

Dal testo:

SOLO PER OGGI



MEDITAZIONI QUOTIDIANE PER DIPENDENTI IN RECUPERO

(JUST FOR TODAY - DAILY MEDITATION FOR RECOVERING ADDICTS)

Traduzioni e Revisioni provvisorie in via di correzione e di approvazione a cura del Sottocomitato eponimo del CRISNA.

PRIMA DECADE DI GENNAIO

consegnata al CRISNA in data 8 dicembre 1998
da distribuire all'interno dei Gruppi di Narcotici Anonimi Italiana

"Noi conserviamo ciò che abbiamo solo con la vigilanza..."

Testo Base, pag. 68



Come restare sempre vigili sul nostro recupero?

Primo, rendendoci conto che abbiamo una malattia che ci accompagnerà per tutta la vita. Non importa da quanto tempo siamo puliti, non importa quanto siano migliorate le nostre vite o a che livello sia giunta la nostra guarigione spirituale: noi resteremo sempre dipendenti. La nostra malattia aspetta pazientemente, pronta a prenderci in trappola non appena gliene diamo l'occasione.

La vigilanza è un compito giornaliero. Perciò dobbiamo sforzarci di stare costantemente allerta, pronti a reagire non appena avvertiamo i primi sintomi di disagio. Questo naturalmente non significa che dobbiamo vivere nell'assurda paura che qualcosa di orribile si impossesserà di noi se solo abbassiamo la guardia per un istante! Vuol dire invece che dobbiamo prendere delle normali precauzioni. La preghiera quotidiana, la regolare frequenza alle riunioni e la scelta di non scendere a compromessi con i principi spirituali per seguire la via più facile sono tutti atti di vigilanza. Facciamo l'inventario quando è necessario, condividiamo con gli altri ogni volta che ce lo chiedono e nutriamo il nostro recupero con dedizione. Soprattutto, restiamo consapevoli!

Finché rimaniamo vigili, veniamo quotidianamente liberati dalla nostra dipendenza: ogni giorno, portiamo i principi del recupero in tutto quello che facciamo, e ogni notte ringraziamo il nostro Potere Superiore per il dono di un altro giorno di pulizia.



Solo per oggi: Resterò vigile, facendo tutto il necessario per salvaguardare il mio recupero.

"A volte quando preghiamo, accade qualcosa di sorprendente: troviamo i mezzi, i modi e le energie per realizzare imprese al di sopra delle nostre capacità."

Testo Base, pag. 53



Superare le piccole seccature e frustrazioni della vita è a volte la sfida più difficile da affrontare nel recupero. Ogni giorno incappiamo in piccoli inconvenienti. Che si tratti di sgrovigliare i nodi ai lacci delle scarpe dei nostri bambini o di stare in coda al supermercato, le nostre giornate sono irte di difficoltà con cui bene o male dobbiamo vedercela. Se non stiamo attenti potremmo trovarci ad affrontarle digrignando i denti o a prendere sempre di petto ogni problema, mentre, nel contempo, ci biasimiamo per come invece *dovremmo* comportarci. Questi ovviamente sono solo esempi estremi dell'incapacità di affrontare le cose, ma anche se non fossimo a questi livelli varrebbe comunque la pena di migliorare.

Ogni volta che la vita pone qualche ostacolo ai nostri programmi quotidiani, possiamo semplicemente fare un respiro profondo e parlare con il Dio di nostra concezione.

Sapendo che da questo Potere possiamo ricevere pazienza, tolleranza e qualunque altra cosa ci occorra, riusciamo a cavarcela meglio e a sorridere più spesso.



Solo per oggi: Farò un bel respiro e parlerò con il mio Potere Superiore ogni volta che mi sentirò frustrato.

“Alla fine rivediamo il nostro credo e le nostre convinzioni, finché ci rendiamo conto che la più grande necessità per noi consiste nella conoscenza della volontà di Dio nei nostri riguardi e nella forza di seguirla.”

Testo Base, pag. 55



Appena arrivati in NA avevamo tutti i tipi di idee sui nostri presunti bisogni. Alcuni di noi si davano da fare per ammassare ricchezze personali, perché pensavano che recuperare significasse avere successo materiale. Ma siccome recupero non vuol dire successo, oggi crediamo che il nostro più grande bisogno sia ricevere forza e indicazioni spirituali.

Il danno più grave è quello che la dipendenza ha fatto alla nostra spiritualità. Lo scopo principale della vita era falsato dalla nostra malattia: trovare sostanze, usarle e scovare modi e mezzi per averne sempre più. Schiavi del nostro irresistibile bisogno di droghe, conducevamo vite prive di scopo e significato fino a raggiungere la bancarotta spirituale.

Prima o poi, ci rendiamo conto che la più grande necessità nel recupero consiste “nella conoscenza della volontà di Dio nei nostri riguardi e nella forza di seguirla.” In questo modo riusciamo a svelare lo scopo e il senso della vita che la dipendenza ci aveva tenuti nascosti. Nel seguire la volontà di Dio ci liberiamo dal nostro volere personale. Non più guidati dai nostri capricci, siamo finalmente liberi di vivere in mezzo ai nostri simili.

Certo, non c'è niente di sbagliato nell'aver successo, ma se non manteniamo il contatto spirituale suggerito dal programma NA, il nostro maggior bisogno nel recupero non viene esaudito, a prescindere da quanto “successo” possiamo avere.



Solo per oggi: Cercherò di realizzare il mio bisogno più grande: un contatto vitale per ricevere indicazioni dal Dio di mia concezione.

"Oggi ,sicuri dell'amore nella fratellanza, possiamo finalmente guardare negli occhi un altro essere umano e essere grati per quello che siamo."

Testo Base, pag. 103



Quando facevamo uso di droghe, pochi di noi riuscivano a sostenere lo sguardo di un'altra persona, perché - chi più chi meno - ci vergognavamo tutti di noi stessi. Eravamo consapevoli che nella nostra mente non c'era posto per pensieri sani e onesti; di conseguenza non spendevamo il nostro tempo, soldi e energie per costruire rapporti d'affetto, per condividere la nostra esperienza o per cercare di migliorare la società. Al contrario, vegetavamo intrappolati in una spirale di ossessioni e compulsioni che avevano tutte un'unica destinazione: il nostro fallimento totale.

Grazie al recupero, la discesa in quella spirale è stata arrestata. Ma cosa ha provocato quest'inversione di rotta che ci ha spinto verso l'alto, verso lo spazio aperto di un mondo libero e illimitato? Ebbene, l'amore che abbiamo trovato nella fratellanza. Stando in compagnia di altri dipendenti in recupero, abbiamo perso la voglia di essere rifiutati; il loro esempio ci ha mostrato come avere un ruolo positivo nel mondo in cui viviamo; e quando non sapevamo più che strada seguire, quando inciampavamo, quando ci facevamo in quattro per rimediare ai nostri errori, sapevamo che i membri della fratellanza ci erano accanto per incoraggiarci. Nel tempo abbiamo progressivamente acquisito un senso di libertà. La malattia non è più una catena che ci tiene prigionieri: ora siamo liberi di costruire la nostra vita, di crescere e di condividere con altri la nostra esperienza. E quando abbiamo bisogno di aiuto per fare un altro passo avanti, troviamo sempre chi ci dà una mano. La nostra nuova vita è frutto della sicurezza trovata nell'amore della fratellanza.



Solo per oggi: Senza nessuna vergogna posso guardare negli occhi chiunque, ed essere grato per l'aiuto affettuoso che ha reso questo possibile.

"Siamo in grado di considerare le nostre famiglie in modo nuovo e possiamo far loro onore, anziché essere un peso o una vergogna."

Testo Base, pag. 116



Stiamo andando alla grande nel recupero, eh?

Facciamo una riunione al giorno, passiamo ogni sera con gli amici della fratellanza e ogni fine settimana corriamo a fare servizio. Ma se a casa le cose vanno a rotoli, forse non ci stiamo comportando poi così bene. Siccome abbiamo chiuso con le droghe, ci aspettiamo che i nostri familiari possano sopportare di tutto. Ma perché non riconoscono i nostri progressi? Perché non capiscono quanto sono importanti le riunioni, il servizio e il nostro coinvolgimento nella fratellanza?

Ovvio, le nostre famiglie non apprezzeranno il cambiamento che NA sta portando nella nostra vita finché non glielo dimostriamo. Se ci precipitiamo alle riunioni nello stesso modo in cui ci precipitavamo a usare, che cosa è cambiato? Se continuiamo a ignorare i bisogni e i desideri dei nostri partner e dei nostri figli, e se non riusciamo ad accettare le nostre responsabilità familiari, in realtà non stiamo mettendo in pratica i principi dei Dodici Passi in tutti i campi della nostra vita.

Dobbiamo vivere il programma ovunque andiamo e in tutto ciò che facciamo. Se vogliamo che la vita spirituale non sia soltanto una bella teoria, dobbiamo viverla anche a casa nostra. Quando ci riusciamo, le persone con cui passiamo la vita notano un cambiamento e sono grate che abbiamo trovato Narcotici Anonimi.



Solo per oggi: Porterò il mio recupero a casa con me.

"Ero solito pensare di avere tutte le risposte, ma oggi sono felice che non sia così."

Testo Base, Libro II, Storie Personali (pag. 272 della versione inglese)



Quali sono le due parole preferite da un dipendente? "Io so!" Purtroppo, molti di noi arrivano a NA pensando di avere tutte le risposte. In realtà sappiamo fin troppo bene ciò che in noi non va. Ma questa consapevolezza, da sola, non ci ha mai aiutato a rimanere puliti per un lungo periodo di tempo.

I membri di NA che hanno alle spalle un consistente periodo di recupero sono i primi ad affermare che più vanno avanti nel programma, più cose hanno da imparare. Ma c'è una cosa che sanno benissimo: lavorando su questo semplice programma di Dodici Passi ce l'hanno fatta a rimanere puliti. Adesso loro non si arrovellano più sul *perché*, ma si chiedono *come*. L'importanza di sterili elucubrazioni svanisce alla luce dell'esperienza dei dipendenti che hanno trovato il modo di restare puliti e di vivere puliti.

Questo comunque non significa che non dobbiamo chiederci *perché* quando è il caso di farlo: non siamo arrivati a NA per smettere di pensare! Ma all'inizio del recupero è buona norma riformulare le nostre domande usando altre parole. Invece di chiederci *perché*, chiediamoci *come*.

Come lavorare questo passo? *Come* frequentare le riunioni abbastanza spesso? *Come* rimanere pulito?



Solo per oggi: Io non ho tutte le risposte, ma so dove trovare quelle che contano. Oggi chiederò a un altro dipendente: "Come funziona?"

"Narcotici Anonimi offre ai dipendenti un programma di recupero che va oltre il semplice vivere senza droghe. Questo stile di vita non è solo migliore dell'inferno in cui abbiamo vissuto, ma è anche migliore di qualunque vita abbiamo mai conosciuto."

Testo Base, pag. 120



Quasi nessuno di noi ha interesse a *recuperare* quello che aveva prima di cominciare a usare droghe. Quasi tutti avevamo subito violenze fisiche, sessuali e psicologiche. L'unico modo per reggere tali maltrattamenti era sballarsi per tenersi su. Altri di noi, prima che si manifestasse la dipendenza, hanno sofferto in modi meno evidenti, ma altrettanto dolorosi. Comunque fosse, nessuno di noi aveva trovato uno scopo o un senso alla propria vita: eravamo spiritualmente vuoti, ci sentivamo isolati, incapaci di entrare in un'autentica relazione con gli altri. Eravamo privi di tutto ciò che dà senso e valore alla vita. Usavamo droghe nel vano tentativo di riempire il vuoto dentro di noi. Perciò nessuno di noi *vorrebbe recuperare* quello che aveva un tempo.

Al contrario, il recupero che troviamo in NA è qualcosa di diverso: l'occasione di una vita nuova. Abbiamo ricevuto gli strumenti per ripulire la nostra esistenza da tutte le macerie, ci è stato dato l'incoraggiamento per incamminarci senza timore su un nuovo sentiero, ci è stato fatto il dono di un contatto con un Potere più grande di noi, fonte di quella forza e guida interiori, la cui mancanza ci aveva causato tanto dolore.

E allora, *recuperare*? Sì, e in tutti i sensi. Recuperiamo una nuova vita, e siamo grati che sia più piena e più bella di qualunque altra vita avessimo mai sognato.



Solo per oggi: Ho recuperato qualcosa che non ho mai avuto, qualcosa che mi sembrava impossibile: la vita di un dipendente in recupero. Ti ringrazio, Potere Superiore, più di quanto possa esprimerti a parole.

"Le nostre condizioni spirituali stanno alla base di un recupero ben riuscito, capace di offrirci una crescita illimitata."

Testo Base, pag. 51



Quando i membri della fratellanza festeggiano i loro compleanni di solito dicono che in NA sono cresciuti. *Bene - pensiamo - ma cosa vuol dire?* E cominciamo a domandarci se siamo cresciuti anche noi. Se guardiamo la nostra vita, la si direbbe una vita adulta: abbiamo figli, lavoro, responsabilità e un'agenda piena d'impegni. Ma interiormente ci sentiamo ancora dei ragazzini: abbiamo un'idea confusa di cos'è la vita e non sempre sappiamo come muoverci. A volte ci chiediamo se siamo cresciuti davvero o piuttosto siamo dei bambini finiti chissà come in corpi adulti, bambini prigionieri di responsabilità troppo grandi per loro.

Il modo corretto di misurare la crescita non è certo l'età anagrafica e neppure la quantità di cose di cui siamo responsabili. Il metro migliore per verificare la crescita è la nostra condizione spirituale, la vera base del recupero. Se dipendiamo ancora da persone, posti e cose per sentirci interiormente soddisfatti, come un bambino che dipende dai genitori per qualunque necessità, allora c'è bisogno di crescere ancora. Ma se restiamo saldamente ancorati alle nostre fondamenta spirituali e teniamo presente che prendercene cura è la nostra responsabilità primaria, allora possiamo ritenerci maturi. Su queste basi le nostre opportunità di crescita sono illimitate.



Solo per oggi: La mia maturità si misura in proporzione a quanto mi prendo responsabilità e cura della mia spiritualità. Oggi questa è la mia priorità assoluta.

"I nostri primi coinvolgimenti con gli altri iniziano spesso con lo sponsor."

Testo Base, pag. 65



I nostri sponsor possono essere una fonte generosa di informazioni sul recupero, di parole affettuose e di saggezza. Hanno fatto davvero tanto per noi: dalle telefonate nel cuore della notte alle ore trascorse ad ascoltare quello che avevamo scritto sul nostro recupero. Hanno creduto in noi e lo hanno dimostrato donandoci il loro tempo. Ci hanno fatto vedere con affetto e fermezza come essere onesti. Nei periodi di grande confusione, la loro incredibile sensibilità ci ha dato la forza di andare avanti. Il loro modo di aiutarci ci ha spinto a cercare le risposte dentro di noi, e questo ci ha reso, nel tempo, persone mature, responsabili e degne di fiducia.

Sebbene il nostro sponsor ci abbia dato tutto questo così generosamente, senza chiedere nulla in cambio, possiamo comunque fare qualcosa per mostrargli il nostro apprezzamento. Dobbiamo trattare i nostri sponsor con rispetto: non sono pattumiere in cui scaricare i nostri rifiuti. Anche loro passano momenti difficili come succede a noi e a volte hanno bisogno del nostro aiuto. Sono esseri umani che hanno dei sentimenti e che apprezzano il nostro interessamento. Probabilmente gli farebbe piacere ricevere una telefonata o un bigliettino affettuoso da parte nostra.

Qualsiasi cosa facciamo per ricambiare la disponibilità dello sponsor farà bene al nostro recupero, per non parlare della gioia immensa che darà a lui.



Solo per oggi: Il mio sponsor si è preso cura di me quando io non riuscivo a farlo. Oggi, farò una cosa gentile per il mio sponsor.

"Sono veramente grato di essere giunto a credere"

IP n°21, "Il solitario"



Quando le cose si fanno difficili, la fede in un Potere Superiore può fare la differenza. E quando nel recupero le cose non vanno a modo nostro, lo sponsor potrebbe suggerirci di fare una *lista della gratitudine*. Scrivendola, dobbiamo includervi la fede in un Potere più grande di noi stessi, perché uno dei regali più preziosi che riceviamo dai Dodici Passi è proprio la fede nel Dio di nostra concezione.

I Dodici Passi ci accompagnano per mano verso un risveglio spirituale. Come è progredita la nostra dipendenza, così si sviluppa la nostra vita spirituale grazie all'impegno che mettiamo nel lavorare il programma di Narcotici Anonimi. I passi sono la chiave per instaurare il rapporto con il Dio di nostra concezione. Ed è Lui che ci sostiene e ci incoraggia nei momenti in cui la nostra strada si fa difficile.

Siamo grati di avere una relazione sempre più salda con il nostro Potere Superiore? Ci ricordiamo di ringraziarlo per ogni giorno di pulizia indipendentemente da quello che può esserci successo? Ci ricordiamo che il Dio di nostra concezione è con noi sia nei momenti più tristi che in quelli più felici?

Il nostro recupero è un dono, un dono che a volte diamo per scontato. E allora per ogni giorno che stiamo puliti possiamo ringraziare il nostro Potere Superiore per il suo amore.



Solo per oggi: Sono grato per la relazione con un Potere Superiore che si prende cura di me.

