perché secondo me, le sostanze si presentano sotto mille aspetti, ogni momento della giornata. E avere persone che hanno condiviso gli stessi problemi è importante per rimanere puliti. Senza mai scordare il passato.

E guardare il presente con molta serenità e affrontare la vera vita a testa alta con le gioie e i dolori andando avanti cercando di lasciare un'impronta positiva del proprio passaggio. E così, secondo me, si

va avanti, trascinando anche quelli che soffrono ancora.

Lettera di...

Monica, BO

Come è facile "accettare" quando le cose vanno bene o quasi. Non mi domando se in fondo mi accetto veramente, o se invece me la racconto dicendo di accettarmi, sto bene e quindi mi pongo poche domande. Invece in momenti come questo dove una brutta influenza non se ne vuole andare, dove si avvicina il solito periodo di visite per la malattia fisica legata all'uso, viene fuori per me il vero significato della parola "accettazione", di come io vivo questo principio.

È qui che mi accorgo di quanto sia presuntuosa e di quanto sia brava a raccontarmela ed è in questi momenti che allora mi fermo, condividendo con lo Sponsor, riesco a sorridere di me stessa e a prendermi meno sul serio.

Sono sempre stata abituata a volere tutto e subito, a non avere pazienza, a controllare persino le mie influenze (deve durare tot, devo guarire quando lo decido io ... e così via). Quando questo non accade perché (fortunatamente) la

mia influenza non è sotto il mio controllo devo credere e avere fiducia. Per fare questo devo affidarmi, per affidarmi devo credere. Allora mi accorgo che credo nel mio Gruppo e nella forza che mi trasmette, credo nel mio Sponsor e negli anziani che mi riportano alla ragione e nei nuovi venuti che mi ricordano da dove vengo e mi riportano con i piedi per terra. Credo in questo programma e nel significato profondo dei Passi, nelle Tradizioni e nel servizio che mi danno la possibilità di relazionarmi con gli altri e mettermi in gioco, e senza accorgermene mi affido. Da qui il coraggio di credere di valere qualcosa e di non essere poi così brutta sporca e cattiva come pensavo di essere. Allora la mia personalità instabile, distorta ed egocentrica riacquista identità, quella identità che si era persa con l'uso e le mille maschere che usavo per manipolare e per non farmi manipolare. Ci saranno ancora giorni come questo, devo accettare le situazioni che la quotidianità mi presenta. Sarà sicuramente cosa ardua, ma penso di avere una possibilità, ci credo, fortemente, e sicuramente i miei giorni peggiori da pulita sono migliori di quelli passati in piazza completamente persa.

Il Programma non mi ha tradito

Isabella C. MI

Grazie a Dio (come io Lo concepisco) anche oggi sono pulita. Tutto il resto è una conseguenza. Narcotici Anonimi mi ha salvato la vita, ma non solo! Ha dato il via ad un enorme cambiamento e ad una crescita interiore tale che non coglierci lo "zampino" di un Potere Superiore mi risulta veramente difficile! Mi ha insegnato che, tenendo ben saldo il 1° Passo, nessun sogno mi è precluso. Mi ha insegnato ad aver fiducia in me stessa, a provarci, anche se ho paura. Questa è la magia! Non mi ha tolto la paura, ma mi ha fatto capire che posso fare nonostante la paura, il terrore che mi porto appiccicato addosso da quando sono nata.

Quante volte mi sono trovata ad affrontare situazioni che mi atterrivano, continuando a ripetermi la Preghiera della Serenità, come un mantra. Ed ha funzionato! Questo semplice, fantastico Programma mi ha dato la forza di passare attraverso le burrasche della vita, soffrendo forse, ma pulita. In molte occasioni, soprattutto all'inizio, ho avuto l'impressione che NA fosse l'unica realtà solida nella mia vita, l'unico

punto fermo, l'unico appiglio in una tempesta che spazzava via tutto e tutti attorno a me. E come mi ci sono aggrappata! Con le unghie e con i denti, con la forza della disperazione (o della speranza)? Il Programma non mi ha mai tradito. Ho avuto tanti doni, ma ci sono stati anche momenti in cui molto mi è stato tolto. Mi sono arrabbiata, ho sofferto, ho pianto, ma mai da sola. Le stanze di NA mi hanno sempre accolta, ho avuto amore ed incoraggiamento dalle persone più diverse. Ho cominciato a capire che nulla mi appartiene veramente, cose, persone, situazioni. Sono solo doni, ne posso godere, posso dividerci un pezzo di cammino, ma non hanno a che fare con il mio recupero. Che libertà capire veramente questo!

Narcotici Anonimi ha aperto le porte ad un cammino spirituale che, oggi, è parte fondamentale della mia vita. E ho anche scoperto che tutto ciò che veramente è spirituale, è in armonia con i principi del Programma. La vera rivoluzione è imparare a vivere solo per oggi, qui ed ora, nel momento. Io, che sapevo solo distruggere, ho imparato a costruire, piano piano, con i miei tempi. Sto imparando la pazienza, questa sconosciuta.

E, solo per oggi, sto veramente co-

minciando a sentire una serenità di fondo in ogni campo della mia vita. NA ha mantenuto tutte le sue promesse, e molto, molto di più.

L'unica cosa che mi ha chiesto, in quella prima riunione, è stato di non prendere la prima dose e di andare alla prossima riunione. Mi sembra un ottimo affare!!!! Un abbraccio a tutti.

Il mio Potere Superiore

Roberta, GE

Quando sono tornata dal mio viaggio in India la mia sponsor mi aveva chiesto: "perché non scrivi la tua esperienza sul GiorNALino"? io come tutte le cose che mi vengono suggerite ci ho messo un po' ad elaborarla, ma alla fine mi sono decisa. Sono partita a febbraio 2003, avevo 6 mesi di pulizia, nel cuore ribollivano mille emozioni, dall'entusiasmo euforico alla paura agghiacciante, e in questo stato di confusione totale sono salita sull'aereo e ho chiesto a Dio di sedersi accanto a me, un'amica mi aveva raccontato di averlo fatto e che le aveva fatto bene, beh è stato così anche per me. Lo scopo del viaggio era quello di andare ad aiutare in un centro di bambini ab-

bandonati, conoscere il bambino che avevo adottato a distanza e farmi un giro in India, vedere un paese che da sempre mi incuriosiva, sapendo di voler rompere, definitivamente, quell'associazione mentale, odiosa, che era legata ad un libro letto tanti anni fa, Flash a Katmandu. È stata un'esperienza incredibile, era come se fossi un'altra, piena di energia positiva, di forza e decisione, ero, finalmente, entrata in contatto con quel Potere Superiore, che da mesi cercavo, da quel primo istante sull'aereo io mi sono sentita accompagnata e ho iniziato a parlare con lui. In qualunque situazione fossi, sia nel centro di Bombay, persa nella folla, o in un piccolo villaggio di capanne, circondata dai bambini, oppure sulla spiaggia di conchiglie, guardando l'alba, io pensavo al mio Potere Superiore, e gli chiedevo di starmi vicino. Quando sono tornata a Genova, avevo 8 mesi di pulizia, e una voglia di vivere e di stare bene esplosiva.

Ma di tutto questo viaggio una cosa mi è rimasta nel cuore, un'emozione grande, cerco di descrivere la situazione: sud dell'India, polvere ovunque, clacson incessanti, per la strada una marea continua di gente e mucche, 3 autobus per arrivare in città, prendo un riscìò, si perde, chiedo -

mo informazioni, mi molla davanti ad una grande chiesa, davanti ad un cancelletto laterale c'è un ragazzo, mi avvicino e chiedo NA?, un forte abbraccio, entriamo in una stanza e in fondo c'è una lavagna con scritto grosso NA. Che bello!! Sono a casa! Le sedie in cerchio, l'empatia, le letture, tutto è come avrei voluto, io in cerchio con una decina di indiani che condividevano le stesse cose che avevo nel cuore, paura, debolezze, e la gratitudine per aver trovato la fratellanza di NA. Sono passati 6 mesi dal mio

ritorno in Italia, tra pochi giorni riparto, stessa destinazione, India, sono cambiate molte cose dentro di me, forse, questa volta, ho troppe aspettative nei miei confronti, vorrei fare di più, riuscire a dare di più, ed ecco che esce la paura, allora mi ripeto di mollare il controllo e di lasciare la mia volontà alla cura di Dio. So che se riuscissi, anche in minima parte a farlo, tutto avrebbe uno svolgimento naturale, dolce, non devo lottare contro corrente, oggi ho fiducia e sento che il mio Potere Superiore mi vuole bene.



xxi Convention Italiana di NA Rimini 30 Aprile - 2 Maggio 2004

Sottocomitati

Pubblica Informazione/Ospedali Istituzioni Area Nord

Questo sottocomitato è nato nel 2002, per rispondere alla esigenza specifica di portare il messaggio di NA all'interno delle istituzioni e trasmettere il messaggio dove più è necessario. Era stata infatti ricevuta una specifica richiesta dal Progetto Arca per una riunione istituzionale nella sede di via Zamagna, a Milano, dove erano ospitati alcuni tossicodipendenti in cerca di recupero. Si è quindi costituito un sottocomitato di gruppo, per rispondere a questa domanda, dopo di che le iniziative si sono allargate sino al momento attuale.

Terminata l'esperienza del Progetto Arca, per chiusura della sede, abbiamo continuato con diverse iniziative di pubblica informazione, reperimento materiale, contatti con i SERT, interviste alla stampa, e quant'altro suggerito dai membri, di volta in volta. In un secondo tempo, questo sottocomitato è passato ad essere d'Area. Dopo lungo travaglio, a fine febbraio 2003, sono anche iniziate le riunioni nella sezione maschile del carcere di S. Vittore, e siamo ora in attesa di iniziare anche al femminile.

A questo punto, il sottocomitato ha espresso l'esigenza di scindersi nei due sottocomitati che lo compongono, ovvero H&I e PI. Per fare questo è necessario che nuovi volontari si presentino alle riunioni di servizio, e si inseriscano nel sottocomitato. A livello personale trovo questa esperienza molto gratificante, perché mi dà l'opportunità di portare il messaggio dove ce n'è più bisogno, e senza dubbio mi fa lavorare sulla tolleranza, anche verso le istituzioni, dove per ottenere una risposta occorrono mesi di frustrazioni. Penso che comunque essendo il nostro scopo primario quello di trasmettere il messaggio, pochi altri servizi, come questo, siano così appropriati.

Purtroppo i servitori sono pochi, anche se in aumento, e le iniziative sarebbero invece tante. Le riunioni si svolgono per ora l'ultimo lunedì del mese, alle 20,30, in piazza Wagner. Chiunque volesse buttare un occhio, per vedere come funziona, lo può fare. Anzi, si cercano servitori per dare corpo a una PI separata, e servitori per le riunioni al femminile, che presto dovrebbero iniziare.

Cesare P. Milano

Comitato Traduzioni e Revisioni Regione Italia

Ciao a tutti mi chiamo Stefania e sono una dipendente, il 14 settembre 03 mi sono presentata, avallata dal mio gruppo di appartenenza e dall'area centro, al CRISNA come coordinatrice del comitato traduzioni e sono stata eletta. Prima di tutto vorrei presentarmi perché non tutti mi conoscono: sono arrivata in NA a maggio del 1985 dopo essere stata "ricoverata" in una comunità. In comunità sono arrivata dopo dieci anni di uso e abuso di alcool ed eroina soprattutto, diverse overdoses, tentati suicidi e un vago sentire che forse avevo un problema di dipendenza dalle droghe e non solo di pazzia. Dopo cinquanta giorni sono uscita dalla comunità, dove mi sono comunque disintossicata, e facendo l'autostop ho ricevuto un passaggio da un membro di AA non solo verso la mia città ma anche e soprattutto verso la speranza e la libertà. Era il 20 maggio 1985, quella sera ho partecipato alla mia prima riunione di NA, ero pulita e da quel giorno lo sono ancora. Quando sono arrivata NA era presente solo a Roma con tre riunioni a settimana, nessun opuscolo di NA ma solo qualche fotocopia di materiale tradotto. Alla faccia della

sesta tradizione usavamo letteratura di AA. Dopo qualche mese arrivarono degli opuscoli gialli e un libretto bianco stampati dal WSO, tradotti male ma meglio di niente! I membri che parlavano inglese e avevano voglia di tradurre erano pochi ed incostanti. All'epoca parlavo solo l'italiano, Nel 1990-91 smettiamo nelle riunioni di NA di usare letteratura di AA, comincia a girare letteratura di NA tradotta dallo spagnolo e dal francese. Nel 1992 circa si forma il comitato traduzioni, e dopo varie vicissitudini, nel 1996 viene stampato il Testo Base e vari opuscoli. Nel frattempo imparo lo spagnolo e l'inglese. Divento segretaria del comitato traduzioni ma dopo un po' devo lasciare per due gravidanze che portano tanta gioia e novità nel mio recupero personale ma poco tempo e disponibilità per il servizio. Non che ora chissà quanto tempo abbia, ma sono veramente stufa e indignata che il materiale di recupero di Narcotici Anonimi non sia disponibile per tutti i dipendenti che questo recupero desiderano, così ho preso la decisione di assumermi la responsabilità di riavviare il comitato traduzioni. Il lavoro da fare è molto,

delicato e vitale. Gli strumenti che noi membri di Narcotici Anonimi usiamo per mantenerci puliti sono: la frequenza alle riunioni, lavorare i passi, avere uno sponsor e avere con lui/ lei una relazione di mutuo scambio sul recupero, leggere la letteratura di NA e fare servizio. Passando ora al servizio vero e proprio, va detto subito che non esistendo delle linee guida per il sottocomitato, per iniziare sono stata io a sceglierne i membri.

Ho usato il criterio della conoscenza personale, del tempo di pulizia, della familiarità con il programma, della conoscenza della lingua inglese e italiana, dell'affidabilità e della volontà di servire. Il sottocomitato è composto oltre che da me da altri sei membri: due dell'area nord, una dell'area nord-ovest e tre dell'area centro. Ci incontriamo on line, per il momento comunichiamo tramite posta elettronica, poi vedremo e valuteremo se aprire una chat room per le nostre riunioni:

Cosa c'è da fare

- " C'è da raccogliere tutto il materiale che c'è in giro, soprattutto su dischetto
- " Da terminare il lavoro lasciato in sospeso con il WSO (Ufficio dei Servizi Mondiali)
- " Stilare una lista di priorità di revisione
- " Svolgere il lavoro di revisione finale e farlo stampare al WSO
- " Stilare le linee guida del sottocomitato.

Come coordinatrice è mia responsabilità coordinare quanto sopra elencato e di mantenere la comunicazione con il WSO e con il CRI-SNA.

Per finire vi informo che sono già disponibili due nuovi pezzi di letteratura: IP 20 "Il servizio di Ospedali & Istituzioni e il membro di NA" e il libretto "Durante le malattie" e, che al momento, siamo alle fasi finali della messa in stampa del libretto "Dietro le sbarre" ed IP 21 "Il solitario".

A Domanda... Rispondi!

"La cosa più importante per me è stato scoprire che ho una malattia e che ci sono migliaia di persone come me che restano pulite e vivono gioiosamente senza droghe. Ho realizzato che se funzionano per loro perché non avrebbe dovuto funzionare per me?".
Jorge P., Peru

"Se vuoi usare va bene, tutto ciò che devi fare è continuare a tornare. Noi ti vorremo bene fino a quando tu imparerai a volerti bene. Non avrai più bisogno di usare"
Jamie L., England

"Ho sentito il noi. Ricordo di essere entrato passando dal freddo ad un caloroso abbraccio. Mi sono sentito a casa e non me ne sono più andato".
Sisko H., Sweden

**Ripensa alle tue prime riunioni NA...
quale è la cosa che ti ha colpito al
punto da farti ritornare e provare a
darti una possibilità?**

"Ho sentito una donna parlare di cose che pensavo di aver fatto solo io. Erano le cose di cui mi vergognavo di più, non le avevo mai dette a nessuno. Era uno dei sentimenti peggiori che avevo mai vissuto, ed ecco che c'era una donna che parlava di ciò, Mi ha dato tanta speranza. Sembrava grande e fiduciosa ed aveva 27 anni di pulizia".
Mohamed A., Cairo

"Ho sentito persone parlare di come restavano pulite e persino serene. Ho sentito dire di essere eroi liberi dalla droga solo per un giorno, di lavare i piatti anche se hai voglia di vomitare, che ogni brutta cosa passa e di come NA funzioni".
Redmer Y., New Zealand

"I due messaggi più forti che ho sentito erano che io appartenevo ad NA e che non sarei stato più solo".
Richard B., Florida

Inviaci la tua esperienza e la pubblicheremo.

30.303 riunioni alla settimana

19.742 gruppi

106 paesi

50 anni

47 lingue

28 ANNI DI SERVIZIO

12 PASSI, TRADIZIONI, CONCETTI

9 portachiavi

4 LATI DELLA PIRAMIDE

3 di questi sono indispensabili

1 MESSAGGIO

**" un dipendente, qualsiasi dipendente
può smettere di usare,
perdere il desiderio di usare,
e trovare un nuovo stile di vita "**

THE INTERNATIONAL JOURNAL OF NARCOTICS ANONYMOUS



THE NAWay MAGAZINE®

Il cinquantesimo di NA: un'eredità di speranza, un futuro di promesse. (July 2003)

Oggi, nell'anno 2003, molti di noi non possono immaginare la vita senza Narcotici Anonimi. Quelli di noi che stanno recuperando in NA hanno ereditato i sogni che i nostri membri fondatori ci hanno lasciato. Noi siamo i testimoni dei miracoli prodotti dalle semplici soluzioni di NA, nel corso degli anni abbiamo tutti fatto esperienza, in una forma o nell'altra, della veridicità della frase contenuta nel grande libro: "Noi non possiamo cambiare la natura del dipendente o della dipendenza. Noi possiamo, però, contribuire a smentire la vecchia bugia una volta tossicodipendente, tossicodipendente per sempre

cercando di rendere il recupero più accessibile". Dalla prima riunione di recupero, tenuta nel 1953 nella sede dell'Esercito della Salvezza a Sun Valley, in California, noi come fratellanza abbiamo fatto dei grandi passi avanti per quanto riguarda la trasmissione del messaggio e la possibilità di recuperare. Anche allora, il valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro era evidente, e la speranza era di poter, un giorno, accrescere quel potere attraverso la letteratura. Provate ad immaginare cosa deve essere stato, in quegli anni, cercare di comprendere i nostri passi e le nostre tradizioni senza libri, senza nemmeno un opuscolo da leggere e da dare al nuovo venuto, senza strumenti per guidarci. La prima pubblicazione NA, "Narcotics Anonymous", fu stampata intorno al

'56. Era un opuscolo informativo di 8 pagine che conteneva le "20 domande", alcuni accenni al programma di NA, i 12 Passi e gli indirizzi dei gruppi in California. Questo portò alla creazione del piccolo libretto bianco, nel 1962, che dette il via allo sviluppo della produzione di letteratura come la conosciamo oggi. Quei primi anni non furono senza scontri e confusione. Quando NA cominciò a crescere oltre i confini della California, era scomposto, senza struttura, ed i membri spesso non avevano la più pallida idea di quello che succedeva negli altri gruppi. Diventò presto evidente che, per avere unità nella Fratellanza, era necessario darsi un minimo di struttura. Nel 1975 fu scritto "The NA Tree" (l'albero di NA) e nel 1976 si tenne la prima Conferenza dei Servizi Mondiali. Questa unità portò alla pubblicazione del nostro Testo Base nel 1983, e gli effetti sulla Fratellanza furono enormi. A 30 anni dalla prima riunione, finalmente avevamo una voce comune che parlava con e per noi. Il Testo Base contribuì a legittimare, riunificare ed a portare un'unità di intenti ad una Fratellanza che, a volte, appariva disfunzionale e troppo disorganizzata. Non fu solamente la letteratura a dare un senso di unità alla nostra Fratellanza. Vedere dipendenti che si ritrovano insieme a celebrare il recupero alle

conventions può essere una esperienza grandiosa per molti. Nel 1971 venne organizzata la prima Convention mondiale. Fu tenuta in California con appena una manciata di partecipanti, niente a che vedere con alcune riunioni di area e di regione che ci sono oggi, con migliaia di partecipanti. E, tuttavia, vedere quei pochi dipendenti insieme condividere la loro esperienza, forza e speranza è stato abbastanza perché questi primi membri continuassero a tornare. Che fortuna per noi! Jimmy K., uno dei nostri membri fondatori, raccontò l'esperienza di quei primi anni di NA ad un discorso durante la cena del ventesimo anniversario, nel 1973. Disse: "...sapete, noi siamo gente strana; più proviamo a fare le cose insieme, più finiamo per litigare e dividerci, distruggendo proprio quello che stiamo cercando di costruire. E, fino a poco tempo fa, questa è stata la storia di Narcotici Anonimi. Tanto velocemente costruivamo; altrettanto velocemente distruggevamo. Noi siamo fatti così' e dobbiamo riconoscerlo per poter recuperare. Tutti noi dobbiamo essere consapevoli della natura della nostra malattia, la natura del dipendente e la natura del recupero. Tutte queste cose sono necessarie per crescere, per vivere e per cambiare". E noi siamo cambiati. Attraverso la crescita della nostra struttura di servizio e lo sviluppo del

la letteratura, abbiamo creato gli strumenti che ci aiutano a portare il messaggio di NA nel mondo. Con l'esplosione della crescita di NA, ci siamo trovati ad affrontare sfide che, solo 10 anni fa, sarebbero state impensabili. Con l'espansione in paesi alle prese con guerre di religione, discriminazioni sociali o razziali e problemi economici, ci dobbiamo confrontare con situazioni che mettono alla prova le basi dei principi del nostro programma. E, tuttavia, le 12 Tradizioni ci danno la forza di lavorare tutti insieme in unità. In quale altro posto è possibile, per persone di fede e culture così diverse, ritrovarsi a discutere di principi spirituali e abbracciarsi tutti insieme alla fine? Più ognuno di noi rimane pulito e in recupero, più diventiamo un esempio; e la società ha cominciato a prendere seriamente in considerazione quello che NA ha da offrire. Questo è in parte dovuto agli sforzi del lavoro di sottocomitati di Pubblica Informazione e Ospedali ed Istituzioni di portare il messaggio ad un numero sempre più elevato di persone. Non più costretti a nascondersi, i dipendenti oggi possono accedere liberamente ad una qualsiasi delle oltre 30000 riunioni NA in oltre 106 paesi. In molti posti, le leggi che riguardano il trattamento dei tossicodipendenti sono state create o cambiate. E' possibile recuperare sia nelle grandi metropoli

che nelle città più piccole su scala globale, ed anche in alcune delle aree più remote del mondo. Anche se l'etichetta di tossicodipendente esiste ancora per molti di noi, la società sta lentamente cominciando ad accettare che la vecchia bugia è morta - noi, come dipendenti in recupero, diventiamo membri responsabili e produttivi della società. Il nostro desiderio era che NA potesse essere universalmente riconosciuta e rispettata come un valido programma di recupero. Abbiamo fatto enormi progressi, ma c'è ancora tanta strada da fare. Parte di questo lavoro deve consistere nell'imparare a trasmettere il messaggio nel rispetto sia dell'unità che delle nostre differenze.

...E ADESSO?

In NA abbiamo ricevuto un enorme regalo. Restando puliti solo per oggi abbiamo la libertà di vivere una vita che molti di noi non avrebbero mai creduto possibile. La Fratellanza di NA, però, non è un'entità che vive di vita propria e che può andare avanti all'infinito. No. NA dipende da te, da te e da te. E' il "noi" che rende questa Fratellanza così speciale. Insieme possiamo, ma ognuno deve contribuire. La continuità di NA nel futuro dipende dal lavoro di ognuno di noi. Quando è stata l'ultima volta che sei andato da un nuovo venuto e l'hai invitato a bere un caffè dopo la riunione? Ti sei avvicinato a quella donna

senza casa, vestita diversamente da te, mentre, silenziosamente, se ne andava dalla riunione? L'hai abbracciata e le hai dato il tuo numero di telefono? Quanti dodicesimi passi hai fatto nell'ultimo mese? E nell'ultimo anno? Sai almeno cos'è un dodicesimo? Cosa fai per incoraggiare le diversità nella tua comunità NA? Vai alla stessa riunione tutte le settimane o provi a frequentarne anche delle altre? Stiamo veramente mettendo in pratica il principio "senza distinzioni"? Non è che stiamo diventando comodi nelle nostre abitudini di gruppo, facendo sentire il nuovo venuto come se avesse interrotto una riunione privata, anziché farlo sentire a casa? Stiamo veramente diventando una Fratellanza in grado di comprendere ed accettare tutte le differenze? La nostra letteratura parla a tutti i membri o solo ai nuovi venuti? Questa è la prosecuzione del discorso di Jimmy K. nel '73: "Adesso stiamo crescendo molto più in fretta che nel passato.. Ci sono maggiori possibilità che ognuno di noi trovi il suo posto in Narcotici Anonimi e che il messaggio possa essere trasmesso a tutti i dipendenti del mondo. Dobbiamo, però, mettercela veramente tutta per rimanere in questo programma. Questo è un programma "di pancia", di passione.. Se sei un tossicodipendente la passione non

ti manca di certo, altrimenti non saresti qui, quindi facciamone buon uso. Mettiamo insieme tutto quello che abbiamo e proviamo a creare qualcosa di migliore. Tempo fa ho detto che un uomo senza un sogno è solo un mezzo uomo, e che una fratellanza senza una visione più grande è senza significato. Bene, ci credo ancora; e so per certo che qui è possibile trovare la propria realizzazione, vivendo un giorno alla volta. E, un giorno alla volta, la nostra visione e la nostra fratellanza possono diventare una realtà sempre più grande. Questo è un programma di vita. Bè, sono stato serio abbastanza, spero che per il resto della serata possiamo divertirci come dei pazzi, perché questa è la vita!". La realtà del recupero è la nostra eredità. Attraverso la pulizia ed i principi di questo programma, ci viene donata la capacità di condividere il messaggio di speranza con un'altra persona, e questa persona con un'altra persona, e avanti così.. Il potere del semplice principio di un dipendente che ne aiuta un altro può far fruttare la nostra visione, così che "Ogni dipendente nel mondo abbia la possibilità di fare esperienza del nostro messaggio di recupero nella sua lingua e all'interno della sua cultura, ed avere così l'opportunità di un nuovo stile di vita".

REACHING OUT

From the outside

Lettera di...

P. Massachusetts

Caro "Reaching Out",

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 overdoses, e mi arrabbiavo ogni

volta che mi riprendevo. Non volevo più risvegliarmi. 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 meditavo. 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 pau-

ra 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 di cui avevo bisogno dell'esistenza di un Potere Superiore 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 rinunciarci 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 per 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 mi ha colpita la 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!

Lettera di...

DB, Texas (luglio 2002)

Caro Reaching Out,
Il gruppo NA mi ha mostrato che non sono solo nelle mie preoccupazioni. Interagendo con gli altri dipendenti in recupero in un ambiente libero da sostanze ho capito come fare a restare pulito quando sarò inondato dalle opportunità di libertà. Prima pensavo che lo sponsor non fosse essenziale, adesso lo so. Non pensavo di avere problemi con l'alcool prima, ed ora so che anche l'alcool è una droga, come tutte le altre droghe che ho ardentemente desiderato. Sarà una dura cavalcata, ma il mio gruppo mi ha fatto comprendere che siamo in questa situazione tutti insieme e che gli sforzi del gruppo sicuramente renderanno il viaggio del recupero molto più semplice. Quindi parteciperò al primo gruppo che incontrerò fuori di qui (e cercherò anche uno sponsor). Grazie.



RECUPERIAMO

SOLISTA:

LASCIATEMI GRIDARE
LASCIATEMI STAR MALE
IO SENZA USARE NON SO STARE

PASSO I MIEI GIORNI STRAVOLTO
NE' VIVO NE' MORTO
NON HO PIÙ SPERANZA
CHE CESSI LA DANZA
DI QUESTA OSSESSIONE
NON PERDO OCCASIONE
DI FARMI DEL MALE
LASCIANDOMI ANDARE
ANCORA UNA VOLTA
ALLA VOGLIA DI USARE
NON SO' CHE FARE...
CORO:

FORSE TI SEMBRERÀ STRANO
CHE DENTRO UNA STANZA
NOI CONDIVIDIAMO
DOLORE E SPERANZA
PENSIERI EMOZIONI
FATICA E CORAGGIO
E QUESTO È IL MESSAGGIO
DI QUEL CHE FACCIAMO:
RECUPERIAMO!!!

RECUPERIAMO!

E LASCIATI ABBRACCIARE
FERMATI AD ASCOLTARE,
ABBIAM SCOPERTO COME FARE...
DOVE SEI STATO ERAVAMO
PERCIÒ CONOSCIAMO
LA RABBIA E IL DOLORE
CHE SENTI NEL CUORE
MA LA FRATELLANZA
CI HA DATO SPERANZA
E UN GIORNO ALLA VOLTA
NOI CE LA FACCIAMO
DA SOLO NON PUOI
MA INSIEME POSSIAMO:
RECUPERIAMO!

RECUPERIAMO!



CALENDARIO INCONTRI



InterArea Area Nord-Ovest
10-11 Gennaio 2004 - Genova

India Regional Convention IV
20-22 Febbraio 2004 - Bangalore, India

CABCNA 1 - Mexican Convention
26-28 Marzo 2004 - Mexicali, Baja California

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

WCNA-32 - 32nd World Convention of NA
29 Agosto- 2 Settembre 2007 - San Antonio, Texas, USA

Letteratura a disposizione

Tratta dal catalogo del WSO



Libri

- Testo Base

Opuscoli

- Chi, cosa, come e perchè
- Un altro punto di vista
- Sono un dipendente?
- Solo per oggi
- Vivendo il programma
- Per il nuovo venuto
- L'accettazione di sè
- Benvenuto a Narcotici Anonimi
- Restare puliti nel mondo esterno
- Una risorsa nella Società
- Recupero e Ricaduta
- Il servizio in O&I e il membro di N.A.
- Il solitario

Libretti

- Lavorando il 4° Passo in NA
- Durante le malattie
- Dietro le sbarre

IL Sottocomitato

Isabella M. Coordinatore
REDAZIONE

Antonio M. Fulvio M.
Giuseppe M. Isabella C.
Silvano P.

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, 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.

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 mandatari.

In fede. Firmato _____ Data _____