

# SOLO PER OGGI

meditazioni quotidiane  
per membri in recupero



# GENNAIO

## La vigilanza

1 gennaio

*"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.

-----○○○○○-----

## Fai un bel respiro e parla con Dio

2 gennaio

*"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 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 sciogliere 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 affrontare 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.

### Il nostro più grande bisogno

3 gennaio

*"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 pensavamo che recuperare significasse avere 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 di 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 del 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 nostro 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.

-----o o o o o-----

### L'amore della fratellanza

4 gennaio

*"Oggi, sicuri dell'amore nella fratellanza, possiamo finalmente guardare negli occhi un altro essere umano ed 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 ed onesti; di conseguenza non spendevamo il nostro tempo, soldi ed energie per costruire rapporti d'affetto, per condividere la nostra esperienza o per cercare di migliorare la società. Al contrario, vegetavamo intrappolati da 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 quell'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 condividere con gli 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.

### Il recupero in famiglia

5 gennaio

*"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 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 ad 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.

-----o o o o o-----

### "Come funziona"

6 gennaio

*"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 troppe 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 puliti?

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

## "Il recupero"

7 gennaio

*"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 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.

00000

## La crescita

8 gennaio

*"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.

## Ricambiare la disponibilità del nostro sponsor

9 gennaio

*"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.

00000

## La gratitudine

10 gennaio

*"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.

*"Mentre sviluppiamo la fede nella vita quotidiana, scopriamo che il nostro Potere Superiore ci fornisce la forza e la guida di cui abbiamo bisogno".*

Testo Base pag. 105

Molti di noi iniziano il recupero nel dubbio e nella preoccupazione: ci sentiamo deboli e soli, siamo incerti sulla direzione da prendere e non sappiamo a chi chiedere le risposte. A questo punto ci dicono che se riusciamo ad avere un briciolo di fede in un Potere più grande di noi, troveremo sicurezza e guida. E noi la vogliamo eccome questa sensazione di protezione e di forza! Ma la fede non arriva dalla sera alla mattina, ci vogliono tempo e sforzi perché cresca dentro di noi. Il seme lo piantiamo quando chiediamo aiuto al nostro Potere Superiore e riconosciamo che Lui è la fonte dell'aiuto che in seguito riceviamo. Perciò nutriamo questo minuscolo seme con la viva luce delle nostre preghiere quotidiane. La crescita della fede è la ricompensa del vivere la vita per come è.

E un bel giorno ci rendiamo conto che la nostra fede è divenuta un albero frondoso e protettivo: non ci evita le tempeste della vita, ma sappiamo che al suo riparo siamo salvi.

**Solo per oggi:** So che la fede nel mio Potere Superiore non placa le tempeste della vita, però placa il mio cuore. Lascero che la mia fede mi protegga nei momenti di burrasca.

-----o o o o o-----

## Il risveglio spirituale

12 gennaio

*"Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi..."*

Dodicesimo Passo

"Come farò a sapere di aver avuto un risveglio spirituale?" Per la maggior parte di noi il risveglio spirituale si manifesta gradualmente. Magari le prime avvisaglie sono spontanee come il ritorno di una sensazione di vita. Magari un mattino presto riscopriamo all'improvviso il canto degli uccelli. E magari la semplice bellezza di un fiore potrebbe ricordarci che un Potere più grande di noi stessi lavora tutto attorno a noi. Spesso poi, il nostro risveglio spirituale è qualcosa che cresce e si rafforza nel tempo. Possiamo cercare una maggiore consapevolezza spirituale semplicemente vivendo la vita. Possiamo insistere negli sforzi di migliorare il nostro contatto cosciente attraverso la preghiera e la meditazione quotidiane. Possiamo ascoltarci dentro per ricevere la guida di cui abbiamo bisogno. Possiamo interrogare altri dipendenti sulla loro esperienza con la spiritualità. Possiamo prenderci dei momenti nostri per apprezzare il mondo attorno a noi.

**Solo per oggi:** Rifletterò sul risveglio spirituale che ho sperimentato. Cercherò di essere cosciente della presenza di Dio. E durante il giorno mi prenderò del tempo per apprezzare l'operato del mio Potere Superiore.

*"L'aiuto per i dipendenti comincia solo quando siamo capaci di accettare la completa disfatta".*

Testo Base pag. 26

Completa disfatta: che concetto!

Significa arrendersi. Arrendersi, mollare del tutto. Chiudere senza riserve. Alzare le mani e smettere di lottare. Magari alzare le mani alla nostra prima riunione e ammettere di essere dipendenti.

Ma come sapere se abbiamo fatto davvero quel Primo Passo che ci consente di vivere liberi dalle droghe? Ebbene, lo sappiamo perché una volta intrapreso questo passo gigantesco, noi non dobbiamo usare mai più, solo per oggi. È così. Duro ma molto semplice.

Lavoriamo il Primo Passo e accettiamo che sì, siamo dipendenti. Lo abbiamo sperimentato fin troppo bene: "Una è troppo e mille non sono abbastanza!" Ammettiamo che non c'è modo di controllare le droghe. Ammettiamolo anche gridando, se necessario.

Facciamo il Primo Passo all'inizio di ogni giorno e un giorno alla volta. Questa ammissione ci libera, solo per oggi, dal bisogno di vivere di nuovo la nostra dipendenza attiva. Arrendiamoci a questa malattia. Molliamo. Chiudiamo. E chiudendo, vinciamo. È questo il paradosso del Primo Passo: ci arrendiamo per vincere, e arrendendoci acquistiamo un potere molto più grande di quanto avessimo mai potuto immaginare.

**Solo per oggi:** Ammetto di essere impotente sulla mia dipendenza. Mi arrendo per vincere.

-----o o o o o-----

## Un Dio amorevole

14 gennaio

*"La concezione del Potere Superiore dipende da noi...L'unica cosa che ci viene suggerita è che questo Potere sappia amarci, si prenda cura e sia più grande di noi".*

Testo Base pag. 28

Ci è stato detto che possiamo credere in qualsiasi Potere Superiore vogliamo, purché sia amorevole e - ovviamente - più grande di noi. Ma alcuni hanno delle difficoltà con questi requisiti. Potremmo non credere in niente all'infuori di noi stessi o magari pensare che quello che chiamiamo Dio sia solo un essere spietato e irrazionale, che per puro capriccio ci sommerge di guai.

Per alcuni di noi il credere in un Potere amorevole è un passo gigantesco per vari motivi. È fuori di dubbio che siamo riluttanti al solo pensiero di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di qualcosa che ci possa ferire. Se arriviamo al programma pensando che Dio sia un giudice implacabile, dobbiamo superare questa credenza per sentirci veramente a nostro agio con il Terzo Passo.

Sono le esperienze positive nel recupero che possono aiutarci a credere in un Dio amorevole di nostra concezione. Siamo stati affrancati da una malattia che ci ha fatto soffrire per molto tempo. Abbiamo trovato la guida e il sostegno necessari a sviluppare un nuovo stile di vita. Abbiamo cominciato a sperimentare la pienezza spirituale laddove prima c'era soltanto senso di vuoto. Questi aspetti del recupero scaturiscono non da un Dio duro e carico d'odio, bensì da un Dio amorevole. E più facciamo esperienza di recupero, più avremo fede in questo Potere Superiore.

**Solo per oggi:** Aprirò la mia mente e il mio cuore per credere che Dio è amore e confido che il mio amorevole Potere Superiore farà per me ciò che io non posso fare per me stesso.

## La paura

15 gennaio

*"Ci sentiamo sempre più a nostro agio con il Potere Superiore come fonte di forza. Man mano che impariamo ad avere fede in questo Potere iniziamo a superare la paura della vita".*

Testo Base pag. 29

Impotenti come siamo, vivere affidandoci esclusivamente alla nostra volontà personale è un'esperienza incontrollabile e spaventosa. Nel recupero abbiamo saggiamente affidato la nostra volontà e la nostra vita alla cura del Dio di nostra concezione. Quando ci stacciamo dal programma, quando perdiamo il contatto cosciente con il nostro Potere Superiore, ricominciamo a voler controllare la vita, rifiutando il timone del nostro Potere Superiore. Se quotidianamente non prendiamo la decisione di arrenderci mettendo la nostra vita nelle mani del nostro Potere Superiore, potremmo ritrovarci sopraffatti dalla paura di vivere.

Lavorando i Dodici Passi, abbiamo trovato la fede in un Potere più grande di noi che ci aiuta a ridurre la paura. Mentre ci avviciniamo a un Dio d'amore, diveniamo più consapevoli del nostro Potere Superiore. E più consci siamo delle cure di Dio nei nostri confronti, più diminuiscono le nostre paure.

Quando ci sentiamo spaventati, domandiamo a noi stessi: "Questa paura è un indice di carenza di fede nella vita? Ho ripreso di nuovo il controllo solo per ritrovarmi con una vita ingovernabile?" Se rispondiamo sì a queste domande, possiamo superare la paura affidando di nuovo la nostra volontà e la nostra vita alla cura del Dio di nostra concezione.

**Solo per oggi:** Confiderò nelle cure del mio Potere superiore per ridurre la mia paura della vita.

00000

## Fai quella telefonata

16 gennaio

*"Avevamo paura che se ci fossimo rivelati per come eravamo, di sicuro saremmo stati respinti. ... Ma i membri della fratellanza ci comprendono davvero".*

Testo Base pag. 37

Abbiamo bisogno dei membri della fratellanza di NA, della loro esperienza, della loro amicizia, della loro allegria, della loro guida e di molte altre cose ancora. Eppure molti di noi esitano a telefonare allo sponsor o a chiedere un appuntamento a un membro di NA, perché non vogliono imporgli la propria presenza. Vorremmo telefonare a qualcuno ma non ci sentiamo abbastanza importanti da fargli perdere del tempo. Abbiamo paura che se ci conoscessero - conoscessero veramente - verremmo senz'altro rifiutati. Dimentichiamo che i nostri compagni, i membri di NA, sono persone tali e quali a noi. Non c'è niente che abbiamo fatto, luogo che abbiamo frequentato, emozione che abbiamo provato con cui gli altri dipendenti in recupero non possano identificarsi. Più permettiamo agli altri di conoscerci, più spesso ci sentiamo dire: "Sei nel posto giusto, sei tra amici, fai parte di noi. Benvenuto!" Inoltre ci scordiamo che come noi abbiamo bisogno degli altri, così loro hanno bisogno di noi. Noi non siamo gli unici a desiderare di sentirsi parte di qualcosa, a desiderare il calore dell'amicizia e qualcuno con cui condividere. Se ci isoliamo dagli altri membri, li priviamo di qualcosa di cui hanno bisogno, qualcosa che solo noi possiamo dargli: il nostro tempo, la nostra compagnia, la parte più vera di noi stessi. In Narcotici Anonimi i dipendenti in recupero si occupano l'uno dell'altro. Quel che ci aspetta all'altro capo del telefono non è il rifiuto, ma l'amore, il calore e l'identificazione della fratellanza di NA. E allora falla quella telefonata!

**Solo per oggi:** In NA sono tra amici. Mi aprirò agli altri, dando e ricevendo nella fratellanza.

## Il perdono

17 gennaio

*"Mentre ci rendiamo conto del bisogno di essere perdonati, diveniamo più propensi a perdonare. Almeno sappiamo che non stiamo più rendendo infelici gli altri di proposito".*

Testo Base pag. 46

Durante la dipendenza attiva, abbiamo spesso maltrattato il prossimo, a volte trovando il sistema di rendergli deliberatamente la vita impossibile. Nel recupero, potremmo ancora avere la tendenza a giudicare la condotta degli altri, perché presumiamo di sapere come dovrebbero comportarsi. Ma via via che procediamo nel programma, scopriamo che per accettare noi stessi, dobbiamo accettare gli altri.

Certo, può essere difficile stare a guardare gli effetti della follia altrui. Ma se noi ci distacciamo dai problemi, possiamo cominciare a vivere nella soluzione. E se ci sentiamo feriti dal comportamento degli altri, possiamo applicare il principio del perdono.

**Solo per oggi:** Mi sforzerò di perdonare, anziché di essere perdonato. E cercherò di agire in modo da sentirmi meritevole di provare amore per me stesso.

00000

## Il semplice inventario

18 gennaio

*"Continuare a fare un inventario personale significa prendere l'abitudine di esaminare noi stessi, le nostre azioni, i nostri atteggiamenti e le nostre relazioni con frequenza regolare".*

Testo Base pag. 48

L'inventario quotidiano è uno strumento da usare per semplificarci la vita. L'aspetto più complicato è decidere come farlo: Dobbiamo scriverlo? Cosa dobbiamo esaminare? Fino a che punto deve essere dettagliato? E come sapere quando l'abbiamo finito? Mai come in questo caso siamo riusciti a trasformare un semplice esercizio in un progetto grandioso.

Ecco un semplice approccio all'inventario quotidiano. Alla fine di ogni giorno ci appartiamo qualche minuto e sediamo tranquilli per ascoltare le nostre emozioni. Sentiamo un groppo in gola, piccolo o grande che sia? Ci sentiamo a disagio rispetto alla giornata appena trascorsa? Che cosa è successo? Che ruolo abbiamo avuto nelle varie situazioni? Dobbiamo delle scuse? Se potessimo rivivere la giornata, che cosa faremmo di diverso?

Ma nel nostro inventario quotidiano dobbiamo anche considerare gli aspetti positivi della nostra vita. Che cosa ci ha procurato appagamento? Siamo stati produttivi? Responsabili? Disponibili? Amorevoli? Generosi? Abbiamo fatto tesoro dell'amore e della bellezza che la giornata ci ha offerto? Che cosa abbiamo fatto oggi che ci piacerebbe fare ancora?

Il nostro inventario quotidiano non deve essere complicato per essere efficace. È uno strumento semplicissimo da usare per restare quotidianamente in contatto con noi stessi.

**Solo per oggi:** Voglio stare in contatto con ciò che provo vivendo la vita che ho. E alla fine di questo giorno farò un inventario semplice e breve.

## Trasformare montagne in cunette

19 gennaio

*"Quando smettiamo di vivere qui e ora, i nostri problemi vengono irragionevolmente ingigantiti".*

Testo Base pag. 111

Alcuni di noi affrontano i problemi con la capacità di scambiare cunette per montagne. E in qualche momento del recupero persino quelli che hanno trovato una certa serenità avranno probabilmente gonfiato un problema a dismisura (e se ancora non l'hanno fatto, prima o poi capiterà che lo facciano!).

Quando ci sentiamo ossessionati da qualche complicazione della vita, faremmo bene a rievocare drasticamente tutto ciò che va bene. Può darsi che abbiamo paura di non riuscire a pagare le bollette a fine mese. Invece che prendere la calcolatrice e cercare di far quadrare il bilancio a tutti i costi, possiamo concentrare i nostri sforzi nel ridurre le spese. Seguendo questo mini inventario, ci focalizziamo sull'obiettivo senza mai dimenticare che, finché ci impegniamo, un Potere Superiore amorevole si prenderà cura della nostra vita.

Problemi grandi come montagne a volte capitano, per cui non c'è bisogno di creame di nuovi. Confidare in un Dio d'amore, così come possiamo concepirlo, restituirà a quasi tutti i problemi la loro vera dimensione. Non c'è più bisogno di combinare guai per sentirci vivi, perché il recupero ci offre già un'infinità di occasioni per essere *realmente* entusiasti o affranti.

Solo per oggi: Guarderò i miei problemi con realismo e vedrò che - per la maggior parte - non sono poi così gravi. Lascero che vadano come devono andare, e mi godrò il recupero.

-----○○○○○-----

## Una promessa, molti doni

20 gennaio

*"Narcotici Anonimi offre una sola promessa, ossia la libertà dalla dipendenza attiva..."*

Testo Base pag. 119

Immaginate come sarebbe stato arrivare alla porta di Narcotici Anonimi, disperati, volendo soltanto smettere di usare, ed incontrare invece un imbonitore: "Se lavori i passi e non usi droghe, ti sposerai, vivrai in periferia, avrai 2,6 bambini e ti vestirai di poliestere. Diventerai un membro responsabile e produttivo della società e sarai la compagnia ideale per presidenti e re. Diventerai ricco e farai una carriera entusiasmante!" La maggior parte di noi, di fronte a un discorso così sconclusionato, avrebbe lanciato un urlo e se la sarebbe data a gambe.

Ma invece che con seducenti assurdità o con spaventose predizioni, veniamo accolti da una promessa di speranza: la libertà dalla dipendenza attiva. Avvertiamo un sollievo liberatorio quando sentiamo che non dobbiamo usare droghe mai più. Che bello non sentirsi obbligati a diventare qualcuno!

Naturale che dopo un po' di tempo di recupero comincino a capitarci delle belle cose, che riceviamo doni: doni spirituali e materiali, doni che abbiamo sempre sognato, ma che non avremmo mai sperato di ricevere. Ma questi sono proprio *doni*, non promesse che si realizzeranno solo perché siamo diventati membri di NA. Tutto ciò che ci viene promesso è la liberazione dalla dipendenza, e questo è davvero più che abbastanza.

Solo per oggi: Mi è stata promessa la libertà dalla dipendenza attiva. I doni che ricevo sono benefici del recupero.

## Unità e uniformità

21 gennaio

*"L'unione è imprescindibile in Narcotici Anonimi"*

Testo base pag. 71

L'unità non è uniformità. L'unità nasce dal fatto di avere unità nei propositi, per recuperare ed aiutare gli altri a restare puliti. Tuttavia, spesso troviamo che mentre cerchiamo di soddisfare gli stessi propositi, i nostri strumenti e i nostri metodi potrebbero essere radicalmente differenti.

Non possiamo imporre le nostre idee di unità agli altri o confondere l'unità con l'uniformità. Infatti, un grande elemento di attrazione nel programma di NA è l'assenza di uniformità. L'unità nasce dai nostri propositi comuni, non da modelli standardizzati imposti al gruppo da pochi membri-guida. Un gruppo che ha una unità che nasce dal cuore dei propri membri permette ad ogni dipendente di trasmettere il messaggio nel proprio modo personale.

Nei nostri rapporti reciproci in NA ci troviamo qualche volta a discutere in modo piuttosto animato. Dobbiamo ricordare che i dettagli su come facciamo le cose non sempre sono importanti, purché manteniamo la nostra attenzione su quello che è il principale proposito del gruppo.

Possiamo constatare che membri che discutono con veemenza per cose futili si uniscono quando si presenta un nuovo venuto chiedendo aiuto. Qualcuno era là per noi quando giungemmo nella stanza di NA. Adesso è il nostro turno di esserci per gli altri. Abbiamo bisogno di unità per far vedere al nuovo venuto che questo modo di vivere funziona.

Solo per oggi: Mi sforzerò di essere parte dell'unità. So che l'unità non è uniformità.

-----○○○○○-----

## La scuola del recupero

22 gennaio

*"Questo è un programma per imparare"*

Testo base pag. 19

Apprendere durante il recupero è una cosa dura. Le cose che più abbiamo bisogno di conoscere sono spesso le più dure da apprendere. Studiamo il recupero per prepararci ad affrontare le esperienze che la vita ci riserva. Quando ascoltiamo gli altri condividere durante le riunioni, prendiamo mentalmente degli appunti a cui possiamo fare riferimento in un secondo tempo. Per essere preparati studiamo i nostri appunti e la letteratura "tra una lezione e l'altra". Proprio come gli studenti hanno la possibilità di dare prova della loro preparazione durante gli esami, così noi abbiamo la possibilità di mettere in pratica il nostro recupero durante i momenti di crisi.

Come sempre abbiamo una scelta su come avvicinarci alle sfide della vita. Possiamo essere dominati dal terrore ed evitarle come minacce alla nostra serenità oppure possiamo accettarle di buon grado come un'occasione di crescita. Seguendo i principi che abbiamo appreso recuperandoci, le prove della vita ci danno maggior forza. Senza quelle sfide, comunque, potremmo dimenticare quanto abbiamo imparato e cominciare a trovarci in una situazione di rietagno. Queste sono opportunità che ci spingono a nuovi risvegli spirituali.

Troveremo che spesso, dopo ogni crisi, c'è un momento di stasi che ci dà il tempo di abituarci alle nostre nuove capacità. Una volta compiuta una riflessione su quella che è stata la nostra esperienza, noi siamo chiamati a dividere la conoscenza che abbiamo con qualcuno che sta studiando ciò che noi abbiamo appena appreso. Alla scuola del recupero, tutti noi siamo degli insegnanti esattamente come siamo degli studenti.

Solo per oggi: Sarò studente del recupero. Accoglierò le sfide della vita confidando in quello che ho appreso e mi dedicherò a dividerlo con gli altri.

## Un controllo sulla serenità

23 gennaio

*"La mancanza di un allenamento spirituale quotidiano può mostrarsi in vari modi"*

Testo base pag. 106

Noi ci è mai successo, quando sentiamo dire che "il tempo ieri era magnifico" di rispondere: "davvero? Non mi sembrava proprio!" Se sì, probabilmente, non stavamo mettendo in pratica il programma giornaliero. Nel recupero, la vita può diventare davvero tumultuosa. Forse le nuove responsabilità al lavoro ci fanno "galoppare". Forse non siamo stati per un bel po' alle riunioni. Forse siamo stati troppo occupati per meditare, forse non mangiamo regolarmente o forse non riusciamo a dormire bene. Qualunque sia la ragione, la serenità sta scivolando via. Quando succede questo, è indispensabile reagire. Non possiamo permettere che un "giorno nero", per brutta abitudine, si trasformi in due, tre, quattro, cinque o sette "giorni neri". Il nostro recupero dipende dal mettere in pratica tutti i giorni il nostro programma. Indipendentemente da quello che succede, non possiamo permetterci di scostarsi dai principi che ci hanno salvato la vita.

Ci sono molti modi di recuperare la serenità. Andare ad una riunione, telefonare allo sponsor, andare a pranzo con altri dipendenti in recupero o cercare di portare il messaggio ad un nuovo venuto. Possiamo pregare. Possiamo fermarci un attimo per chiederci che cosa non stiamo facendo. Quando siamo in fase calante, possiamo evitare il crollo con delle soluzioni estremamente semplici.

**Solo per oggi:** Controllerò attentamente se sto mettendo in pratica ogni giorno il mio programma di recupero

-----00000-----

## Dall'isolamento alla comunicazione

24 gennaio

*"La malattia ci isolava dalla gente....ostili, pieni di risentimento, egocentrici ed egoisti ci tagliavano fuori dal mondo esterno".*

Testo base pag. 4

La dipendenza è una malattia che porta all'isolamento, che ci emargina dalla società, dalla famiglia e da noi stessi. Ci siamo nascosti. Abbiamo mentito. Abbiamo guardato con disprezzo il modo di vivere degli altri, sicuramente al di là della nostra comprensione. Peggio ancora, dicevamo a noi stessi che non c'era niente di sbagliato in noi sebbene sapessimo di essere disperatamente malati. Il nostro contatto con il mondo e con la realtà stessa era interrotto. La nostra vita perdeva di significato e noi ci allontanavamo dalla realtà.

Il programma di NA è fatto apposta per le persone come noi. Ci aiuta a riprendere contatto con la vita come la volevamo vivere, allontanandoci dal nostro isolamento. Smettiamo di mentire a noi stessi circa la nostra condizione; ammettiamo la nostra impotenza e l'ingovernabilità delle nostre vite. Sviluppiamo la fede che le nostre vite possono migliorare, che il recupero è possibile e che la felicità non è costantemente fuori dalla nostra portata.

Diventiamo onesti, smettiamo di nasconderci; "ci mettiamo a nudo e diciamo la verità" non importa quale. Mentre lo facciamo ristabiliamo i legami che collegano le nostre vite individuali al mondo che ci circonda. Noi dipendenti non abbiamo bisogno di vivere nell'isolamento. I Dodici Passi ci possono restituire il nostro collegamento alla vita se li lavoriamo.

**Solo per oggi:** Sono parte della vita che si svolge intorno a me. Metterò in pratica il programma per rafforzare il mio collegamento con il mio mondo.

## Un dono ulteriore

25 gennaio

*"Lo vediamo accadere ogni giorno tra noi. Questo miracoloso capovolgimento mette in luce il risveglio spirituale".*

Testo base pag. 59

Noi li osserviamo dirigersi verso la loro prima riunione. Sono come distrutti, il loro spirito è a pezzi, la loro sofferenza è evidente e ancor di più è il loro desiderio di aiuto. Essi raccolgono un briciolo di benvenuto e se ne ritornano ai loro posti, tutti emozionati per lo sforzo compiuto.

Quando li rivediamo dopo un po', sembrano stare un po' meglio. Si sono trovati uno sponsor e frequentano le riunioni tutte le sere. Evitano ancora di incontrare i nostri sguardi, ma quando noi condividiamo le nostre esperienze, annuiscono facendo dei cenni con il capo. Notiamo un luccichio di speranza nei loro occhi ed essi sorridono in modo esitante quando li incoraggiamo a continuare a tornare.

Qualche mese dopo stanno in piedi dritti. Hanno imparato a sostenere lo sguardo. Stanno facendo i passi assieme ai loro sponsor e, come risultato, stanno guarendo. Noi ora ascoltiamo loro che condividono alle riunioni e al termine mettiamo a posto assieme la stanza.

Qualche anno dopo li troviamo che parlano in un gruppo di lavoro ad una convention. Si sono fatti una bella e spiritosa personalità. Sorridono quando ci vedono, ci abbracciano e ci dicono che non avrebbero mai potuto fare ciò senza di noi. E a loro volta capiscono quando noi diciamo "neanche noi senza di voi".

**Solo per oggi:** Proverò gioia nell'essere testimone del recupero di un altro.

-----00000-----

## Sentirsi al centro dell'universo

26 gennaio

*"Il fattore spirituale della malattia è il nostro egocentrismo"*

Testo base pag. 24

Ma che vuol dire "sentirsi al centro dell'universo"? Vuol dire credere che tutto il resto del mondo giri intorno a noi. Le nostre richieste, i nostri desideri sono per noi, le sole cose degne di considerazione. La nostra mente egocentrica pensa di essere in grado di ottenere ogni cosa che desidera semplicemente dando via libera ai suoi progetti. Gli egocentrici presumono di essere totalmente autosufficienti.

Si dice che il sentirsi sempre al centro dell'universo sia la parte spirituale della nostra malattia poiché la mente egocentrica non è in grado di concepire qualcosa di più grande o di più importante di se stessa.

C'è però una soluzione spirituale per la nostra malattia spirituale: i Dodici Passi di Narcotici Anonimi. I passi ci allontanano dall'egocentrismo e ci guidano verso una visione di Dio come centro dell'universo. Ci spogliamo dall'illusione dell'autosufficienza ammettendo la nostra impotenza e cercando l'aiuto di un Potere più grande di noi stessi.

Riconosciamo il fallimento del nostro credere di avere sempre ragione ammettendo di aver sbagliato, facendo ammenda e cercando di riconoscere le cose giuste che Dio, come noi lo concepiamo, ci dona. E quel senso di importanza egocentrica che ci avvolge si affievolirà quando cercheremo di servire gli altri e non solo noi stessi. L'egocentrismo che affligge il nostro spirito va affrontato con una soluzione spirituale: i Dodici Passi.

**Solo per oggi:** La mia guida e la mia forza vengono dal mio Potere Superiore e non dal mio io. Metterò in pratica i Dodici Passi per essere più concentrato su Dio e meno su me stesso

## Imparare a vivere di nuovo

27 gennaio

*"Scopriamo una diversa ottica della vita. Non siamo più limitati dalle nostre vecchie idee".*  
Testo Base pag. 64

Poco conta se da bambini ci sono stati impartiti gli insegnamenti essenziali per distinguere il bene dal male. Non ha molta importanza: la maggior parte di noi quando arriva in recupero ha una idea estremamente vaga su come vivere. Il nostro isolamento dal resto della società ha fatto sì che noi giungessimo ad ignorare le fondamentali responsabilità di ogni essere umano e che sviluppassimo delle bizzarre capacità di sopravvivenza nell'ambiente in cui vivevamo.

Alcuni di noi non sapevano come si fa a dire la verità, altri di noi erano così franchi che ferivano chiunque parlasse con loro. Alcuni di noi non riuscivano a sbrigarsela con i più banali problemi personali, mentre altri tentavano di risolvere i problemi dell'intera umanità. Qualcuno di noi non si arrabbiava mai neppure davanti a trattamenti ingiusti, altri erano completamente assorbiti dal lamentarsi di tutto e di tutti.

Qualunque sia il nostro problema, noi tutti abbiamo in Narcotici Anonimi la possibilità di imparare a vivere di nuovo. Forse dobbiamo imparare ad essere gentili e a prenderci cura degli altri. Forse abbiamo bisogno di accettare le responsabilità personali o forse abbiamo bisogno di superare la paura e di correre qualche rischio. Di una cosa possiamo essere certi: ogni giorno, per il semplice fatto di vivere, noi impareremo qualcosa di nuovo.

**Solo per oggi:** So di più su come si fa a vivere di quanto ne sapessi ieri, ma non quanto ne saprò domani. Oggi imparerò qualcosa di nuovo.

00000

## Sempre dipendenti

28 gennaio

*"Non potremo mai recuperare tutto, indipendentemente dal tempo di pulizia".*  
Testo base pag. 94

Alcuni di noi, dopo un po' di tempo che sono nel programma, cominciano a pensare di essere guariti. Abbiamo imparato tutto ciò che NA poteva insegnarci, cominciamo ad annoiarci alle riunioni e sentiamo il nostro sponsor ripetere monotonamente lo stesso ritornello: "I Passi. I Passi, I Passi". Decidiamo che è arrivato il momento di riprendere in mano e migliorare la nostra vita, diradando la frequenza alle riunioni per recuperare gli anni perduti nella dipendenza attiva. Quando facciamo così, però, mettiamo in serio pericolo il nostro recupero.

Quelli tra noi che sono ricaduti dopo aver vissuto un'esperienza del genere, spesso cercano di andare a più riunioni possibile. Alcuni, addirittura vanno ad una riunione al giorno per molti anni. Possiamo impiegare molto tempo per capire che noi saremo sempre dei dipendenti. Possiamo sentirci bene alcuni giorni e male in altri ma, in ogni caso, noi siamo persone tossicodipendenti ogni giorno.

In qualunque momento siamo soggetti a delusione, rifiuto, razionalizzazione, giustificazioni e follia: cioè, a tutte quelle caratteristiche del tipico modo di pensare dei tossicodipendenti.

Se vogliamo continuare a vivere e a godere la vita senza l'uso di droghe, dobbiamo mettere in pratica ogni giorno un attivo programma di recupero.

**Solo per oggi:** Sono un tossicodipendente ogni giorno della mia vita, ma oggi ho la scelta di essere un tossicodipendente in recupero. Farò questa scelta mettendo in pratica il programma.

## Il Primo Passo – Un Passo d'azione

29 gennaio

*"Capiamo davvero che non abbiamo un reale controllo sulle droghe?".*  
Testo Base pag. 22

All'inizio molti di noi possono aver pensato che il Primo Passo non richiedesse alcuna azione se non arrendersi e passare al Secondo Passo. Ma il Primo Passo invece richiede l'azione!

L'azione che intraprendiamo con il Primo Passo risulterà evidente nel nostro modo di vivere, perfino dal nostro primo giorno di pulizia. Se davvero crediamo di essere impotenti nei confronti della nostra dipendenza non sceglieremo di aver intorno a noi delle droghe. Il fatto di continuare a vivere con dei dipendenti attivi o frequentarli può essere il segno che abbiamo delle riserve nel nostro modo di fare il programma. La totale convinzione che il Primo Passo fa per noi ci assicura la completa pulizia delle nostre case da tutte le sostanze e dagli strumenti necessari ad usare.

In seguito, con il passare del tempo, non continueremo solo con le azioni fondamentali ma ne agghungeremo delle altre al nostro repertorio del Primo Passo. Impareremo a percepire le nostre sensazioni piuttosto che a controllarle. Smetteremo di provare ad essere la nostra unica guida del nostro percorso di recupero; cesserà la auto-sponsorizzazione. Cominceremo a guardare a un Potere più grande di noi stessi sempre più per ottenerne soddisfazione spirituale piuttosto che per riempire quel vuoto con qualcosa d'altro.

Arrendersi è solo l'inizio. Una volta che ci siamo arresi dobbiamo imparare a vivere nella pace che abbiamo trovato.

**Solo per oggi:** Farò tutte le azioni necessarie per compiere il Primo Passo. Credo che esso faccia veramente per me.

00000

## Donare

30 gennaio

*"Dobbiamo dare gratuitamente e con gratitudine ciò che ci è stato dato gratuitamente e con gratitudine"*

Testo base pag. 56

Nel recupero riceviamo molti doni. Forse uno dei più grandi è il risveglio spirituale che inizia quando smettiamo di usare e che cresce, di giorno in giorno, mettendo in pratica i Passi nelle nostre vite. La nuova luminosità della nostra vita è la diretta conseguenza del nostro nuovo rapporto con un Potere Superiore, un rapporto iniziato e sviluppato vivendo i Dodici Passi. Lentamente, seguendo il programma, la luce del recupero allontana le tenebre dalla malattia.

Uno dei modi per esprimere la nostra gratitudine per i doni del recupero è aiutare gli altri a trovare quello che noi abbiamo già trovato. Questo lo possiamo fare in molte maniere: condividendo alle riunioni, mettendo in pratica il Dodicesimo Passo, accettando di essere uno sponsor o offrendoci come volontari per il comitato H&I o i servizi telefonici.

La vita spirituale che ci è stata data dal recupero ci richiama sempre al fatto che "possiamo conservare quello che abbiamo solo donandolo agli altri".

**Solo per oggi:** Il dono del recupero cresce quando lo condivido. Troverò qualcuno con cui dividerlo.

*"Solo per oggi avrò fiducia in un membro di NA che crede in me e vuole aiutarmi nel mio recupero".*

Testo base pag. 112

Imparare ad avere fiducia è una cosa rischiosa. La nostra esperienza passata come dipendenti attivi ci ha insegnato a non avere fiducia nei nostri compagni. Soprattutto, non potevamo aver fiducia in noi stessi. Adesso che siamo in recupero avere fiducia è essenziale. Abbiamo bisogno di qualcosa a cui aggrapparci, a cui credere e che ci dia speranza nel nostro recupero. Per qualcuno di noi la prima cosa in cui possiamo avere fiducia sono le parole dette in condivisione nelle riunioni dagli altri membri; sentiamo la verità nelle loro parole. Trovare qualcuno in cui possiamo avere fiducia rende più facile chiedere aiuto. Man mano che cresce la nostra fiducia nel loro recupero, impariamo ad avere la fiducia nel nostro.

**Solo per oggi:** Deciderò di avere fiducia in qualcuno. Agirò sulla base di questa fiducia.



# FEBBRAIO

Avversità

1 febbraio

*"Ci sentivamo diversi: soltanto dopo la resa possiamo superare l'alienazione della dipendenza"*

Testo Base pag. 26

"Ma voi non capite" andavamo farfugliando nel tentativo di nascondere. "Io sono diverso! Me la sono vista brutta davvero!".

Usavamo queste parole molto spesso, sia per sfuggire alle conseguenze delle nostre azioni che per evitare di osservare quelle regole che tutti devono seguire. E' probabile che le abbiamo gridate la prima volta che siamo andati ad una riunione. Forse ci siamo accorti di averle usate recentemente.

Moltissimi tra noi si sentono diversi o unici. Come dipendenti possiamo servirci di qualsiasi cosa per isolarci. Non c'è alcuna scusa per non godere il recupero come potremmo, niente che ci possa rendere non adatti per il programma: non una malattia che mette in pericolo la vita, non la povertà, non qualsiasi cosa. Sono migliaia i tossicodipendenti che hanno trovato la via del recupero nonostante le reali difficoltà che hanno fronteggiato. Lavorando il programma la loro consapevolezza spirituale è cresciuta, malgrado o, forse, proprio in risposta a quelle difficoltà.

Le nostre situazioni individuali e caratteristiche particolari sono irrilevanti allorché si giunge al recupero. Lasciando perdere questo fatto di sentirsi unici ed arrendendoci a questo semplice modo di vivere, ci accingiamo a scoprire che siamo parte di un qualcosa. E sentirsi parte di qualcosa ci dà la forza di vivere la vita nonostante tutte le avversità.

**Solo per oggi:** Lascero perdere il fatto di sentirmi unico ed abbraccerò i principi del recupero che mi accomunano a tanti altri dipendenti. Le avversità non mi escludono dal recupero, anzi mi spingono ancora di più verso di esso.

-----00000-----

Buona volontà

2 febbraio

*"La buona volontà è esemplificata al massimo negli incarichi di servizio.  
Il servizio corretto è "fare la cosa giusta per la ragione giusta".*

Testo base pag. VII

Il cuore della nostra malattia è l'egocentrismo. Nei rapporti con gli altri, l'unica cosa che la dipendenza ci ha insegnato è stata l'egoismo. Volevamo quel che volevamo quando lo volevamo. L'ossessione dell'ego era radicata nel profondo della nostra vita. Come possiamo sradicare quest'ossessione durante il recupero?

Contrastiamo le conseguenze della nostra malattia mettendo in pratica alcuni principi spirituali molto semplici. Per reagire contro l'egocentrismo della nostra dipendenza, impariamo a mettere in pratica il principio della buona volontà. Invece di cercare di servire solo noi stessi, iniziamo a servire gli altri. Invece di pensare solamente a quali vantaggi possiamo ottenere da una situazione, impariamo a pensare prima al benessere degli altri. Quando affrontiamo una scelta morale, ci fermiamo, ripensiamo ai principi spirituali e agiamo di conseguenza.

Cominciando a "fare la cosa giusta per la ragione giusta", possiamo notare un cambiamento dentro di noi. Mentre prima eravamo guidati solo dai nostri desideri, ora è la nostra buona volontà che ci guida verso gli altri.

L'egocentrismo cronico della dipendenza sta mollando la presa nei nostri confronti. Imparando a "mettere in pratica questi principi in tutte le nostre azioni", viviamo nel recupero, non nella malattia.

**Solo per oggi:** In qualsiasi posto mi trovi, e qualsiasi cosa io faccia, cercherò di servire gli altri e non solo me stesso. Quando avrò un dubbio cercherò di fare la cosa giusta per la ragione giusta.

*"Chiunque può unirsi a noi, senza preclusioni di età, razza, identità sessuale, convinzioni, religione o assenza di religione"*

Testo Base pag. 10

La dipendenza attiva ha chiuso le nostre menti a qualsiasi cosa di nuovo o di diverso. Non avevamo bisogno di niente e di nessuno, pensavamo. Non c'era alcunché di valido che si potesse trovare in chiunque provenisse da un diverso quartiere, etnia, religione, classe sociale o economica. Probabilmente abbiamo pensato che se era diverso non era buono. In recupero non possiamo permetterci questi atteggiamenti. Siamo arrivati in NA perché quello che era il nostro miglior modo di pensare non ci aveva portato a nulla. Dobbiamo aprire le nostre menti alle esperienze che funzionano, non ha importanza da dove esse provengano, se speriamo di crescere nel nostro recupero.

A prescindere dalle nostre storie personali ci sono due cose che abbiamo in comune con gli altri membri di NA e che non abbiamo in comune con nessun altro: la nostra malattia ed il nostro recupero. Dipendiamo l'uno dall'altro per la condivisione delle nostre esperienze e tanto più varie esse sono, tanto meglio è. Abbiamo bisogno di ogni minimo pezzetto di esperienza, di ogni diverso aspetto del nostro programma che possiamo trovare per affrontare le varie prove che la vita da puliti ci mette davanti. Spesso il recupero non è facile. Attingiamo la forza di cui abbiamo bisogno dagli altri membri di NA. Oggi siamo grati per la composizione differenziata che ha il Gruppo di NA perché in quella differenziazione troviamo la nostra energia.

**Solo per oggi:** Oggi so' che più esperienze diverse ci sono nel mio gruppo, più questo sarà in grado di aiutarmi nelle diverse circostanze che mi trovo ad affrontare. Oggi darò il benvenuto nel mio gruppo a tutti i dipendenti di qualsiasi provenienza.

00000

#### Il punto non è star bene

4 febbraio

*"Il recupero, per noi, è molto di più che un semplice piacere."*

Testo base pag. 50

Durante la dipendenza attiva, in molti sapevamo perfettamente quali sarebbero stati i nostri sentimenti giorno dopo giorno. Tutto quello che dovevamo fare, era leggere l'etichetta della bottiglia o sapere cosa c'era nella bustina. Programmavamo i sentimenti e il nostro obiettivo era sentirci bene ogni giorno.

Nel recupero, siamo soggetti a provare qualsiasi emozione da un giorno all'altro e persino di minuto in minuto. Possiamo sentirci pieni d'energia e contenti di mattina, e poi, stranamente il nostro tono cala nel pomeriggio e ci sentiamo tristi. Non programmando più, fin dal mattino, i sentimenti per l'intera giornata, ci possiamo trovare alla sera con dei sentimenti davvero inconsueti: come essere stanchi di buon mattino e completamente svegli al momento di andare a dormire.

Sia ben chiaro che la possibilità di poterci sentir bene c'è sempre! Ma il punto non è questo. Oggi, il nostro interesse primario non è "sentirsi bene" ma imparare a capire e convivere con i nostri sentimenti, indipendentemente da come siano. Possiamo farlo lavorando sui passi e condividendo i nostri sentimenti.

**Solo per oggi:** Accetterò i miei sentimenti, qualsiasi possano essere, semplicemente come sono. Metterò in pratica il programma e imparerò a vivere con i miei sentimenti.

*"Siamo grati per essere stati così ben accolti alle riunioni da sentirci a nostro agio".*

Testo Base pag. 94

Ricordiamo come eravamo intimoriti quando entrammo alla nostra prima riunione NA. Anche se entrammo con un amico, molti di noi ricordano come fu difficile partecipare a quella prima riunione. Cosa fu a farci tornare? Molti di noi hanno un gradito ricordo del benvenuto che ci è stato dato e come ci mise a nostro agio. Quando alzammo la mano come nuovi venuti aprimmo la porta all'approccio e al benvenuto degli altri membri. Qualche volta la differenza tra quei dipendenti che uscirono fuori dalla porta alla loro prima riunione non tornando più in NA e i dipendenti che rimasero per cercare il recupero fu il semplice abbraccio di un membro NA.

Quando siamo puliti da un po', è facile disinteressarci dei nuovi venuti dopotutto abbiamo visto tante persone andare e venire.

Ma i membri con un po' di tempo pulito possono fare la differenza tra i dipendenti che non torneranno e quelli che invece restano. Dando il nostro numero di telefono, un abbraccio, o solo un caldo benvenuto, noi tendiamo la mano di NA al dipendente che soffre ancora.

**Solo per oggi:** Ricorderò il benvenuto che mi fu dato quando arrivai in NA. Oggi, esprimerò la mia gratitudine dando un abbraccio al nuovo venuto.

00000

#### Io non posso, noi possiamo.

6 febbraio

*"Ci eravamo convinti di potercela fare da soli e siamo andati avanti a vivere con questa convinzione. I risultati sono stati disastrosi e, alla fine, ognuno di noi ha dovuto ammettere che l'autosufficienza era una menzogna"*

Testo Base pag. 71

Io non posso, ma noi possiamo. Questa semplice ma profonda verità inizialmente riguarda la nostra necessità primaria come membri di NA: insieme possiamo rimanere puliti ma, quando ci isoliamo, siamo in cattiva compagnia. Per recuperare abbiamo bisogno del supporto degli altri dipendenti. La presunzione di fare da soli non ostacola solamente la nostra capacità di rimanere puliti. Con o senza droga, vivere con presunzione inevitabilmente conduce al disastro.

Dipendiamo dalle altre persone per tutto, dai beni e i servizi all'amore e amicizia, tuttavia la presunzione ci mette in costante conflitto con queste stesse persone. Per vivere una vita soddisfacente, abbiamo bisogno di essere in armonia con gli altri. Gli altri dipendenti e gli altri nella nostra società non sono i soli da cui dipendiamo. Il potere non è un attributo umano, tuttavia abbiamo bisogno di forza per vivere. Lo troviamo in un Potere più grande di noi che ci darà la guida e la forza che non troviamo da soli.

Quando pretendiamo di bastare a noi stessi, ci isoliamo da una fonte di potere che effettivamente ci guida attraverso la vita: il nostro Potere Superiore. La presunzione non funziona. Abbiamo bisogno degli altri dipendenti, abbiamo bisogno delle altre persone e, per vivere pienamente, abbiamo bisogno di un potere più grande di noi stessi.

**Solo per oggi:** Cercherò il supporto degli altri dipendenti in recupero, l'armonia con gli altri nella mia comunità, e la cura del mio Potere Superiore. Io non posso, ma noi possiamo.

*"...abbiamo trovato un Dio personale che ci ama e al quale possiamo affidarci"*

Testo Base pag. 32

Alcuni di noi iniziano il recupero con l'impressione che le difficoltà della vita siano una serie di prove, cosmiche elaborate per insegnarci qualcosa. Questa convinzione è ancor più radicata quando ci succede qualcosa di fortemente negativo che ci fa lamentare e dire: "il mio Potere Superiore mi sta mettendo alla prova". Siamo convinti che se qualcuno ci offre della droga, sia per mettere alla prova il nostro recupero e che situazioni in cui potremmo agire immoralmente senza essere scoperti siano una prova di carattere.

Possiamo addirittura pensare che sia una prova della nostra fede, se soffriamo immensamente per una tragedia che ci capita nella vita. Ma un Potere Superiore amorevole non mette alla prova il nostro recupero o il nostro carattere o la nostra fede.

La vita semplicemente va avanti e a volte ci fa soffrire. Molti di noi hanno perso l'amore senza colpa. Altri hanno perso tutto quello che possedevano. Altri hanno addirittura sofferto la perdita dei propri figli. La vita può essere estremamente dolorosa, ma tutto questo soffrire non ci viene inflitto dal nostro Potere Superiore.

Anzi, questo Potere è sempre accanto a noi, pronto a prenderci per mano quando non siamo in grado di camminare da soli.

Non c'è dolore che la vita possa arrecare, che Dio, come noi lo concepiamo, non possa alleviare.

**Solo per oggi:** Avrò fede che la volontà del mio Potere Superiore è solo bene per me e che io sono amato. Cercherò l'aiuto del mio Potere Superiore nei momenti di bisogno.

ooooo

*"Sappiamo di poter fare affidamento sul nostro sponsor, ma sta a noi avere un contatto costante con lui".*

I.P. n.11 "La funzione dello sponsor"

Ma che cos'è lo sponsor? Lo sai! Quella cara persona con la quale hai preso un caffè dopo la tua prima riunione. Quella persona generosa che condivide la sua esperienza di recupero senza chiedere nulla in cambio. Colui che, con grande sensibilità, riesce a vedere i tuoi difetti di carattere nel più profondo. Colui che insiste perché tu finisca il Quarto Passo, ascolta il tuo Quinto Passo e non fa parola con nessuno dei tuoi problemi. Una volta abituati a "qualcuno che è lì per noi", si rischia facilmente di dare per scontate tutte queste cose. Forse, facciamo tutto di testa nostra per un certo tempo e cominciamo a dirci: "Lo sponsor lo chiamerò più tardi, ora devo pulire la casa, fare la spesa, fare quella cosa che...", e così ci cacciamo nei guai chiedendoci dove possiamo aver sbagliato.....!

Lo sponsor non sa leggere il pensiero. Sta a noi chiamarlo e chiedere aiuto. Se abbiamo bisogno di una mano per lavorare i passi, di qualcuno che ci aiuti a dare un po' d'ordine ai nostri pensieri o solo di un amico è compito nostro cercarlo!

Lo sponsor è cordiale, saggio e caro; la sua esperienza di recupero è la nostra: tutto quello che dobbiamo fare è chiederla!

**Solo per oggi:** Sono grato per il tempo, l'amore e l'esperienza che lo sponsor condivide con me. Oggi lo chiamerò.

*"Quando ci accettiamo, accettiamo gli altri nella nostra vita, senza limitazioni, probabilmente per la prima volta".*

I.P. n.19 "L'Accettazione di sé"

Molti di noi hanno, fin dai ricordi più lontani, una sensazione di non appartenenza. Indipendentemente dalle persone conosciute, ci siamo sempre sentiti una cosa a parte dal resto della gente. "L'inserimento", per noi, era pressoché impossibile.

Nel nostro intimo, credevamo che se avessimo davvero permesso agli altri di conoscerci, saremmo stati rifiutati. Forse la nostra dipendenza ha cominciato a germogliare in questo clima di egocentrismo.

Molti di noi nascondevano il dolore dell'isolamento con un atteggiamento di fuga. Dicevamo al mondo: "non avete bisogno di me? Bene, nemmeno io di voi! Ho già la mia droga e posso badare a me stesso!". Più aumentava la dipendenza, più alte diventavano le mura che avevamo costruito intorno a noi.

Queste mura hanno cominciato a crollare quando abbiamo iniziato a sentirci accettati dagli altri dipendenti in recupero. La loro accettazione ci ha permesso di cominciare ad imparare il principio importante dell'accettazione di sé e, cominciando ad accettarci, possiamo permettere ad altri di essere parte della nostra vita senza la paura del rifiuto.

**Solo per oggi:** NA mi accetta: sono inserito. Oggi non ho nulla da temere nel permettere agli altri di far parte della mia vita.

ooooo

*"Nel recupero la nostra idea del divertimento cambia".*

Testo Base pag. 119

Guardandosi indietro retrospettivamente, molti di noi si rendono conto che quando facevamo uso di sostanze, le nostre idee di divertimento erano piuttosto bizzarre. Qualcuno di noi amava vestirsi di tutto punto e recarsi al club locale. Volevamo danzare, bere e drogarsi sino al sorgere del sole. In più di una occasione è capitata una sparatoria. Quello che a quel tempo chiamavamo divertimento ora lo chiamiamo infermità mentale.

Oggi per noi il concetto di divertimento è mutato. Per noi divertimento è una camminata lungo il mare, osservando i delfini che volteggiano al calare del sole. Divertimento è partecipare ad un pic-nic organizzato da NA o assistere ad uno spettacolo teatrale ad una convention di N.A. Divertimento è oggi vestirsi eleganti per andare ad un banchetto dove non abbiamo da preoccuparci di alcuna sparatoria che possa scoppiare da parte di alcuno contro chicchessia.

Per mezzo della grazia di un Potere Superiore e della fratellanza di Narcotici Anonimi, le nostre idee a proposito del divertimento sono radicalmente cambiate. Oggi, quando ci troviamo in piedi e vediamo il sorgere del sole di solito è perché la sera precedente siamo andati a letto piuttosto presto, non perché abbiamo lasciato un club alle sei del mattino, con gli occhi appannati dopo una notte passata usando sostanze.

E se questo è tutto quello che noi abbiamo ricevuto da Narcotici Anonimi, ciò potrebbe essere abbastanza.

**Solo per oggi:** Mi divertirò nel recupero.

*"La nostra gratitudine è cresciuta molto nel corso del recupero...  
Abbiamo una malattia, ma ci recuperiamo"*

Testo base pag. 9

La dipendenza attiva non è stata una scampagnata, molti di noi ne sono usciti vivi a malapena. Ma inveire contro la malattia, lamentarsi per quello che ci ha causato e commiserarsi per la condizione nella quale ci ha lasciato non può far altro che incatenarci all'amarezza ed al risentimento. Il cammino verso la libertà e la crescita spirituale inizia dove finisce l'amarezza, con l'accettazione. Nessuno nega la grande sofferenza causata dalla dipendenza. Ma è stata proprio questa malattia che ci ha portato in Narcotici Anonimi; senza non avremmo né cercato né trovato quel dono del cielo che è il recupero. La malattia, isolandoci, ci ha costretti a cercare la fratellanza; facendoci soffrire ci ha dato l'esperienza che ci serviva per portare aiuto agli altri, aiuto che nessun altro meglio di noi poteva offrire.

La dipendenza, mettendoci in ginocchio, ci ha dato la possibilità di arrenderci alla cura di un Potere Superiore amorevole. Non augureremmo mai a nessuno la malattia della dipendenza, ma rimane il fatto che noi dipendenti questa malattia l'abbiamo di già, ed inoltre, che senza questa malattia non avremmo mai intrapreso il nostro viaggio spirituale.

Migliaia di persone cercano per tutta la vita, quello che noi abbiamo trovato in Narcotici Anonimi: fratellanza, uno scopo e un contatto cosciente con il Potere Superiore. Oggi siamo grati per tutto quello che ci ha condotto verso questa benedizione.

**Solo per oggi:** Accetterò tutti gli aspetti della malattia e perseguirò la benedizione del recupero.

00000

**Vivendo "qui ed ora".**

12 febbraio

*"Rifiutavamo il passato, temevamo il futuro e non eravamo troppo entusiasti del presente"*

Testo Base pag. 8

Finché non iniziamo a conoscere la guarigione che deriva dal lavoro sui passi, senza dubbio non potremo trovare una frase più vera di quella riportata qui sopra.

Molti di noi arrivano in NA a testa bassa per la vergogna, pensando al passato e desiderando solo tornare indietro e poterlo cambiare. Le nostre fantasie e le aspettative sul futuro potrebbero essere talmente distorte che, al primo appuntamento con qualcuno, cominciamo già a pensare a quale avvocato rivolgerci per un eventuale divorzio.....

Quasi tutte le esperienze ci ricollano a qualche fatto del passato o scatenano proiezioni sul futuro. All'inizio è difficile vivere qui e ora. Sembra quasi che la mente non riesca mai a fermarsi. Ci è faticoso anche divertirci. Ogni volta che ci rendiamo conto che i nostri pensieri non sono indirizzati a quello che ci sta succedendo in questo momento, possiamo pregare e chiedere al nostro Dio d'Amore di aiutarci ad uscire da noi stessi.

Se deploriamo il passato, possiamo fare ammenda vivendo in modo differente il presente; se temiamo il futuro, dobbiamo cercare di vivere in modo responsabile il momento attuale.

Lavorando i passi e pregando ogni volta che ci rendiamo conto di non essere nel presente, noteremo che questi momenti non capiteranno più così spesso come un tempo.

La fede ci aiuta a vivere solo per "oggi". Avremo ore, forse giorni interi dove tutta la nostra attenzione sarà diretta al "qui e ora" e non ad un passato deplorabile o ad un futuro spaventoso.

**Solo per oggi:** Vivendo intensamente ogni momento, mi apro alla gioia che altrimenti potrebbe sfuggirmi. Se avrò dei problemi, chiederò al mio Dio d'Amore di aiutarmi.

*"Finché i legami che ci uniscono sono più forti di quello che ci potrebbe dividere,  
tutto andrà per il meglio"*

Testo base pag. 68

Molti di noi pensano che sarebbero sicuramente morti a causa della loro malattia senza NA. La sua esistenza è stata, quindi, per noi un autentico salvagente. Di conseguenza, le volte che ci troviamo in controversia per occasionali episodi che avvengono nel corso della vita di N.A., dobbiamo imparare a reagire in modo costruttivo alle influenze distruttive che possono nascere nella nostra fratellanza. Se decidiamo di patteggiare per la soluzione invece che per il problema, ci stiamo muovendo allora, nella giusta direzione. Il nostro personale recupero e la crescita di N.A., sono condizionati dal mantenimento di un'atmosfera di recupero nelle nostre riunioni. Vogliamo essere di aiuto al nostro Gruppo per affrontare un problema in maniera costruttiva? Come membri del Gruppo, ci sforziamo di risolvere i problemi in maniera onesta, corretta e giusta? Cerchiamo di privilegiare il comune benessere di tutti i membri invece di dare priorità a ciò che ci riguarda personalmente? E, come servitori di fiducia, prendiamo in considerazione gli effetti che le nostre azioni possono avere sui nuovi venuti? Il servizio può indurci a tirar fuori sia la parte buona che quella cattiva di noi stessi. Spesso è attraverso il servizio che iniziamo ad entrare in contatto con alcuni dei nostri più ingombranti difetti di carattere. Evitiamo gli impegni di servizio piuttosto che affrontare ciò che potremmo scoprire di noi stessi? Se teniamo a mente la forza dei legami che ci tengono uniti, la nostra dipendenza attiva, tutto andrà per il meglio.

**Solo per oggi:** Mi sforzerò di essere al servizio della fratellanza. Non avrò paura di scoprire chi sono.

00000

**Spiritualità e Onestà**

14 febbraio

*"Il diritto a un Dio come ognuno lo concepisce è totale e senza vincoli.  
Dal momento che abbiamo questo diritto, è necessario essere sinceri in merito  
al nostro credo se vogliamo crescere spiritualmente"*

Testo Base pag. 30

Nelle riunioni durante i rinfreschi, parlando col nostro sponsor, sentiamo gli amici di NA parlare circa il modo di concepire il loro Potere Superiore. Sarebbe facile, andare col flusso, adottando il credo di qualcun altro. Ma proprio come nessun altro può recuperare per noi, così la spiritualità di qualcun altro non può sostituire la nostra.

Dobbiamo onestamente cercare una comprensione di Dio che veramente funzioni per noi. Molti di noi cominciano questa ricerca con la preghiera e la meditazione e continuano con la loro esperienza di recupero. Ci sono stati casi in cui ci è stata data una forza superiore alla nostra per affrontare le difficoltà della vita? Quando, nei momenti problematici abbiamo cercato segretamente una direzione, l'abbiamo trovata? Che tipo di Potere crediamo ci abbia guidato e rafforzato? Che tipo di Potere cerchiamo? Con le risposte a queste domande noi comprendiamo il nostro Potere Superiore abbastanza bene da sentirci al sicuro e fiduciosi nel chiedergli di avere cura della nostra volontà e della nostra vita.

Una concezione di Dio presa a prestito può funzionare per un po'. Ma, alla lunga, dobbiamo arrivare alla nostra propria concezione di Potere Superiore, in quanto sarà quel Potere che ci porterà attraverso il nostro recupero.

**Solo per oggi:** Ricercherò un Potere più grande di me che può aiutarmi nella mia crescita spirituale. Oggi esaminerò le mie opinioni onestamente e arriverò alla mia concezione di Dio.

*"L'ultima cosa che ci aspettavamo era un risveglio dello spirito"*

Testo Base pag. 57

Ben pochi di noi sono arrivati alla loro prima riunione di NA desiderando ardentemente di fare il loro inventario personale o credendo che esistesse un vuoto spirituale nelle loro anime. Non avevamo la più vaga idea che ci stavamo imbarcando in un viaggio dove avremmo risvegliato i nostri spiriti addormentati. Come una forte sveglia, il 1° Passo porta alla semi-consapevolezza; benché, a questo punto, potremmo non essere sicuri se vogliamo scendere dal letto o forse dormire ancora cinque minuti. La mano gentile che scuote la nostra schiena, quando applichiamo il 2° e 3° Passo ci induce ad alzarci, stirarci e sbadigliare. Abbiamo bisogno di pulire i nostri occhi dal sonno per scrivere il 4° Passo e condividere il nostro 5° Passo.

Ma lavorando il 6°, 7°, 8° e 9° Passo cominciamo a notare l'accelerazione nel nostro passo e l'inizio di un sorriso sulle nostre labbra. Il nostro spirito canta sotto la doccia quando facciamo il 10° e l'11° Passo. Dopodiché pratichiamo il 12° Passo, lasciando casa in cerca di altri da risvegliare. Non dobbiamo vivere il resto della nostra vita in un coma spirituale.

Possiamo non amare svegliarci al mattino ma, una volta usciti dal letto, quasi sempre siamo contenti di averlo fatto.

**Solo per oggi:** Per risvegliare il mio spirito addormentato, userò i 12 Passi.

OOOOO

## Sentimenti di fede

16 febbraio

*"Rifiutando di accettare la realtà dell'oggi, neghiamo la fede nel nostro Potere Superiore e così facendo, la nostra sofferenza aumenta".*

I.P. n.8 "Solo per oggi"

Certi giorni non vanno proprio come vorremmo. I nostri problemi possono essere sciocchezze, come un laccio delle scarpe rotto o fare la fila al supermercato, o estremamente seri come la perdita del lavoro, della casa o della persona amata. In ogni modo, spesso ci troviamo a cercare una scappatoia per evitare i nostri sentimenti invece di riconoscere, semplicemente, che sono sentimenti dolorosi.

Nessuno ci promette che smettendo di usare tutto andrà nella giusta direzione. Difatti, possiamo essere certi che la vita va avanti, sia che usiamo o che non usiamo. Affrontiamo giorni buoni e giorni negativi, emozioni piacevoli ed emozioni dolorose, ma non dobbiamo più fuggire da nessuna di queste.

Possiamo provare dolore, angoscia, tristezza, rabbia, frustrazione, tutti sentimenti che evitavamo con l'uso delle droghe. Scopriamo che siamo in grado di superare queste emozioni pulite. Di certo non moriremo né il mondo finirà solo perché abbiamo dei sentimenti dolorosi.

Impariamo a credere che siamo in grado di sopravvivere a quello che ogni giorno ci porta.

**Solo per oggi:** Dimostrerò la mia fede in Dio, affrontando questa giornata per quello che è.

## Portare il messaggio, non il dipendente

17 febbraio

*"Possono essere analizzati, consigliati, ci si può ragionare insieme, minacciarli, picchiarli, rinchiuderli, ma essi non smetteranno finché non desiderano smettere"*

Testo Base pag. 74

Forse una delle più difficili verità che dobbiamo accettare nel recupero è che siamo impotenti nei confronti della dipendenza altrui come lo siamo nei confronti della nostra. Potremmo pensare che, dal momento che abbiamo avuto un risveglio spirituale nelle nostre vite, dovremmo essere in grado di persuadere un altro dipendente a trovare il recupero. Ma esistono dei limiti a quello che possiamo fare per aiutare un altro dipendente.

Non possiamo costringerli a smettere di usare. Non ci è possibile dar loro i risultati dei passi o crescere al loro posto. Non possiamo togliere la loro solitudine o il loro dolore. Non c'è nulla che possiamo dire per convincere un dipendente spaventato a rinunciare alla miseria della dipendenza che gli è familiare per la terrorizzante incertezza del recupero. Non possiamo entrare nella pelle degli altri, cambiare i loro punti di vista o decidere che cosa è meglio per loro. Ad ogni modo, rifiutando di esercitare questo potere sulla dipendenza di un altro potremo aiutarli. Essi possono crescere se lasciamo che guardino in faccia la realtà, per quanto penoso possa essere. Possono divenire maggiormente produttivi, secondo il loro modo di concepirlo e di esserlo, quando non cerchiamo di farlo al posto loro. Essi possono diventare delle autorità per quel che riguarda la loro vita, a patto che noi siamo delle autorità solo per la nostra. Se accettiamo questo possiamo diventare ciò che intendevamo essere: portatori del messaggio non del dipendente.

**Solo per oggi:** Accetterò il fatto di essere impotente non solo nei confronti della mia personale dipendenza, ma anche nei confronti di quella di ciascun altro. Porterò il messaggio, non il dipendente.

OOOOO

## Una "Società" del recupero

18 febbraio

*"Prendendola con calma ed impegnandomi con il mio Potere Superiore a fare del mio meglio, potrò stare certo che si prenderà cura di me, oggi"*

Testo base pag. 120, versione inglese "storie personali"

Molti di noi sanno che l'impegno più importante durante il recupero è nei confronti del nostro Potere Superiore. Sapendo che da soli non abbiamo la capacità di rimanere puliti e di recuperare, "entriamo in società" con un Potere più grande di noi. Ci impegniamo a vivere affidandoci alla cura del nostro Potere Superiore e, in cambio, il nostro Potere Superiore ci guida.

Questa "società" è vitale per rimanere puliti. Superare i primi giorni da puliti spesso ci sembra la cosa più difficile che abbiamo fatto. Ma la forza del nostro impegno verso il recupero e il potere della cura di Dio, bastano a farci andare avanti, solo per oggi.

Il nostro compito in questa "società" è fare del nostro meglio ogni giorno vivendo ed affrontando quello che ci viene messo davanti, applicando i principi del recupero al meglio delle nostre possibilità. Promettiamo di fare il meglio che possiamo, non usando trucchi o facendo finta di essere superuomini ma semplicemente seguendo, a piccoli passi, il programma di recupero. Nell'adempiere al nostro compito nella "società di recupero", conosceremo la cura che il nostro Potere Superiore ha per noi.

**Solo per oggi:** Onorerò il mio impegno nella "società" con il mio Potere Superiore.

*"La ricaduta non capita mai per caso. La ricaduta è un segno delle riserve che abbiamo verso il programma"*

Testo Base pag. 89

Una riserva è un qualcosa che noi mettiamo da parte per un uso futuro. Per ciò che ci riguarda, una riserva è l'aspettativa che in presenza di un tale o di un tal altro avvenimento, ci troveremo sicuramente a ricadere. Quali avvenimenti ci attendiamo che saranno troppo penosi da sopportare? Forse pensiamo che se un coniuge od un amante ci lascerà, dovremo in qualche modo andare a farci. Se perdiamo il lavoro sicuramente, pensiamo, faremo uso di sostanze. O forse è la morte di una persona cara che riteniamo sarà una cosa insopportabile. In ogni caso, le riserve che manteniamo ci permettono di usare quando esse si concretizzano, come del resto spesso poi accade. Possiamo prepararci per il successo invece che per la ricaduta prendendo in esame quelle che sono le nostre aspettative modificandole laddove ci è possibile. La maggior parte di noi porta dentro sé un elenco di dolori anticipati, strettamente collegato alle nostre paure. Possiamo imparare come fare a superare il dolore guardando come fanno gli altri membri di NA a convivere con sofferenze similari. Possiamo applicare la loro lezione alle nostre personali aspettative per il futuro. Invece di raccontare a noi stessi che dovremo usare se si verificherà quella particolare cosa, possiamo calmarci pensando che qualunque cosa la giornata di oggi ci possa portare, anche noi saremo in grado di affrontarla restando puliti.

**Solo per oggi:** Farò un controllo per individuare qualsiasi riserva che possa costituire un pericolo per il mio recupero e la condividerò con un altro dipendente.

-----00000-----

## Impotenza e responsabilità personale

20 febbraio

*"Attraverso l'incapacità di accettare responsabilità personali, in realtà stavamo creando i nostri stessi problemi"*

Testo base pag. 15

Quando ci rifiutiamo di assumere le responsabilità per la nostra vita, buttiamo via tutto il nostro potere personale. Dobbiamo ricordare che siamo impotenti verso la dipendenza ma non verso il nostro comportamento.

Molti di noi hanno abusato del concetto di impotenza per evitare di prendere decisioni o per tenersi stretti a cose che non servivano più. Abbiamo rivendicato la nostra impotenza su tutte le nostre azioni. Abbiamo biasimato gli altri per quello che ci accadeva, piuttosto che agire positivamente per cambiare la situazione. Se continuiamo ad evitare la responsabilità rivendicando la nostra impotenza, prepariamo il terreno alla stessa miseria ed alla stessa disperazione già provate nella dipendenza attiva. La possibilità di trascorrere gli anni del recupero sentendoci delle vittime è estremamente reale.

Invece di limitarci a sopravvivere, possiamo imparare a fare delle scelte responsabili e ad assumerci dei rischi. Faremo sicuramente degli errori dai quali, però, potremo imparare. Una maggiore consapevolezza di noi stessi e la volontà sempre maggiore di accettare le responsabilità personali, ci daranno la possibilità di cambiare, di scegliere e di crescere.

**Solo per oggi:** Le mie sensazioni, le mie scelte e le mie azioni appartengono solo a me. Accetterò di esserne responsabile.

*"L'autocompassione è uno dei difetti più distruttivi: prosciugherà tutta la nostra energia positiva".*  
Testo base pag. 91

Durante la dipendenza attiva, molti di noi usavano l'autocommiserazione come meccanismo di sopravvivenza. Non credevamo esistesse alcuna alternativa al nostro modo di vivere nella malattia o, forse, non lo volevamo credere. Finché ci dispiacevamo di noi stessi ed accusavamo gli altri dei nostri problemi, non dovevamo accettare le conseguenze delle nostre azioni; credendoci impotenti a cambiare, non dovevamo accettare il bisogno di un cambiamento. Usare questo "meccanismo di sopravvivenza" ci teneva lontani dall'iniziare il recupero e ci avvicinava sempre di più, giorno per giorno, all'autodistruzione. L'autocompassione è un elemento della nostra malattia; dobbiamo smettere di ricorrervi ed imparare ad utilizzare i nuovi elementi che troviamo nel programma di NA. Siamo giunti a credere che per noi è disponibile un aiuto efficace; se cerchiamo questo aiuto, lo troviamo nel programma N.A. e l'autocommiserazione viene sostituita dalla gratitudine. Abbiamo molti mezzi a disposizione: i Dodici Passi, l'aiuto dello sponsor, la fratellanza di altri dipendenti che recuperano e la cura del nostro Potere Superiore. Dobbiamo essere ben grati per tutti questi mezzi che abbiamo! Non siamo più isolati e senza speranza; abbiamo sempre un aiuto pronto, per qualsiasi cosa dobbiamo affrontare. Il modo migliore per essere grati è di "approfittare" dell'aiuto che NA ci mette a disposizione e di constatare il miglioramento che il programma porta alla nostra vita.

**Solo per oggi:** Sarò grato per la speranza che NA mi ha dato. Coltiverò il mio recupero e non più la mia autocommiserazione

-----00000-----

## Il volere di Dio o il mio?

22 febbraio

*"Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo subito ammesso"*

Decimo Passo

In Narcotici Anonimi abbiamo visto che più viviamo in armonia con il volere del nostro Potere Superiore, tanto più grande è l'armonia nella nostra vita. Usiamo il Decimo Passo per aiutarci a conservare questa armonia. Tutti i giorni, dedichiamo un po' di tempo ad osservare il nostro comportamento. Alcuni di noi misurano ogni azione con una domanda molto semplice: "è il volere di Dio o è il mio?".

In molti casi, vediamo che le nostre azioni sono state in armonia con il volere del nostro Potere Superiore, e a nostra volta, siamo stati in armonia con il resto del mondo. In alcuni casi, comunque, scopriamo delle dissonanze fra il nostro comportamento ed i nostri valori.

Abbiamo agito secondo il nostro volere e non secondo quello di Dio ed il risultato è stato una dissonanza anche nella nostra vita. Scoprendo queste dissonanze, ammettiamo i nostri torti e corriamo ai ripari. Avendo la consapevolezza di quello che crediamo sarebbe stato il volere di Dio in queste situazioni, siamo molto meno esposti a ripetere gli stessi errori. Inoltre potremo vivere in maggior sintonia con il volere del nostro Potere Superiore e con il resto del mondo.

**Solo per oggi:** Voglio vivere in armonia con il mondo. Oggi, esaminerò le mie azioni e mi domanderò: "è il volere di Dio o è il mio?"

*"L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre Tradizioni e ci ricorda di anteporre sempre i principi alle individualità".*

Dodicesima Tradizione

La Dodicesima Tradizione ci ricorda l'importanza di porre "i principi davanti alle personalità". Durante le riunioni di recupero, questo potrebbe essere parafrasato in: "Non sparate al messaggero". Spesso confondiamo il messaggio (o la testimonianza) con il messaggero e rifiutiamo quello che qualcuno sta condividendo nella riunione, solo perché abbiamo conflitti di personalità con la persona che sta parlando. Se stiamo avendo problemi con quello che alcune persone condividono alle riunioni, possiamo cercare la guida del nostro sponsor. Il nostro sponsor può aiutarci a mantenere la concentrazione su cosa è stato detto piuttosto che su chi lo ha detto.

Il nostro sponsor può anche aiutarci ad identificare i risentimenti che ci impediscono di dare il giusto valore all'esperienza di recupero di alcune persone. E' sorprendente quante cose in più possiamo prendere dalle riunioni se, come suggerisce la 12ª Tradizione, ci focalizziamo sui principi del recupero piuttosto che sulle personalità.

**Solo per oggi:** Pratterò i principi dell'anonimato nella riunione NA che frequenterò oggi. Mi concentrerò sul messaggio di recupero e non sulla personalità di chi parla.

00000

## Un nuovo tipo di influenza

24 febbraio

*"Ciò di cui avevamo veramente bisogno era un cambiamento di personalità. Divenne necessario modificare i nostri modelli di vita autodistruttivi".*

Testo Base pag. 17

Molti di noi nella prima fase della vita erano capaci di provare gioia e meraviglia; di dare e ricevere amore incondizionato. Quando abbiamo iniziato a usare, abbiamo preso anche uno stile di vita che lentamente ci ha portato lontano da quelle cose. Più ci inoltravamo nel sentiero della dipendenza, più eravamo trascinati via dalla gioia, dalla meraviglia e dall'amore. Quel viaggio non è stato intrapreso dalla mattina alla sera. E' durato a lungo e siamo giunti alle porte di NA con qualche cosa di più che un problema di droga. L'influenza della dipendenza aveva aggrovigliato la nostra personalità sino a renderla irriconoscibile. I Dodici Passi sono in grado di compiere miracoli, ma non molti di essi possono essere fatti dalla mattina alla sera. La nostra malattia ha lentamente influenzato in maniera negativa il nostro sviluppo spirituale. Il recupero introduce una nuova influenza nella nostra vita, una fonte di fratellanza e forza spirituale che, a poco a poco, ci conduce verso uno stile di vita nuovo e più sano. Questo cambiamento non può semplicemente "accadere" da solo. Ma se cooperiamo con l'influsso che N.A. ha introdotto nella nostra vita, con il tempo avremo modo di provare quelle modifiche della personalità che chiamiamo recupero. I Dodici Passi ci forniscono un programma per arrivare al genere di cooperazione che è necessario per riportare gioia, desiderio ed amore nella nostra vita.

**Solo per oggi:** Asseconderò l'influsso di fratellanza ed energia spirituale che NA ha introdotto nella mia vita. Lavorerò il prossimo passo del mio programma.

*"Sarebbe tragico scrivere tutto per poi chiuderlo in un cassetto. Questi difetti crescono nell'oscurità e muoiono nella luce dell'ammissione"*

Testo base pag. 37

Quante volte abbiamo sentito dire che noi siamo malati come i nostri segreti?

Molti membri scelgono di non condividere alle riunioni i dettagli più intimi della loro vita ed è importante per tutti scoprire quello che per noi funziona meglio. Che si potrebbe dire di alcuni nostri comportamenti durante il recupero che, se condivisi, ci avrebbero fatti vergognare?

Fino a che punto riusciamo ad aprirci serenamente? E a chi? Se ci sentiamo a disagio a condividere alle riunioni certi dettagli della nostra vita, a chi ci possiamo rivolgere?

La sponsorizzazione ci dà la risposta a queste domande.

Sebbene il rapporto con lo sponsor abbia bisogno di tempo per essere costruito, per noi è importante arrivare ad avere la fiducia necessaria nello sponsor per essere completamente onesti. I nostri difetti hanno potere solo fintanto che li teniamo nascosti. Se vogliamo liberarcene dobbiamo confidare. I segreti rimangono tali solo fino a quando li condividiamo con un'altra persona.

**Solo per oggi:** Svelerò i miei segreti: sarò onesto con il mio sponsor.

00000

## Rimorso

26 febbraio

*"L'Ottavo Passo produce un gran cambiamento nella nostra vita dominata dalla colpa e dal rimorso"*

Testo Base pag. 45

Il rimorso era uno dei sentimenti che ci spingeva a continuare ad usare. Avevamo portato la nostra vita ad aggrovigliarsi nella dipendenza, lasciandoci dietro una scia di immenso dolore e di devastazione, troppo penosa per essere presa in considerazione. Il nostro rimorso poi era sovente reso più intenso dalla percezione che noi non potevamo fare niente per il male compiuto, non c'era possibilità di rimediare.

Riusciamo ad eliminare parte del potere del nostro rimorso quando lo fronteggiamo apertamente. Cominciamo effettivamente l'Ottavo Passo facendo una lista delle persone cui abbiamo fatto del male. Abbiamo la personale responsabilità del nostro penoso passato. Ma l'Ottavo Passo non ci dice di rimediare a tutti i nostri errori ma dice semplicemente di divenire disponibili e desiderosi di fare ammenda nei confronti di tutte quelle persone. Allorché diveniamo desiderosi di cancellare il male da noi compiuto, prendiamo coscienza di essere pronti per cambiare e affermiamo il processo di guarigione del recupero. Il rimorso non è uno strumento da usare per torturarci ma è diventato un mezzo che possiamo utilizzare per riuscire a perdonarci.

**Solo per oggi:** Adopererò tutti i sentimenti di rimorso che ho come un gradino per andare avanti nel processo di guarigione attraverso i Dodici Passi.

*"Esaminiamo le nostre azioni, le nostre reazioni e i nostri moventi. Spesso scopriamo che abbiamo agito meglio di quanto potevamo"*

Testo base pag. 49/50

Immaginiamo un libro di meditazioni giornaliere con questo messaggio: "quando ti svegli al mattino, prima di alzarti dal letto, dedica un momento alla riflessione. Sdraiato, riunisci i tuoi pensieri e considera i tuoi programmi per la giornata. Uno alla volta rifletti sui motivi di questi programmi: se i motivi non sono del tutto puri, girati dall'altra parte e riaddormentati" E' un non senso, vero? Indipendentemente dal periodo di pulizia, quasi tutti abbiamo dei motivi "misti" dietro a quasi tutto quello che facciamo. Tuttavia non c'è motivo di mettere in gabbia la nostra vita. Non c'è bisogno di aspettare che i nostri motivi diventino perfettamente puri per cominciare a vivere il nostro recupero. Man mano che il programma entra nella nostra vita, cominciamo a mettere in pratica sempre meno i motivi più discutibili. Ci osserviamo regolarmente, e parliamo al nostro sponsor di quello che troviamo in noi. Preghiamo per conoscere la volontà di Dio e cerchiamo la forza di agire secondo la Sua volontà. Il risultato?: Non diventiamo perfetti ma miglioriamo. Abbiamo cominciato a lavorare un programma spirituale. Non diventeremo dei "giganti" di spiritualità; ma se ci guardiamo in modo realistico ci renderemo conto, probabilmente, di stare agendo meglio di quello che ci sembra.

**Solo per oggi:** Guarderò dentro di me realisticamente. Cercherò la forza di agire secondo i motivi migliori e non secondo quelli peggiori.

-----00000-----

*"La nostra fede rinnovata è lo stabile pilastro del coraggio per il futuro"*

Testo base pag. 107

Cominciando a frequentare le riunioni, sentiamo altri dipendenti parlare dei doni che hanno ricevuto da questo programma, cose che mai prima d'ora avevamo considerato "doni". Uno di questi doni è la nuova capacità di provare le emozioni che ci eravamo negati per lungo tempo usando droghe. Non è difficile pensare alla gioia, all'amore, alla felicità come doni, anche se era tantissimo tempo che non li provavamo. Ma, che dire dei "cattivi" sentimenti come rabbia, tristezza, paura e solitudine? Queste emozioni non possono esser viste come doni, ci diciamo. Come si può essere grati per cose dalle quali vorremmo fuggire? Nella vita, possiamo essere grati anche per queste emozioni se le collochiamo nella loro giusta prospettiva. Dobbiamo ricordare che siamo giunti a credere in un Potere Superiore amorevole, e che abbiamo chiesto a questo Potere di prendersi cura di noi e che il nostro Potere Superiore non commette errori! I sentimenti che proviamo, "buoni" o "cattivi", hanno la loro ragione per esserci: ricordandocelo, ci rendiamo conto che i "cattivi" sentimenti non esistono, sono solo degli insegnamenti. La fede ed il Potere Superiore ci danno il coraggio che ci serve per affrontare ogni tipo di sentimento che possiamo provare ogni giorno. Come abbiamo sentito all'inizio del recupero: "Il tuo Potere Superiore non ti dà nulla di più di quello che puoi gestire nella tua giornata". E la capacità di provare ogni tipo di emozione è uno dei doni più grandi del recupero.

**Solo per oggi:** Darò il benvenuto alle emozioni, credendo fermamente che avrò il coraggio di affrontare qualsiasi emozione proverò nella mia vita.

*"La nostra malattia è stata arrestata e adesso qualunque cosa è possibile. Diventiamo gradualmente aperti di mente e disponibili a nuove idee in tutti i campi della vita"*

Testo base pag. 119

Per molti di noi, i primi mesi o i primi anni di N.A. sono un periodo magnifico. Abbiamo voglia di provare ogni cosa ed i nostri occhi sono sempre rivolti verso nuove gioie e nuovi orizzonti. Finalmente liberi dalla dipendenza attiva, nella freschezza del nostro recupero appena iniziato, ogni cosa sembra possibile. Con un po' di tempo pulito tuttavia, forse c'è meno urgenza di seguire il programma. Ora, forse, non abbiamo la stessa forza di volontà che avevamo all'inizio per utilizzare le esperienze altrui. Nel nostro carattere possiamo aver riscontrato qualche difetto che ci sembra insormontabile, che ha spazzato via il grande entusiasmo dell'inizio del recupero. Ora sappiamo troppo per pensare che qualsiasi cosa sia possibile! Come possiamo riportare l'entusiasmo nel recupero? Pregando, condividendo e cercando con caparbia quella quell'entusiasmo che ora ci manca! Ci sono membri, alcuni con un tempo di pulizia più lungo del nostro altri con uno più breve, che hanno l'entusiasmo che cerchiamo, e che saranno felici di dividerlo con noi se solo noi lo chiediamo. Per trarre beneficio dalla loro esperienza, comunque, dobbiamo sforzarci di aprire la mente e di ritornare ad essere disponibili ad imparare. Quando siamo pronti per delle idee nuove e vogliamo metterle in pratica, ci accorgiamo che nuovamente ogni cosa sembra possibile.

**Solo per oggi:** Nel recupero c'è sempre da imparare e qualcuno da cui imparare. Oggi sarò aperto a nuove idee e avrò la volontà di metterle in pratica. Finché sarò in questo modo so' che qualsiasi cosa è possibile.

# MARZO

## Attacco di panico I

1 Marzo

*"Il Potere che ci ha condotto a questo programma è ancora con noi e continuerà a guidarci se glielo consentiremo".*

Testo base pag. 31

Mai avuto un attacco di panico ? Dovunque ci volgiamo le richieste della vita ci schiacciano. Siamo paralizzati e non sappiamo cosa farci. Come interrompere un attacco di ansia ?

Per prima cosa, ci fermiamo. Non possiamo occuparci di tutto nello stesso momento, così' ci fermiamo per un attimo per far sì che le cose si calmino. Facciamo un breve inventario delle cose che ci turbano. Le esaminiamo una per una, facendoci questa domanda : "Quanto è importante questa cosa veramente ?". Nella maggior parte dei casi ci rendiamo conto che i nostri timori e le nostre preoccupazioni non richiedono la nostra attenzione immediata. Possiamo metterli da parte e concentrarci sulle questioni che devono essere risolte subito.

Quindi, ci fermiamo nuovamente e ci chiediamo " Comunque, chi ha il controllo qui ?" Questo ci aiuta a ricordare che è il nostro Potere Superiore che ha il controllo . Cerchiamo di capire la volontà del nostro Potere Superiore per quella situazione, qualunque essa sia. Possiamo far questo in molti modi : pregando, parlandone con lo Sponsor o con amici di NA, oppure andando ad una riunione e chiedendo agli altri di condividere la loro esperienza. Quando la volontà del Potere Superiore diviene chiara per noi, preghiamo per la capacità di realizzarla. Alla fine passiamo all'azione.

Gli attacchi di ansia non ci devono paralizzare. Possiamo utilizzare le risorse del programma di NA per affrontare qualsiasi cosa si presenti sulla nostra strada.

**Solo per oggi :** Il mio Potere Superiore non mi ha condotto per questa strada di recupero solo per poi abbandonarmi! Quando l'ansia colpisce, farò dei passi specifici per ricercare l'ispirazione e la guida di Dio.

-----oooo-----

## Successo

2 Marzo

*"Qualunque forma di realizzazione ci era estranea e spaventosa"*

Testo base pag. 17

Prima di arrivare in NA, pochi di noi avevano sperimentato il successo. Tutti i tentativi di smettere di usare si erano conclusi con dei fallimenti. Stavamo cominciando a rinunciare alla speranza di trovare una soluzione alla nostra dipendenza attiva. Ci eravamo abituati al fallimento, aspettandolo, accettandolo, pensando fosse una parte integrante del nostro essere.

Rimanendo puliti, cominciamo a fare esperienza del successo nelle nostre vite. Cominciamo ad essere orgogliosi di quello che facciamo. Cominciamo a prenderci dei rischi sani. Qualche volta battiamo ancora la testa, ma anche questo può essere visto come un successo se ne traiamo insegnamento. Qualche volta, quando raggiungiamo un obiettivo, esitiamo ancora a "darci una pacca sulla spalla" per paura di sembrare arroganti. Il nostro Potere Superiore, invece, desidera il nostro successo e vuole che noi condividiamo con le persone che amiamo l'orgoglio per gli obiettivi raggiunti. Condividendo i nostri successi in NA, spesso gli altri membri iniziano a credere che anche loro potranno raggiungere i loro obiettivi. Quando abbiamo successo, noi contribuiamo a costruire il tragitto per gli altri che ci seguiranno.

**Solo per oggi :** Mi prenderò del tempo per assaporare il mio successo. Condividerò le mie vittorie con gratitudine.

## Ricaduta

3 marzo

*"Nondimeno, ci saranno dei momenti in cui ci sentiremo proprio come se usassimo. Vogliamo scappare e ci sentiamo dei vigliacchi. Abbiamo bisogno che qualcuno ci ricordi da dove veniamo e che questa volta sarà ancora peggio. Questo è il momento in cui abbiamo maggior bisogno del programma"*

Testo base pag. 92

Se ci sentiamo vicini ad una ricaduta, dovremmo ricordarci delle conseguenze peggiori del nostro uso. Per alcuni di noi queste conseguenze potrebbero includere gravi problemi medici, carcerazioni o addirittura morte. Quanti di noi hanno conosciuto persone ricadute dopo anni di pulizia, solo per morire della loro malattia ?

Ma c'è una morte che si accompagna alla dipendenza attiva che può essere peggiore della morte fisica. E' la morte spirituale che sperimentiamo quando ci separiamo dal nostro Potere Superiore. Se usiamo, la relazione spirituale che abbiamo nutrito per anni si indebolirà e forse scomparirà. Ci sentiremo soli per davvero.

Senza dubbio nel recupero ci sono dei periodi oscuri. C'è solo un mezzo per superare questi momenti difficili : la fede. Se noi crediamo che il nostro Potere Superiore è con noi, possiamo essere certi che tutto andrà per il meglio.

Non ha importanza quanto male possiamo sentirci nel nostro recupero, una ricaduta non è mai la risposta. Insieme troviamo il recupero. Se rimaniamo puliti, il buio si dissolverà e troveremo un legame più profondo con il nostro Potere Superiore.

**Solo per oggi :** Ringrazio il mio Potere Superiore per avermi donato NA. So che una ricaduta non è la via d'uscita. Qualsiasi prova mi si presenti, la affronterò insieme a Dio, così' come io posso concepirlo.

-----o000-----

#### Il processo di recupero

4 Marzo

*" Questo programma è diventato parte di me...Oggi capisco più chiaramente le cose che succedono nella mia vita. Non mi oppongo più al procedere della vita".*

Testo base inglese pag. 162 (storie personali)

Nella dipendenza attiva, quello che accadeva sembrava senza un senso o una ragione. Semplicemente "facevamo delle cose", spesso senza sapere perché o quale ne sarebbero state le conseguenze. La vita aveva ben poco valore e significato.

I Dodici Passi danno un significato alla nostra vita ; lavorando sui passi, arriviamo ad accettare sia il nostro lato oscuro che quello luminoso. Eliminiamo quel continuo negare che ci impediva di capire gli effetti della dipendenza su di noi. Ci esaminiamo onestamente, prendendo coscienza delle differenti modalità dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti e del nostro comportamento. Aprendoci completamente ad un'altra persona, acquisiamo umiltà ed obiettività. Chiedendo che i nostri difetti ci vengano rimossi, impariamo ad avere maggiore consapevolezza della nostra impotenza e della forza che ci viene da un Potere più grande di noi. Man mano che ci conosciamo di più, acquistiamo una maggiore capacità di introspezione ed una maggiore comprensione degli altri.

I Dodici Passi sono la chiave di un processo che noi chiamiamo "vita". Lavorando sui passi, questi diventano una parte di noi e noi diventiamo parte della vita che ci circonda. Il nostro mondo non è più senza senso ; oggi comprendiamo meglio quello che accade nelle nostre vite. Non ci opponiamo più al processo della vita. Oggi, lavorando i passi, viviamo.

**Solo per oggi :** La vita è un processo, i Dodici Passi sono la chiave. Oggi userò i passi per essere parte di quel processo, comprendendo ed apprezzando me stesso e il mio recupero.

**Da un brusco risveglio ad un risveglio spirituale**

5 marzo

*" Quando sorge il bisogno di ammettere la nostra impotenza, di primo acchito potremmo tentare di resistergli in tutti i modi. Dopo averle provate tutte, iniziamo a condividere le nostre esperienze con gli altri e troviamo la speranza"*

Testo base pag. 93

Qualche volta si sente dire alle riunioni che "bruschi risvegli portano a risvegli spirituali". Che tipo di bruschi risvegli ci sono in recupero ? Un risveglio del genere avviene quando qualche spiacevole aspetto del nostro comportamento, che ritenevamo ben nascosto, viene svelato e messo alla portata degli sguardi di tutti. Oppure può essere il nostro sponsor a provocare il nostro risveglio informandoci che, proprio come chiunque altro, dobbiamo lavorare i passi se ci aspettiamo di stare puliti e in recupero.

La maggior parte di noi detesta essere privata delle proprie coperture ; non ci piace essere messi a nudo in piena vista. L'esperienza porta con sé una forte dose di umiltà. La nostra prima reazione ad una simile rivelazione normalmente è di shock e di rabbia, tuttavia siamo in grado di riconoscere la verità quando la udiamo. Quello che sta avvenendo è un brusco risveglio.

Questi risvegli spesso aprono delle barriere che ci impediscono di compiere progressi spirituali nel nostro recupero. Una volta messe in luce tali barriere, possiamo lavorare i passi per cominciare ad eliminarle dalle nostre vite. Possiamo cominciare a sperimentare la guarigione e la serenità che sono il preludio ad un rinnovato risveglio dello spirito.

**Solo per oggi :** Cercherò di vedere i "bruschi risvegli" che mi capitano come opportunità di crescita verso un risveglio spirituale.

-----o000-----

#### Razionalizzando in recupero

6 marzo

*" Grazie ai Dodici Passi, non sono più in grado di continuare con i miei vecchi metodi di autoinganno"*

Testo base inglese pag. 176 (storie personali)

Tutti razionalizziamo. A volte sappiamo di razionalizzare, lo ammettiamo, tuttavia continuiamo a comportarci seguendo le nostre razionalizzazioni ! Il recupero può diventare estremamente doloroso se decidiamo, per un motivo o per un altro, che i semplici principi del programma non vanno bene per noi.

Con l'aiuto dello sponsor e degli amici di NA possiamo cominciare ad analizzare le scuse che usiamo per il nostro comportamento. Pensiamo che alcuni principi non fanno per noi ? Pensiamo di saperla più lunga di qualsiasi altro membro di NA ? Anche di quelli puliti da molti anni ? Cos'è che ci fa pensare di essere tanto speciali ?

Senza dubbio per un po' di tempo si può andare avanti razionalizzando anche in recupero, ma alla fine dobbiamo guardare la verità dritta in faccia e cominciare ad agire di conseguenza. I principi dei Dodici passi ci guidano verso una nuova vita in recupero e lì c'è ben poco posto per la razionalizzazione.

**Solo per oggi :** Non posso lavorare i passi e continuare ad autoingannarmi. Esaminerò la mia tendenza alla razionalizzazione, ne parlerò con lo sponsor e me ne libererò.

Priorità

7 marzo

*"I momenti buoni possono anche essere una trappola; il pericolo è di dimenticare che la nostra priorità assoluta è stare"*

Testo base pag. 50

Le cose possono andare veramente bene in recupero. Forse abbiamo trovato la nostra "anima gemella", ci siamo costruiti una carriera soddisfacente o abbiamo messo su famiglia. Forse le relazioni con i membri della nostra famiglia sono migliorate. Le cose vanno talmente bene che abbiamo a malapena il tempo di frequentare le riunioni. Forse cominciamo a reintegrarci nella società con successo, con il rischio di dimenticarci che, spesso, le nostre reazioni alle situazioni non sono come quelle degli altri.

Forse, ma solo forse, la lista delle nostre priorità non è nel giusto ordine. Frequentare le riunioni è ancora una priorità per noi? Sponsorizziamo ancora? Chiamiamo *il nostro* sponsor? Su quale passo stiamo lavorando? Abbiamo ancora la volontà di alzarci nel cuore della notte per fare un dodicesimo? Ci ricordiamo di praticare questi principi in tutti i campi della nostra vita? Se qualcuno di NA ha bisogno di noi, siamo disponibili? Ci ricordiamo da dove veniamo, o i "bei tempi" ci hanno fatto dimenticare?

Per rimanere puliti, dobbiamo ricordare che solo una dose ci separa dal nostro passato. Siamo grati per i periodi buoni, ma non permettiamo che ci distraggano dal nostro recupero in Narcotici Anonimi.

**Solo per oggi:** Sono grato per i periodi buoni, ma non ho dimenticato da dove vengo. Oggi, la mia priorità assoluta è rimanere pulito e andare avanti nel mio recupero.

0000

## Imparare ad amare noi stessi

8 Marzo

*"Ciò che vogliamo maggiormente è sentirci bene con noi stessi"*

Testo base pag. 113

"Noi ti ameremo finché tu non imparerai ad amare te stesso". Queste parole, sentite così spesso nelle nostre riunioni, ci promettono qualcosa che desideriamo fortemente: imparare ad amare noi stessi.

Autostima: noi tutti vorremmo questa inafferrabile qualità non appena ne sentiamo parlare. Alcuni di noi sembrano imbattersi in essa quasi casualmente, mentre altri si imbarcano in un'insieme di azioni con affermazioni fatte alla nostra immagine allo specchio. Tecniche "fai da te" e cure psicologiche alla moda possono solo portarci fino a qui. Esistono alcuni semplici passi che possiamo fare per mostrare amore verso noi stessi, sia che noi percepiamo oppure no quell'amore. Potremmo fare delle cose carine per noi stessi, come faremmo per un innamorato o per un amico. Possiamo anche fare attenzione alle qualità che apprezziamo nei nostri amici - come intelligenza e senso dell'umorismo - e cercare quelle stesse qualità dentro di noi. Sicuramente scopriremo che siamo delle persone amabili e, una volta fatta questa scoperta, saremo sulla buona strada.

**Solo per oggi:** Oggi farò qualcosa che mi aiuti a riconoscere e a percepire amore verso me stesso.

## Piccole cose

9 Marzo

*"In passato trasformavamo situazioni semplici in problemi: di collinette facevamo montagne"*

Testo base pag. 102

Fare di una collinetta una montagna sembra essere la nostra specialità. Non avete mai sentito dire che per un tossicodipendente una gomma a terra è un evento catastrofico? O che dire di quelli di noi che dimenticano tutti i principi se hanno a che fare con qualcuno che guida male? E che dire poi di quell'apricatole che proprio non vuole funzionare e che abbiamo appena gettato dalla finestra del secondo piano? Possiamo identificarci quando sentiamo qualcuno condividere "Dio, dammi pazienza in questo momento!".

No, non sono i problemi gravi a distrarci. Le cose grosse - divorzio, morte, malattie, perdita del lavoro - ci sconvolgono, ma sopravviviamo. L'esperienza ci ha insegnato che dobbiamo cercare il Potere Superiore e gli altri per superare le crisi peggiori. Sono le piccole cose, le sfide quotidiane della vita senza droghe, che sembrano affliggere più duramente i dipendenti in recupero.

Quando le piccole cose ci danno sui nervi, la Preghiera della Serenità può aiutarci a riguadagnare la giusta prospettiva. Dobbiamo ricordarci che affidare questi piccoli problemi al nostro Potere Superiore ci dona tranquillità e una nuova prospettiva di vita.

**Solo per oggi:** lavorerò sulla pazienza. Cercherò di evitare di gonfiare a dismisura le cose, e attraverserò la giornata accanto al mio Potere Superiore.

0000

## Il nostro programma

10 Marzo

*"I passi sono la soluzione. Sono il nostro kit di sopravvivenza. Sono la nostra difesa contro la dipendenza che è una malattia mortale. I passi sono i principi che rendono possibile il recupero".*

Testo base pag. 23

Ci sono molte cose belle in Narcotici Anonimi. Le riunioni, ad esempio, sono grandiose. Incontriamo i nostri amici, sentiamo delle storie profonde, condividiamo esperienze pratiche e forse incontriamo anche il nostro sponsor. Le gite, le conventions, i balli... sono tutte cose stupende; allegria "pulita" con altri dipendenti in recupero. Ma il cuore del programma sono i Dodici Passi: essi sono il programma!

Abbiamo sentito dire che non si può rimanere puliti per osmosi - in altre parole, non è sufficiente andare alle riunioni, anche se a molte, e aspettarsi di respirare il recupero attraverso i pori della pelle. Il recupero è un lavoro interiore. Gli attrezzi che usiamo per questo lavoro interiore sono i Dodici Passi. Sentir parlare in continuazione di accettazione è una cosa, lavorare sul Primo Passo per noi stessi è qualcosa di ben diverso. Possiamo essere toccati da storie di ammende, ma solo mettendo in pratica noi stessi il Nono Passo ci libereremo dal rimorso. La stessa cosa vale per tutti i Dodici Passi.

Ci sono molte cose belle in NA ma per ottenere il massimo dal nostro recupero dobbiamo lavorare sui Dodici Passi per noi stessi.

**Solo per oggi:** Desidero tutto quello che il mio programma personale ha da offrirmi. Lavorerò sui passi per me stesso.

## Alleggerire il fardello

11 Marzo

*"Non diventeremo persone migliori giudicando i torti degli altri. Invece ci farà sicuramente sentire meglio ripulire la nostra vita"*

A volte abbiamo bisogno di qualcosa di concreto che ci faccia capire cosa provochi in noi il provare risentimenti. Non sempre siamo consapevoli di quanto siano realmente distruttivi. Pensiamo, "...e allora? Ho tutte le ragioni per essere arrabbiato!" oppure "Potrei avere un rancore o due, ma non vedo che male mi possano fare".

Per capire meglio l'effetto che il serbare risentimenti ha su di noi, possiamo immaginare di portare sulle spalle un masso per ogni risentimento. Un piccolo rancore, come una arrabbiatura verso qualcuno che guida male, potrebbe essere rappresentata da un sassolino. Nutrire risentimento contro un intero gruppo di persone sarebbe un enorme masso. Se veramente dovessimo portare dei sassi per ogni risentimento, ci stancheremmo del peso. In effetti, più pesante è il fardello, più sinceri sarebbero i nostri sforzi per alleggerirlo.

Il peso dei risentimenti ostacola il nostro sviluppo spirituale. Se veramente desideriamo essere liberi, cercheremo di scaricarci dalle spalle la maggior parte di peso possibile. Alleggerendoci, noteremo una maggiore capacità di perdonare i nostri simili per i loro errori e noi stessi per i nostri. Alimenteremo il nostro spirito con buoni pensieri, parole gentili e servizio per gli altri.

**Solo per oggi:** Chiederò che il fardello dei miei risentimenti venga rimosso dal mio spirito.

oooo

#### Uscire dalla carreggiata

12 Marzo

*"Molte volte nel nostro recupero i fantasmi del passato ci perseguitano. La vita potrebbe ancora diventare senza senso, monotona e noiosa"*

Testo base pag. 88

A volte abbiamo la sensazione che niente stia cambiando. Tutti i giorni ci alziamo e tutti i giorni andiamo a svolgere lo stesso lavoro. Ogni sera ceniamo alla solita ora. Andiamo alla stessa riunione tutte le settimane. Le cose che abbiamo fatto stamattina sono identiche a quelle di ieri mattina, del giorno prima e del giorno prima ancora. Dopo l'inferno della nostra dipendenza e la follia da montagne russe del primo periodo di recupero, la vita stabile può avere qualche attrattiva, ma solo per un po'. Con il tempo ci rendiamo conto che desideriamo qualcosa di più. Presto o tardi ci stanchiamo della grigia monotonia delle nostre vite.

Sicuramente ci sono momenti in cui ci sentiamo vagamente insoddisfatti del nostro recupero. Abbiamo la sensazione che, per qualche ragione, ci manchi qualcosa, ma non sappiamo cosa o perché. Tiriamo fuori gli elenchi delle cose per cui essere grati e scopriamo centinaia di cose. Tutti i nostri bisogni sono soddisfatti, le nostre vite sono più piene di quanto avessimo mai potuto sperare. Cosa succede?

Forse è giunto il momento di sviluppare al massimo le nostre potenzialità. Le nostre possibilità sono limitate unicamente da quanto siamo in grado di sognare. Possiamo imparare qualcosa di nuovo, porci un nuovo obiettivo, aiutare un nuovo venuto o farci un nuovo amico. Sicuramente troveremo qualcosa di stimolante se cerchiamo bene, e la nostra vita diventerà di nuovo varia, piena di significato e appagante.

**Solo per oggi:** Spezzerò la routine e cercherò di sviluppare al massimo le mie potenzialità.

#### Quella persona speciale

13 marzo

*"Con lo sponsor possiamo imparare a costruire una relazione basata sulla fiducia e sull'onestà. Attraverso la condivisione, lo sponsor è in grado di riflettere la nostra crescita personale".*

I.P. n° 11 "La funzione dello sponsor"

Abbiamo chiesto a qualcuno di sponsorizzarci, e le ragioni per le quali lo abbiamo chiesto proprio a quella persona sono tante quanti i granelli di sabbia su una spiaggia. Forse abbiamo ascoltato la sua qualifica e ci è sembrato profondo o simpatico. Forse pensavamo che la sua auto fosse bellissima e abbiamo creduto che, lavorando lo stesso programma, avremmo potuto averne una uguale anche noi. O forse viviamo in una piccola città ed era l'unica persona con del tempo disponibile per aiutarci.

Qualsiasi fossero le ragioni che ci hanno fatto scegliere lo sponsor, ci accorgiamo che le ragioni per cui lo teniamo sono ben differenti. All'improvviso ci stupisce per delle introspezioni molto profonde, tanto da farci sospettare che abbia sbirciato il nostro Quarto Passo. O forse stiamo attraversando un periodo di crisi, e la sua esperienza con lo stesso problema ci aiuta in un modo che non credevamo possibile. Lo chiamiamo quando soffriamo e lui riesce a trovare le parole amorevoli per confortarci. Nessuno di questi atteggiamenti del nostro sponsor è una semplice coincidenza. Semplicemente, anche lui ha percorso lo stesso cammino prima di noi. Un Potere Superiore ci ha fatto incontrare questa persona così speciale e noi siamo grati per la sua presenza.

**Solo per oggi:** Apprezzerò questa persona così speciale per il mio recupero - il mio sponsor.

oooo

#### Relazioni

14 marzo

*"Inoltre i nostri inventari di solito includono materiale sulle relazioni personali"*

Testo base pag. 34

Che affermazione modesta è questa! Soprattutto quando si è avanti nel recupero, vediamo interi inventari centrati sulle nostre relazioni con gli altri. La nostra vita si è riempita di relazioni: con amanti, genitori, colleghi, figli e tanti altri con i quali veniamo in contatto. Uno sguardo a tutte queste relazioni ci può dire molto del nostro carattere.

Spesso i nostri inventari elencano i risentimenti che emergono dall'interagire quotidiano con gli altri. Ci sforziamo di vedere il nostro ruolo in questi attriti. Ci siamo fatti aspettative non realistiche su altre persone? Imponiamo agli altri il nostro modo di pensare? Siamo spesso intolleranti?

Spesso, il semplice scrivere un inventario dà sollievo al peso che una relazione problematica può produrre. E' però indispensabile condividere il nostro inventario con un altro essere umano. In questo modo possiamo avere una prospettiva corretta del nostro ruolo nel problema e comprendere cosa possiamo fare per arrivare ad una soluzione.

L'inventario è un mezzo che ci permette di iniziare a migliorare le nostre relazioni. Impariamo che oggi, con l'aiuto dell'inventario, possiamo cominciare ad avere relazioni appaganti con gli altri.

**Solo per oggi:** farò un inventario del ruolo che ho nelle mie relazioni. Cercherò di avere un ruolo sempre più ricco e responsabile.

#### Sentirsi "una parte di"

15 Marzo

*"Lo stare insieme dopo il gruppo costituisce una buona opportunità di discutere di quello che non si è riusciti a dire"*

Testo base pag. 110

La dipendenza attiva ci ha messi da una parte rispetto al resto della società, isolandoci. Alla base di quell'alienazione c'era la paura. Credevamo che se avessimo permesso agli altri di conoscerci, avrebbero soltanto scoperto tutti i nostri terribili difetti. Il rifiuto sarebbe stato il passo successivo. Quando giungiamo alla nostra prima riunione di NA, restiamo colpiti dalla familiarità e dall'amicizia che vediamo tra dipendenti in recupero. Anche noi possiamo in breve tempo far parte di quella fratellanza, se ce lo permettiamo. Un modo per cominciare è quello di unirsi agli altri per un caffè dopo la riunione.

In queste occasioni possiamo lasciare cadere i muri che ci separano dagli altri e cominciare a scoprire cose su noi stessi e sugli altri membri di NA. A quattr'occhi a volte riusciamo a rivelare cose che facciamo fatica a condividere a livello di gruppo. In questi incontri dopo le riunioni, impariamo a parlare e costruiamo amicizie profonde.

Con i nostri nuovi amici in NA, non dobbiamo più vivere nell'isolamento. Possiamo entrare a far parte di un'entità più grande, la Fratellanza di Narcotici Anonimi.

**Solo per oggi:** Darò un taglio all'isolamento. Cercherò in tutti i modi di sentirmi parte della Fratellanza di NA.

0000

## Inventario

16 Marzo

*"Lo scopo di un inventario morale profondo e senza paura è quello di mettere un certo ordine nella confusione e nelle contraddizioni della nostra vita, in modo da poter scoprire chi siamo realmente"*

Testo base pag. 32

I tossicodipendenti attivi sono persone terribilmente confuse. E' difficile prevedere cosa faranno o addirittura chi saranno da un minuto con l'altro. Solitamente, il tossicodipendente è il primo a rimanere sorpreso di se stesso.

Quando usavamo, il nostro comportamento era controllato dalla nostra dipendenza. Molti di noi, anche oggi, identificano la propria personalità con il comportamento che avevano quando usavano, provandone vergogna e disperazione. Oggi non dobbiamo più essere le persone che eravamo prima, modellate dalla nostra dipendenza: il recupero ci ha permesso di cambiare.

Possiamo usare l'inventario del Quarto Passo per vedere al di là dei bisogni della nostra vecchia vita di uso e scoprire chi vogliamo essere oggi. Scrivere del nostro comportamento prendendo nota di come ci sentiamo rispetto ad esso, ci aiuta a capire chi vogliamo essere. L'inventario ci aiuta a vedere oltre le richieste della dipendenza attiva, oltre il nostro desiderio di essere amati ed accettati; arrivando a scoprire chi veramente siamo nel profondo. Cominciamo a capire cos'è più appropriato per noi, e come vogliamo che sia la nostra vita. Questo è il punto di partenza per diventare chi siamo veramente.

**Solo per oggi:** Se voglio scoprire chi sono, guarderò a quello che sono stato e a quello che voglio diventare.

## Il vero coraggio

17 marzo

*"Coloro che superano questi periodi dimostrano un coraggio non indifferente"*

Testo base pag. 96

Prima di giungere in NA, molti di noi credevano di essere coraggiosi solo perché non avevano mai sperimentato la paura. Avevamo drogato tutti i nostri sentimenti, paura compresa, sino al punto di

convincerci di essere persone forti e coraggiose che non si sarebbero fatte schiacciare da nessuna circostanza.

Trovare coraggio nelle droghe, però, non ha niente a che vedere con il nostro modo di vivere attuale. Rimanendo puliti e in recupero, siamo esposti alla possibilità di sentirci a volte terrorizzati. Quando ci rendiamo conto per la prima volta di provare una sensazione di paura, potremmo sentirci dei codardi. Abbiamo paura ad alzare il telefono perché la persona dall'altra parte dell'apparecchio potrebbe non capire. Abbiamo timore di chiedere a qualcuno di sponsorizzarci perché potremmo ricevere un rifiuto. Abbiamo paura di cercare un lavoro. Abbiamo paura di essere onesti con i nostri amici. Tutte queste paure, però, sono normali, perfino salutari. Quello che non è salutare è permettere che la paura ci paralizzi.

Quando permettiamo alla paura di bloccare la nostra crescita, noi saremo sconfitti. Il vero coraggio non è l'assenza di paura, ma la volontà di affrontarla.

**Solo per oggi:** Oggi sarò coraggioso. Quando avrò paura, farò quello che mi serve per continuare a crescere nel recupero.

0000

## Il messaggio completo

18 marzo

*"E' una sensazione speciale quella che3 provano i dipendenti quando scoprono che ci sono altre persone a condividere le difficoltà passate e presenti".*

Testo base pag. 63

La ricchezza del recupero è troppo grande per tenercela tutta per noi. Alcuni di noi pensano che, quando condividiamo alle riunioni, dovremmo "ricordarci del nuovo venuto" e cercare di portare sempre un messaggio positivo. A volte, però, il miglior messaggio che possiamo portare è che, nonostante il momento molto duro che stiamo attraversando, riusciamo a rimanere puliti!

Certo, è gratificante portare un messaggio di speranza ai membri più nuovi; dopo tutto, i lamentosi non piacciono a nessuno. Le cose negative, però, accadono e vivere la vita così come è può mettere in difficoltà anche i membri puliti da molto tempo. Equipaggiati con gli strumenti che il programma ci dà, possiamo andare avanti e attraversare queste tempeste restando puliti.

Il recupero non arriva tutto in una volta; è un processo di evoluzione, a volte molto faticoso. Quando diluiamo la completezza del nostro messaggio, evitando di condividere i momenti duri che incontriamo sul nostro cammino, neghiamo ai nuovi venuti la possibilità di vedere che anche loro possono farcela a rimanere puliti, nonostante tutto. Se noi condividiamo completamente il nostro messaggio di recupero, possiamo essere certi che a qualcuno sarà senz'altro d'aiuto, anche se forse non sapremo a chi.

**Solo per oggi:** Condividerò onestamente sia le cose belle che i momenti difficili. Ricorderò che il mio cammino attraverso le difficoltà può essere d'aiuto ad un altro amico.

## Qualcosa di prezioso da condividere

19 Marzo

*"Un semplice e onesto messaggio di recupero dalla dipendenza risulta più vero".*

Testo base pag. 59

Sei ad una riunione. Le condivisioni stanno andando avanti da un po' di tempo. Un paio di membri hanno descritto le loro esperienze spirituali in un modo particolarmente significativo. Un altro ha fatto ridere tutti con delle storie divertenti. Ad un certo punto il conduttore ti chiama....Timidamente ti

presenti, dici due parole, ringrazi tutti per averti ascoltato e te ne stai per tutto il resto della riunione in silenzio, imbarazzato. Ti suona familiare ? Bè, non sei il solo.

Ci sono stati per tutti dei momenti in cui pensavamo che ciò che avevamo da condividere non fosse abbastanza spirituale, abbastanza divertente, abbastanza qualsiasi cosa. Condividere non è una competizione sportiva. La sostanza delle nostre riunioni sono le esperienze di ciascuno e la possibilità di riconoscersi in esse, qualcosa che ognuno di noi possiede in abbondanza. Quando noi condividiamo dal profondo del nostro cuore, gli altri dipendenti sentono che possono fidarsi perché sanno che siamo come loro. Quando condividiamo semplicemente quello che è stato determinante per la nostra vita, possiamo star certi che il nostro messaggio sarà di aiuto a qualcuno.

Non serve che il nostro messaggio sia fantasioso o divertente. Ogni tossicodipendente che lavora il programma onestamente ha qualcosa di immenso valore da condividere , qualcosa che nessun altro può dare : la sua personale esperienza.

**Solo per oggi :** Ho qualcosa di prezioso da condividere. Oggi andrò ad una riunione e condividerò la mia esperienza di recupero dalla tossicodipendenza.

-----0000-----

## Potere Superiore

20 Marzo

*"Quasi tutti non hanno problemi ad ammettere che la dipendenza si era trasformata in una forza distruttiva per la propria vita. I nostri più grandi sforzi diedero come risultato ancor più rovina e disperazione. A un certo punto ci siamo resi conto che avevamo bisogno dell'aiuto di un Potere più grande della dipendenza".*

Testo base pag. 28

Molti di noi non hanno dubbi sul fatto che la nostra vita fosse solo distruzione. Imparare che abbiamo una malattia che si chiama dipendenza, ci aiuta a capire la fonte di tale distruzione. Possiamo identificare la dipendenza come un potere che ha causato solo devastazione nella nostra vita. Con il Primo Passo, ammettiamo che questo potere distruttivo è più forte di noi. Nei suoi confronti, noi siamo impotenti.

A questo punto, la nostra unica speranza è trovare un Potere più grande della nostra dipendenza, un Potere volto a preservare la vita, non a distruggerla. Non dobbiamo capirlo o dargli un nome, dobbiamo solo credere che un tale Potere Superiore potrebbe esistere. Credere che un Potere benevolo più forte della nostra dipendenza potrebbe esistere, ci dà abbastanza speranza per rimanere puliti, un giorno alla volta.

**Solo per oggi :** credo che possa esistere un Potere più grande della mia dipendenza.

## Una malattia curabile

21 Marzo

*"La dipendenza è una malattia che ha implicazioni molto maggiori del semplice usare droghe"*

Testo base pag. 3

Alla nostra prima riunione, forse siamo rimasti allibiti dal modo in cui i membri condividevano come la malattia della dipendenza avesse influenzato tutta la loro vita. Dentro di noi abbiamo pensato : "Malattia ? Io ho solo un problema con le droghe ! Ma di che diavolo stanno parlando ?".

Dopo qualche tempo nel programma, abbiamo cominciato a vedere che la nostra dipendenza era qualcosa di ben più profondo del solo uso compulsivo ed ossessivo di droghe. Abbiamo capito che soffrivamo di una malattia cronica che coinvolgeva molti aspetti della nostra vita. Non sapevamo dove ci fossimo "presa" questa malattia, ma , esaminandoci, ci siamo accorti che era presente in noi da molti anni.

Proprio come la malattia della dipendenza coinvolge molti aspetti della nostra vita, così fa' il programma di NA. Siamo arrivati alla prima riunione con tutti i sintomi : vuoto spirituale, agonia emotiva, impotenza, ingovernabilità.

Curare la nostra malattia implica molto di più dell'astinenza. Usiamo i Dodici Passi e, anche se non "guariamo" , cominciamo a sentirci meglio. Recuperando, cominciamo a sperimentare il dono della vita.

**Solo per oggi :** Curerò la mia malattia con i Dodici Passi.

-----0000-----

## Il principio dell'auto-sostentamento

22 Marzo

*"... Eravamo dipendenti da persone, luoghi e cose. Ci rivolgevamo loro perché ci mantenessero e supplissero alle nostre carenze"*

Testo base pag. 80

Nel regno animale esiste una creatura che si sviluppa alle spalle degli altri. Si tratta della sanguisuga. Si attacca a qualcuno e si prende ciò di cui ha bisogno. Quando una delle sue vittime riesce a scacciarla, essa si attacca a qualcun altro.

Durante la nostra dipendenza attiva ci comportavamo in modo analogo. Prosciugavamo le nostre famiglie, i nostri amici, le nostre comunità. Consapevolmente o no, noi cercavamo di ottenere qualcosa in cambio di niente, praticamente da chiunque incontrassimo

La prima volta che abbiamo visto girare la busta della "settimana", probabilmente abbiamo pensato : "Auto-sostentamento ? Che senso avrà ?" Guardandoci intorno, però, abbiamo notato qualcosa. Quei tossicodipendenti che praticavano l'auto-sostentamento erano liberi. Pagando le loro spese, avevano guadagnato il privilegio di poter prendere delle decisioni per se stessi autonomamente.

Praticando il principio dell'auto-sostentamento nelle nostre vite, noi ci guadagniamo lo stesso genere di libertà. Nessuno ha più il diritto di dirci dove vivere perché siamo noi che paghiamo il nostro affitto. Noi possiamo mangiare, indossare o guidare qualsiasi cosa vogliamo, perché ce la siamo procurata da soli.

A differenza della sanguisuga, noi non dobbiamo dipendere dagli altri per il nostro sostentamento. Più responsabilità ci prendiamo, più guadagniamo in libertà.

**Solo per oggi :** Non ci sono limiti alla libertà che mi posso guadagnare sostenendomi da solo. Oggi accetterò le mie personali responsabilità e pagherò le mie spese.

## I doni di Dio

23 marzo

*"Prendiamo questa strada e accogliamo ciò che ci viene dato gratuitamente nella quotidianità"*

Testo base pag. 55

Il nostro rapporto con il Potere Superiore è una strada a doppio senso. Nella preghiera, noi parliamo e Dio ascolta. Nella meditazione, facciamo del nostro meglio per ascoltare la volontà del nostro Potere Superiore. Sappiamo di essere responsabili della nostra parte nel rapporto. Se noi non preghiamo e non ascoltiamo, allontaniamo il nostro Potere Superiore dalla nostra vita.

Quando pensiamo al nostro rapporto con il Potere Superiore, è importante ricordare chi siamo in questa relazione : quelli impotenti. Possiamo chiedere la Sua guida, possiamo chiedere di darci volontà e forza, possiamo chiedere di farci conoscere la Sua volontà, ma non possiamo fare richieste specifiche. Dio come noi possiamo concepirLo, Colui che ha il potere, colmerà la sua parte del rapporto dandoci esattamente ciò di cui abbiamo bisogno, nel momento giusto. Ogni giorno dobbiamo fare delle azioni per mantenere vivo il nostro rapporto con il Potere Superiore. Un modo è quello di mettere in pratica l'Undicesimo Passo, ricordando la nostra impotenza e accettando la volontà di un Potere più grande di noi.

**Solo per oggi :** Nel mio rapporto con il Potere Superiore io sono la parte impotente. Ricordando chi sono, oggi accetterò umilmente i doni del Dio di mia concezione.

-----0000-----

**Lasciar andare il passato.**

**24 Marzo**

*"Ciò che conta non è dove eravamo, ma verso dove andiamo"*

Testo base pag. 26

All'inizio del nostro recupero, molti di noi hanno provato vergogna o disperazione nel definirsi "dipendenti". Nei primi giorni possiamo aver provato paura e speranza mentre lottavamo per dare un nuovo significato alla nostra vita. Forse ci è sembrato che il nostro passato ci sommergesse. Può essere difficile immaginarsi diversi da come ci siamo sempre visti.

La memoria del passato può servirci come monito di quanto potrebbe accaderci se ricominciassimo usare droghe, ma può anche farci sentire bloccati in un incubo di vergogna e paura. Può essere difficile lasciare andare questi ricordi, tuttavia ogni giorno in recupero può portarci sempre più lontano dalla tossicodipendenza attiva. Ogni giorno possiamo trovare più stimoli per andare avanti e meno cose per le quali punirci.

In recupero, tutte le porte sono aperte per noi. Abbiamo molte scelte. La nostra vita è ricca e piena di promesse. Anche se non possiamo dimenticare il passato, non dobbiamo più viverlo. Possiamo andare avanti.

**Solo per oggi :** Farò i miei bagagli e abbandonerò il mio passato, dirigendomi verso un presente pieno di speranza.

**Io non posso, noi possiamo**

**25 Marzo**

*"Come risposta alla solitudine della dipendenza, scopriamo una fratellanza con un legame di recupero reciproco. La nostra fede, forza e speranza provengono da gente che condivide il proprio recupero..."*

Testo base pag. 109

Non ammettere debolezze, nascondere tutti i difetti, negare i fallimenti, far tutto da soli, questo era il credo che molti di noi seguivano. Negavamo di essere impotenti di fronte alle droghe, negavamo che le nostre vite fossero divenute ingovernabili, nonostante l'evidenza del contrario. Molti di noi

non si volevano arrendere senza la garanzia che ci fosse qualcosa per cui valesse la pena arrendersi. Molti di noi hanno fatto il loro Primo Passo solo nel momento in cui hanno avuto delle prove che i tossicodipendenti potevano recuperare in Narcotici Anonimi.

In NA troviamo altre persone che sono state nella medesima situazione, con gli stessi bisogni, che hanno trovato degli strumenti che funzionano per loro. Questi dipendenti vogliono condividere questi strumenti con noi e darci quell'appoggio emotivo di cui abbiamo bisogno per imparare a metterli in pratica.

I dipendenti in recupero conoscono l'importanza del ricevere aiuto, perché a loro volta lo hanno ricevuto. Diventando parte di NA, diventiamo membri di un gruppo di tossicodipendenti come noi, un gruppo di persone che si aiutano l'uno con l'altro a recuperare.

**Solo per oggi :** Mi unirò al legame del recupero. Troverò l'esperienza, la forza e la speranza di cui ho bisogno nella fratellanza di Narcotici Anonimi.

-----0000-----

**Fiducia in uno sponsor - ne vale la pena**

**26 Marzo**

*" Uno sponsor è...qualcuno di cui possiamo fidarci per condividere le nostre esperienze di vita..."*

I.P. n° 11 "La funzione dello sponsor"

La sponsorizzazione può essere un'idea del tutto nuova per noi. Abbiamo passato molti anni senza alcuna direzione, contando solo su noi stessi, sospettando di tutti, non dando fiducia a nessuno. Ora che , nel recupero, stiamo imparando a vivere, ci rendiamo conto di aver bisogno di aiuto. Non possiamo farcela da soli ; dobbiamo prenderci il rischio di dare fiducia ad un altro essere umano. Spesso, la prima persona con la quale corriamo questo rischio è il nostro sponsor - qualcuno che rispettiamo, con il quale ci identifichiamo e del quale abbiamo ragione di fidarci.

Quando cominciamo ad aprirci con il nostro sponsor, tra di noi si crea un legame. Riveliamo i nostri segreti e abbiamo fiducia nei suoi consigli. Condividiamo le nostre preoccupazioni e impariamo a valorizzare la sua esperienza. Condividiamo il nostro dolore in un rapporto di empatia. Impariamo a conoscerci, a rispettarci, a volerci bene. Più fiducia diamo al nostro sponsor, più impariamo ad avere fiducia in noi stessi.

La fiducia ci aiuta ad allontanarci da una vita di paura, confusione, sospetto, mancanza di direzione. All'inizio sembra rischioso fidarci di un altro tossicodipendente. Questa fiducia, tuttavia, è lo stesso principio alla base del nostro rapporto con il Potere Superiore - rischioso o no, l'esperienza insegna che non ne possiamo fare a meno. Più ci assumiamo il rischio di fidarci del nostro sponsor, più ci sentiremo aperti verso la vita.

**Solo per oggi :** Voglio crescere e cambiare. Correrò il rischio di fidarmi del mio sponsor e trovare così la ricompensa della condivisione.

**Guardare i lati positivi**

**27Marzo**

*"In accordo con i principi del recupero, cerchiamo di non giudicare, etichettare o fare la morale l'un l'altro"*

Testo base pag. 13

Quante volte, nel recupero, abbiamo frainteso il comportamento di altre persone, giudicandole, applicando un'etichetta e classificandole? Forse qualcuno si era fatto un'idea del Potere Superiore differente dalla nostra, così noi abbiamo concluso che non fosse spirituale. O, forse, abbiamo visto una coppia discutere ; abbiamo pensato che, sicuramente, quella relazione non funzionasse; solo per scoprire in seguito che il loro matrimonio durava felicemente da anni .

Classificando senza riflettere le altre persone, evitiamo lo sforzo di scoprire qualcosa su di loro. Ogni volta che giudichiamo il comportamento di un'altra persona, cessiamo di vederla come un potenziale amico e compagno di viaggio nel recupero.

Se chiedessimo alle persone che stiamo giudicando se apprezzano di essere considerati degli stereotipi, riceveremmo un bel "No" come risposta. Ci sembrerebbe una mancanza di rispetto se gli altri facessero lo stesso con noi? Sì, sicuramente. Sono le nostre qualità migliori che vogliamo che gli altri vedano. Allo stesso modo, anche gli altri amici in recupero vogliono che si pensi bene di loro. Il nostro programma ci chiede di guardare alla vita in modo positivo. Quanto più ci concentriamo sulle qualità positive negli altri, tanto più le vedremo in noi stessi.

**Solo per oggi :** Mi sbarazzerò dei miei giudizi negativi nei confronti degli altri e mi concentrerò sulle buone qualità di ognuno.

-----0000-----

#### **Affrontare i sentimenti**

**28 marzo**

*"Potremmo avere paura che l'essere in contatto con i nostri sentimenti scateni un'indomabile reazione a catena di dolore e di panico".*

Testo base pag. 35

Durante l'uso, molti di noi erano incapaci o non volevano entrare in contatto con le emozioni. Se eravamo contenti, usavamo per esserlo ancora di più. Se eravamo arrabbiati o depressi, usavamo per mascherare questi stati d'animo. Continuando ad agire in questo modo durante la nostra dipendenza, siamo diventati così confusi emotivamente da non capire più quali potessero essere le emozioni normali.

Andando avanti nel recupero, abbiamo visto che le emozioni che avevamo soffocato all'improvviso cominciano a riaffiorare. Forse ci accorgiamo di non sapere identificare le nostre emozioni : quella che crediamo rabbia, potrebbe essere solo frustrazione ; quella che percepiamo come depressione suicida potrebbe essere semplicemente tristezza.

Questi sono i momenti in cui abbiamo bisogno di cercare l'aiuto del nostro sponsor o degli altri membri di NA. Andare ad una riunione e parlare di quello che ci sta succedendo ci può aiutare ad affrontare le nostre emozioni, invece di fuggire in preda al panico.

**Solo per oggi :** Non fuggirò dalle emozioni dolorose che potrei provare. L'appoggio degli amici in recupero mi aiuterà ad affrontare le emozioni.

#### **La nostra vera volontà**

**29 Marzo**

*"...La volontà di Dio consiste delle cose essenziali che dimorano nel nostro cuore. La volontà di Dio... diventa la nostra vera volontà nei confronti di noi stessi"*

Testo base pag. 55

E' nella natura umana volere qualcosa senza dare nulla in cambio. Potremmo essere contenti quando un cassiere di supermercato ci dà il resto per centomila anziché per cinquantamila. Siamo portati a pensare che, se nessuno lo verrà a sapere, un piccolo inganno non farà nessuna differenza. Ma qualcuno sa : noi. E questo fa la differenza.

Quello che funzionava quando usavamo, spesso in recupero non funziona più. Andando avanti nella nostra crescita spirituale grazie ai Dodici Passi, cominciamo a sviluppare nuovi valori e nuovi

modelli. Cominciamo a sentirci a disagio quando traiamo vantaggio da situazioni che, quando usavamo, ci avrebbero fatto gongolare di gioia per ciò che eravamo riusciti a ricavarne.

Nel passato, forse abbiamo reso vittime altre persone. Tuttavia, quando entriamo in un contatto più ravvicinato con il nostro Potere Superiore, i nostri valori si modificano. La volontà di Dio diviene più importante che ottenere qualcosa senza dare niente in cambio.

Cambiando i nostri valori, anche la nostra vita cambia. Guidati dalla conoscenza di noi stessi , data dal nostro Potere Superiore, vogliamo vivere secondo i nostri nuovi valori. Abbiamo interiorizzato la volontà del Potere Superiore nei nostri confronti- in effetti, la volontà di Dio è diventata la nostra autentica volontà per noi stessi.

**Solo per oggi :** Migliorando il mio contatto cosciente con Dio, i miei valori sono cambiati. Oggi metterò in pratica la volontà di Dio, la mia vera volontà.

-----0000-----

#### **Concentrati su Dio**

**30 Marzo**

*" Gradualmente, man mano che diveniamo centrati più su Dio che su noi stessi, la nostra disperazione si trasforma in speranza".*

Testo base pag. 106

Che cosa splendida avere speranza ! Prima di giungere in NA, molti di noi vivevano nella più assoluta mancanza di speranza. Pensavamo di essere destinati a morire della nostra malattia.

Durante il primo mese di programma, molti membri dicono di essersi sentiti su una "nuvola rosa". Abbiamo smesso di usare, trovato nuovi amici e la vita sembra ricca di promesse. Le cose vanno alla grande. Ad un certo punto, però, la realtà torna a farsi sentire. La vita è sempre la vita - possiamo ancora perdere il lavoro, il nostro compagno ci può ancora lasciare, gli amici potrebbero morire e noi ammalarci. L'astinenza non è la garanzia che la vita vada sempre come noi vorremmo. Quando la realtà della vita torna a farsi sentire, ci rivolgiamo al nostro Potere Superiore e ricordiamo che la vita è la vita e che segue il suo corso. Tuttavia, qualsiasi cosa succeda durante il recupero, non dobbiamo disperare, perché c'è sempre speranza. La speranza si trova proprio nel nostro rapporto con il Potere Superiore.

Questa relazione, come è scritto nel nostro testo base, si sviluppa con il tempo :*"Gradualmente, diventiamo più concentrati su Dio"*. Man mano che facciamo sempre più affidamento sulla forza del nostro Potere Superiore, le lotte della vita non ci faranno più sprofondare nel mare della disperazione. Concentrandoci di più su Dio, ci concentriamo meno su noi stessi.

**Solo per oggi :** Mi affiderò al mio Potere Superiore. Accetterò che, qualsiasi cosa accada, il mio Potere Superiore mi darà tutto quello di cui ho bisogno.

#### **Interiorità ed exteriorità**

**31 marzo**

*" Il nostro reale valore consiste nell'essere noi stessi"*

Testo base pag. 118

Lavorando i passi, scopriamo alcune verità fondamentali su noi stessi. Il processo di scoprire i nostri segreti, portarli alla luce e studiare il nostro carattere ci rivela la nostra vera natura. Una volta fatta la conoscenza di noi stessi, dobbiamo prendere la decisione di essere chi veramente siamo.

Potremmo prendere in esame quello che diamo a vedere agli altri dipendenti e al mondo , e vedere se corrisponde a quello che abbiamo scoperto dentro di noi. Facciamo finta che niente ci dia fastidio, quando, in realtà, siamo molto sensibili ? Nascondiamo le nostre insicurezze dietro battute di cattivo gusto, oppure condividiamo le nostre paure con gli altri ? Ci vestiamo come ragazzini,

quando, in realtà, ci stiamo avvicinando alla quarantina e siamo fondamentalmente dei conservatori ?

Potremmo anche prendere in considerazione quelle cose che, pensavamo, non facessero "per noi". Forse abbiamo evitato di fare qualcosa in NA, perché "non ci piace la folla". O, forse, abbiamo il sogno segreto di cambiare lavoro, ma non ne abbiamo mai fatto niente perché il nostro sogno "non era giusto per noi". Raggiungendo una nuova conoscenza di noi stessi, vogliamo comportarci di conseguenza. Vogliamo essere un esempio genuino di chi veramente siamo.

**Solo per oggi :** Controllerò la mia exteriorità per essere sicuro che sia in accordo con la mia interiorità. Cercherò di agire conformemente alla crescita che ho sperimentato in recupero.



# APRILE

## Amore e dipendenza

1 Aprile

*"Alcuni di noi inizialmente videro gli effetti della dipendenza sulle persone più vicine. Dipendevamo molto da loro per tirare avanti nella vita. Provammo rabbia, delusione e dolore quando essi trovarono altri interessi, altri amici e altri amori"*

Testo base pag. 8

La dipendenza ha influito in tutti i campi della nostra vita. Come cercavamo la droga che avrebbe rimesso tutto a posto, così cercavamo le persone in grado di "metterci a posto". Chiedevamo l'impossibile, allontanando le persone che avevano qualcosa di valido da offrirci. Spesso, le uniche persone che ci rimanevano accanto, erano quelle talmente bisognose da non essere in grado di negare le nostre aspettative irreali. Non c'è da meravigliarsi se, nella nostra dipendenza, non siamo riusciti ad instaurare e mantenere relazioni profonde e sane.

Oggi, in recupero, non crediamo più che le droghe siano la soluzione. Se, però, ci aspettiamo ancora che gli altri ci facciano sentire "a posto", forse è il momento di estendere il programma di recupero alle nostre relazioni. Cominciamo ammettendo di avere un problema: non sappiamo da che parte iniziare per avere una relazione sana e profonda. Cerchiamo altri membri che hanno avuto lo stesso problema e che hanno trovato una soluzione. Parliamo con loro e ascoltiamo quello che hanno da condividere su questo aspetto del recupero. Applichiamo il programma in tutti i campi della nostra vita cercando, per le nostre relazioni, lo stesso tipo di libertà che abbiamo trovato attraverso il recupero.

**Solo per oggi:** Le relazioni amorevoli sono alla mia portata. Oggi, esaminerò gli effetti della dipendenza sulle mie relazioni in modo da poter iniziare il recupero anche in questo campo.

-----0000-----

## Attrazione

2 Aprile

*"La nostra immagine pubblica consiste in ciò che abbiamo da offrire: un metodo di provata efficacia per uno stile di vita libero da tutte le sostanze"*

Testo base pag. 85

Sì, stiamo attirando sempre più nuovi membri. Sempre più dipendenti conoscono NA. Come trattiamo i nostri membri più nuovi quando arrivano, distrutti dalla loro dipendenza? Ci avviciniamo ai nuovi venuti che se ne stanno da soli, confusi ed insicuri? Abbiamo voglia di passarli a prendere per portarli alla riunione? Lavoriamo ancora faccia a faccia con il dipendente che ancora soffre? Diamo i nostri numeri di telefono? Abbiamo la volontà di andare a fare un dodicesimo, anche se significa alzarci dal nostro comodo letto nel pieno della notte? Lavoreremmo con qualcuno che ha scelte sessuali o cultura diverse dalla nostra? Mettiamo a disposizione il nostro tempo con generosità?

Senza dubbio noi siamo stati accolti con amore e accettazione dagli altri dipendenti. Quello che ha attratto molti di noi in NA, è stata la sensazione di aver finalmente trovato il posto al quale appartenevamo. Offriamo lo stesso senso di appartenenza ai nuovi membri? Non si può fare pubblicità ad NA ma, mettendo in pratica i principi nella nostra vita, attiriamo nuovi membri verso il metodo di NA, così come noi stessi siamo stati attratti dal recupero.

**Solo per oggi:** Lavorerò con un nuovo venuto, ricordando che anch'io lo sono stato. Cercherò di attrarre altri dipendenti verso quel senso di appartenenza che ho trovato in NA.

## Solo per te

3 Aprile

*"L'idea di risveglio spirituale assume tante forme diverse quante sono le diverse personalità che incontriamo nella fratellanza".*

Testo base pag. 57

Sebbene tutti noi lavoriamo gli stessi passi, ognuno di noi sperimenta il risveglio spirituale in modo estremamente personale. La forma che questo risveglio spirituale assume nella nostra vita, varia in relazione a chi noi siamo.

Per alcuni di noi, il risveglio spirituale promesso dal Dodicesimo Passo risulterà in un rinato interesse per la religione o il misticismo. Altri sperimenteranno la comprensione per la vita delle persone che li circondano, provando, forse per la prima volta, empatia. Altri ancora si renderanno conto che i passi hanno risvegliato i loro principi etici e morali. La maggioranza di noi sente il risveglio spirituale come una combinazione di questi elementi, ed ogni combinazione è del tutto unica ed individuale.

Se ci sono così tanti tipi di risveglio spirituale, come possiamo sapere se noi lo stiamo vivendo veramente? Il Dodicesimo Passo ci fornisce due segnali: abbiamo trovato dei principi in grado di guidarci, principi che vogliamo praticare in tutti i campi della nostra vita ed abbiamo cominciato a prenderci cura degli altri dipendenti, condividendo liberamente tutte le nostre esperienze. Non importa come siano i dettagli del nostro risveglio; noi tutti riceviamo la guida e l'amore di cui abbiamo bisogno per una vita piena e spirituale.

**Solo per oggi:** Indipendentemente dalle sue particolari caratteristiche, il mio risveglio spirituale mi ha aiutato ad occupare il mio posto nel mondo con amore e vitalità. Per questo, io sono grato.

-----0000-----

## Vigilare sul nostro recupero

4 Aprile

*"Ricordiamoci che noi .. siamo in definitiva responsabili del nostro recupero e delle nostre decisioni"*

Testo base pag. 115

Molti di noi dovranno affrontare scelte che metteranno alla prova il loro recupero. Se ci trovassimo in estremo dolore fisico, per esempio, dovremmo decidere se prendere o no delle medicine. Dovremmo essere veramente onesti con noi stessi circa la gravità del nostro dolore, onesti con il nostro medico circa la nostra dipendenza ed il nostro recupero e onesti con il nostro sponsor. In definitiva, comunque, la decisione sarà nostra perché saremmo noi a doverne vivere le conseguenze.

Un'altra prova comune è la scelta di partecipare ad una festa dove sarà servito dell'alcool. Ancora, dovremmo considerare il nostro stato spirituale. Se qualcuno che appoggia il nostro recupero potesse venire con noi, tanto meglio. Tuttavia, se non ci sentiamo all'altezza di questa prova, probabilmente dovremmo declinare l'invito. Oggi noi sappiamo che perseverare nel nostro recupero è più importante che salvare la faccia.

Tutte queste decisioni sono dure, non richiedono solo la nostra attenta considerazione ma anche la guida del nostro sponsor ed una completa resa al nostro Potere Superiore. Usando tutte queste risorse, prendiamo la miglior decisione che possiamo. In definitiva, comunque, la decisione è nostra. Oggi siamo responsabili per il nostro recupero.

**Solo per oggi:** Quando mi troverò di fronte ad una decisione che può mettere alla prova il mio recupero, consulterò tutte le risorse a mia disposizione prima di fare la mia scelta.

## Identificazione

5 Aprile

*"Alla fine qualcuno venne a conoscenza dei miei folli pensieri e delle cose pazzesche che avevo fatto".*

Testo base pag. 175 testo inglese "storie personali"

I tossicodipendenti spesso si sentono inguaribilmente unici. Siamo sicuri che nessuno usava droghe come noi e che nessuno faceva le cose che noi facevamo per procurarcele. La sensazione che nessuno possa veramente capirci può impedirci di recuperare per molti anni.

Tuttavia, una volta giunti nelle stanze di NA, cominciamo a perdere quella sensazione di essere "i peggiori" o i "più pazzi". Ascoltiamo altri membri condividere le loro esperienze. Scopriamo che altri hanno percorso lo stesso sentiero tortuoso, e che sono comunque riusciti a trovare il recupero. Cominciamo a credere che il recupero sia possibile anche per noi.

Andando avanti nella pulizia, a volte capita che i nostri pensieri siano ancora folli. Tuttavia scopriamo che, quando condividiamo i momenti difficili che stiamo attraversando, altri si identificano e condividono come hanno affrontato quelle stesse difficoltà. Non ha importanza quanto i nostri pensieri sembrano torbidi; noi troviamo speranza quando altri si rapportano a noi, spiegandoci le soluzioni che hanno trovato. Cominciamo a credere di poter sopravvivere a qualsiasi cosa stiamo attraversando, continuando nel nostro recupero.

Il dono di NA consiste nell'imparare che noi non siamo soli. Possiamo diventare puliti e continuare a rimanerlo condividendo le nostre esperienze, la nostra forza e anche i nostri pensieri folli con altri membri. Facendo questo, apriamo noi stessi alle soluzioni che altri hanno trovato per le prove che si presentano.

**Solo per oggi:** Sono grato di potermi identificare con gli altri. Oggi, ascolterò chi condivide la propria esperienza e io condividerò la mia.

-----0000-----

## Coltivare l'onestà

6 Aprile

*"A livello pratico, i cambiamenti avvengono perché ciò che è adeguato in una fase del recupero potrebbe non esserlo più in un'altra".*

Testo base pag. 117

Appena arrivati in NA, molti di noi non avevano un'occupazione legittima. Non tutti improvvisamente decidiamo di voler diventare cittadini modello, onesti e produttivi, nel momento in cui arriviamo in NA. Tuttavia scopriamo presto che, in recupero, non ci sentiamo così bene a fare molte delle cose che facevamo senza pensarci un secondo quando usavamo.

Crescendo nel recupero cominciamo ad essere onesti in situazioni che, probabilmente, non ci avrebbero infastidito minimamente quando usavamo. Cominciamo a restituire il resto in più che un cassiere ci ha dato per sbaglio, oppure ammettiamo di avere ammaccato un'auto in sosta. Scopriamo che se riusciamo ad essere onesti in queste piccole cose, le grandi prove sulla nostra onestà diventano più facili da gestire.

Molti di noi arrivano qui con veramente poca capacità di essere onesti. Comunque, scopriamo che, lavorando i Dodici Passi, le nostre vite iniziano a cambiare. Non ci sentiamo più tranquilli con noi stessi quando otteniamo qualcosa a spese di qualcun altro. Possiamo sentirci bene nella nostra onestà appena trovata.

**Solo per oggi:** Esaminerò il livello di onestà nella mia vita e vedrò se mi fa sentire a posto con me stesso.

## Il valore del passato

7 Aprile

*"L'esperienza diretta di tutte le fasi della malattia e del recupero ha un valore terapeutico senza confronti. Siamo qui per condividere liberamente con qualsiasi dipendente che voglia farcela"*

Testo base pag. 11

La maggior parte di noi è arrivata al programma con qualche grosso rimpianto. Non abbiamo mai terminato le scuole superiori, oppure non ci siamo mai iscritti all'università. Abbiamo distrutto amicizie e matrimoni. Abbiamo perso lavori. Sapevamo di non essere in grado di cambiare niente di tutto questo. Forse abbiamo pensato di essere destinati a vivere sempre nel rimpianto e di dover solamente cercare un modo per abituarci all'idea.

Al contrario, la prima volta che condividiamo il nostro passato con un nuovo venuto in preda alla sofferenza, scopriamo che è come una miniera d'oro ancora da scoprire. Quando ascoltiamo qualcuno condividere con noi il Quinto Passo, siamo in grado di dare una forma di conforto che nessun altro potrebbe dare: la nostra esperienza personale. Noi abbiamo fatto le stesse cose. Abbiamo avuto le stesse sensazioni di vergogna e di rimorso. Abbiamo sofferto come solo un tossicodipendente può soffrire. Ci identifichiamo - e loro anche.

Il nostro passato ha un valore - in realtà è senza prezzo - perché possiamo usarlo per aiutare il dipendente che ancora soffre. Il nostro Potere Superiore lavora attraverso di noi quando condividiamo il nostro passato. Questa è la ragione per cui siamo qui, e metterla in pratica è il principale dei nostri obiettivi.

**Solo per oggi :** Non rimpiangerò più il mio passato in quanto, grazie ad esso, posso condividere con altri dipendenti e, forse, evitare il dolore o addirittura la morte di qualcuno di loro.

-----0000-----

## Felicità

8 Aprile

*"Riusciamo a conoscere la felicità, la gioia e la libertà".*

Testo base pag. 103

Se oggi qualcuno ti fermasse per strada e ti chiedesse se sei felice, cosa diresti? "Be'...fammi pensare...ho un posto dove vivere, cibo nel frigorifero, un lavoro, la mia macchina funziona...ecco, sì, mi sembra di essere felice", potresti rispondere. Questi sono esempi di ciò che molti di noi hanno di solito associato al concetto di felicità. Spesso dimentichiamo, tuttavia, che la felicità è una scelta; nessuno può farci felici.

La felicità è quella che troviamo nel nostro coinvolgimento in NA. La felicità che deriva da una vita centrata sul servizio per il dipendente che ancora soffre è veramente grande. Quando anteponiamo il servizio per gli altri ai nostri desideri personali, scopriamo che togliamo l'attenzione da noi stessi. Come risultato, viviamo una vita più felice ed armoniosa. Mettendoci al servizio degli altri, scopriamo che i nostri bisogni vengono più che soddisfatti.

Felicità. Cos'è veramente? Possiamo pensare alla felicità in termini di contentezza e soddisfazione. Entrambi questi stati d'animo sembrano arrivare quando meno li cerchiamo. Vivendo solo per oggi e portando il messaggio al dipendente che ancora soffre, troviamo gioia, felicità e una vita piena di significato.

**Solo per oggi :** Sarò felice. Troverò la mia felicità nel servizio verso gli altri.

## Mettere in atto

9 Aprile

*"Impariamo ad essere consapevoli delle nostre emozioni, e ci rendiamo conto che non possono farci alcun male, a meno che non le mettiamo in atto".*

I.P. n. 16 "Per il nuovo venuto"

La maggioranza di noi, quando è arrivata in NA, non aveva questo insostenibile desiderio di smettere di usare. Certo, le droghe stavano causando molti problemi dai quali volevamo liberarci, tuttavia non volevamo rinunciare alle sensazioni che le droghe ci davano. Ci rendevamo conto, però, che non potevamo avere uno senza l'altro. Nonostante il desiderio di usare, non l'abbiamo fatto; non volevamo più pagarne le conseguenze. Più rimanevamo puliti e lavoravamo il programma, più abbiamo cominciato a sentirci liberi. Presto o tardi, la compulsione ad usare ci è stata tolta completamente, e siamo rimasti puliti perché lo volevamo.

Gli stessi principi valgono anche per gli altri impulsi negativi che potrebbero tormentarci. Potremmo avere il desiderio di fare qualcosa di distruttivo, tanto per farlo. L'abbiamo fatto in passato, qualche volta ci è andata bene e qualche volta no. Se non vogliamo pagare il prezzo del mettere in atto queste emozioni, semplicemente, non dobbiamo farlo.

Può essere difficile, forse addirittura tanto difficile quanto lo è stato rimanere puliti all'inizio. Altri si sono sentiti allo stesso modo e hanno trovato la libertà che deriva dal non mettere in atto i propri impulsi negativi. Condividendo e chiedendo l'aiuto di altre persone in recupero e del nostro Potere Superiore, possiamo trovare la guida, il sostegno e la forza di cui abbiamo bisogno per astenerci da qualsiasi compulsione distruttiva.

**Solo per oggi :** Non c'è niente di male nel sentire le proprie emozioni. Con l'aiuto dello sponsor, degli amici di NA e del mio Potere Superiore, sono libero di non mettere in atto le mie emozioni negative.

-----0000-----

## Troppo indaffarato

10 Aprile

*"Dobbiamo usare ciò che impariamo, altrimenti lo perderemo, indipendentemente da quanto siamo puliti"*

Testo base pag. 96

Dopo un po' di tempo di pulizia, alcuni di noi hanno la tendenza a dimenticare qual è la nostra priorità assoluta. Ogni tanto ci diciamo, "Dovrei andare ad una riunione stasera. E' da ....". Siamo stati presi da altre cose, importanti, certo, ma non più della nostra partecipazione continua a Narcotici Anonimi.

Succede gradualmente. Troviamo il lavoro. Ci riuniamo con le nostre famiglie. Abbiamo dei figli da crescere, il cane è ammalato o iniziamo a frequentare dei corsi serali. Dobbiamo pulire la casa. Dobbiamo tosare l'erba. Lavoriamo fino a tardi. Siamo stanchi. C'è un bello spettacolo a teatro stasera. E, improvvisamente, ci rendiamo conto che non abbiamo sentito lo sponsor, parlato con un nuovo venuto o addirittura parlato con Dio da un bel po' di tempo.

Cosa facciamo a questo punto? Be', o rinnoviamo il nostro impegno con il recupero, o continuiamo ad essere troppo indaffarati per recuperare, finché qualcosa accade e le nostre vite tornano ad essere ingovernabili. Che bella scelta! La cosa migliore è mettere tutta la nostra energia per mantenere le fondamenta del recupero, sulle quali le nostre vite sono costruite. Sono queste fondamenta a rendere possibile tutto il resto, e crolleranno sicuramente se diventiamo troppo indaffarati con qualcosa d'altro.

**Solo per oggi :** Non posso permettermi di essere troppo indaffarato per recuperare. Oggi, farò qualcosa per sostenere il mio recupero.

## Una mente chiusa

11 Aprile

*"Un'idea nuova non può essere innestata in una mente chiusa. Essere con la mente aperta ci permette di sentire cose che potrebbero salvarci la vita"*

Testo base pag. 107

Siamo arrivati in NA nel momento peggiore delle nostre vite. Avevamo pressoché esaurito tutte le idee. Le cose di cui avevamo maggiormente bisogno quando siamo arrivati, erano nuove idee e nuovi modi di vivere, condivisi da persone per le quali queste idee avevano funzionato. Le nostre menti chiuse, però, ci impedivano di fare nostre le idee che ci servivano per vivere.

La negazione ci impediva di capire quanto grande fosse il nostro bisogno di nuove idee e nuove direzioni. Solo ammettendo la nostra impotenza e l'assoluta ingovernabilità delle nostre vite, permettiamo a noi stessi di capire quanto abbiamo bisogno di quello che NA ha da offrirci.

Il contare solo su noi stessi e la nostra caparbieta possono fare sì che per noi sia estremamente difficile ammettere anche solo la possibilità dell'esistenza di un Potere più grande di noi stessi. Tuttavia, quando ammettiamo lo stato pietoso in cui la nostra volontà personale ci ha ridotti, apriamo i nostri occhi e le nostre menti a nuove possibilità. Quando altri ci parlano di un Potere Superiore che ha risanato le loro vite, cominciamo a credere che un tale Potere possa fare lo stesso anche per noi. Un albero spogliato dai suoi rami morirà se non vengono innestati nuovi rami sul suo tronco. Allo stesso modo, la dipendenza attiva ci ha privato di qualsiasi direzione. Per vivere, o anche solo per sopravvivere, dobbiamo aprire le nostre menti e lasciare che nuove idee vengano innestate nelle nostre vite.

**Solo per oggi :** Chiederò al mio Potere Superiore di aprire la mia mente alle nuove idee del recupero.

-----0000-----

## Il grande affresco

12 aprile

*"Tutti i risvegli spirituali hanno qualcosa in comune. Gli elementi in comune comprendono la fine della solitudine e un senso della vita"*

Testo base pag. 57

Quando ci troviamo di fronte a qualcosa di più grande di noi, avvengono alcuni tipi di esperienze spirituali. Percepiamo che forze al di là della nostra comprensione sono all'opera. Intravediamo una fuggevole immagine del grande affresco e, in quel momento, scopriamo l'umiltà.

Il nostro viaggio attraverso i Dodici Passi ci farà sperimentare un'esperienza spirituale della stessa natura, solo più profonda e duratura. Ci sottoponiamo ad un continuo processo di sgonfiamento del nostro ego e, contemporaneamente, diventiamo consapevoli di una prospettiva più ampia. La nostra visione del mondo si dilata fino al punto in cui non abbiamo più quel senso esagerato della nostra personale importanza.

Grazie a questa nuova consapevolezza, non ci sentiamo più isolati dal resto del genere umano. Potrebbe darsi che non riusciamo a capire perché il mondo funziona in un determinato modo, oppure perché le persone, a volte, si trattino così terribilmente l'una con l'altra. Tuttavia siamo in grado di comprendere la sofferenza e, in recupero, possiamo fare del nostro meglio per alleviarla. Quando il nostro contributo personale si intreccia con quello di altri, diventiamo una parte essenziale del grande affresco. Siamo in connessione, finalmente.

**Solo per oggi :** Sono solamente una persona nell'intero schema delle cose. Umilmente, accetto il posto che ho nel grande affresco.

## Compiacere gli altri

13 Aprile

*"Questo comportamento di ricerca dell'approvazione ci ha portato sempre più nella dipendenza...."*

Testo base pag. 16

Quando gli altri approvano quello che facciamo o diciamo, ci sentiamo bene; quando disapprovano, ci sentiamo male. Le loro opinioni su di noi, ed il modo in cui quelle opinioni ci fanno sentire, possono avere un valore positivo. Facendoci sentire bene nel continuare sulla giusta direzione, ci incoraggiano ad andare avanti. Agire per compiacere gli altri è qualcosa di completamente diverso: significa fare qualcosa, giusto o sbagliato che sia, solamente per guadagnarci l'approvazione di un'altra persona.

La bassa autostima può farci credere di aver bisogno dell'approvazione di qualcun altro per sentirci bene con noi stessi. Facciamo qualsiasi cosa che pensiamo possa servire a farci dire che siamo OK. Ci sentiamo bene per un po'. Poi cominciamo a provare dolore. Nel cercare l'approvazione di un'altra persona, abbiamo sminuito noi stessi ed i nostri valori. Ci rendiamo conto che l'approvazione altrui non riempie il vuoto dentro di noi.

Possiamo trovare la soddisfazione interiore che stiamo cercando facendo la cosa giusta per la ragione giusta. Rompiamo il circolo del "compiacere gli altri" quando smettiamo di agire solamente per guadagnarci approvazione e cominciamo ad agire secondo la volontà del nostro Potere Superiore per noi. Facendo questo, potremmo rimanere piacevolmente sorpresi nel constatare che le persone che veramente contano nelle nostre vite approveranno ancora di più il nostro comportamento. La cosa più importante è, tuttavia, che noi stessi ci approveremo.

**Solo per oggi :** Potere Superiore, aiutami a vivere secondo principi spirituali. Solo così potrò approvare me stesso.

-----0000-----

## Una nuova visione

14 Aprile

*"Vogliamo veramente disfarci dei risentimenti, della collera, della paura ?"*

Testo base pag. 39

Perché li chiamiamo "difetti"? Forse dovremmo chiamarli "eccessi", in quanto il tempo necessario perché essi si attenuino può essere eccezionalmente lungo. Alcuni di noi hanno la sensazione che proprio i nostri difetti ci abbiano garantito la sopravvivenza durante il periodo di tossicodipendenza attiva. Se questo è vero, non c'è da meravigliarsi che, a volte, se ne rimanga aggrappati come a vecchi, cari amici.

Quando abbiamo dei problemi con risentimenti, rabbia o paura, potremmo provare ad immaginare come sarebbero le nostre vite senza questi difetti di carattere. Chiederci *perché* noi reagiamo in un determinato modo può, in alcuni casi, portare alla luce la paura che c'è alla base del nostro comportamento. "Perché mi fa paura andare oltre questi aspetti della mia personalità?" ci chiediamo. "Ho paura di chi potrei diventare senza queste caratteristiche?"

Una volta scoperta la nostra paura, siamo in grado di andare oltre. Proviamo ad immaginare come sarebbe la nostra vita senza alcune delle nostre mancanze più evidenti. Questo ci dà la sensazione di dove potremmo arrivare e ci fornisce la motivazione per andare avanti nonostante i nostri timori. Il nostro Potere Superiore ci offre una visione nuova della nostra vita, senza i nostri difetti. Quella visione è l'essenza stessa dei nostri migliori sogni su noi stessi. Non dobbiamo temere quella visione.

**Solo per oggi :** Immaginerò come potrebbe essere la mia vita senza i miei difetti di carattere. Chiederò di avere la volontà che Dio rimuova le mie insufficienze.

*"Siamo arrivati a gustare il vivere puliti e vogliamo le altre cose positive che la Fratellanza di NA ha da offrirci".*

Testo base pag. 31

Ti ricordi quando guardavi gli altri dipendenti in recupero in NA e ti domandavi : "Se non stanno usando, che avranno da ridere tanto ?". Pensavi che il divertimento fosse destinato a finire una volta smesso di usare ? Molti di noi lo credevano ; eravamo certi di lasciarci la "bella vita" alle spalle. Oggi, molti di noi possono ridere di questo fraintendimento, in quanto sappiamo quanto possa essere piena la vita in recupero.

Molte delle cose che apprezziamo così tanto in recupero derivano dalla partecipazione attiva nella Fratellanza di NA .Cominciamo a trovare amicizie vere, persone che ci capiscono e che tengono a noi. Troviamo un posto dove abbiamo la possibilità di essere utili agli altri. Ci sono riunioni di recupero, attività di servizio e uscite in compagnia per riempire il nostro tempo e fornirci degli interessi. La fratellanza può essere uno specchio che riflette un'immagine più chiara di chi noi siamo. Troviamo insegnamento, aiuto, amici, amore, cura e sostegno. Continuando a tornare, la fratellanza ha sempre qualcosa in più da offrirci.

**Solo per oggi :** So dov'è la "bella vita". Continuerò a tornare.

-----oooo-----

*"Oggi, cerchiamo soluzioni, non problemi. Proviamo ad applicare quello che abbiamo appreso su basi empiriche".*

Testo base pag. 65

La prima volta che ci siamo sentiti dire "agisci come se", molti di noi hanno esclamato " Ma questo non è onesto ! Pensavamo che avremmo dovuto essere sempre onesti sulle nostre emozioni in Narcotici Anonimi".

Forse dovremmo provare a riflettere sui nostri primi tempi in NA. Probabilmente non credevamo in Dio, ma pregavamo ugualmente. O forse non eravamo sicuri che il programma avrebbe funzionato per noi, ma abbiamo continuato a frequentare le riunioni nonostante quello che pensavamo. Lo stesso succede andando avanti nel recupero. Forse siamo terrorizzati dalle folle ma, se cominciamo ad agire con più sicurezza e a tendere la mano, non solo ci sentiremo meglio con noi stessi, ma scopriremo di non avere più tutto questo terrore.

Ogni passo che facciamo in questo senso ci avvicina sempre di più a diventare le persone che eravamo destinati ad essere. Ogni cambiamento positivo accresce la nostra autostima. Cominciando ad agire in modo diverso, ci rendiamo conto che stiamo cominciando anche a pensare in modo diverso. "Agire come se" ci porterà verso un modo di pensare più corretto.

**Solo per oggi :** Coglierò l'occasione di agire come se fossi in grado di accettare una situazione dalla quale sono sempre scappato.

*"All'inizio credevo che mi sarebbe stato impossibile frequentare più di una o due riunioni a settimana. La mia agenda così fitta di impegni non lo consentiva assolutamente. In seguito ho capito che le mie priorità erano capovolte a 180 gradi. Era tutto il resto che doveva adattarsi agli orari delle riunioni".*

Testo base pag. 204 testo inglese "storie personali"

All'inizio alcuni di noi frequentavano le riunioni in modo molto discontinuo e poi si domandavano come mai non riuscivano a rimanere puliti. Quello che abbiamo imparato ben presto è che, se volevamo rimanere puliti, dovevamo dare priorità assoluta alla frequenza delle riunioni.

Così abbiamo ricominciato da capo. Seguendo il suggerimento del nostro sponsor, ci siamo impegnati ad andare a novanta riunioni in novanta giorni. Per i primi trenta giorni ci siamo identificati come nuovi venuti per permettere agli altri di conoscerci. Come indicato dallo sponsor, abbiamo smesso di parlare troppo a lungo per imparare ad ascoltare. In breve tempo abbiamo cominciato a desiderare il momento della riunione. Ed abbiamo cominciato a rimanere puliti.

Oggi andiamo alle riunioni per molte ragioni. A volte per condividere la nostra esperienza, forza e speranza con i nuovi venuti. A volte per vedere gli amici. Altre volte solamente perché abbiamo bisogno di un abbraccio. Ci succede, qualche volta, di andare via dalla riunione rendendoci conto di non aver ascoltato nemmeno una parola di tutto quello che è stato detto, sentendoci comunque meglio. L'atmosfera di amore e gioia che colma le nostre riunioni ci ha tenuto puliti un altro giorno. Non ha importanza quanto fitta di impegni sia la nostra agenda, facciamo della frequenza alle riunioni la nostra priorità.

**Solo per oggi :** Nel mio cuore, so che le riunioni mi fanno bene in tutti i sensi. Oggi voglio quello che è buono per me. Andrò ad una riunione.

-----oooo-----

*"Gli abbiamo umilmente chiesto di liberarci dalle nostre insufficienze."*

Settimo Passo

Una volta pronti a far sì che i nostri difetti di carattere vengano rimossi, molti di noi sono interamente pronti ! Ironicamente, è proprio in quel momento che iniziano i problemi. Più ci affanniamo per liberarci di un particolare difetto, più questo sembra diventare sempre più grosso. E' veramente umiliante rendersi conto che non siamo impotenti solamente verso la nostra dipendenza, ma anche verso i nostri difetti di carattere.

Alla fine, qualcosa scatta. Il Settimo Passo non ci suggerisce di liberarci da soli dei nostri difetti di carattere, ma di chiedere al nostro Potere Superiore di farlo per noi. Il centro delle nostre preghiere giornaliera pian piano si sposta. Ammettendo la nostra incapacità di diventare perfetti, chiediamo al nostro Potere Superiore di fare per noi quello che noi non siamo in grado di fare. E aspettiamo.

Il nostro programma, forse, può rimanere fermo per molti giorni al Settimo Passo. Forse non sperimentiamo un'improvvisa e totale liberazione dai nostri difetti di carattere ma, spesso, cominciamo a sentire una sottile differenza nel nostro modo di percepire noi stessi e gli altri. Attraverso gli occhi del Settimo Passo, cominciamo a guardare alle persone che ci circondano in maniera meno critica. Sappiamo che, proprio come noi, molti altri stanno combattendo contro difetti dei quali farebbero molto volentieri a meno. Sappiamo che, proprio come noi, anche loro sono impotenti nei confronti dei loro difetti. Ci chiediamo se anche loro preghino umilmente perché questi difetti vengano loro rimossi. Cominciamo a valutare gli altri come abbiamo imparato a valutare noi stessi, con un'empatia che nasce dall'umiltà. Osservando gli altri e continuando ad osservare noi stessi, possiamo finalmente dire : io comprendo.

**Solo per oggi :** Dio, aiutami a vedere attraverso gli occhi del Settimo Passo. Aiutami a comprendere.

## Il lavoro duro

19 Aprile

*"Troppe volte i dipendenti hanno cercato le ricompense di un duro lavoro senza prima aver faticato per farlo"*

Testo base pag. 39

Quando siamo arrivati in NA, molti di noi volevano tutto e subito. Volevamo la serenità, le automobili, le relazioni felici, gli amici, la vicinanza dello sponsor- tutte cose che altri avevano ottenuto dopo mesi e anni di lavoro sui passi, imparando a prendere la vita per quello che è. Abbiamo imparato duramente che la serenità giunge solo lavorando i passi. Ci possiamo permettere un'auto nuova solo se ci presentiamo al lavoro ogni giorno e cerchiamo di "mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita", incluso il lavoro. Le relazioni sane sono il risultato di molto impegno e di una nuova disponibilità a comunicare. L'amicizia con il nostro sponsor deriva dal mantenersi in contatto nei periodi buoni così come nei momenti difficili. In NA abbiamo trovato la strada verso un modo migliore di vivere. Per raggiungere la nostra meta, tuttavia, c'è del duro lavoro da fare.

**Solo per oggi:** Voglio una vita migliore. Farò un inventario di quello che voglio, scoprirò la maniera di ottenerlo, ne parlerò con lo sponsor, e farò il duro lavoro che serve.

-----0000-----

## Distacco

20 Aprile

*"La dipendenza è una malattia della famiglia, ma noi possiamo cambiare solamente noi stessi."*  
I.P. n. 13 "I giovani e il recupero

Molti di noi provengono da famiglie gravemente disfunzionali. In alcuni momenti, la follia che regna tra i nostri parenti è travolgente. A volte l'unica cosa che desideriamo è far fagotto ed andare lontano, molto lontano.

Preghiamo affinché la nostra famiglia si unisca a noi nel recupero ma, con nostro grande dolore, questo non sempre accade. A volte, nonostante i nostri sforzi per portare il messaggio, scopriamo di non poter aiutare proprio le persone a noi più care. La nostra esperienza di gruppo ci ha insegnato che, spesso, siamo troppo vicini ai nostri parenti per poterli aiutare. Impariamo che è meglio lasciarli alla cura del nostro Potere Superiore.

Abbiamo scoperto che, quando smettiamo di cercare di risolvere i problemi dei membri della nostra famiglia, forniamo loro lo spazio di cui hanno bisogno per sistemare le cose nelle loro vite. Ricordando loro che noi non siamo in grado di risolvere i problemi al loro posto, concediamo a noi stessi la libertà di vivere la nostra vita. Abbiamo fede che Dio aiuterà i nostri parenti. Spesso, l'unica cosa che possiamo dare alle persone che amiamo è l'esempio del nostro recupero. Per amore della nostra famiglia e di noi stessi, dobbiamo lasciare che i nostri cari trovino la loro strada verso il recupero.

**Solo per oggi:** Cercherò di lavorare il mio programma e lascerò la mia famiglia alla cura del Potere Superiore.

## Paura

21 Aprile

*"Abbiamo scoperto che non avevamo più scelta, se non quella di cambiare completamente i nostri vecchi modi di pensare, oppure tornare ad usare"*

Testo base pag. 25

Molti di noi si rendono conto che il nostro vecchio modo di pensare era dominato dalla paura. Avevamo paura di non riuscire a procurarci le droghe, o di non trovarne abbastanza. Avevamo paura di essere scoperti, arrestati e incarcerati. Più avanti nella lista c'erano paure di problemi finanziari, alloggio, overdose e malattia. E la paura controllava le nostre azioni. I primi giorni di recupero non sono stati poi così diversi per molti di noi; anche allora la paura dominava i nostri pensieri. "E se stare puliti fa troppo male?" ci chiedevamo. "E se non ce la faccio? E se non piacerò alle persone di NA? E se poi NA non funziona?". La paura dietro a questi pensieri può ancora controllare il nostro comportamento, impedendoci di assumere il rischio necessario per rimanere puliti e crescere. Potrebbe sembrare più facile rinunciare pensando che tanto falliremo, smettere prima di cominciare, piuttosto che puntare il tutto per tutto su di una speranza così minima. Questi pensieri, però, portano solo verso la ricaduta. Per restare puliti dobbiamo trovare la volontà di cambiare il nostro vecchio modo di pensare. Quello che ha funzionato per altri dipendenti può funzionare anche per noi - se abbiamo la volontà di provare. Dobbiamo far sì che i nostri vecchi, cinici dubbi lascino spazio a nuove affermazioni di speranza. Così facendo, scopriamo che vale la pena rischiare.

**Solo per oggi:** Prego per la volontà di cambiare il mio vecchio modo di pensare e per la capacità di superare le mie paure.

-----0000-----

## Viaggiare sulla strada aperta

22 Aprile

*"Questa è la nostra strada per la crescita spirituale."*

Testo base pag. 42

Alla nostra prima riunione di NA, a molti di noi è sembrato di essere arrivati al capolinea. Non potevamo più continuare ad usare. Eravamo spiritualmente distrutti. La maggior parte di noi era completamente isolata e pensavamo di non avere più molti motivi per continuare a vivere. Non ci rendevamo ben conto che, iniziando il programma di recupero, stavamo imboccando una strada dalle possibilità illimitate.

All'inizio pensavamo che non usare fosse abbastanza. Tuttavia, osservando altri dipendenti lavorare i passi ed applicare questi principi nelle loro vite, abbiamo cominciato a vedere che il recupero era più dello smettere di usare. Le vite dei nostri amici di NA erano cambiate. Avevano un rapporto con Dio come potevano concepirlo. Erano membri responsabili della fratellanza e della società. Avevano una ragione per vivere. Abbiamo cominciato a credere che tutto questo fosse possibile anche per noi.

Continuando nel nostro viaggio di recupero, potremmo ancora finire fuori strada a causa di compiacenza, intolleranza o disonestà. Quando questo accade, dobbiamo riconoscerne subito i segnali e riprendere il nostro cammino- la strada aperta verso la libertà e la crescita.

**Solo per oggi:** Sto continuando a crescere spiritualmente, socialmente e in tutti gli aspetti della mia vita grazie ai principi del programma. Posso arrivare fin dove desidero lungo la strada aperta del recupero.

*"Molti di noi concepiscono Dio semplicemente come una forza che ci mantiene puliti".*

Testo base pag. 30

Alcuni di noi arrivano al recupero possedendo una concezione di Potere Superiore che funziona per loro. Per molti di noi, tuttavia, "Dio" è una parola problematica. Forse mettiamo in dubbio l'esistenza stessa di qualsiasi forma di Potere più grande. O, forse, abbiamo avuto esperienze negative con la religione ed oggi rifuggiamo dalle "storie di Dio".

Iniziare a recuperare significa che possiamo ricominciare da capo anche per quanto riguarda la nostra vita spirituale. Se non ci sentiamo a nostro agio con quello che abbiamo appreso in passato, possiamo tentare un diverso approccio alla nostra spiritualità. Non dobbiamo capire tutto in una volta o trovare immediatamente delle risposte alle nostre domande. A volte è sufficiente sapere che altri membri di NA credono, e che questo loro credere li aiuta a rimanere puliti.

**Solo per oggi :** Tutto ciò che in questo momento mi serve sapere sul mio Potere Superiore è che è il Potere che mi aiuta a rimanere pulito.

0000

## Dodici passi di vita

24 Aprile

*"Con l'astinenza e lavorando i Dodici Passi di Narcotici Anonimi, le nostre vite sono diventate utili".*

Testo base pag. 9

Prima di arrivare in NA, le nostre vite erano centrate sull'uso di droghe. Per la maggior parte di noi, rimaneva ben poca energia per il lavoro, le relazioni o altre attività. Eravamo schiavi della nostra dipendenza.

I Dodici Passi di NA forniscono un metodo semplice per cambiare completamente vita. Cominciamo rimanendo puliti, un giorno alla volta. Quando la nostra energia non è più assorbita dalla nostra dipendenza, ci accorgiamo di avere energia per altri interessi. Crescendo nel recupero, impariamo a portare avanti relazioni sane. Diventiamo lavoratori sui quali si può contare. Hobbies ed attività ricreative cominciano ad apparirci più invitanti. Con la partecipazione attiva ad NA, aiutiamo altre persone.

Narcotici Anonimi non ci promette un lavoro sicuro, una relazione d'amore o una vita soddisfacente. Tuttavia, lavorando i 12 passi al meglio delle nostre possibilità, scopriamo di poter diventare il tipo di persona che è *in grado* di trovare lavoro, portare avanti relazioni e aiutare gli altri. Non siamo più al servizio della nostra malattia, ma cominciamo ad essere al servizio di Dio e degli altri. I Dodici Passi sono la chiave per trasformare le nostre vite.

**Solo per oggi :** Avrò la saggezza di usare i Dodici Passi nella mia vita e il coraggio di crescere nel mio recupero. Metterò in pratica il programma per diventare un membro responsabile e produttivo della società.

*"Oggi per noi il recupero è una realtà"*

Testo base pag. 113

Dolore e miseria erano le realtà della nostra vita quando usavamo. Eravamo incapaci sia di accettare la situazione nella quale vivevamo, sia di cambiare quello che c'era di inaccettabile. Cercavamo di sfuggire al dolore della vita usando, ma le droghe non facevano altro che aumentare i problemi. Il nostro alterato senso della realtà era divenuto un incubo.

Vivendo il programma di Narcotici Anonimi, impariamo che i nostri sogni possono prendere il posto dei nostri incubi. Cresciamo e cambiamo. Siamo liberi di scegliere. Impariamo a dare e ricevere amore. Possiamo condividere onestamente su noi stessi, senza ampliare o sminuire la realtà. Accettiamo le sfide che la vita reale ci mette davanti, affrontandole in modo maturo e responsabile. Sebbene il recupero non ci renda immuni dalla realtà della vita, nella fratellanza di NA possiamo trovare il sostegno, l'amore disinteressato e l'aiuto di cui abbiamo bisogno per affrontare queste realtà. Non abbiamo più bisogno di nasconderci dalla realtà usando droghe, in quanto l'unione con altri dipendenti in recupero ci dà forza. Oggi, il supporto, l'amore e l'empatia del recupero ci forniscono una finestra chiara e pulita, dalla quale vediamo, sperimentiamo ed apprezziamo la realtà per quello che è.

**Solo per oggi :** Uno dei regali del mio recupero è vivere ed apprezzare la vita per quello che è. Oggi, abbraccerò la realtà.

0000

## L'accettazione di sé

26 Aprile

*"Il metodo più efficace per raggiungere l'accettazione di sé è mettere in pratica i Dodici Passi di recupero."*

I.P. n. 19 "L'accettazione di sé"

La maggioranza di noi è giunta in NA con una scarsa accettazione di sé. Guardavamo alla devastazione che avevamo causato durante la nostra dipendenza attiva e ci disprezzavamo. Ci era difficile accettare il nostro passato e l'immagine di noi che ne derivava.

L'accettazione di sé è più rapida se per prima cosa accettiamo di avere una malattia che si chiama *dipendenza*; poiché è più facile accettare noi stessi come persone malate che come persone cattive. E, quanto più facile è accettarci, tanto più facile diventa l'essere responsabili di noi stessi. Raggiungiamo l'accettazione attraverso un processo continuo di recupero. Lavorare i Dodici Passi di NA ci insegna ad accettare noi stessi e le nostre vite. Principi spirituali quali resa, onestà, fede ed umiltà ci aiutano ad alleggerire il peso degli errori del nostro passato. Il nostro atteggiamento cambia applicando questi principi nella vita di ogni giorno. L'accettazione di sé cresce man mano che noi cresciamo nel nostro recupero.

**Solo per oggi :** L'accettazione di sé è un processo messo in moto dai Dodici Passi. Avrò fiducia in questo processo, metterò in pratica i passi ed imparerò ad accettarmi sempre di più.

## Riconoscere e lasciare andare i risentimenti

27 Aprile

*"Vogliamo guardare in faccia il nostro passato, vederlo nella sua dimensione reale e liberarcene per poter vivere il presente"*

Testo base pag. 33

Molti di noi, all'inizio del recupero, avevano difficoltà ad identificare i risentimenti. Stavamo seduti con il Quarto Passo davanti a noi, pensando e ripensando, per arrivare poi alla conclusione che *non avevamo* alcun risentimento. Forse ci siamo ingannati fino al punto di credere di non essere poi così malati, dopo tutto.

Questa sciocca negazione dei nostri risentimenti deriva dal condizionamento della nostra dipendenza. La maggioranza delle nostre emozioni erano sepolte, e sepolte molto in profondità. Dopo un po' di tempo in recupero, si sviluppa una nuova comprensione. Cominciano ad affiorare quelle emozioni che erano sepolte nel profondo e quei risentimenti, che eravamo convinti di non avere, all'improvviso emergono.

Esaminando questi risentimenti, potremmo avere la tentazione di rimanere aggrappati ad alcuni di essi, specialmente quando riteniamo che siano "giustificati". Quello che non dobbiamo dimenticare è che i risentimenti "giustificati" sono opprimenti esattamente come gli altri.

Con l'aumentare della consapevolezza dei nostri risentimenti, aumenta anche la nostra responsabilità nel lasciarli andare. Non abbiamo più bisogno di aggrapparci ai nostri risentimenti. Vogliamo sbarazzarci di tutto ciò che non ci serve per poter essere liberi di recuperare.

**Solo per oggi :** Quando scopro un risentimento, lo guarderò per quello che è e lo lascerò andare.

-----0000-----

## Chi migliora veramente ?

28 Aprile

*"I Passi sono utili anche per migliorare il nostro atteggiamento. Il nostro modo migliore di pensare ci ha messo nei guai. Perciò riconosciamo il bisogno di un cambiamento"*

Testo base pag. 62

All'inizio del recupero, molti di noi avevano almeno una persona che proprio non potevano sopportare. Pensavamo che quella persona fosse la più maleducata e detestabile del gruppo. Sapevamo che c'era qualcosa che potevamo fare, qualche principio di recupero che potevamo mettere in pratica per superare il modo in cui ci sentivamo nei confronti di questa persona - ma quale ? Abbiamo chiesto aiuto allo sponsor. Probabilmente siamo stati rassicurati, con un sorriso divertito, che se avessimo continuato a tornare probabilmente avremmo visto quella persona migliorare. Questo aveva un senso per noi. Credevamo che i passi di NA funzionassero nelle vite di tutti. Se funzionavano per noi, avrebbero funzionato anche per questa persona orribile.

Il tempo passava, e ad un certo punto abbiamo notato che quella persona non ci sembrava più così maleducata e detestabile come prima. Anzi, era diventata più sopportabile, a volte addirittura piacevole. Abbiamo avuto un piacevole scossone quando ci siamo resi conto di chi era migliorato veramente. Continuando a tornare e a lavorare i passi, la nostra percezione di questa persona è cambiata. La persona che ci infastidiva è diventata "tollerabile" perché noi abbiamo sviluppato tolleranza ; è diventata "piacevole" perché noi abbiamo sviluppato la capacità di amare.

E allora, chi migliora veramente ? Noi ! Praticando il programma sviluppiamo un modo di vedere chi ci circonda completamente nuovo, che deriva dal nuovo modo in cui guardiamo noi stessi.

**Solo per oggi :** man mano che io miglioro, migliorano anche gli altri. Oggi sarò tollerante e cercherò di amare le persone che incontro.

"E se..."

29 Aprile

*"Vivere solo per oggi allevia l'oppressione del passato e la paura del futuro. Abbiamo imparato a compiere tutte le azioni che sono necessarie e a lasciare i risultati nelle mani del nostro Potere Superiore"*

Testo base pag. 105

Durante la dipendenza attiva, la paura del futuro e di quello che sarebbe potuto succedere erano una realtà per molti di noi. E se mi arrestano? Se perdo il lavoro? Se muore il mio compagno? Se perdo tutto? E se, e se, e se.... Non era raro per noi passare ore, addirittura giorni interi, pensando a quello che sarebbe potuto accadere. Mettevamo in scena intere conversazioni e situazioni prima che succedessero, facendo statistiche sulla base del "e se..". Così facendo, passavamo da una delusione all'altra.

Ascoltando alle riunioni, impariamo che vivere nel presente, e non nel mondo del "e se..", è l'unico modo di interrompere la catena delle nostre profezie egocentriche di condanna e disperazione. Possiamo solo affrontare quello che è reale oggi, e non le nostre fantasie piene di paura sul futuro. Giungere a credere che il nostro Potere Superiore ha in serbo per noi solo il meglio è uno dei modi per combattere quella paura. Sentiamo alle riunioni che il nostro Potere Superiore non ci darà più di quello che siamo in grado di gestire in un giorno. Sappiamo per esperienza che, se lo chiediamo, Dio come possiamo concepirLo avrà sicuramente cura di noi. Rimaniamo puliti nei momenti più difficili attraverso la fede in un Potere più grande di noi. Ogni volta che questo accade, avremo sempre meno paura del "e se.." e ci troveremo sempre più a nostro agio nel momento presente.

**Solo per oggi :** Guarderò al futuro con fiducia nel mio Potere Superiore.

-----0000-----

## Quello che Dio fa per noi

30 Aprile

*"La progressione del recupero dipende dalla nostra relazione con un Dio amorevole. Egli si prende cura di noi e farà per noi ciò che non possiamo fare per noi stessi."*

Testo base pag. 111

Quante volte abbiamo sentito dire alle riunioni : " Dio fa per noi quello che non siamo in grado di fare per noi stessi " ? A volte succede di sentirci bloccati nel nostro recupero, incapaci, impauriti o non disposti a prendere quelle decisioni che sappiamo di dover prendere per andare avanti. Forse non riusciamo ad interrompere una relazione che proprio non sta funzionando. Forse il nostro lavoro è diventato fonte di troppi conflitti. O forse avvertiamo l'esigenza di trovarci un nuovo sponsor, ma abbiamo paura di cominciare la ricerca. Attraverso la grazia del nostro Potere Superiore potrebbero verificarsi inaspettati cambiamenti proprio in quegli aspetti che ci sentivamo incapaci di modificare.

A volte permettiamo a noi stessi di rimanere bloccati in un problema, anziché muoverci verso la soluzione. In quei momenti, spesso accade che il nostro Potere Superiore fa per noi quello che noi non riusciamo a fare. Forse il nostro compagno o la nostra compagna decidono di porre fine alla relazione. Potremmo essere licenziati. O, forse, il nostro sponsor ci dice di non poter più lavorare con noi, obbligandoci a cercarcene un altro.

A volte quello che accade nelle nostre vite può essere terrorizzante, come spesso lo sono i cambiamenti. Ma abbiamo anche sentito dire che "Dio non chiude mai una porta senza aprirne un'altra". Quando andiamo avanti con fede, la forza del nostro Potere Superiore non è mai lontana da noi. Il nostro recupero è rafforzato questi cambiamenti.

**Solo per oggi :** Ho fede che Dio, così come posso concepirLo, farà per me quello che io non sono in grado di fare.

# MAGGIO

Il servizio e la valorizzazione di se stessi

1 maggio

*"Essere impegnato nel servizio mi fa sentire utile".*

Testo base pag. 212 versione inglese "storie personali"

La maggior parte di noi, quando è arrivata in NA, aveva molte poche risorse da salvare. Molti membri dicono di aver iniziato a sviluppare l'amor proprio cominciando a fare servizio sin dall'inizio del recupero. Avviene una specie di miracolo quando iniziamo ad avere un impatto positivo sulla vita degli altri per mezzo del nostro impegno nel servizio. Molti di noi non hanno molta esperienza, forza o speranza da condividere dopo trenta giorni di pulizia. Infatti, qualche membro ci dirà senza mezzi termini che la miglior cosa che possiamo fare è ascoltare. Ma giunti al trentesimo giorno noi offriamo qualcosa al dipendente che è appena arrivato nelle stanze di NA che si sforza di stare ventiquattro ore pulito. Il più nuovo dei membri di N.A., quello che ha solo il desiderio di smettere di usare e nessuno strumento, può difficilmente immaginare qualcuno che ha un anno o due o dieci di pulizia. Ma può rapportarsi a quelli che hanno trenta giorni di pulizia, raccogliendo indicazioni con un'aria di orgoglio ed incredulità stampata in viso. Il servizio è il nostro unico regalo, qualcosa che nessuno può portarci via. Noi diamo e prendiamo. Per mezzo del servizio molti di noi intraprendono una strada a volte lunga tornando a divenire produttivi membri della società.

Solo per oggi: Sarò grato per l'opportunità di fare servizio.

-----00000-----

"Potrebbe darsi"

2 maggio

*"C'è una cosa che più di ogni altra può sconfiggerci nel nostro recupero, ed è l'atteggiamento di indifferenza o di intolleranza nei confronti dei principi spirituali".*

Testo base pag. 21

Molti di noi, appena giunti in NA, avevano una grande difficoltà ad accettare i principi spirituali che stanno alla base del programma e per una buona ragione. Non importa quanto abbiamo cercato di controllare la nostra dipendenza, ci siamo sentiti impotenti. Ci siamo arrabbiati e ci siamo sentiti frustrati con chiunque ci abbia suggerito che c'era una speranza per noi, perché pensavamo di saperne di più. Le idee spirituali potevano avere qualche attinenza con la vita degli altri, ma non con la nostra.

Nonostante la nostra indifferenza o intolleranza verso i principi spirituali, eravamo attratti da N.A. Là abbiamo incontrato altri dipendenti. Essi sono passati dove siamo passati noi senza forza e senza speranza, e adesso hanno trovato il modo, non solo di smettere di usare, ma anche di gustare la vita stando puliti. Essi parlano dei principi spirituali che hanno loro indicato la via per una nuova vita nel recupero. Per loro questi principi non sono solo teorie ma una parte della loro esperienza pratica. Sì, abbiamo buone ragioni per essere scettici, ma questi principi spirituali esposti dagli altri membri di N.A. sembrano funzionare realmente.

Una volta che abbiamo ammesso ciò non dobbiamo necessariamente accettare ogni singolo principio spirituale di cui sentiamo parlare. Ma dobbiamo iniziare a pensare che se questi principi hanno funzionato per gli altri, "potrebbe darsi" che funzionino anche per noi. Per iniziare, quella disponibilità fu sufficiente.

Solo per oggi: Potrebbe darsi che i principi spirituali di cui ho sentito parlare in N.A. funzionino anche per me. Sono disponibile almeno ad aprire la mia mente a questa possibilità.

## Condividere la propria gratitudine

3 maggio

*"La mia gratitudine si manifesta quando mi impegno e condivido con gli altri il metodo di N.A."*

Preghiera della gratitudine

Più a lungo restiamo puliti, maggiori sono i sentimenti di gratitudine che proviamo per il nostro recupero. Tali sentimenti di gratitudine non riguardano solamente certi doni particolari che abbiamo ricevuto, come ad esempio nuovi amici o la capacità di trovare un lavoro. Più spesso tali sentimenti sbocciano dal generale senso di gioia che avvertiamo nella nostra nuova vita. Questi sentimenti sono maggiormente valorizzati dal fatto che siamo certi del corso che la nostra vita avrebbe inevitabilmente seguito se non fosse stato per il miracolo che abbiamo ricevuto in NA. Questi sentimenti sono così ampi così sorprendenti, così schiacciati sul resto che spesso non riusciamo a trovare le parole per esprimerli. Qualche volta piangiamo apertamente di felicità mentre condividiamo durante le riunioni, altre volte cerchiamo le parole adatte per esprimere i nostri sentimenti. Vogliamo così trasmettere nel miglior modo possibile la nostra gratitudine ai nuovi venuti, ma sembra quasi che il linguaggio non disponga dei superlativi necessari per descriverla. Quando condividiamo con le lacrime agli occhi, quando soffochiamo per il nodo alla gola e non riusciamo a dire una parola, queste sono le volte nelle quali la nostra gratitudine si mostra chiaramente. Mettiamo in comune la nostra gratitudine direttamente dal nostro cuore; con il loro cuore gli altri ascoltano e comprendono. La nostra gratitudine parla eloquentemente, anche se le nostre parole non sono sempre in grado di farlo.

**Solo per oggi:** La mia gratitudine ha una voce tutta sua, quando parla i cuori capiscono. Oggi metterò in comune con gli altri la mia gratitudine, sia che trovi o no le parole per esprimerla.

-----00000-----

## "Che cosa a proposito del nuovo venuto?"

4 maggio

*"Ciascun Gruppo non ha che un solo fine primario: trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora"*

Quinta Tradizione

Il nostro gruppo del cuore significa molto per noi. Dopotutto, dove saremmo senza la nostra riunione preferita? Il nostro gruppo ogni tanto promuove picnic o altre attività. Spesso, i membri dei gruppi vanno insieme al bowling o al cinema. Abbiamo fatto tutti amicizia grazie al nostro gruppo del cuore e non vorremmo rinunciare per niente al mondo a quel calore.

Ma qualche volta dobbiamo fare l'inventario di ciò che il gruppo sta facendo per completare il suo scopo primario, cioè trasmettere il messaggio al dipendente che ancora soffre. Qualche volta quando andiamo alla riunione, conosciamo quasi tutti e siamo presi dal divertimento e dall'allegria. Ma che dire del nuovo venuto? Ci siamo ricordati di avvicinare i nuovi che stanno seduti soli e intimoriti? Ci ricordiamo di dare il benvenuto a coloro che vengono a visitare il nostro gruppo?

L'amore scoperto nei locali di NA ci aiuta nel recupero dalla dipendenza. Ma una volta che siamo arrivati alla pulizia dobbiamo ricordarci di dare agli altri ciò che disinteressatamente ci è stato dato. Abbiamo bisogno di raggiungere il dipendente che ancora soffre. Dopotutto, "il nuovo venuto è la persona più importante in ogni riunione".

**Solo per oggi:** Sono grato per la calda amicizia che ho trovato nel mio gruppo preferito. Raggiungerò con la mia mano il dipendente che ancora soffre, offrendo agli altri quella stessa amicizia.

## Qualsiasi distanza

5 maggio

*"...pur di restare pulito io ero disposto a recarmi in qualunque luogo, a qualunque distanza esso si trovasse".*

Testo base pag. 217 versione inglese "storie personali"

"A qualsiasi distanza?..." chiedono i nuovi venuti. "cosa volete dire con qualsiasi distanza?". Guardare un po' indietro alla nostra dipendenza attiva e pensare alle distanze che eravamo disposti a compiere per usare, può aiutarci a spiegare. Eravamo disposti a guidare per molti chilometri per avere le sostanze? Sì, di solito lo eravamo. Quindi ha senso dire che, se siamo così determinati a stare puliti così come lo eravamo per fare uso di sostanze, faremo qualsiasi cosa per trovare un passaggio per arrivare ad una riunione. Durante la nostra dipendenza attiva, non ci capitava forse di fare cose pazzesche, insane o di usare strane sostanze per andare incontro agli altri? E allora perché spesso troviamo così difficile dirigerci verso gli altri nel recupero, specialmente quando si tratta della direzione fatta apposta per aiutarci a crescere? E quando usavamo non ci capitava, nei momenti di disperazione, di rivolgerci al nostro Potere Superiore dicendo "Ti prego, tirami fuori da tutto ciò". E allora, perché troviamo così difficoltoso chiedere l'aiuto di Dio ora che siamo in recupero? Quando facevamo uso di sostanze, di solito avevamo una mente aperta quando si trattava di trovare le vie e i mezzi per procurarci le sostanze. Se possiamo applicare questo stesso principio di apertura mentale al nostro recupero, probabilmente potremmo sorprenderci per quanto facilmente iniziamo ad aggrapparci al programma di NA. Come spesso si dice, il nostro miglior pensiero è stato quello che ci ha portato nelle stanze di NA. Se siamo disposti a percorrere qualsiasi distanza, a seguire una direzione e ad avere apertura mentale, possiamo stare puliti.

**Solo per oggi:** Sono disposto a percorrere qualsiasi distanza per stare pulito. Diventerò di mente aperta e pronto a prendere una direzione, così come ho bisogno di essere.

-----00000-----

## Ci divertiamo ancora?

6 maggio

*"Col tempo siamo in grado di rilassarci e apprezzare l'atmosfera di recupero".*

Testo base pag. 63

Proviamo ad immaginarci che cosa sarebbe successo se un nuovo venuto fosse venuto ad una delle nostre riunioni e si fosse trovato di fronte ad un gruppo di persone con la faccia depressa, attaccati ai braccioli delle sedie e con le nocche bianche. Il nuovo venuto probabilmente sarebbe scappato, forse borbottando: "Pensavo di poter uscire dalla droga ed essere felice".

Grazie al cielo i nuovi venuti vengono accolti da un gruppo di persone amichevoli e sorridenti che sono ovviamente piuttosto contenti della vita che hanno trovato in Narcotici Anonimi. Che enorme quantità di speranza comunica ciò. Il nuovo venuto, la cui vita è sempre stata mortalmente seria è fortemente attratto da una atmosfera di risate e di rilassamento. Venendo da una situazione dove tutto è preso seriamente, dove le disgrazie aspettano sempre dietro l'angolo, è un gradito sollievo entrare in una stanza e trovare persone le quali generalmente non si prendono troppo sul serio, che sono pronte per qualcosa di meraviglioso.

Nel recupero impariamo a tirarci su. Ridiamo per l'assurdità della nostra dipendenza. Le nostre riunioni, quelle stanze piene di dipendenti che si versano caffè, fanno rumore con le sedie e ridono, sono i posti dove abbiamo dato il primo benvenuto ai nuovi venuti e gli abbiamo fatto sapere che ora sì, ci stiamo divertendo.

**Solo per oggi:** Posso ridere di me stesso. Posso scherzare. Posso tirarmi su e divertirmi, oggi

## Trasformare la confusione in pace

7 maggio

*"Vista la confusione che c'è nel mondo, sono stato benedetto a trovarmi dove sono".*

Testo base pag. 155 versione inglese "storie personali"

Certi giorni non fa piacere seguire le notizie, dato che si sente parlare solo di fatti di violenza. Quando usavamo molti di noi crescevano abituati alla violenza. Nella nebbia della dipendenza, raramente eravamo sconvolti dalla condizione in cui si trovava il mondo. Stando puliti, tuttavia, molti di noi si scoprono particolarmente sensibili al mondo che ci circonda. Come persone in recupero, che cosa possiamo fare per migliorare il mondo?

Quando ci capita di essere disturbati dalla confusione del mondo intorno a noi, possiamo trovare conforto nella preghiera e nella meditazione. Nei momenti in cui ci sembra che proprio tutto stia precipitando, il contatto con il nostro Potere Superiore può darci la calma anche nel mezzo di qualsiasi tempesta.

Quando siamo concentrati sul nostro percorso spirituale, possiamo far fronte alle nostre paure con la serenità. E vivendo noi stessi serenamente, invitiamo uno spirito di serenità nel nostro mondo. Come persone in recupero possiamo indurre un positivo cambiamento facendo del nostro meglio per mettere in pratica i principi del nostro programma.

**Solo per oggi:** Migliorerò la serenità del mondo vivendo, parlando e agendo serenamente nella mia vita personale.

00000

## Disposti ad imparare

8 maggio

*"Abbiamo capito che è bene non conoscere tutte le risposte, perché così siamo disposti ad apprendere e possiamo imparare a vivere la nostra nuova esistenza con successo".*

Testo base pag. 107

In un certo modo la dipendenza è una grande maestra. E se la dipendenza non ci insegna altro, ci potrà insegnare l'umiltà. Sentiamo dire che per arrivare in NA, occorre la nostra più grande apertura mentale. Adesso che ci siamo, siamo qui per imparare.

Per il dipendente in recupero la fratellanza di NA è un meraviglioso luogo per imparare. Non siamo fatti per sentirci come degli stupidi durante le riunioni. Invece, troviamo altri che erano esattamente dove eravamo noi e che hanno trovato una via di uscita. Tutto ciò che dobbiamo fare è ammettere che non abbiamo tutte le risposte ed ascoltare come gli altri condividono ciò che ha funzionato per loro.

Come dipendenti in recupero e come esseri umani, abbiamo molto da imparare. Altri dipendenti e altri esseri umani hanno molto da insegnarci circa quello che funziona e quello che non funziona. Finché restiamo disposti ad imparare possiamo trarre vantaggio dall'esperienza degli altri.

**Solo per oggi:** Ammetterò di non avere tutte le risposte. Prenderò in considerazione e ascolterò l'esperienza degli altri per le risposte di cui ho bisogno.

## Scrivetelo

9 maggio

*"Ci sediamo davanti a un quaderno, chiediamo di essere guidati, prendiamo una penna e cominciamo a scrivere".*

Testo base pag. 34

Quando siamo confusi o in pena, il nostro sponsor qualche volta ci consiglia di scrivere. Anche se ci lamentiamo mentre stendiamo gli appunti, sappiamo che ciò ci aiuterà. Stendendo tutto sulla carta ci diamo la possibilità di mettere in ordine ciò che ci dà fastidio. Sappiamo di poter arrivare all'origine della nostra confusione e trovare ciò che realmente causa la nostra pena nel momento in cui cominciamo a scrivere.

Scrivere può essere gratificante specialmente quando lavoriamo i passi. Molti membri tengono un diario quotidiano. Pensare semplicemente ai passi, ponderare il loro significato ed analizzare il loro effetto non è sufficiente per la maggior parte di noi. C'è qualcosa nell'azione fisica dello scrivere che aiuta a fissare i principi del recupero nelle nostre menti e nei nostri cuori.

Sono molte le soddisfazioni che troviamo attraverso la semplice azione di scrivere. La chiarezza di pensiero, l'interpretazione dei nostri pensieri e la voce della coscienza sono evanescenti. Scrivere ci aiuta ad essere più onesti con noi stessi. Ci sediamo, calmiamo i nostri pensieri e ascoltiamo i nostri cuori. Ciò che ascoltiamo nell'immobilità sono le verità che poi mettiamo sul foglio.

**Solo per oggi:** Uno dei modi con cui posso cercare la verità in recupero è scrivere. Oggi cercherò di scrivere del mio recupero.

00000

## Diventare completamente pronti

10 maggio

*"...Guardando bene a ciò che questi difetti riescono a fare delle nostre vite. Cominciamo ad avere voglia di essere liberi da queste limitazioni"*

Testo base pag. 40

Diventare completamente pronti ad avere rimorsi sui nostri difetti di carattere può essere un lungo processo che spesso richiede tutto il corso della vita. La nostra disponibilità cresce in diretta proporzione con la consapevolezza di questi difetti e della distruzione che essi causano.

Potremmo avere delle difficoltà a vedere la devastazione che i nostri difetti hanno inflitto alla nostra vita ed alla vita di coloro che ci stanno intorno. Se questo è il caso, faremmo bene a chiedere al nostro Potere Superiore di rivelare quei difetti che si trovano lungo la via del nostro progresso.

Allorché lasciamo andare questi difetti e scopriamo che la loro influenza si va attenuando, scopriremo che un Dio amorevole rimpiazza questi difetti con delle qualità. Dove noi eravamo paurosi, troviamo il coraggio. Dove noi eravamo egoisti, troviamo la generosità. La nostra delusione circa noi stessi scomparirà per essere rimpiazzata da onestà con se stessi ed accettazione di sé.

Sì, diventare completamente pronti significa che cambieremo. Ogni nuovo livello di disponibilità ci porta nuovi regali. La nostra natura di base cambia e presto troviamo che la nostra disponibilità non è più provocata solo dal dolore ma da un desiderio di crescita spirituale.

**Solo per oggi:** Aumenterò la mia disponibilità diventando più consapevole dei miei difetti.

*"Molte delle nostre principali preoccupazioni e più grandi difficoltà derivano dalla nostra inesperienza a vivere senza droghe. Spesso quando chiediamo a un anziano cosa fare, restiamo sbalorditi dalla semplicità della risposta"*

Testo base pag. 49

Trovare un equilibrio nel recupero è un po' come mettersi davanti ad una bilancia con un mucchio di sabbia. L'obiettivo è di avere un'uguale quantità di sabbia su ciascun piatto della bilancia, raggiungendo un equilibrio del peso.

Facciamo la stessa cosa nel recupero. Con le basi del nostro tempo di pulizia e i Dodici Passi, cerchiamo di mettere insieme il lavoro, le amicizie, le responsabilità, gli amici, le riunioni, le persone che sponsorizziamo ed il servizio in eguale misura in modo da bilanciare i piatti della bilancia. Il nostro primo tentativo potrebbe sconvolgere i nostri personali equilibri. Potremmo scoprire che, a causa del nostro eccessivo impegno nel servizio, abbiamo contrariato il nostro datore di lavoro oppure la nostra famiglia. Ma quando cerchiamo di correggere questo problema dando le dimissioni da tutti i servizi che stiamo facendo in NA, l'altro piatto della bilancia va' fuori equilibrio.

Cerchiamo aiuto dai membri che hanno stabilizzato i loro piatti. Queste persone sono facili da riconoscere. Essi appaiono sereni, composti e sicuri di sé. Sorrideranno riconoscendo il nostro dilemma e condivideranno come ci sono andati piano, sommando solo pochi granelli di sabbia alla volta su entrambi i piatti della bilancia e come sono stati ricompensati dall'equilibrio nel recupero.

**Solo per oggi:** Cercherò l'equilibrio nella mia vita. Oggi chiederò agli altri di condividere la loro esperienza nel trovare questo equilibrio.

-----00000-----

*"Si dice che, affinché la meditazione abbia valore, si devono vedere i risultati nella vita quotidiana"*

Testo base pag. 54

Lavorando al nostro programma ci vengono date molte indicazioni indirette della presenza del Potere Superiore nella nostra vita; il sentimento pulito che provano molti di noi intraprendendo il Quinto Passo; il senso che siamo finalmente sulla giusta strada quando facciamo le ammende; la soddisfazione che traiamo nell'aiutare un altro dipendente. La meditazione, comunque, occasionalmente ci porta straordinarie indicazioni della presenza di Dio nella nostra vita. Queste esperienze non significano che siamo divenuti perfetti o che siamo "guariti". Sono assaggi che ci vengono dati dalla fonte del nostro recupero, che ci ricordano la vera natura delle cose che stiamo perseguendo in NA e ci incoraggiano a continuare il cammino lungo il nostro percorso spirituale.

Tali esperienze dimostrano in termini certi che siamo giunti in contatto con un Potere molto più grande di noi stessi. Ma come facciamo a incorporare questo straordinario Potere nella nostra vita ordinaria? I nostri amici di N.A., il nostro sponsor ed altri nella nostra comunità potrebbero essere più esperti di noi nelle questioni spirituali. Se lo chiediamo, essi possono aiutarci ad adattare le nostre esperienze spirituali in un naturale modello di recupero e di crescita spirituale.

**Solo per oggi:** Cercherò tutte le risposte di cui ho bisogno per capire le mie esperienze spirituali e trasferirle nella mia vita di ogni giorno.

*"Il progredire nel recupero è un continuo viaggio in salita".*

Testo base pag. 93

Più a lungo stiamo puliti e più il nostro sentiero sembra ripido e stretto. Ma Dio non ci dà più di quanto noi siamo in grado di ricevere. Non importa quanto difficile diventi la strada o quanto stretta o quanto tortuosi i cambiamenti di direzione, c'è la speranza. Questa speranza risiede nella nostra crescita spirituale.

Se continuiamo a farci vivi alle riunioni e a restare puliti, la vita va bene, ...diviene diversa. La continua ricerca di risposte agli alti e bassi della vita ci può portare a mettere in discussione tutti gli aspetti della nostra vita. La vita non è sempre piacevole. Questo è il momento in cui dobbiamo rivolgerci al nostro Potere Superiore con ancor maggior fiducia. A volte, tutto quello che possiamo fare è tenere duro e credere che le cose potranno andare meglio.

Col tempo, la nostra fiducia produrrà comprensione. Inizieremo a vedere il "grande affresco" della nostra vita. Man mano che la nostra relazione con il Potere Superiore si sviluppa e si approfondisce, l'accettazione diviene un fatto quasi naturale. Non importa cosa succede mentre proseguiamo nel recupero, noi riponiamo la nostra fiducia in un amorevole Potere Superiore e continuiamo ad andare avanti.

**Solo per oggi:** Accetto di non avere tutte le risposte agli interrogativi della vita. Ciononostante avrò fiducia in Dio, come io lo posso concepire e continuerò il viaggio nel recupero.

-----00000-----

*"Pazzia è ripetere gli stessi errori aspettandosi risultati diversi".*

Testo base pag. 27

Errori! Tutti noi sappiamo come ci si sente nel commetterli. Molti di noi sentono che tutte le nostre vite sono state tutto un errore. Spesso guardiamo ai nostri errori con vergogna o senso di colpa o, come minimo, con frustrazione e impazienza. Tendiamo a vedere gli errori come segni del fatto che siamo ancora malati, folli, stupidi o troppo compromessi per recuperare.

In verità, gli errori costituiscono un aspetto molto importante e vitale dell'esistenza umana. Per particolari persone ostinate, come i dipendenti, gli errori sono spesso i migliori insegnanti. Non c'è da vergognarsi nel commettere errori. Infatti, fare nuovi errori spesso dimostra la nostra disponibilità ad accettare i rischi e crescere.

E' d'aiuto, tuttavia, imparare dai nostri errori; ripetere gli stessi errori potrebbe significare che siamo fermi. Ed aspettarsi risultati differenti dagli stessi vecchi errori, beh, questo è proprio quello che si chiama insania mentale. Così proprio non funziona.

**Solo per oggi:** Gli errori non sono tragedie. Ma per favore, Potere Superiore, aiutami ad imparare da essi.

## Paura del Quarto Passo

15 maggio

*"Nell'avvicinarsi a questo passo, la maggior parte di noi ha paura di avere dentro di sé un mostro che, se liberato, ci porterà alla distruzione"*

Testo base pag. 32

La maggior parte di noi è terrorizzata dall'idea di guardare noi stessi, di interrogare il nostro interiore. Abbiamo paura che, se esaminiamo le nostre azioni e le nostre motivazioni, troveremo una nera voragine senza fondo fatta di egoismo e odio. Ma quando iniziamo il Quarto Passo, scopriamo che tali paure erano ingiustificate. Siamo esseri umani, proprio come chiunque altro, né più né meno.

Tutti noi abbiamo dei tratti di personalità di cui non siamo particolarmente orgogliosi. Quando abbiamo una giornata nera, potremo pensare che i nostri difetti siano peggiori di quelli di chiunque altro. Avremo momenti in cui dubiteremo di noi stessi. Metteremo in discussione le nostre motivazioni. Potremo perfino mettere in discussione la nostra stessa esistenza. Ma se potessimo leggere nelle menti dei nostri amici del gruppo, potremmo trovare gli stessi conflitti. Non siamo né migliori né peggiori di chiunque altro.

Possiamo solo cambiare ciò che conosciamo e comprendiamo. Piuttosto che continuare a temere ciò che è sepolto dentro di noi, possiamo portarlo alla luce. Non saremo più terrorizzati e il nostro recupero fiorirà nella piena luce della consapevolezza.

**Solo per oggi:** Temo ciò che non conosco. Metterò in luce i miei timori e farò in modo che essi scompaiano.

00000

## La volontà del nostro Potere Superiore

16 maggio

*"La volontà di Dio nei nostri riguardi diventa la nostra vera volontà nei confronti di noi stessi"*

Testo base pag. 55

I Dodici Passi costituiscono un percorso verso il risveglio spirituale. Tale risveglio si manifesta come lo sviluppo della relazione con un amorevole Potere Superiore. Ciascun passo successivo rafforza tale relazione. Man mano che continuiamo a lavorare i passi la relazione cresce ed assume sempre maggiore importanza nella nostra vita.

Mentre mettiamo in pratica i passi, prendiamo la decisione personale di permettere ad un amorevole Potere Superiore di dirigerci. Questa guida è sempre disponibile. Abbiamo solo bisogno di pazienza per cercarla. Spesso, questa guida si manifesta nella profonda saggezza che noi chiamiamo coscienza.

Quando apriamo a sufficienza i nostri cuori per cogliere la guida del nostro Potere Superiore, avvertiamo una calma serenità. Questa pace è la luce che ci guida attraverso le nostre sensazioni travagliate, dandoci una chiara indicazione quando le nostre menti sono confuse e stressate. Quando cerchiamo e seguiamo la volontà di Dio riguardo alla nostra vita, troviamo la contentezza e la gioia che spesso ci sfuggono quando cerchiamo di fare da soli. Paura o dubbio ci possono tormentare quando tentiamo di realizzare la volontà del Potere Superiore, ma abbiamo imparato ad aver fiducia in questo momento di lucidità. La nostra maggiore felicità consiste nel seguire la volontà del nostro amorevole Dio.

**Solo per oggi:** Cercherò di rafforzare il rapporto con il mio Potere Superiore. So per esperienza che la conoscenza della volontà del mio Potere Superiore mi procurerà un senso di chiarezza, una guida e la pace.

## Difetti

17 maggio

*"Ci siamo resi totalmente disponibili a lasciare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere".*  
Sesto Passo

Dopo aver fatto il Quinto Passo, molti di noi passano del tempo a "considerare l'esatta natura dei nostri torti" ed il ruolo che essi hanno rivestito nel farci diventare quello che eravamo. Come sarebbe la nostra vita, senza la nostra arroganza?

Certo, l'arroganza ci ha tenuti separati dai nostri amici, impedendoci di gioire della loro presenza e di imparare da loro. Ma l'arroganza ci è servita assai bene per puntellare il nostro ego, dal momento che la nostra autostima era ad un livello criticamente basso. Quale sarebbe stato il vantaggio se la nostra arroganza fosse stata eliminata e quale sostegno ci sarebbe rimasto?

Una volta eliminata l'arroganza saremo più vicini a recuperare il nostro posto tra le altre persone.

Diverremmo capaci di apprezzare la loro compagnia, la loro saggezza e le loro contestazioni. Il nostro supporto e la guida potranno arrivare, se lo vogliamo, dalla cura offertaci dal nostro Potere Superiore; "la scarsa autostima" cesserà di rappresentare un problema.

Uno alla volta abbiamo esaminato i nostri difetti di carattere in questa prospettiva e abbiamo trovato che tutti consistono in "carenze", questa è la ragione per cui li chiamiamo difetti. E noi, eravamo totalmente disponibili a lasciare che Dio eliminasse tutti questi nostri difetti di carattere? Sì.

**Solo per oggi:** Farò un attento esame dei miei difetti di carattere per scoprire se sono del tutto disponibile a lasciare che il Dio di mia comprensione me li elimini.

00000

## Amici e ammende- mantenetela semplice

18 maggio

*"Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone in tutti i casi possibili, tranne quando avrebbe potuto danneggiare loro o altri".*

Nono Passo

In ciascuna relazione non sempre siamo in grado di prendere le cose nel modo in cui avevamo sperato. Ma l'amicizia non deve finire quando facciamo degli errori; possiamo invece fare delle ammende. Se siamo sinceramente disponibili ad accettare le responsabilità implicite nei rapporti d'amicizia e facciamo le ammende dovute, tali amicizie possono diventare più forti e ricche che mai. Fare le ammende è semplice. Avviciniamo la persona che abbiamo danneggiato e diciamo: "Ho sbagliato". Qualche volta evitiamo di arrivare al punto, evitando di ammettere la nostra parte nella questione.

Ma ciò frustra l'intento del Nono Passo; per rendere efficace l'ammenda dobbiamo semplificarla: ammettiamo la nostra parte senza aggiungere altro. Ci saranno delle volte in cui i nostri amici non accetteranno le nostre ammende. Forse hanno bisogno di tempo per maturare quello che è accaduto. Se questo è il caso, dobbiamo dar loro del tempo. Dopotutto, eravamo noi in torto, non loro. Abbiamo fatto la nostra parte, il resto non è nelle nostre mani.

**Solo per oggi:** Voglio essere un amico responsabile, cercherò di essere semplice quando farò ammenda.

*"Riguardiamo il nostro comportamento passato e la nostra condotta attuale per vedere cosa vogliamo conservare e di che cosa vogliamo disfarcì"*

Testo base pag. 34

Quando la giornata volge alla fine, molti di noi riflettono sulle ventiquattro ore appena trascorse e valutano come possono vivere in una maniera diversa nel futuro. E' facile per i nostri pensieri restare intrappolati nella banalità del quotidiano: cambiare l'olio all'automobile, pulire il soggiorno o vuotare il secchio dei rifiuti. A volte ci vuole uno sforzo speciale per condurre i nostri pensieri fuori dal solco della quotidianità sino ad un livello più alto.

Una semplice domanda può metterci sulla strada maestra. Cosa pensiamo che il nostro Potere Superiore vorrà per noi domani? E' possibile che dobbiamo migliorare il nostro consapevole rapporto con Dio, come noi possiamo concepirlo. Forse ci siamo trovati a disagio nel nostro lavoro o nelle nostre relazioni, mantenendoli solo per paura. Probabilmente stiamo nascondendo qualche difetto di carattere, timorosi di esporlo al nostro sponsor. La questione è questa: in quali aspetti della nostra vita vogliamo realmente crescere?

Alla fine di una giornata, troviamo beneficio se dedichiamo qualche momento al contatto con il Potere Superiore. Possiamo cominciare a riflettere su quale beneficio potrà portare il nostro programma di crescita spirituale per il giorno successivo. Pensiamo ai settori nei quali recentemente abbiamo registrato una crescita e a quelle zone che tuttora richiedono lavoro. Quale miglior modo per chiudere la giornata?

**Solo per oggi:** Mi apparterrò per un po' di tempo alla fine della giornata per mettermi in contatto con il mio Potere Superiore. Analizzerò il giorno trascorso meditando su ciò che si frappone tra me e la volontà di Dio nei riguardi della mia vita.

00000

## Uscire dall'isolamento

20 maggio

*"Ci troviamo a fare e a godere cose che non avremmo mai creduto possibili"*

Testo base pag. 114

La dipendenza attiva ci ha portato all'isolamento per diverse ragioni. All'inizio evitavamo la famiglia e gli amici in modo che essi non potessero scoprire che stavamo usando. Qualcuno di noi evitava tutti quelli che non facevano uso, temendo reazioni morali e ripercussioni legali. Disprezzavamo le persone che avevano "vite normali", come famiglia e passatempi, credendo di non poter mai assaporare i semplici piaceri della vita. Infine evitavamo perfino gli altri dipendenti perché non volevamo dividere con loro le nostre dosi. Le nostre vite limitate ed i nostri interessi erano confinati al mantenimento quotidiano della malattia.

Oggi le nostre vite sono molto più piene. Gustiamo le attività con gli altri dipendenti in recupero. Abbiamo tempo per le nostre famiglie e abbiamo scoperto molte altre attività che ci danno piacere. Che differenza rispetto al passato! Possiamo vivere la nostra vita pienamente come le persone "normali" che un tempo disprezzavamo tanto. La soddisfazione è tornata nella nostra vita: è un regalo del recupero.

**Solo per oggi:** Posso trovare piacere nella semplice routine di ogni giorno.

*"Le riunioni ci tengono in contatto con dove eravamo ma, ciò che più conta, con dove potremmo arrivare nel recupero"*

Testo base pag. 63

I dipendenti differiscono tra loro per molte cose. Quando siamo arrivati per la prima volta in N.A. abbiamo scoperto che gli altri erano come noi, persone che ci capivano e che noi capivamo. Non ci sentivamo più degli alieni, stranieri in ogni posto, eravamo come a casa nelle riunioni di NA, tra amici. Non cessiamo di essere dei dipendenti per il fatto di essere stati puliti per un po' di tempo. Abbiamo ancora bisogno di identificarci con gli altri dipendenti. Continuiamo a venire alle riunioni di N.A. per tenerci in contatto con ciò che siamo, da dove veniamo e dove stiamo andando. Ogni riunione ci ricorda che non possiamo mai usare droghe senza avere conseguenze negative. Ogni riunione ci ricorda che non guariremo mai, ma che mettendo in pratica i principi del programma possiamo recuperarci. E ogni riunione ci mette a disposizione l'esperienza e l'esempio degli altri dipendenti nel percorso del recupero.

Alle riunioni possiamo vedere come le altre persone lavorano il loro programma e i risultati sono visibili nelle loro vite. Se vogliamo vivere la nostra vita come vediamo che la vivono gli altri, possiamo capire cosa essi hanno fatto per arrivare al punto in cui si trovano. Le riunioni di N.A. ci permettono di capire da dove veniamo e dove possiamo andare; non possiamo fare a meno dell'identificazione e non possiamo trovarla in altro luogo. Questo ci spinge a tornare.

**Solo per oggi:** Frequenterò una riunione di N.A. per ricordare a me stesso chi sono, da dove sono venuto, e dove posso andare nel mio recupero.

00000

## Sintomi di un risveglio spirituale

22 maggio

*"I Passi portano a un risveglio di natura spirituale. Questo risveglio si manifesta nei cambiamenti della nostra vita".*

Testo base pag. 57

Sappiamo come riconoscere la malattia della dipendenza. I suoi sintomi sono inequivocabili. Oltre ad una incontrollabile ricerca di droghe, coloro che ne soffrono mostrano comportamenti egocentrici. Quando la dipendenza era al suo massimo ci trovavamo ovviamente in una situazione di grande sofferenza. Giudicavamo spietatamente noi stessi e gli altri e passavamo la maggior parte del nostro tempo preoccupandoci o cercando di controllare i risultati.

Come malattia della dipendenza è evidenziata da sintomi ben definiti, così il risveglio spirituale si manifesta attraverso ovvii segnali in un dipendente in recupero. Potremo notare la tendenza a pensare ed agire spontaneamente, la perdita di interesse nel giudicare ed interpretare le azioni di chiunque altro, una inconfondibile capacità di apprezzare ogni momento e frequenti attacchi di gioia. Se vediamo qualcuno che mostra sintomi del risveglio spirituale dovremmo essere certi che tali risvegli sono contagiosi. Ciò che di meglio possiamo fare è stare molto vicini a queste persone. Quando cominciamo ad avere frequenti ed intensi episodi di gratitudine, una maggiore disponibilità a ricevere l'amore che ci viene dato dagli altri membri e un incontrollabile impulso di rendere questo amore, capiremo che anche noi abbiamo avuto un risveglio spirituale.

**Solo per oggi:** Il mio desiderio più forte è quello di avere un risveglio spirituale. Farò attenzione ai suoi sintomi e mi rallegrerò nel momento in cui li scoprirò.

*"Vogliamo essere liberati dal senso di colpa, ma non desideriamo farlo a danno di altri"*

Testo base pag. 46

Affrontiamo questa cosa: la maggior parte di noi ha lasciato dietro di sé una scia di distruzione e ha danneggiato chiunque si trovasse sulla sua strada. Alcune delle persone che abbiamo danneggiato maggiormente durante la nostra dipendenza attiva erano proprio quelle che amavamo di più. Nello sforzo di espiare la colpa che sentivamo per ciò che avevamo fatto, potremmo essere tentati di condividere con le persone che amiamo le storie, con agghiaccianti dettagli, che sarebbe meglio tacere. Tali rivelazioni potrebbero recare molto danno e forse poco bene.

Il Nono Passo non allevia il nostro senso di colpa, ma ci fa assumere la responsabilità per gli errori che abbiamo commesso. Praticando il nostro Ottavo e Nono Passo dovremmo cercare il consiglio del nostro sponsor e fare ammenda dei nostri errori, in modo che ciò non ci metta in condizione di fare ulteriori ammende. Non stiamo cercando solo la libertà dal rimorso, stiamo cercando la libertà dai nostri difetti. Non vogliamo mai più recare danno a qualcuno che amiamo. Un modo per assicurarci di questo è lavorare il Nono Passo in maniera responsabile, controllando le nostre motivazioni e discutendo con il nostro sponsor le ammende prima di farle effettivamente.

**Solo per oggi:** Desidero accettare la responsabilità delle mie azioni e prima di fare qualsiasi ammenda ne parlerò con il mio sponsor.

00000

*"Via via che cresciamo impariamo a superare la tendenza a fuggire da noi stessi e a nascondere i nostri sentimenti".*

Testo base pag. 95

Piuttosto che rischiare la vulnerabilità molti di noi hanno sviluppato l'abitudine di tenere gli altri a distanza di sicurezza. Questi modelli di isolamento emotivo ci possono dare la sensazione di essere chiusi senza speranza dietro le nostre maschere. Accettavamo di correre dei rischi con le nostre vite, adesso possiamo correre il rischio con i nostri sentimenti. Attraverso la condivisione con gli altri dipendenti impariamo che non siamo unici, diventiamo particolarmente vulnerabili solo per il fatto che facciamo sapere agli altri chi siamo, poiché siamo in buona compagnia. E lavorando i Dodici Passi del programma di NA, cresciamo e cambiamo. Non vogliamo più o non abbiamo più bisogno di nascondere il nostro io che emerge. Ci viene offerta l'opportunità di abbandonare il camuffamento delle emozioni che abbiamo sviluppato per sopravvivere alla nostra dipendenza attiva.

Apprendoci agli altri, rischiamo di diventare vulnerabili, ma questo rischio vale la ricompensa. Con l'aiuto del nostro sponsor e degli altri dipendenti in recupero, impariamo ad esprimere i nostri sentimenti onestamente ed apertamente. In cambio veniamo nutriti ed incoraggiati dall'incondizionato amore dei nostri compagni. Mettendo in pratica i principi spirituali troviamo forza e libertà, sia in noi stessi che in chi ci circonda. Siamo liberi di essere noi stessi e di apprezzare la compagnia dei nostri amici dipendenti.

**Solo per oggi:** Condividerò apertamente ed onestamente con gli altri dipendenti in recupero. Rischierò di diventare vulnerabile e festeggerò me stesso e la mia amicizia con gli altri membri di N.A. Crescerò.

*"In un giorno accadono molte cose, sia positive che negative. Se non ci prendiamo del tempo per apprezzarle entrambe, perderemo qualcosa che ci può aiutare a crescere".*

IP n. 8 "Solo per oggi"

Molti di noi sembrano giudicare inconsciamente ciò che accade ogni giorno nella loro vita di buono o di cattivo, di successo o di insuccesso. Tendiamo a sentirci felici per il "buono" e arrabbiati, frustrati o in colpa per il "cattivo". Sensazione buone o cattive, comunque, spesso hanno poco a che fare con ciò che veramente è buono o cattivo per noi. Possiamo imparare di più dai nostri fallimenti che dai nostri successi, specialmente se il fallimento è conseguenza del rischio che abbiamo corso.

I giudizi connessi alle nostre reazioni emotive ci tengono legati ai nostri vecchi modi di pensare. Possiamo cambiare il modo di vedere gli eventi della vita di ogni giorno, vedendoli come occasioni di crescita, non come buoni o cattivi. Possiamo cercare degli insegnamenti piuttosto che assegnare dei valori. Quando lo facciamo, impariamo qualcosa ogni giorno. Il nostro quotidiano Decimo Passo è uno strumento eccellente per valutare gli avvenimenti della giornata ed imparare sia dal successo che dal fallimento.

**Solo per oggi:** Mi è offerta l'opportunità di applicare i principi del recupero in modo tale da imparare e crescere. Quando imparo dagli eventi della vita, ho successo.

00000

*"La concezione del Potere Superiore dipende da noi... Possiamo chiamarlo gruppo, programma oppure possiamo chiamarlo Dio".*

Testo base pag. 28

Molti di noi hanno delle difficoltà nel farsi un'idea di un Potere Superiore sino a che non accettano profondamente la propria impotenza nei confronti della dipendenza. Quando lo facciamo siamo almeno pronti ad apprezzare l'aiuto di un qualche Potere più grande della nostra malattia. Molti di noi hanno il loro primo effettivo contatto con quel Potere identificandolo nel gruppo di NA. Da lì, forse noi dovremmo partire per sviluppare la nostra personale concezione di Dio.

Una testimonianza del Potere che c'è nel gruppo è l'amore incondizionato che si esprime quando i membri di NA si danno reciprocamente aiuto senza attendersi riconoscimenti. La stessa esperienza collettiva del gruppo in recupero costituisce già un Potere più grande del nostro, in quanto il gruppo sa cos'è che funziona e cosa no. Ed il fatto che i dipendenti continuano a tornare giorno dopo giorno alle riunioni di NA è una dimostrazione della presenza di un Potere Superiore, una sorta di affascinante, premurosa ed attiva energia che aiuta i dipendenti a stare puliti e a crescere.

Tutte queste cose sono la manifestazione di un Potere che si può trovare nei gruppi di NA. Quando guardiamo intorno a noi con mente aperta siamo in grado di cogliere altri segni di quel Potere. Non importa se lo chiamiamo Dio, Potere Superiore o in qualche altro modo, basta che poi troviamo il modo di incorporare quel Potere nella nostra vita di ogni giorno.

**Solo per oggi:** Aprirò i miei occhi e la mia mente per cogliere i segni di un potere che esiste nel mio gruppo di NA. Ricorrerò a quel Potere affinché mi aiuti a stare pulito.

*"...la decisione di chiedere aiuto a Dio è la nostra maggior fonte di forza e coraggio".*

Testo base pag. 31

Una sfida è qualcosa che ci spinge a tentare il successo. Le cose nuove ed insolite ci servono come sfide, sia che tali cose appaiano buone o cattive per noi. Ci si presentano ostacoli e contrasti sia dentro che fuori di noi. Cose nuove e difficili, ostacoli e contrasti sono un aspetto del "vivere la vita nei suoi termini reali". Vivere in modo pulito significa imparare ad incontrare sfide.

Molti di noi, consciamente o inconsciamente, hanno fatto uso di droga per evitare di incontrare sfide. Molti di noi erano spaventati ugualmente dal successo e dal fallimento. Ogni volta che eludevamo la sfida del giorno soffrivamo di una perdita di autostima. Alcuni di noi usavano droghe per mascherare la vergogna che sentivano. Ogni volta che facevamo ciò diventavamo ancora meno capaci di fronteggiare le nostre sfide e più portati ad usare.

Lavorando il programma di N.A. abbiamo trovato gli strumenti di cui avevamo bisogno per andare incontro con successo a qualsiasi sfida. Abbiamo iniziato a credere in un Potere più grande di noi stessi, un Potere che si prende cura di noi e delle nostre vite. Abbiamo chiesto a questo Potere di rimuovere i nostri difetti di carattere, quelle cose che rendevano le nostre vite ingovernabili. Abbiamo intrapreso una azione per migliorare il nostro contatto cosciente con questo Potere Superiore. Attraverso i Passi, ci viene data la capacità di smettere di usare droghe e di iniziare a vivere.

Ogni giorno ci si presentano nuove sfide. E ogni giorno, attraverso il nostro programma di recupero ci è data la grazia di accettare tali sfide.

**Solo per oggi:** Chiederò al mio Potere Superiore di aiutarmi ad affrontare direttamente la sfida di oggi.

00000

*"Abbiamo esaminato la nostra vita e abbiamo scoperto chi siamo in realtà. Essere veramente umili significa accettarci e provare onestamente a essere quello che siamo"*

Testo base pag. 41/42

Come dipendenti attivi, le richieste della nostra malattia determinavano la nostra personalità. Potevamo essere chiunque o qualunque cosa fosse necessario essere per procurarci la nostra droga. Eravamo delle macchine per sopravvivere in grado di adattarsi facilmente ad ogni circostanza della vita da dipendente.

Una volta che abbiamo cominciato il nostro recupero siamo entrati in una vita nuova e diversa. Molti di noi non avevano alcuna idea di quale comportamento fosse appropriato in ogni situazione che si presentava. Qualcuno di noi non sapeva come parlare con la gente, come vestirsi o come comportarsi in pubblico. Non potevamo essere noi stessi perché non sapevamo più chi eravamo.

I Dodici Passi ci danno un semplice metodo per capire chi siamo veramente. Scopriamo i nostri pregi e i nostri difetti, le cose che ci piacciono di noi e quelle cose per le quali non siamo entusiasti. Attraverso il potere di guarigione dei Dodici Passi cominciamo a capire che siamo individui, creati per essere quello che sono dal Potere Superiore così come noi lo concepiamo. La vera guarigione comincia quando comprendiamo che se il Potere Superiore ci ha creato così, deve essere giusto essere chi veramente siamo.

**Solo per oggi:** Lavorando i Passi posso provare la libertà di essere me stesso, la persona che il mio Potere Superiore intendeva che io fossi.

*"Crediamo che il nostro Potere Superiore si prenderà cura di noi".*

Testo base pag. 65

A tutti noi capitano dei momenti in cui sembra che le nostre vite stiano andando a pezzi. Ci sono giorni o perfino settimane, in cui sembra che tutto ciò che può andare storto in effetti va storto. Sia che si tratti della perdita del lavoro, della morte della persona amata o della fine di una relazione, dubitiamo di poter sopravvivere ai cambiamenti che si verificano nelle nostre vite.

E' quelle volte in cui sembra che il mondo ci stia crollando addosso che troviamo la nostra maggiore fiducia in un amorevole Potere Superiore. Nessun essere umano potrebbe alleviare le nostre sofferenze; sappiamo che soltanto la cura di Dio può procurarci il benessere che cerchiamo. Ci sentiamo a pezzi ma andiamo avanti, sapendo che le nostre vite potranno essere ricostruite.

Man mano che progrediamo nel nostro recupero e la nostra fiducia nel Potere Superiore cresce, siamo sicuri di accogliere i tempi difficili con un senso di speranza, nonostante la sofferenza in cui potremmo trovarci. Non dobbiamo disperarci perché sappiamo che la cura del nostro Potere Superiore ci condurrà quando non saremo in grado di camminare da soli.

**Solo per oggi:** Farò affidamento alla cura di Dio nei momenti penosi, sapendo che il mio Potere Superiore sarà sempre lì.

00000

*"Condividere con gli altri ci impedirà di sentirci soli e abbandonati"*

Testo base pag. 96

Esiste una differenza tra essere soli e sentirsi soli. Sentirsi soli è una condizione del cuore, un vuoto che ci fa sentire tristi e qualche volta senza speranza. La solitudine non sempre viene alleviata quando ci poniamo in relazione con altri o ci circondiamo di persone. Alcuni di noi sono soli perfino in una stanza piena di gente.

Molti di noi sono giunti a Narcotici Anonimi spinti dalla disperata solitudine della dipendenza. Dopo essere venuti alle riunioni cominciamo a fare nuove amicizie e spesso la nostra sensazione di solitudine si attenua. Ma molti di noi devono affrontare la solitudine per tutto il periodo del recupero.

Qual è la cura per la solitudine? La migliore cura è iniziare una relazione con un Potere Superiore che può aiutarci a riempire il vuoto del nostro cuore. Scopriamo che quando abbiamo fede in un Potere Superiore non dobbiamo più sentirci soli.

Possiamo essere soli più serenamente quando abbiamo un cosciente contatto con il Dio di nostra concezione. Progredendo nel nostro recupero spesso troviamo profonda soddisfazione nella integrazione con gli altri. Inoltre troviamo che, più ci avviciniamo al nostro Potere Superiore, meno abbiamo bisogno di circondarci di altre persone. Iniziamo a individuare uno spirito dentro di noi che è il nostro costante compagno via via che continuiamo a esplorare ed approfondire il nostro legame con un Potere più grande di noi stessi. Ci accorgiamo che abbiamo un contatto spirituale con qualche cosa più grande di noi.

**Solo per oggi:** Trarrò conforto dal mio contatto cosciente con un Potere Superiore. Non sono mai solo.

*"Viviamo un giorno alla volta ma anche un momento alla volta. Quando smettiamo di vivere qui e ora i nostri problemi vengono irragionevolmente ingigantiti"*

Testo base pag. 111

La vita spesso sembra troppo difficile da capire, specialmente per quelli che a lungo hanno cercato di girarvi intorno. Quando abbiamo smesso di usare, in molti casi ci siamo trovati di fronte un mondo che ci disorientava e a tratti ci incuteva terrore. Guardare improvvisamente la vita in tutti i suoi dettagli può sopraffare. Pensiamo che forse non possiamo prendere la nostra vita nelle nostre mani e che è inutile tentare. Questi pensieri si alimentano da soli e ben presto siamo paralizzati dalla complessità della vita.

Per fortuna non dobbiamo definire tutto subito. Risolvere un singolo problema sembra possibile, così li affrontiamo uno alla volta. Ci prendiamo cura di ogni momento allorché esso si presenta, dopodiché passiamo al momento successivo. Impariamo a stare puliti solo per oggi e nello stesso modo ci avviciniamo ai nostri problemi. Vivendo la vita in ciascuno dei suoi momenti, essa non sembra più così terrificante.

Un respiro alla volta, possiamo star puliti ed imparare a vivere.

**Solo per oggi:** Manterrò le cose semplici vivendo solo nel momento presente. Oggi affronterò solo i problemi di oggi; lascerò a domani i problemi di domani.



# GIUGNO

Continua a tornare

1 giugno

*"Non è necessario non aver usato quando arriviamo qui, ma, dopo la prima riunione, suggeriamo ai nuovi venuti di continuare a tornare e di tornare puliti. Non dobbiamo aspettare una overdose o un ordine di carcerazione per trovare aiuto in Narcotici Anonimi."*

Testo base pag. 12

Pochi di noi arrivano in NA traboccanti di buona volontà. Alcuni sono in attesa di giudizio, altri sono venuti per salvare le loro famiglie e altri ancora per rimettere in sesto una carriera sull'orlo della rovina. Non ha importanza perché siamo qui, l'importante è che ci siamo! Abbiamo sentito dire che se noi portiamo il corpo, la mente lo seguirà.

Potremmo venire alle riunioni con una forte voglia di litigare o essere quelli che si siedono in un angolino della stanza a braccia incrociate e che guardano minacciosamente chiunque gli si avvicini. Forse ce ne andiamo prima della preghiera finale. Ma se continuiamo a ritornare ci accorgiamo che la nostra mente comincia ad aprirsi. Cominciamo ad abbassare la guardia ed iniziamo ad ascoltare veramente quando gli altri condividono; potremmo persino ascoltare qualcuno con cui potremmo poi parlare. Il processo di cambiamento è iniziato. Dopo qualche tempo in NA scopriamo che alle riunioni è arrivato qualcosa di più della nostra sola mente. Ma, più importante, anche i nostri cuori sono arrivati. Quando questo succede, il miracolo è davvero iniziato!

**Solo per oggi:** Mi sforzerò di ascoltare le condivisioni con la mente aperta.

-----00000-----

Malati e stanchi

2 giugno

*"Volevamo una via d'uscita facile... Quando cercavamo aiuto, stavamo unicamente inseguendo l'assenza di dolore."*

Testo base pag. 5

Qualcosa non va. Infatti qualcosa è andata in modo sbagliato per tanto tempo, causandoci dolore e complicando le nostre vite. Il problema è che, in qualsiasi momento, sembra più facile sopportare il dolore causato dai nostri difetti che sottometterci allo sconvolgimento che il cambiamento di stile di vita comporta. Possiamo desiderare di essere liberi dal dolore, ma solo di rado abbiamo voglia di fare quello che è veramente necessario per rimuovere la fonte del dolore dalla nostra vita.

Molti di noi non hanno iniziato a cercare il recupero dalla dipendenza, finché non si sono sentiti "malati e stanchi di essere stanchi e malati". Lo stesso si può dire dei difetti di carattere che ci hanno accompagnato per tutta la vita. Solo quando non possiamo più sopportare oltre le nostre mancanze, solo quando diveniamo consci che il dolore del cambiamento non può essere peggiore del dolore nel quale ci troviamo oggi, diventiamo volenterosi di provare qualcosa di diverso.

Grazie a Dio i passi sono sempre lì, indipendentemente dal nostro star male e dalla nostra stanchezza. L'ironia è che, non appena prendiamo la decisione di iniziare il processo dei Dodici Passi, ci accorgiamo che le nostre paure di cambiare erano senza fondamento. I passi offrono un programma di cambiamento graduale, un passo alla volta. Nessun passo è in sé stesso così spaventoso da non poter essere affrontato. Quando applichiamo i passi alle nostre vite sperimentiamo un cambiamento che ci rende liberi.

**Solo per oggi:** Non importa ciò che mi impedisce di vivere una vita piena e felice. So che il programma può aiutarmi a cambiare, un passo alla volta. Non devo essere spaventato dai Dodici Passi.

*"Facciamo le ammende meglio che possiamo"*

Testo base pag. 46

Il Nono Passo ci dice di fare ammende dirette quando possibile. Le nostre esperienze ci dicono di dare seguito alle ammende dirette con cambiamenti duraturi dei nostri atteggiamenti e comportamenti - cioè con delle ammende *indirette*.

Per esempio, mettiamo che abbiamo rotto la finestra di qualcuno poiché eravamo arrabbiati. Il fatto di guardare nel profondo degli occhi la persona alla quale abbiamo rotto la finestra e di chiederle scusa, non è sufficiente. Facciamo direttamente ammenda verso lo sbaglio che abbiamo fatto ammettendolo e sostituendo la finestra; ripariamo cioè quello che abbiamo danneggiato.

Poi, diamo seguito alle nostre ammende dirette con ammende indirette. Se abbiamo agito in base alla rabbia, rompendo la finestra di qualcuno, esaminiamo il nostro tipo di comportamento o di attitudine. Dopo che abbiamo riparato la finestra rotta, cerchiamo anche di riparare il nostro atteggiamento distruttivo, cerchiamo di correggerci, modificando il nostro comportamento e facendo uno sforzo quotidiano per non agire spinti dalla rabbia.

Facciamo ammende dirette riparando ai danni fatti. Facciamo ammende indirette correggendo il comportamento che in primo luogo causa i danni provocati da noi, e questo ci aiuterà ad assicurarci di non commettere ulteriori danni in futuro.

**Solo per oggi:** Farò ammende dirette, laddove possibile. Farò anche ammende indirette "correggendomi" la mia strada", cambiando le mie attitudini e i miei comportamenti.

-----o-----

## Costruire, non distruggere

4 giugno

*"La negatività che nutrivamo verso noi stessi è stata rimpiazzata da un atteggiamento positivo verso il prossimo".*

Testo base pag. 18

Diffondere il pettegolezzo alimenta in noi una fame oscura. A volte pensiamo che l'unico modo per stare bene con noi stessi consista nel far sembrare sbagliato qualcun altro in confronto a noi. Ma il tipo di autostima che possiamo comprare a spese di qualcun altro è vuoto e non vale il suo prezzo.

Come possiamo agire, allora, nei confronti di questo negativo senso di noi stessi? Semplice. Sostituendolo con un positivo interesse per gli altri. Piuttosto che soffermarci sulla nostra bassa autostima; ci rivolgiamo a chi ci sta intorno e ci sforziamo di renderci utili per loro.

Questo può sembrare un modo per evitare il problema, ma non lo è. Se continuiamo a indugiare sulla nostra bassa autostima non possiamo fare altro che crogiolarci nell'autocommiserazione. Ma sostituendo l'autocommiserazione con un interesse attivo e amorevole per gli altri, diventiamo delle persone che *possiamo* rispettare.

Il modo per costruire la nostra autostima non è quello di svalutare gli altri, ma di sostenerli attraverso l'amore e un interesse positivo. Per aiutarci in questo, possiamo chiederci se stiamo contribuendo al problema o alla soluzione. Oggi, possiamo scegliere di costruire invece che distruggere.

**Solo per oggi:** Sebbene possa sentirmi giù, non ho bisogno di svalutare qualcuno per risollevarmi. Oggi, sostituirò il mio basso senso di autostima con un interesse positivo per gli altri. Costruirò, non distruggerò.

*"Benché l'onestà sia difficile da praticare è la cosa che ci ripaga di più"*

Testo base pag. 107

Come troviamo difficile essere onesti! Molti di noi arrivano in NA così confusi rispetto a quello che era successo veramente nelle loro vite che a volte ci sono voluti mesi o anni per classificare tutto. La verità sulla nostra storia non è sempre quella che abbiamo raccontato. Come possiamo cominciare ad essere più sinceri?

Molti di noi trovano che la cosa più facile sia essere onesti nella preghiera. Con i nostri compagni dipendenti a volte troviamo difficile dire l'intera verità. Siamo sicuri di non essere accettati se lasceremo che gli altri ci conoscano per quello che siamo realmente. E' difficile lasciar andare l'immagine di "definitivamente triste e fatalmente privo di entusiasmo" che molti di noi hanno ritratto di se stessi! Nella preghiera troviamo l'accettazione del nostro Potere Superiore che ci permette di aprire il cuore con onestà.

Man mano che riusciamo a essere onesti con Dio, come noi lo concepiamo, ci accorgiamo di un effetto conseguente nella nostra comunicazione con gli altri. Cominciamo ad abituarci ad essere onesti. Iniziamo a mettere in pratica l'onestà quando incominciamo a condividere alle riunioni e a lavorare con gli altri. In cambio ci troviamo arricchiti da amicizie sempre più profonde. Scopriamo perfino che possiamo essere più onesti con noi stessi, la persona con cui è più importante essere onesti!

L'onestà è una qualità che si sviluppa con la pratica. Non è sempre facile essere completamente sinceri ma, quando incominciamo a esserlo con il nostro Potere Superiore, troviamo più facile estendere la nostra onestà agli altri.

**Solo per oggi:** Sarò onesto con Dio, con me stesso e con gli altri.

-----o-----

## Il recupero non avviene nell'arco di una notte

6 giugno

*"I Dodici Passi di Narcotici Anonimi sono un processo di recupero progressivo, radicato nel nostro vivere quotidiano."*

Testo base pag. 111

Dopo un certo periodo di recupero, potremmo trovarci di fronte a problemi personali apparentemente schiacciati, con sensazioni di rabbia e di disperazione. Quando ci accorgiamo di quello che sta succedendo, potremmo gemere: "Ma ho lavorato così duramente. Pensavo di essere..." Recuperato, forse? Non proprio. Abbiamo sentito ripetere continuamente che il recupero è un processo in corso e che non guariremo mai. Eppure, talvolta pensiamo che se lavoriamo abbastanza i passi, se preghiamo abbastanza, se continuiamo a frequentare le riunioni, potremmo eventualmente... Beh, se non proprio essere "guariti", essere almeno "qualcosa".

E noi siamo "qualcosa". Stiamo recuperando dalla dipendenza attiva. Non importa se siamo passati attraverso il processo dei passi, ci sarà sempre qualcosa di più. Quello che non ci siamo ricordati o che pensavamo non fosse importante nel nostro primo inventario, si ripresenterà sicuramente più tardi. Useremo ancora i passi per confrontarci con quello che ci turba. Più usiamo i passi e più crediamo in essi, poiché possiamo vederne i risultati. Passiamo dalla rabbia e dal risentimento al perdono, dal diniego all'onestà e all'accettazione, dalla sofferenza alla serenità.

Il recupero non avviene nell'arco di una notte e il nostro non sarà mai completo. Ma ogni giorno porta una nuova guarigione e la speranza per il domani.

**Solo per oggi:** Oggi farò quello che posso per il mio recupero e manterrò la speranza nel progressivo processo di recupero.

*"Solo per oggi avrò fiducia in un membro di NA, che crede in me e vuole aiutarmi nel mio recupero."*

Testo base pag. 104

Non tutti arrivano in NA e restano automaticamente puliti. Ma se continuiamo a tornare troviamo in Narcotici Anonimi il supporto di cui abbiamo bisogno per il nostro recupero. Restare puliti è più facile se abbiamo qualcuno che crede in noi perfino quando non crediamo in noi stessi. Anche quelli che ricadono più frequentemente di solito hanno un sostenitore leale che è sempre presente, a prescindere da ciò che accade. E' necessario trovare una persona o un gruppo di persone che creda in noi. Quando chiediamo loro se riusciremo mai a stare puliti, risponderanno sempre: "Sì, puoi se lo vuoi. Basta che tu continui a tornare!" Tutti abbiamo bisogno di qualcuno che creda in noi, specialmente quando non possiamo credere in noi stessi. Se ricadiamo miniamo la nostra già offuscata autostima, a volte così tanto da cominciare a sentirci senza speranza. In questi momenti abbiamo bisogno dei nostri amici leali di NA. Loro ci diranno che questa potrebbe essere la nostra ultima ricaduta. Sanno per esperienza che, se continueremo a ritornare alle riunioni, alla fine diverremo e resteremo puliti. Per molti di noi è difficile credere in se stessi. Ma quando qualcuno ci ama incondizionatamente, offrendoci supporto a prescindere da quante volte ricadiamo, il recupero in NA diventa per noi più accessibile.

**Solo per Oggi:** Troverò qualcuno che creda in me. Io crederò in lui.

00000

*"Questo programma offre la speranza. Tutto quello che devi portare con te è il desiderio di smettere di usare e la volontà di provare questo nuovo stile di vita".*

IP n. 16 "Per il nuovo venuto"

Di tanto in tanto ci domandiamo se in Narcotici Anonimi stiamo agendo bene. Frequentiamo abbastanza riunioni? Usiamo lo sponsor, lavoriamo i passi, condividiamo, leggiamo o viviamo nella maniera giusta? Stimiamo la fratellanza di dipendenti in recupero - non sapremmo come farne a meno. Cosa succede se il nostro modo di fare il programma è "sbagliato"?

Questo ci rende membri "cattivi" di NA?

Possiamo alleviare le nostre insicurezze rivedendo la Terza Tradizione, la quale ci assicura che "l'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare". Non ci sono regole che ci dicono di andare a *quella* quantità di riunioni o a *quella particolare* riunione, né di lavorare i passi in *quel* modo o a *quella* velocità o di vivere la nostra vita in modo adatto a *quelle* persone per rimanere membri di NA in buono stato. E' vero che, se vogliamo lo stesso tipo di recupero che vediamo nei membri che rispettiamo, vorremo praticare il tipo di programma che rende possibile il loro recupero. Ma NA è una fratellanza di libertà; lavoriamo il programma nel miglior modo per *noi*, non per qualcun altro. L'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare.

**Solo per oggi:** Guarderò il programma a cui sto lavorando alla luce del mio recupero personale. Metterò in pratica questo programma al meglio delle mie capacità.

*"Si risvegliano vecchi sogni e sorgono nuove possibilità"*

Testo base pag. 103

La maggior parte di noi ha avuto dei sogni quando era giovane. Sia che abbiamo sognato una carriera dinamica, una famiglia numerosa e piena di affetto, oppure viaggi all'estero, i nostri sogni sono morti quando la dipendenza dalle sostanze ha preso il sopravvento. Qualsiasi cosa avessimo desiderato per noi stessi è stata gettata via dal nostro inseguire le droghe. I nostri sogni non andavano oltre la successiva dose e l'euforia che speravamo ci avrebbe portato. Adesso, in recupero, troviamo una ragione per sperare che i nostri sogni perduti possano ancora realizzarsi. La libertà dalla dipendenza attiva ci dà la libertà di perseguire le nostre ambizioni, non importa l'età che abbiamo, quanto la nostra dipendenza ci abbia portato via o quanto improbabile questo possa sembrare. Potremmo scoprire di avere uno spiccato talento per qualcosa, trovare un hobby che ci piace, oppure capire che riprendere la nostra istruzione può portare notevoli ricompense. Sprecavamo la maggior parte delle nostre energie per inventare scuse e razionalizzazioni per i nostri fallimenti. Oggi, andiamo avanti e facciamo uso delle molte opportunità che la vita ci presenta. Potremmo rimanere stupefatti per quello che siamo capaci di fare. Sulla base del nostro recupero, successo, realizzazione e soddisfazione sono finalmente alla nostra portata.

**Solo per oggi:** A partire da oggi, farò tutto ciò che mi è possibile per realizzare i miei sogni.

00000

*"Quando finalmente ci liberiamo dalle nostre motivazioni egoistiche, cominciamo a provare una pace che mai avremmo immaginato."*

Testo base pag. 52

Esaminando le nostre convinzioni, azioni e motivazioni in recupero scopriremo che qualche volta agiamo per delle ragioni sbagliate. All'inizio del recupero, potremmo aver speso un sacco di soldi e di tempo solo per piacere alle persone. Successivamente, potremmo ancora spendere dei soldi per le altre persone, ma i motivi sono cambiati. Lo facciamo perché gli vogliamo bene. Forse ci siamo fatti coinvolgere emotivamente perché sentivamo un vuoto dentro di noi che cercavamo di colmare attraverso un'altra persona. Ora le ragioni del nostro coinvolgimento sentimentale si basano sul desiderio di condividere la vita, divenuta gratificante, con un partner simile a noi. Forse abbiamo lavorato i passi per la paura di ricadere se non lo avessimo fatto. Oggi lavoriamo i passi perché vogliamo crescere spiritualmente. Oggi abbiamo un nuovo scopo nella vita e il cambiamento delle nostre motivazioni ne è il riflesso. Abbiamo da offrire molto di più che i nostri bisogni e insicurezze. Abbiamo sviluppato una sanità di spirito e una pace della mente tali da porre il nostro recupero in una nuova dimensione. Trasmettiamo il nostro amore e condividiamo il nostro recupero con completa generosità, e ciò che fa la differenza è l'eredità che lasciamo a coloro che si sono appena uniti a noi.

**Solo per oggi:** In recupero le mie motivazioni sono cambiate. Voglio agire per ragioni giuste, non solo per il mio beneficio personale. Oggi, esaminerò le mie motivazioni.

*"Mentre recuperiamo, ci facciamo un'idea sempre nuova dello stare puliti...  
La vita per noi può divenire una nuova avventura".*

Testo base pag. 103

La vita durante l'uso non è una vita pulita, nessuno lo sa meglio di noi. Alcuni di noi vivevano in uno stato di squallore fisico, senza prendersi cura di se stessi né di ciò che li circondava. Ma ben peggiore della sporcizia esterna era quella che molti di noi provavano interiormente. I modi in cui ci procuravamo la droga, minacciavamo gli altri e trattavamo noi stessi ci facevano sentire sporchi. Molti di noi ricordano il risveglio di numerose mattine in cui il solo desiderio era quello, per una volta, di poterci sentire puliti con noi stessi e verso la nostra vita.

Oggi, abbiamo la possibilità di sentirci puliti vivendo puliti. Per noi dipendenti, il vivere puliti inizia con il non uso - dopo tutto, questo è il significato primario della parola "pulizia" in Narcotici Anonimi. Ma, restando puliti e lavorando i Dodici Passi, scopriamo un altro tipo di pulizia. E' la pulizia che nasce dall'ammettere la verità sulla nostra dipendenza, piuttosto che nascondere o negare la nostra malattia. E' la freschezza che nasce dalla consapevolezza dei nostri torti e dal fare le relative ammende. E' la vitalità che nasce dalla nuova scala di valori che sviluppiamo quando cerchiamo la volontà del Potere Superiore nei nostri confronti. Mettendo in pratica i principi del programma in tutti i campi della nostra vita, non abbiamo motivo di sentirci sporchi per quello che facciamo - viviamo puliti e grati per essere infine così.

La pulizia all'inizio riguardava solo le "piazze". Oggi, la pulizia è il solo modo di vivere che abbiamo.

**Solo per oggi:** Mi sento pulito perché vivo pulito e voglio continuare a vivere in questo modo.

00000

## Una visione di speranza

12 giugno

*"Sì, siamo una visione di speranza ..."*

Testo base pag. 60

Al tempo in cui toccarono il fondo, molti di noi avevano perso qualsiasi speranza di una vita senza l'uso di droghe. Credevamo di essere destinati a morire della nostra malattia. Che rivelazione è stata, quando siamo venuti alla nostra prima riunione e abbiamo visto una stanza piena di dipendenti che rimanevano puliti! Un dipendente pulito è veramente una visione di speranza.

Oggi, diamo la stessa speranza ad altri. Il nuovo venuto vede nei nostri occhi una luce gioiosa, vede come ci comportiamo, ci ascolta condividere in riunione, e spesso vuole ciò che noi abbiamo trovato. Essi credono in noi fino a quando cominciano a credere in loro stessi. I nuovi venuti ci sentono portare un messaggio di speranza per loro. Hanno la tendenza a vederci attraverso degli "occhiali con le lenti rosa". Non sempre si rendono conto della nostra lotta con un certo difetto di carattere o delle difficoltà nel migliorare il nostro contatto cosciente con il nostro Potere Superiore. Hanno bisogno di tempo per capire che gli "anziani" con tre, sei o dieci anni di pulizia, spesso antepongono le personalità ai principi oppure soffrono a causa di difetti di carattere che non esternano.

Sì, a volte il nuovo venuto ci mette su un piedistallo. E' bene, quindi, ammettere apertamente la natura dei nostri problemi interiori, perché anche il nuovo venuto, prima o poi, dovrà affrontare le stesse prove. Allora il nuovo venuto ricorderà che anche altri hanno attraversato quella difficoltà e sono rimasti puliti.

**Solo per oggi:** Ricorderò di essere un faro per tutti coloro che seguono il mio stesso percorso, una visione di speranza.

*"Il programma opera un miracolo nelle nostre vite ... diventiamo liberi di vivere."*

Testo base pag. 12

La maggior parte di noi, indipendentemente dal tempo di recupero, ha sentito qualche membro lamentarsi in riunione di quanto fosse indaffarato, troppo impegnato per le riunioni, per la sponsorizzazione o per altre cose. In effetti noi avremmo potuto essere il membro che condivideva queste cose. Le giornate sembrano così piene: lavoro, famiglia e amici, riunioni, attività, sponsorizzazione, lavoro dei passi. I membri si lamentano: "non ci sono abbastanza ore in un giorno per fare tutto e per dedicare a tutti il tempo che richiedono!"

Quando questo succede, alcuni membri sorridono, probabilmente proprio quelli che si preparavano a lamentarsi dello stesso tipo di cose. I sorrisi nascono dal riconoscere che ci si lamenta della vita che per miracolo oggi ci appartiene. Fino a poco tempo fa molti di noi non erano in grado di avere neanche uno solo di questi "problemi". Impiegavamo tutte le nostre energie per mantenere la nostra dipendenza attiva. Oggi abbiamo la vita piena, completa di tutte le sensazioni e i problemi che sono propri del vivere nella realtà.

**Solo per oggi:** Ricorderò che la mia vita è un miracolo. Invece di essere risentito per come sono indaffarato, sarò grato di avere una vita così piena.

00000

## Mantenere la nostra fede

14 giugno

*"Se ogni giorno ci curiamo della nostra condizione spirituale, ci risulta più facile affrontare la sofferenza e la confusione".*

Testo base pag. 106 - 107

Quando abbiamo iniziato a cercare un Potere più grande di noi stessi, in molti ci siamo bloccati a causa di vecchie credenze e idee. Queste idee andavano dal temere un Dio punitivo e vendicativo, al non credere del tutto. Alcuni di noi sentivano di aver fatto delle cose così terribili che un Dio amorevole non avrebbe più voluto avere niente a che fare con loro. Altri erano convinti che le cose "cattive" che gli erano capitate non sarebbero successe se davvero fosse esistito un Dio amorevole. Ci vuole tempo, impegno, fede e apertura mentale per giungere a credere operativamente in un Potere Superiore pieno d'amore che ci guiderà attraverso le sfide della vita.

Anche dopo essere giunti a credere in un Potere più grande di noi stessi, le nostre vecchie idee possono tornare a pervaderci nuovamente. I maggiori contrattempi e l'insicurezza che tali avvenimenti possono scatenare, potrebbero far riemergere le nostre vecchie e inadeguate idee su Dio. Quando questo accade abbiamo bisogno di assicurare noi stessi sul fatto che il Potere Superiore non ci ha abbandonati, ma che sta aspettando per aiutarci a passare attraverso i tempi duri nel nostro recupero. Non importa quanto penoso possa essere stato il nostro smarrimento, noi riusciremo a superare i contrattempi e a continuare a crescere se manterremo la fede che il nostro programma ci ha dato.

**Solo per oggi:** Ho lavorato duramente per costruire la mia fede in un Potere Superiore amorevole e premuroso, che mi guiderà nelle difficoltà della vita. Oggi riporrò fiducia in quel Potere.

## La resistenza al cambiamento

15 giugno

*"Molti di noi si aggrappano alle paure, ai dubbi, al rancore, all'odio verso sé stessi, poiché vi è una specie di distorta sicurezza nella familiarità col dolore. Sembra più sicuro restare aggrappati a ciò che conosciamo piuttosto che mollare e muoverci verso l'ignoto"*

Testo base pag. 39

Spesso abbiamo sentito dire che "quando il dolore di rimanere gli stessi diventa più grande del dolore del cambiamento, allora cambiamo". La paura ci può tenere lontani dal crescere, timorosi di rompere le relazioni umane, timorosi di cambiare attività, di andare a nuove riunioni, di cominciare nuove amicizie o di intraprendere qualcosa al di fuori del nostro ordinario. Restiamo in situazioni che non possono più funzionare per la sola ragione che quello che ci è familiare ci sembra più sicuro di quello che non conosciamo.

Ogni cambiamento produce paura. "Che ne sarà di me se sarò solo per sempre?" potremmo pensare se prendiamo in considerazione di lasciare l'amante. "Che fare se salta fuori che sono un incompetente?" ci chiediamo se programiamo di cambiare attività. Possiamo trascurare le riunioni perché abbiamo degli obiettivi che crediamo più importanti. La mente riesce a produrre centinaia di scuse per farci restare esattamente dove ci troviamo, paurosi di provare qualcosa di nuovo.

Vediamo che la maggior parte del dolore non deriva dal cambiamento, ma dalla *resistenza* al cambiamento. In NA impariamo che cambiare significa progredire nella vita. Nuovi amici, nuove relazioni, nuovi interessi e nuove sfide sostituiranno quelle vecchie. Con tutte queste cose nuove nella vita, troviamo nuove gioie e nuovi amori.

Solo per oggi: Abbandonerò il vecchio, abbraccerò il nuovo e crescerò.

-----00000-----

#### Accettare la vita

16 giugno

*"Alcune cose dobbiamo accettarle, altre le possiamo cambiare. La saggezza di conoscere la differenza arriva con la crescita nel programma spirituale."*

Testo base pag. 106

E' relativamente facile accettare le cose che ci piacciono, difficile è accettare le cose che non ci piacciono. Ma rifare daccapo il mondo e ogni essere umano non risolverebbe un bel niente. In fondo, l'idea che il mondo fosse responsabile di tutti i nostri problemi era l'atteggiamento che ci faceva continuare l'uso delle sostanze e per poco quell'atteggiamento non ci ha condotto alla morte. Facendo i passi cominciamo a porci seri interrogativi circa il ruolo che noi stessi abbiamo svolto per crearci la vita inaccettabile che abbiamo vissuto. In molti casi abbiamo trovato che ciò che avevamo bisogno di cambiare erano il nostro personale atteggiamento ed il modo di comportarci, non le persone, i luoghi e le cose che ci stavano intorno.

Nel corso del recupero, preghiamo che ci sia data la saggezza di conoscere la differenza tra ciò che possiamo e ciò che non possiamo cambiare. Quindi, una volta che giungiamo a capire la verità riguardo alla nostra situazione, preghiamo che ci sia data la volontà per cambiare noi stessi.

Solo per oggi: Potere Superiore, dammi la saggezza di conoscere la differenza tra quello che è possibile cambiare e quello che devo accettare. Ti prego, aiutami ad accettare di buon grado la vita che mi è stata data.

#### Muri

17 giugno

*"Tendere la mano è l'inizio della lotta che ci renderà liberi. Abatterà i muri che ci imprigionano."*

Testo base pag. 94

Molti di noi sono arrivati in NA emotivamente distrutti. Anni trascorsi ad usare le persone e a consentire loro di usare noi, hanno compromesso la nostra capacità di avere fiducia negli altri e in noi stessi. Ma l'amore e l'accettazione che abbiamo trovato in NA ci incoraggiano a tendere la mano e ad avvicinarci agli altri.

Più a lungo restiamo puliti, maggiore è il desiderio di rapporti profondi con i nostri cari. Abbiamo cominciato a chiedere aiuto profondamente e in modi più significativi, anche se questo ci avrebbe potuto ferire. Nonostante la paura del rifiuto abbiamo deciso di assumerci il rischio di rivelarci, di esternare i nostri bisogni e le nostre idee. Abbiamo deciso di abbattere i nostri muri difensivi.

La libertà che abbiamo trovato è valsa il rischio che ha comportato. Sappiamo che c'è ancora del lavoro da fare prima di essere completamente liberi dalle barriere costruite durante anni di dipendenza attiva. Ma, tendendo la mano agli altri dipendenti e permettendo loro di aiutarci, malgrado i nostri fallimenti umani, ci siamo resi conto che la nostra capacità di amare e di instaurare relazioni profonde è davvero grande. Liberati dalle mura che li imprigionano, i nostri cuori diventano davvero potenti.

Solo per oggi: Demolirò i miei muri personali e andrò verso gli altri. Lascerrò al mio cuore la possibilità di amare e di essere amato.

-----00000-----

#### Ammende indirette

18 giugno

*"Ammende indirette potrebbero essere opportune quando quelle dirette siano rischiose o mettano in pericolo altre persone."*

Testo base pag. 47

Quando usavamo non permettevamo a niente di interporci fra noi e la dose successiva. Di conseguenza, molti di noi spesso non sapevano con precisione chi avessero danneggiato, in senso finanziario o emotivo. Con il Nono Passo al momento di fare ammenda ci siamo resi conto di aver ferito un così elevato numero di persone che non avremmo mai potuto ricordarle tutte.

Con l'aiuto del nostro sponsor e degli altri membri di NA, abbiamo trovato una soluzione per questo ostacolo. Ci siamo proposti di completare questa lista di ammende senza nome facendo qualcosa per il nostro gruppo. Abbiamo focalizzato i nostri sforzi nel servizio aiutando il dipendente che ancora soffre. In questo modo, abbiamo trovato la maniera per risarcire la società.

Oggi, con l'amore e la guida dei membri di NA, stiamo restituendo al mondo che ci circonda più di quanto prendiamo. Stiamo rendendo la nostra comunità un luogo migliore in cui vivere, portando il messaggio di recupero alle persone che incontriamo nella vita di ogni giorno.

Solo per oggi: Farò ammenda indiretta porgendo la mano a un dipendente che può avere bisogno di aiuto. Nel mio piccolo mi sforzerò di rendere la mia comunità un posto migliore in cui vivere.

*"Scopriamo che quando perdiamo l'ossessione di noi stessi, siamo in grado di capire cosa significa essere felici, gioiosi e liberi"*

Testo base pag. 120

Le risate durante le riunioni spesso sorprendono i nuovi venuti. Come gruppo apprezziamo il buon umore che una salutare risata può portare. Anche se ci sentiamo profondamente giù di morale, la gioia che spesso riempie la stanza delle riunioni ci permette, per un attimo, di avere un po' di divertimento con il nostro recupero. Attraverso l'umorismo possiamo sentirci temporaneamente sollevati dall'ossessione di noi stessi.

La vita nei suoi termini reali spesso è tutt'altro che divertente. Ma se possiamo avere un certo senso di auto-ironia, le cose che potrebbero schiacciarsi possono essere rese sopportabili. Quanto spesso ci siamo arrabbiati per delle cose che, se prese con un certo umorismo, non sono poi così intollerabili? Quando ci annoiamo con le persone e con gli avvenimenti, la ricerca di un po' di umorismo in quelle situazioni può far vedere le cose in una prospettiva più brillante. L'abilità di trovare l'umorismo in una situazione difficile è un regalo del recupero.

**Solo per oggi:** Cercherò di mettere l'umorismo nelle avversità. Quando farò degli errori cercherò un modo per ridere delle mie imperfezioni.

-----00000-----

## La meditazione per i principianti

20 giugno

*"Per alcuni, pregare è chiedere aiuto a Dio e meditare significa ascoltare la Sua risposta....  
Calmare la mente tramite la meditazione porta una pace interiore che ci mette in  
contatto con un Dio dentro di noi"*

Testo base pag. 53-54

"Cerca di essere paziente mentre stai imparando a meditare", ci veniva detto "c'è bisogno di pratica per imparare 'cosa' ascoltare".

Siamo contenti che qualcuno ci abbia detto questo altrimenti molti di noi avrebbero abbandonato la meditazione dopo una o due settimane. Durante le prime settimane probabilmente ci siamo seduti ogni mattina placando i nostri pensieri e "ascoltando" proprio come ci dice il Testo Base, ma non sentendo nulla. Ci sono volute altre settimane prima che qualcosa accadesse. Ed anche allora, ciò che è successo è stato appena notato. Ci alzavamo dalla nostra meditazione mattutina sentendoci un po' meglio circa le nostre vite, un po' più in sintonia con quelli che incontravamo durante la giornata e un po' più in contatto con il nostro Potere Superiore.

Per molti di noi non c'era nulla di drammatico in quel risveglio; nessun lampo o tuono. Invece era qualcosa tranquillamente potente. Abbiamo avuto bisogno di tempo per mettere da parte i nostri ego e le nostre idee. In quello spazio stavamo migliorando il nostro contatto cosciente con la fonte del nostro recupero quotidiano, il Dio di nostra comprensione. La meditazione era nuova e ci sono voluti tempo e pratica. Ma, come tutti i passi, funziona, quando la lavoriamo.

**Solo per oggi:** Metterò in pratica "l'ascolto" per la conoscenza della volontà di Dio nei miei confronti, anche se non so ancora che cosa "ascoltare"

Nuovi livelli di onestà

21 giugno

*"Siamo stati degli esperti in autoinganni e razionalizzazioni"*

Testo base pag. 32

Quando veniamo alla nostra prima riunione ed apprendiamo che dovremmo essere sinceri, probabilmente pensiamo: "Bene, non dovrebbe essere troppo difficile. Tutto ciò che devo fare è smettere di mentire." Per alcuni di noi questo si presenta facile. Non dobbiamo più mentire al nostro datore di lavoro a proposito delle nostre assenze. Non dobbiamo più mentire alle nostre famiglie su dove eravamo la notte scorsa. Non usando più droghe scopriamo di aver meno bisogno di mentire. Qualcuno di noi può trovarsi in difficoltà persino con questo genere di sincerità, ma in definitiva imparare a non mentire è semplice; semplicemente non lo facciamo; non importa cosa succede. Con coraggio e concreta determinazione, il sostegno dei nostri compagni di NA e l'aiuto del Potere Superiore, la maggior parte di noi riesce a raggiungere questo genere di onestà.

L'onestà, tuttavia, è qualcosa di più che astenersi dal mentire. Il genere di onestà che è veramente indispensabile in recupero è l'onestà con se stessi, che non è facile né semplice da acquisire. Durante la dipendenza attiva, avevamo creato un gorgo di autoinganni e di razionalizzazioni, un vortice di bugie nel quale la piccola e flebile voce dell'onestà con se stessi non poteva essere udita. Per divenire onesti con noi stessi in primo luogo dobbiamo smettere di ingannarci. Durante la nostra meditazione dell'Undicesimo Passo dobbiamo divenire tranquilli. Allora, nel risultante silenzio, dobbiamo ascoltare la verità. Quando siamo in silenzio, l'onestà con noi stessi è alla nostra portata e possiamo trovarla.

**Solo per oggi:** Starò tranquillo e silenzioso ad ascoltare la voce della verità dentro me stesso. Onorerò la verità che scoprirò.

-----00000-----

## Accettare la vita così com'è

22 giugno

*"Nel nostro recupero scopriamo che è essenziale accettare la realtà. Una volta capaci di farlo, non crediamo più sia necessario usare droghe nel tentativo di modificare le nostre percezioni".*

Testo base pag. 102

La droga ci scagliava via dalla piena forza della vita. Smettendo di usare ed iniziando il recupero ci siamo trovati a confrontarci direttamente con la vita. Forse proviamo delusione, frustrazione o rabbia. Forse le cose non accadono come noi vorremmo. L'egocentrismo che abbiamo coltivato durante l'uso ha distorto la nostra percezione della vita; è difficile lasciar andare le nostre aspettative ed accettare la vita così com'è.

Impariamo ad accettare la vita lavorando i Dodici Passi di Narcotici Anonimi. Scopriamo come cambiare le nostre abitudini e allontanarci dai difetti di carattere. Non abbiamo più bisogno di distorcere la verità o di fuggire dalle situazioni. Più mettiamo in pratica i principi spirituali contenuti nei passi e più diventa facile accettare la vita esattamente per come è.

**Solo per oggi:** Metterò in pratica l'auto-accettazione mettendo in pratica i Dodici Passi.

## La resa

23 giugno

*"Non siamo arrivati alla fratellanza traboccanti d'amore, onestà, buona volontà, o con la mente aperta... Quando siamo stati battuti, siamo diventati disponibili."*

Testo base pag. 23 - 24

La resa potrebbe essere il fondamento necessario del recupero, ma a volte la contrastiamo. La maggior parte di noi dopo un po' di tempo di pulizia, si guarda indietro e si meraviglia di quanto ostinatamente abbia lottato per negare la propria impotenza verso le droghe, quando è proprio la resa ciò che alla fine ci ha salvato la vita.

In recupero, le nuove occasioni per arrendersi si presentano spontaneamente. Possiamo ancora lottare contro tutto e tutti, oppure ricordare il successo della nostra prima resa e quindi smettere di lottare.

Gran parte delle sofferenze che viviamo nascono dalla lotta, non dalla resa. Infatti quando ci arrendiamo, il dolore cessa e viene sostituito dalla speranza. Iniziamo a credere che tutto andrà bene e, dopo un po' di tempo, realizziamo che le nostre vite sono molto migliorate. Ci sentiamo sollevati, liberi e pieni di rinnovata speranza come quando abbiamo abbandonato l'illusione di poter controllare il nostro uso di droghe.

**Solo per oggi:** C'è qualcosa verso cui mi devo arrendere oggi? Ripenserò alla mia prima resa e ricorderò che non ho più bisogno di lottare.

-----00000-----

## Tolleranza

24 giugno

*"... e ci ricorda di anteporre sempre i principi alle personalità."*

Dodicesima Tradizione

A volte è difficile accettare i difetti di carattere degli altri. Recuperando insieme ad altri, non solo ascoltiamo ciò che essi dicono alle riunioni, ma osserviamo anche come procedono nel loro recupero. Più conosciamo gli altri membri, più ci rendiamo conto di come essi vivono le loro vite. Potremmo farci delle idee su come essi "lavorano il proprio programma". Potremmo sentirci turbati da certi membri o a volte trovarci a dire: "Se lavorassi il programma come loro, sicuramente userei". Abbiamo capito che la tolleranza è un principio che rafforza non solo il nostro recupero, ma anche le relazioni con le persone che per noi sono fonte di irritazione. Diventa più facile accettare le debolezze di altri membri quando ricordiamo che anche noi non ci stacciamo dai nostri difetti di carattere finché non ne diventiamo dolorosamente consapevoli.

**Solo per oggi:** Mi sforzerò di accettare gli altri così come sono. Cercherò di non giudicarli. Porrò la mia attenzione sui principi dell'amore e dell'accettazione.

## Non soltanto fortunati

25 giugno

*"Il processo di giungere a credere ci riporta alla ragione. L'energia che ci spinge all'azione proviene da questo credere."*

Testo base pag. 29

Giungere a credere è un processo che nasce dall'esperienza personale. Ognuno di noi ha questa esperienza; tutti i dipendenti che recuperano in NA hanno una prova concreta di un Potere amorevole che agisce per il bene della loro vita. Quelli di noi che stanno recuperando, dopo tutto, sono i più fortunati. Molti, moltissimi dipendenti muoiono a causa della nostra malattia, senza mai sperimentare ciò che abbiamo trovato in Narcotici Anonimi.

Il processo di giungere a credere implica la volontà di riconoscere i miracoli per quello che sono. Condividiamo il miracolo di essere qui puliti e ognuno di noi ha altri miracoli che aspettano solo il loro riconoscimento. A quanti incidenti d'auto, overdose o catastrofi siamo sopravvissuti? Possiamo dare uno sguardo alle nostre vite e vedere che non siamo stati soltanto fortunati. Anche l'esperienza del recupero ci dà un esempio di come un Potere Superiore lavori per il nostro bene.

Quando riconosciamo che un Potere Superiore amorevole sta agendo per conto nostro, diventa possibile avere fiducia che questo Potere Superiore continuerà ad aiutarci in futuro. E l'aver fiducia ci dà la forza per andare avanti.

**Solo per oggi:** Il mio recupero è qualcosa di più di una coincidenza. La mia forza nasce dal riconoscere che il mio Potere Superiore non mi ha mai abbandonato e che continuerà a guidarmi.

-----00000-----

## Abbandonando la propria volontà

26 giugno

*"Le paure diminuiscono e la fede comincia a crescere, via via che comprendiamo il vero significato della resa. Adesso non lottiamo più contro la paura, l'ira, la colpa, l'autocompassione e la depressione."*

Testo base pag. 31

La resa è l'inizio di una nuova vita. Guidati principalmente dalla nostra volontà, continuavamo a chiederci se avevamo raggiunto tutti i nostri scopi, se avevamo manipolato nel modo giusto una certa persona per raggiungere i nostri fini, se avevamo per caso tralasciato qualche dettaglio nei nostri sforzi per controllare e manovrare il mondo. A volte temevamo che i nostri schemi potessero fallire, ci sentivamo arrabbiati o auto commiserevoli se ciò accadeva oppure colpevoli quando li portavamo a compimento. Era dura vivere di ostinazione, ma non conoscevano nessun altro modo. Non che arrendersi sia sempre facile. Al contrario, arrendersi può essere molto difficile, specialmente all'inizio. Ora è più facile credere in Dio, un Potere capace di guidare la nostra vita, che credere solo in noi stessi con le nostre vite ingovernabili. E più ci arrendiamo, più diventa facile. Quando affidiamo la nostra volontà e la nostra vita alla cura di un Potere Superiore, tutto ciò che dobbiamo fare è la nostra parte, nel modo più responsabile e coscienzioso di cui siamo capaci. Allora possiamo lasciare i risultati al nostro Potere Superiore. Arrendendoci, agendo con fede e vivendo le nostre vite in accordo con i semplici principi spirituali di questo programma, possiamo smettere di preoccuparci ed iniziare a vivere.

**Solo per oggi:** Lascierò andare la mia volontà. Cercherò di conoscere la volontà di Dio nei miei confronti e la forza per metterla in atto. Lascierò i risultati nelle mani del mio Potere Superiore.

## Cambiamento e crescita

27 giugno

*"Quando qualcuno ci fa notare una mancanza, la nostra prima reazione può essere di difesa. Dobbiamo capire che non siamo perfetti. Ci saranno sempre occasioni di crescita"*

Testo base pag. 42

Il recupero è un processo che porta un cambiamento nella nostra vita. Abbiamo bisogno di quel cambiamento se vogliamo continuare a crescere verso la libertà. E' importante avere la mente aperta quando gli altri mettono in luce i nostri difetti, perché ci stanno dando la possibilità di cambiare e di crescere. Reagire in modo difensivo limita la nostra capacità di ricevere l'aiuto che ci viene offerto. Lasciando cadere le nostre difese apriamo la porta al cambiamento, alla crescita e ad una nuova libertà.

Ogni giorno in recupero ci porta un'opportunità per continuare a cambiare e crescere. Più impariamo ad accogliere con la mente ed il cuore aperti il cambiamento, tanto più cresceremo e ci sentiremo a nostro agio in recupero.

**Solo per oggi:** Accoglierò ogni opportunità di crescita con la mente aperta.

-----o-----

## Coscienza di gruppo

28 giugno

*"Lavorare con gli altri è solo l'inizio del lavoro di servizio."*

Testo base pag. 67

Il servizio richiede un'altruistica dedizione a portare il messaggio al dipendente che ancora soffre. Ma il nostro atteggiamento nei confronti del servizio non può finire lì. Il servizio richiede anche che noi scrutiamo noi stessi e le nostre motivazioni. I nostri sforzi nel servizio ci rendono molto visibili nella fratellanza. In NA è facile diventare come "un pesce grosso in un piccolo stagno". La nostra attitudine al controllo può facilmente respingere il nuovo venuto.

La coscienza di gruppo è uno dei più importanti principi nel servizio. E' essenziale ricordare che ciò che conta è la coscienza di gruppo, non le nostre convinzioni o desideri personali. Prestiamo le nostre opinioni e credenze per lo sviluppo di una coscienza di gruppo. Poi, quando quella coscienza si esprime, accettiamo la sua guida. La chiave sta nel lavorare con gli altri, non contro di loro. Se ricordiamo che insieme ci sforziamo di sviluppare una coscienza collettiva, vedremo che ogni componente ha uguale merito. Quando le discussioni sono terminate, tutti i punti di vista convergono per portare un unico messaggio.

C'è spesso la tentazione di pensare che sappiamo cosa è meglio per il gruppo. Se ricordiamo che non è importante fare a modo nostro, allora è più semplice lasciare che il servizio sia il veicolo che intende essere - un mezzo per trasmettere il messaggio al dipendente che ancora soffre.

**Solo per oggi:** Prenderò parte allo sviluppo della coscienza di gruppo. Ricorderò che il mondo non finirà soltanto perché non si è fatto a modo mio. Penserò al nostro scopo principale in tutti i miei impegni di servizio. Andrò incontro ad un nuovo venuto.

## Mantenere fresco il recupero

29 giugno

*"L'autocompiacimento è il nemico dei membri che hanno alle spalle un lungo periodo di pulizia. Se ci crogioliamo a lungo nell'autocompiacimento, il processo di recupero si ferma."*

Testo base pag. 94 - 95

Dopo i primi due anni di recupero molti di noi cominciano a sentirsi come se non ci fosse più molto da fare. Se siamo stati diligenti nel lavorare i passi, abbiamo risolto in larga parte il passato e abbiamo delle solide fondamenta su cui costruire il futuro. Abbiamo imparato a prendere la vita esattamente per come viene. Avere familiarità con i passi ci permette di risolvere i problemi con la stessa rapidità con la quale si presentano.

Una volta arrivati a questo livello di benessere rischiamo di considerarlo come un momento di pausa lungo il cammino del recupero. Così facendo, tuttavia, si rischia di sottovalutare la natura della nostra malattia. La dipendenza è lenta, subdola, progressiva e incurabile. Può anche essere mortale - possiamo morire di questa malattia, se non continuiamo a curarla. E la cura per la dipendenza consiste in un vitale e progressivo programma di recupero.

I Dodici Passi sono un processo, un cammino che facciamo per essere un passo avanti rispetto alla nostra malattia. Le riunioni, la sponsorizzazione, il servizio ed i passi sono sempre essenziali per un progressivo recupero. Sebbene chi ha cinque anni di tempo pulito possa seguire il programma in modo un po' diverso da chi è pulito da cinque mesi, questo non vuol dire che il programma sia cambiato o che sia diventato meno importante, ma soltanto che la nostra capacità di mettere in pratica è cambiata e cresciuta. Per mantenere il nostro recupero fresco e vitale abbiamo sempre bisogno di stare attenti alle opportunità di mettere in pratica il programma.

**Solo per oggi:** Come sto crescendo nel mio recupero, cercherò nuovi modi per mettere in pratica il programma.

-----o-----

## Mantenere le fondamenta

30 giugno

*"La nostra fede ritrovata è lo stabile pilastro del coraggio per il futuro"*

Testo base pag. 107

Le fondamenta delle nostre vite sono la base su cui si costruisce il resto delle nostre vite. Quando usavamo, quella base influenzava tutto ciò che facevamo. Quando abbiamo deciso che il recupero era importante, è là che abbiamo iniziato a investire la nostra energia. Come risultato, tutta la nostra vita è cambiata. Allo scopo di conservare queste nuove vite, dobbiamo mantenerne solida la base: il nostro programma di recupero.

Mentre rimaniamo puliti e il nostro stile di vita cambia, anche le nostre priorità cambieranno. Il lavoro e la scuola possono divenire importanti perché essi migliorano la qualità della nostra vita. E nuove relazioni possono portare eccitazione e aiuto reciproco. Ma dobbiamo ricordare che il nostro programma di recupero è la base su cui si edifica tutta la nostra nuova vita. Ogni giorno dobbiamo rinnovare il nostro impegno mantenendo questo come la nostra principale priorità.

**Solo per oggi:** Voglio continuare a godere della vita trovata in recupero. Oggi farò dei passi per mantenere salda la mia base.

# LUGLIO

## Un programma semplice

1 luglio

*"Il programma è semplicemente condividere, lavorare i dodici passi, partecipare alle riunioni e mettere in pratica i suoi principi".*

Testo base pag. 188 versione inglese "storie personali"

La nostra vita complicata può diventare molto più semplice se ci concentriamo su poche cose: condividere la nostra esperienza, forza e speranza con gli altri, assistere regolarmente alle riunioni e mettere in pratica i principi del programma nella nostra vita quotidiana.

Se condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza con gli altri dipendenti, diamo al nuovo venuto un forte esempio da seguire. Lo sforzo che facciamo per aiutare gli altri ci aiuta a tenere a freno il nostro egocentrismo, cuore della nostra malattia.

Spesso noi scegliamo in particolare un gruppo come "gruppo abituale" e assistiamo alle sue riunioni regolarmente. Questa regolarità dà una certa routine alla nostra vita e permette agli altri di sapere dove incontrarci se hanno bisogno di noi.

Mettere in pratica i Dodici Passi nella nostra vita quotidiana stabilisce la differenza tra un recupero equilibrato e la semplice astinenza. I passi ci offrono l'orientamento necessario per la nostra manutenzione quotidiana.

Sì, siamo persone complicate. Però il programma di NA semplifica la nostra vita e ci permette di vivere liberi dalla dipendenza attiva. Quando viviamo guidati dai semplici principi del nostro programma, la nostra vita può riempirsi di serenità e speranza.

**Solo per oggi:** Ricorderò che, per quanto complesso io possa essere, NA è la forma più semplice per semplificare la mia vita.

-----00000-----

## Confronti

2 luglio

*"Le nostre storie personali possono variare a seconda dei casi ma alla fine tutti noi abbiamo la stessa cosa in comune..."*

Testo base pag. 98

Noi dipendenti siamo un gruppo molto variegato, con delle storie differenti alle spalle. Usavamo droghe diverse, le nostre esperienze non sono uguali tra loro. Queste differenze non scompaiono nel recupero; per qualcuno diventano ancora più pronunciate. Liberarci della dipendenza attiva ci dà la libertà di essere realmente noi stessi. Il fatto di essere tutti in recupero non vuol dire che abbiamo necessariamente tutti le stesse esigenze o gli stessi obiettivi. In recupero ciascuno di noi ha la propria lezione personale da imparare.

Ma con così tante differenze come possiamo aiutarci l'un l'altro nel recupero e come possiamo beneficiare dell'esperienza altrui? Ci riuniamo per condividere le nostre vite alla luce dei principi del recupero. Sebbene le nostre vite siano differenti, i principi spirituali sono gli stessi. E' la luce di questi principi che, brillando sulle nostre differenze, illumina e congiunge i nostri cammini.

Tutti abbiamo due cose in comune: la dipendenza e il recupero. Quando ascoltiamo con attenzione gli altri, li sentiamo parlare della sofferenza causata dalla medesima malattia della quale soffriamo anche noi, indipendentemente dalla storia della nostra vita. Aprendoci all'ascolto, sentiamo altri dipendenti parlare dei principi spirituali che promettono speranza anche a noi, indipendentemente dai nostri obiettivi personali.

**Solo per oggi:** Devo seguire il mio cammino personale. Sono grato alla fratellanza di altre persone che hanno sofferto per la dipendenza e che stanno imparando ad applicare i principi spirituali del recupero esattamente come me.

*"Molti di noi hanno riscontrato che dedicare un momento di quiete a noi stessi ci aiuta a costruire un contatto cosciente con il nostro Potere Superiore".*

Testo base pag. 106

Molti di noi esprimono molto bene il concetto di contatto cosciente con il Potere Superiore: ma solo a parole. Quanti di noi dedicano realmente e costantemente un po' di tempo per migliorare questo contatto? Se non abbiamo ancora stabilito un ritmo regolare di preghiera e meditazione, oggi è il giorno per cominciare!

Un "momento tranquillo" non deve necessariamente essere lungo. Per molti, venti o trenta minuti, sono un tempo sufficiente per rilassarsi, concentrarsi su una lettura spirituale, condividere nella preghiera i nostri pensieri e le nostre preoccupazioni e dedicarsi per qualche minuto all'ascolto della risposta nella meditazione.

Il "momento tranquillo" non deve essere lungo per essere efficace, ma deve essere costante. Venti minuti una volta al mese non farebbero altro che frustrarci per la pessima qualità del nostro contatto cosciente. Però venti minuti al giorno rinnovano e rafforzano il contatto con il nostro Potere Superiore. Negli alti e bassi della giornata di un dipendente in recupero, molti di noi si ritrovano alla sera senza aver dedicato nemmeno un momento al miglioramento del nostro contatto cosciente con Dio. Se ci ritagliassimo un "momento tranquillo" durante ognuna delle nostre giornate, possiamo essere certi che il nostro contatto cosciente migliorerà.

**Solo per oggi:** Dopo aver letto un po' della nostra letteratura, dedicherò qualche minuto alla preghiera ed alla meditazione. Sarà l'inizio di un ulteriore passo avanti nel mio recupero.

-----00000-----

## Conflitti

4 luglio

*"Impariamo che i conflitti fanno parte della realtà e apprendiamo nuovi modi per risolverli invece di evitarli."*

Testo base pag. 102

Prima o poi tutti noi abbiamo a che fare con dei conflitti. Può succedere che non ci troviamo bene con un nuovo collega di lavoro. Può accadere che dei nostri amici ci facciano innervosire oppure che il nostro partner non tenga fede alle nostre aspettative. Avere a che fare con dei conflitti è difficile per ogni dipendente in recupero. Quando gli animi si scaldano è una buona idea togliersi dalla situazione sino a che non tornino a prevalere atteggiamenti più distesi. Abbiamo sempre la possibilità di tornare sull'argomento una volta ritrovata la calma. Non possiamo evitare situazioni conflittuali, ma possiamo far uso del tempo e della distanza per vedere le cose da un'altra prospettiva.

I conflitti fanno parte della vita. Non è possibile avanzare nel recupero senza ritrovarci in disaccordi e con differenza di opinioni. Talvolta è possibile toglierci da simili situazioni prendendo tempo per pensarci su, ma viene sempre il momento in cui il conflitto deve essere risolto. Quando quel momento arriva, respiriamo profondamente, diciamo una preghiera ed applichiamo i principi che il programma ci ha dato: sincerità, apertura mentale, responsabilità, capacità di perdonare, affidamento e tutto il resto. Non abbiamo raggiunto la pulizia per continuare a fuggire dalla vita e, in recupero, non dobbiamo più da fuggire.

**Solo per oggi:** I principi che mi ha dato il programma sono sufficienti a guidarmi attraverso qualunque situazione. Mi sforzerò di far fronte alle situazioni di conflitto in maniera sana.

*"La natura del nostro credo determinerà il nostro modo di pregare e di meditare."*

Testo base pag. 51

Come preghiamo? Per ogni membro di NA, questo è un problema strettamente personale. Molti di noi, con l'andar del tempo sviluppano una maniera di pregare e di meditare basata su ciò che impariamo dagli altri e che è adatta a noi. Alcuni di noi arrivano in NA con la mente chiusa all'idea di un Potere più grande di noi. Ma, quando ci sediamo con il nostro sponsor e discutiamo di questa difficoltà o quando guardiamo il Secondo Passo in profondità, scopriamo con gioia che possiamo scegliere il concetto di Potere Superiore che più ci attrae.

Così come la definizione di un Potere più grande di noi è differente tra dipendente e dipendente, lo è anche la maniera di raggiungere un "contatto cosciente". Alcuni frequentano i servizi religiosi; altri cantano; alcuni siedono tranquillamente o parlano con qualsiasi cosa ci sia là fuori; altri trovano un connessione spirituale comunicando con la natura. Il "modo giusto" di pregare e meditare è qualsiasi cosa ci aiuti a migliorare il contatto consapevole con il nostro Potere Superiore.

Chiedere agli altri come hanno trovato la loro guida spirituale è sempre un buon punto di partenza. Anche leggere la letteratura prima di iniziare momenti di meditazione può aiutarci. Molti hanno intrapreso prima di noi questa ricerca. Dal momento che cerchiamo una crescita spirituale, possiamo trarre grande beneficio dalla loro esperienza.

**Solo per oggi:** Esplorerò le mie possibilità di scelta per migliorare il mio contatto consapevole con il Dio che ho concepito.

-----00000-----

## Chiedo Scusa

6 luglio

*"Il beneficio più importante di questo passo (l'Ottavo) consiste nell'aiutarci a costruire la consapevolezza che, un po' alla volta, stiamo acquisendo negli atteggiamenti nuovi nei nostri riguardi e nel modo di trattare l'altra gente"*

Testo base pag. 45

Dire "chiedo scusa" per la maggior parte di noi non è una cosa strana. Nel periodo della nostra dipendenza attiva potrebbe essere stata una frase molto familiare. Eravamo sempre a spiegare alla gente quanto eravamo spiacenti e probabilmente ci sorprendevo quando qualcuno, stanco delle nostre scuse prive di senso, ci rispondeva "Certo che sei spiacente, tu sei una scusa vivente....." Probabilmente quello è stato il primo segnale che un "chiedo scusa" non poteva cambiare molto le cose per le persone che avevamo danneggiato, specialmente nel caso in cui ambedue sapessimo che lo avremmo rifatto.

Molti di noi pensavano che fare delle ammende consistesse nel dire ancora una volta "chiedo scusa". Per contro, ciò che impariamo a fare in questo passo è completamente diverso. Fare delle ammende significa cambiare e, soprattutto, rimettere a posto la situazione. Se abbiamo rubato del denaro non ci limitiamo a dire. "Mi dispiace, ora che sono pulito non lo farò più". Restituiamo il denaro. Se abbiamo trascurato o maltrattato la nostra famiglia, non ci limitiamo a chiedere scusa. Cominciamo a trattare i nostri familiari con rispetto.

Correggere il nostro comportamento ed il modo con il quale trattiamo gli altri e noi stessi, è il fine generale del lavorare i passi. Ora non ci limitiamo ad essere "spiacenti". Ora siamo responsabili.

**Solo per oggi:** Accetto le responsabilità che riguardano me ed il mio recupero. Oggi farò ammenda per qualcosa di cui sono mortificato in modo particolare.

## Vedere Dio attraverso gli altri

7 luglio

*"Un aspetto del risveglio spirituale deriva dal nuovo modo di concepire il nostro Potere Superiore, e si accresce quando condividiamo il recupero con un altro dipendente".*

Testo base pag. 60

Abbiamo sentito dire che spesso vediamo Dio più chiaramente attraverso gli altri. Quando mettiamo in pratica il Dodicesimo Passo ci rendiamo conto che questo è vero. Quando portiamo il messaggio di recupero ad un altro dipendente, sentiamo la presenza di un Potere più grande di noi. E quando vediamo che il messaggio è compreso, ci rendiamo conto di qualcosa di più: è il messaggio che porta al recupero, non il messaggero. Un Potere Superiore, non il nostro potere, è la fonte di cambiamento che comincia quando portiamo il messaggio a un dipendente che ancora soffre.

Mentre il messaggio compie la sua opera, trasformando la vita di un altro dipendente, vediamo un Potere Superiore in azione. Osserviamo come l'accettazione e la speranza sostituiscono la negazione e la disperazione. Cominciano ad apparire di fronte ai nostri occhi le prime tracce di onestà, apertura mentale e buona volontà. Qualcosa è successo dentro questa persona, qualcosa di più grande e più potente di ciascuno di noi. Osserviamo come lavora il Dio che siamo arrivati a concepire, nella vita degli altri. Vediamo il Potere Superiore in loro. E vediamo con maggior certezza di prima, che questo Potere Superiore è con noi, come la forza che ci guida nel nostro recupero.

**Solo per oggi:** Mentre porto il messaggio di recupero agli altri dipendenti, cercherò di prestare attenzione al Potere che c'è dietro al messaggio. Oggi, mentre osservo come si recuperano gli altri dipendenti, proverò a riconoscere Dio in loro per poter riconoscere meglio Dio in me.

-----00000-----

## La parola "Dio"

8 luglio

*"E' importante sapere che nelle riunioni di NA sentirai menzionare Dio. Noi ci riferiamo ad un Potere Superiore più grande di noi, che rende possibile ciò che sembra impossibile".*

IP N° 22, "Benvenuto in NA"

La maggior parte di noi arriva a Narcotici Anonimi con diversi preconcetti, molti dei quali negativi, sul significato della parola "Dio". Tuttavia la parola "Dio" si usa se non costantemente, molto frequentemente nelle riunioni di NA. Ricorre infatti novantadue volte nelle centoventiquattro pagine del nostro Testo Base e appare frequentemente nei Dodici Passi. Piuttosto che eludere la suscettibilità che molti di noi sentono nei confronti di questa parola, affrontiamola direttamente.

E' vero che Narcotici Anonimi è un programma spirituale. I nostri Dodici Passi offrono un modo di liberarci dalla dipendenza attiva attraverso l'aiuto di un Potere spirituale più grande di noi. Il programma tuttavia, non ci dice niente su ciò che dobbiamo pensare di questo Potere. Infatti ripetutamente, nella nostra letteratura, nei nostri passi e nelle nostre riunioni, sentiamo dire "Dio come noi lo concepiamo" qualsiasi possa essere questa concezione.

Usiamo la parola "Dio" perché è usata nel nostro Testo Base e perché, alla maggior parte delle persone, trasmette più efficacemente il concetto basilare del Potere che sta alla base del nostro recupero. Usiamo questa parola per convenienza.

Ma il Potere che sta dietro alla parola, Lo usiamo per qualcosa di più che semplice convenienza. Usiamo quel Potere per mantenere la nostra libertà della dipendenza attiva e per rafforzare il nostro recupero in corso di svolgimento.

**Solo per oggi:** Che creda o no in "Dio", userò il Potere che mi mantiene pulito e libero.

## Sì, noi recuperiamo

9 luglio

*"E' giunto il momento in cui quel vecchio e falso ritornello: 'Una volta drogato, drogato per sempre' non verrà più tollerato né dalla società, né dallo stesso dipendente. Noi recuperiamo davvero".*

Testo base pag. 100

Talvolta sentiamo chi parla condividere che non riesce a comprendere davvero i principi spirituali. Essi ci dicono che se sapessimo ciò che passa nella loro mente ci stupiremmo di quanto siano ancora insani. Ci dicono che più tempo passano puliti meno ne sanno. Però un momento dopo le stesse persone ci spiegano il profondo cambiamento che il recupero ha prodotto nella loro vita. Sono passati, grazie al lavoro dei Dodici Passi di Narcotici Anonimi, dalla disperazione più completa alla speranza più incrollabile, dall'uso incontrollabile di droga all'astinenza completa, dall'ingovernabilità cronica alla responsabilità. Quale storia è vera? Ci recuperiamo o no?

Forse pensiamo che sminuendo il cambiamento che il recupero ha prodotto nella nostra vita dimostriamo umiltà o gratitudine. E' vero, se noi attribuiamo a noi stessi il merito di questo miracolo, siamo ingiusti con il programma. Però siamo ugualmente ingiusti con noi stessi e con coloro con cui lo condividiamo, se non riconosciamo la grandezza di questo miracolo.

*Sì, noi recuperiamo davvero.* Se abbiamo difficoltà a vedere il miracolo del recupero, faremmo meglio a guardare ancora. Il recupero è vivo e al lavoro in Narcotici Anonimi, nei nostri anziani, nei nuovi venuti che affollano le nostre riunioni e, soprattutto, in noi stessi. Tutto ciò che dobbiamo fare è aprire gli occhi.

**Solo per oggi:** Riconoscerò il miracolo del mio recupero e sarò grato di averlo incontrato

-----00000-----

## Un'attitudine positiva

10 luglio

*"L'atteggiamento negativo di sempre mi seguiva ovunque"*

Testo base pag. 135 versione inglese "storie personali"

Un atteggiamento negativo è il marchio di fabbrica della dipendenza attiva. Tutto ciò che succedeva era colpa di qualcuno o di qualcosa. Dare la colpa agli altri dei nostri difetti era diventata un'arte. In recupero, una delle prime cose che ci sforziamo di sviluppare è un nuovo atteggiamento. Quando sostituiamo la nostra forma negativa di pensare con principi positivi la vita diventa più facile.

Così come un atteggiamento negativo ci infastidiva durante la nostra dipendenza attiva, spesso lo stesso atteggiamento prosegue anche nelle stanze di Narcotici Anonimi. Come possiamo cominciare a correggere i nostri atteggiamenti? Modificando le nostre azioni. Non è facile però è possibile.

Possiamo iniziare ascoltando il modo in cui parliamo. Prima di aprire la bocca poniamoci alcune semplici domande: Ciò che sto per dire è pertinente al problema o alla soluzione? Ciò che sto per dire è formulato in maniera gentile? Ciò che devo dire è qualcosa di importante o tutti starebbero ugualmente bene se tenessi la bocca chiusa? Parlo solo per sentirmi parlare o le mie "sagge parole" hanno uno scopo?

I nostri atteggiamenti si esprimono nelle nostre azioni. Molte volte quello che importa non è quello che diciamo ma bensì come lo diciamo. Mentre impariamo a parlare in una maniera più positiva, noteremo che anche i nostri atteggiamenti migliorano.

**Solo per oggi:** Voglio liberarmi dalla mia negatività. Oggi parlerò e agirò positivamente.

*"Condividiamo benessere e incoraggiamento con gli altri"*

Testo base pag. 110

Sicuramente molti di noi hanno visto come un bambino fa i suoi primi passi. La madre lo aiuta a stare in piedi. Il padre si inginocchia vicino, con le braccia tese e incoraggia il piccolo con affetto. Il bambino fa dei piccoli passi verso suo padre. Un fratello e una sorella maggiore incoraggiano il piccolo. Il bambino cade. La madre, sussurrando parole di conforto, lo rialza ed inizia di nuovo. Questa volta il bambino sta in piedi finché si è avvicinato abbastanza da cadere tra le braccia sicure di suo padre.

Arriviamo a NA quasi come questo bambino piccolo. Abituati a vivere una vita danneggiata dalla dipendenza attiva, piena di paura ed incertezza, abbiamo bisogno di aiuto per stare in piedi. Proprio come un bambino che inizia il suo cammino verso la maturità, facciamo i nostri primi esitanti passi verso il recupero. Impariamo questo nuovo modo di vivere perché altri che lo hanno fatto prima di noi ci incoraggiano e ci confortano spiegandoci quello che per loro ha o non ha funzionato. Anche il nostro sponsor è vicino a noi quando abbiamo bisogno di una spinta nella giusta direzione.

Molte volte ci sentiamo come se non potessimo fare un passo in più verso il recupero. Proprio come un bambino che impara a camminare, a volte inciampiamo e cadiamo. Però il nostro Potere Superiore ci aspetta con le braccia aperte. E, come le sorelle e i fratelli del bambino gridano il loro incoraggiamento, anche noi siamo sostenuti da altri membri di NA mentre camminiamo verso una vita piena nel recupero.

**Solo per oggi:** Cercherò l'incoraggiamento degli altri. Spronerò gli altri che possono avere bisogno della mia forza.

-----00000-----

*"Eravamo intrappolati dalla continua necessità di gratificazione immediata che le droghe ci davano"*

Testo base pag. 29

"Voglio quello che voglio e lo voglio subito!" Questa è più o meno tutta la pazienza che la maggior parte di noi aveva nella sua dipendenza attiva. L'ossessione e la compulsione della nostra malattia ci portava a pensare a senso unico; quando volevamo qualcosa, non potevamo pensare a nient'altro e le droghe che usavamo ci portavano a pensare che la gratificazione immediata fosse più lontana della prossima dose. Non è strano che la maggior parte di noi arrivi a Narcotici Anonimi quasi senza pazienza.

Il problema è che non sempre possiamo avere quello che vogliamo proprio nel momento in cui lo vogliamo. Alcuni dei nostri desideri sono pura fantasia: se riflettiamo ci rendiamo conto che non c'è alcuna ragione di pensare che quei desideri possano essere realizzati nel corso della nostra vita. Probabilmente non saremo in grado di soddisfare tutti i nostri desideri realistici. Sicuramente non si realizzeranno tutti insieme. Per acquisire o raggiungere delle cose dovremo rinunciare ad altre.

Nella dipendenza attiva cercavamo la soddisfazione immediata, sperperando le nostre risorse. In recupero dobbiamo imparare a stabilire delle priorità. A volte dobbiamo rinunciare alla gratificazione di qualche desiderio per poter conseguire altre mete più importanti a lungo termine. Fare questo richiede pazienza. Per imparare ad essere pazienti, mettiamo in pratica questo programma di recupero e cerchiamo quel risveglio spirituale che ci permette di vivere e apprezzare la vita così come è.

**Solo per oggi:** Potere Superiore, aiutami a scoprire quello che è più importante nella mia vita. Aiutami ad imparare ad avere pazienza, affinché io possa dedicare le mie risorse alle cose importanti.

*"Quando ci sentiamo abbattuti, cosa che alla maggior parte di noi capita di tanto in tanto, impariamo a chiedere aiuto".*

Testo base pag. 94

A volte il recupero diventa proprio difficile. Può essere ancora più difficile diventare umili abbastanza da chiedere aiuto. Pensiamo: "Io ho tutto questo tempo pulito. Dovrei stare meglio di così!". Ma la realtà del recupero è semplice: sia che abbiamo trenta giorni o trenta anni di pulizia, dobbiamo essere disposti a chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno.

L'umiltà è un tema comune dei nostri Dodici Passi. Il programma di Narcotici Anonimi non consiste nel salvare le apparenze, ma nell'aiutarci ad ottenere il più possibile dal nostro recupero. Dobbiamo essere pronti a mettere a nudo le nostre difficoltà se ci aspettiamo di trovare delle soluzioni ai problemi che sorgono nella nostra vita.

In Narcotici Anonimi a volte si sente dire: non possiamo salvare capra e cavoli allo stesso tempo. Quando abbiamo qualche anno di pulizia non è facile condividere in una riunione e scioglierci in lacrime perché la vita alla fine ci ha resi consapevoli della nostra impotenza. Ma quando la riunione finisce ed un altro membro si avvicina e ci dice: "Sai avevo davvero bisogno di ascoltare quello che tu hai detto", ci rendiamo conto che c'è un Dio che opera nella nostra vita.

Il gusto dell'umiltà non è mai amaro. La ricompensa di esserci umiliati a chiedere aiuto addolcisce il nostro recupero.

**Solo per oggi:** Se ho bisogno di aiuto lo chiederò. Metterò in azione l'umiltà nella mia vita.

-----00000-----

*"Approvazione sociale non equivale a recupero"*

Testo base pag. 25

Una delle prime cose che si verificano per molti di noi nel corso del recupero è cominciare ad avere una migliore presentabilità. Si migliora di salute, ci laviamo, ci vestiamo in maniera più appropriata. E, senza l'assillo della dipendenza attiva, molti di noi alla fine hanno cessato di ricorrere ai furti, di mentire, di spacciare. Semplicemente per avere eliminato le droghe cominciamo ad avere un aspetto normale.

Sembrare normale è cosa diversa dall'esserlo. L'accettabilità agli occhi del mondo è un beneficio che è prodotto dal recupero, non è il recupero stesso. Noi possiamo assaporare i benefici del recupero ma dobbiamo aver cura e far crescere quella che è la fonte di tali benefici. Un duraturo recupero non si fonda sulla accettazione da parte degli altri ma nella crescita più interiore che è messa in moto dai Dodici Passi.

**Solo per oggi:** So che avere un buon aspetto non è sufficiente. Un durevole recupero consiste in un lavoro interiore.

## Relazioni con gli altri

15 luglio

*"Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro".*

Ottavo Passo

Tutti gli esseri umani lottano con l'egocentrismo. L'egocentrismo cronico che è il cuore della dipendenza rende la lotta doppiamente difficile per persone come noi. Molti di noi hanno vissuto come se credessero di essere le uniche persone sulla Terra, completamente ciechi all'effetto che il loro comportamento aveva su coloro che li circondavano. L'Ottavo Passo è il mezzo che il nostro programma ci offre per esaminare onestamente le nostre passate relazioni. Diamo un'occhiata a quanto abbiamo scritto nel nostro Quarto Passo, per riconoscere gli effetti che i nostri comportamenti ebbero nelle persone della nostra vita. Quando riconosciamo il danno recato a qualcuna di queste persone, diveniamo disposti ad assumerci la responsabilità delle nostre azioni facendo ammenda verso di loro.

La varietà di persone che incontriamo durante la giornata e la qualità delle nostre relazioni con loro determina in gran parte la qualità della nostra stessa vita. L'amore, l'umorismo, l'eccitazione, l'interessamento, tutte le cose che rendono la vita degna di essere vissuta, derivano molto del loro significato dell'essere condivise con gli altri. Comprendendo questo, vogliamo scoprire la vera natura delle nostre relazioni con gli altri e fare ammenda a qualsiasi frattura possiamo trovare in tali relazioni. Vogliamo lavorare l'Ottavo Passo.

**Solo per oggi:** Voglio godere pienamente della compagnia dei miei amici. Esaminerò le relazioni con le persone della mia vita. Quando mi accorgerò che sto danneggiando un'altra persona cercherò di avere la buona volontà di farle ammenda.

-----00000-----

## Autostima

16 luglio

*"Nel profondo mi sentivo inutile e inferiore".*

Testo base pag. 112 versione inglese "storie personali"

Ad un certo punto del cammino, molti di noi svilupparono un forte senso di inutilità e di inferiorità. Nel profondo di noi c'era una voce che gridava continuamente. "Tu non vali niente!" Molti di noi imparano a riconoscere questa caratteristica mancanza di autostima all'inizio del loro recupero. Molti di noi si rendono conto che con questo senso di inferiorità sono cominciati tutti i loro problemi.

Sia che impariamo questa scarsa autostima nella nostra famiglia o attraverso le nostre interazioni con gli altri, in NA scopriamo gli strumenti per recuperarci. Il processo di ricostruzione della nostra infranta autostima spesso inizia semplicemente accettando un servizio. O quando il nostro telefono squilla e, per la prima volta, qualcuno sta chiamandoci solo per sentire come stiamo. Non vogliono niente da noi, solo stabilire un contatto ed aiutarci.

Poi incontriamo uno sponsor, qualcuno che ci insegna che abbiamo un valore e crede in noi finché noi non siamo in grado di credere in noi stessi. Il nostro sponsor ci guida lungo i Dodici Passi, attraverso i quali impariamo chi siamo realmente senza sopravvalutarci o sottovalutarci.

La scarsa autostima non sparisce dalla sera alla mattina. A volte ci vogliono anni per entrare davvero in contatto con noi stessi. Però con l'aiuto di altri membri di NA che condividono i nostri stessi sentimenti e lavorando i Dodici Passi, diventiamo individui degni del rispetto degli altri e, ciò che più conta, che noi stessi rispettiamo.

**Solo per oggi:** Ricorderò che merito l'amore del mio Potere Superiore. So che sono un essere umano che ha un valore.

## L'utilità di sognare di usare

17 luglio

*"Abbiamo accettato pienamente il fatto che i tentativi di smettere di usare o di controllare il nostro uso sono sempre falliti?"*

Testo base pag. 22

La stanza è buia. La tua fronte è bagnata di freddo sudore. Il tuo cuore batte velocemente. Apri gli occhi sicuro che hai appena gettato via il tuo tempo pulito. Hai avuto un "sogno di usare" ed era tutto esattamente uguale: la gente, i posti, i movimenti, il senso di nausea allo stomaco, tutto. Ci vogliono pochi momenti per renderti conto che era soltanto un incubo, che non è successo davvero. Lentamente ti metti giù e torni a dormire.

La mattina dopo è il momento di esaminare ciò che è successo realmente la notte precedente. Non hai usato ma quanto sei vicino ad usare oggi? Hai qualche illusione sulla tua capacità di controllare il tuo uso? Sai, senza alcun dubbio, cosa succederebbe se tu prendessi la prima dose? Che cosa ti separa da un'autentica ricaduta? E' forte il tuo programma? E le tue relazioni con lo sponsor, con il tuo gruppo, con il tuo Potere Superiore?

Sognare di usare non significa necessariamente un buco nel tuo programma; per un dipendente non c'è niente di più naturale che sognare di usare. Alcuni di noi pensano che questo tipo di sogni sia un regalo del nostro Potere Superiore che ci ricorda chiaramente la follia della dipendenza attiva e ci incoraggia a rafforzare il nostro recupero. Vedendoli in questa luce possiamo essere grati per questo tipo di sogni. Terribili come sono, possono dimostrarsi una grande benedizione se li usiamo per rafforzare il nostro recupero.

**Solo per oggi:** Esaminerò il mio programma personale. Parlerò con il mio sponsor di ciò che emerge e cercherò dei modi per rafforzare il mio recupero.

-----00000-----

## Il dono della disperazione

18 luglio

*"La nostra malattia è sempre riapparsa continuando a progredire, finché, disperati, abbiamo cercato l'aiuto reciproco in Narcotici Anonimi."*

Testo base pag. 15

Quando pensiamo alla disperazione, ci immaginiamo una situazione indesiderabile, un povero essere che freneticamente si aggrappa a qualcosa di cui ha follemente necessità, con uno sguardo disperato. Pensiamo ad un animale braccato, ad un bambino affamato e a noi stessi prima di incontrare NA.

Senza dubbio fu la disperazione che sentivamo prima di arrivare ad NA che ci costrinse ad accettare il Primo Passo. Eravamo senza idee e per questo ci apriamo alle nuove. Il nostro profondo malessere era ben maggiore della barriera di rifiuto e negazione che noi avevamo eretto, e fummo obbligati a essere onesti rispetto alla nostra malattia. I nostri sforzi per controllarla erano serviti solo a logorarci pertanto fummo disposti ad arrenderci. Abbiamo ricevuto il dono della disperazione e di conseguenza abbiamo potuto accettare i principi spirituali che rendono possibile il nostro recupero. La disperazione è quella che spinge molti a chiedere aiuto. Una volta raggiunta questa condizione, possiamo cambiare e ripartire. Proprio come un animale braccato e disperato cerca rifugio, così noi lo abbiamo trovato in Narcotici Anonimi.

**Solo per oggi:** Il dono della disperazione mi ha aiutato ad essere onesto, ricettivo e a metterci buona volontà. Sono grato di questo dono perché ha reso possibile il mio recupero.

*"Sogni che avevamo abbandonato molto tempo fa, ora possono divenire realtà"*

Testo base pag. 80

Tutte le cose cominciano con un sogno. Ma quanti di noi realizzavano i propri sogni mentre usavano? Anche se cercavamo di portare a termine qualcosa che avevamo cominciato, di solito la dipendenza attiva ci privava di ogni orgoglio per esserci riusciti. Quando usavamo, forse sognavamo il giorno in cui saremmo stati puliti. Questo giorno è arrivato. Possiamo usare questo giorno affinché i nostri sogni diventino realtà.

Per realizzare i nostri sogni dobbiamo agire, però talvolta la mancanza di fiducia in noi stessi ci impedisce di provare. Cominciamo a porci delle mete realistiche. Il successo che sperimentiamo quando raggiungiamo le nostre mete iniziali ci permette di fare sogni più grandi la volta successiva. Alcuni dei nostri membri condividono che quando confrontano le ambizioni che avevano quando cominciarono a stare puliti con quelle che hanno realmente ottenuto in recupero, restano stupiti. Spesso, in recupero, si realizzano più sogni di quanti avremmo mai potuto immaginare.

**Solo per oggi:** ricorderò che tutte le cose cominciano con un sogno. Oggi permetterò a me stesso di realizzare i miei sogni.

-----00000-----

*"Abbiamo ammesso di essere impotenti sulla nostra dipendenza e che la nostra vita era divenuta ingovernabile"*

Primo Passo

Il Primo Passo si riferisce a "noi" e c'è una ragione. Ammettere verbalmente la nostra impotenza ha una grande forza. Quando andiamo alle riunioni e facciamo questa ammissione, otteniamo qualcosa di più che la forza personale. Diveniamo membri, parte del collettivo "noi" che ci permette di recuperarci dalla dipendenza insieme. Con l'unione in NA si ottiene una grande ricchezza di esperienza: quella di altri dipendenti che hanno trovato un modo di recuperarsi dalla loro malattia. Non dobbiamo cercare di risolvere il rompicapo della nostra dipendenza da soli. Quando ammettiamo onestamente la nostra impotenza sulla nostra dipendenza, possiamo cominciare a cercare un modo migliore di vivere. Non dobbiamo cercarlo da soli: siamo in buona compagnia.

**Solo per oggi:** comincerò la giornata ammettendo la mia impotenza sulla dipendenza. Mi ricorderò che il Primo Passo si riferisce a "noi", così non dovrò mai essere di nuovo solo con la mia malattia.

*"Se dopo un po' di tempo ci troviamo in difficoltà, è probabile che abbiamo smesso di fare una o più cose che ci avevano aiutato nelle prime tappe del recupero."*

Testo base pag. 107

La resa è solo per i nuovi venuti, è vero? No, non è vero!

Dopo un po' di tempo, alcuni di noi soccombono in una condizione speciale che è tipica degli anziani. Pensiamo di saperne qualcosa sul recupero, su Dio, su NA e su noi stessi; ed è vero. Il problema è che pensiamo di saperne abbastanza e che il semplice fatto di sapere sia sufficiente. Però quello che importa davvero è quello che impariamo e che facciamo *dopo* che pensiamo di sapere tutto.

L'arroganza e l'autocompiacimento possono causare gravi problemi. Quando ci accorgiamo che "applicare i principi" in base al nostro potere semplicemente non funziona, possiamo mettere in pratica quello che ci funzionò all'inizio del nostro recupero: arrenderci. Quando capiamo che continuiamo ad essere impotenti e che le nostre vite sono ancora ingovernabili, cerchiamo la protezione di un Potere più grande di noi stessi. E quando scopriamo che l'autoterapia dopo tutto non è così terapeutica, abbiamo bisogno di trarre vantaggio "dal valore terapeutico di un dipendente che aiuta un suo simile".

**Solo per oggi:** Ho bisogno di una guida e di un Potere al di là del mio. Andrò ad una riunione, mi avvicinerò ad un nuovo venuto, chiamerò il mio sponsor, pregherò il mio Potere Superiore...Farò qualcosa che dica "mi arrendo".

-----00000-----

*"Per noi usare è morire, e nei modi più vari."*

Testo base pag. 92

Molti di noi sono arrivati alla loro prima riunione solo con la piccola scintilla di vita che gli restava. Questa scintilla, il nostro spirito, vuole sopravvivere. Narcotici Anonimi nutre questo spirito. L'amore della fratellanza ravviva rapidamente questa scintilla e la trasforma in fuoco. Con i Dodici Passi e l'amore degli altri dipendenti in recupero cominciamo a fiorire per diventare quell'intero essere umano che il nostro Potere Superiore voleva che fossimo. Cominciamo a goderci la vita e scopriamo uno scopo nella nostra esistenza. Ogni giorno che scegliamo di rimanere puliti, il nostro spirito si rivitalizza e la nostra relazione con Dio cresce. Il nostro spirito si rafforza ogni giorno in cui scegliamo la vita rimanendo puliti.

Anche se pensiamo che la nostra vita in recupero sia gratificante, il forte desiderio di usare a volte può essere opprimente. Quando abbiamo l'impressione che tutto vada male, tornare ad usare sembra essere l'unica via di uscita. Però se usiamo sappiamo quale sarà la conseguenza: la perdita della nostra spiritualità attentamente nutrita. Non abbiamo percorso così a lungo il nostro cammino spirituale per offendere il nostro spirito usando. Spegnerne la fiamma spirituale che ci è costato molto lavoro ravvivare nel nostro recupero, è un prezzo esageratamente alto per drogarsi.

**Solo per oggi:** Sono grato che il mio spirito sia forte e vitale. Oggi lo rispetterò mantenendomi pulito.

## Rinunciando all'ostinazione

23 luglio

*"Vogliamo e pretendiamo che le cose vadano sempre a modo nostro. Dalla nostra esperienza passata, dovremmo aver capito che il nostro modo di fare le cose non funzionava".*

Testo base pag. 104

Tutti noi abbiamo delle idee, dei piani, delle mete nella nostra vita. Il programma di NA, non dice in nessuna parte che non dobbiamo pensare a noi stessi, prendere iniziative e realizzare dei piani responsabili; però quando l'ostinazione dirige la nostra vita, andiamo incontro a dei problemi.

Quando viviamo con ostinazione, andiamo oltre il pensare a noi stessi, pensiamo esclusivamente a noi stessi. Ci dimentichiamo che siamo solo una parte del mondo e che la forza personale che abbiamo è attinta da un Potere Superiore. Siamo addirittura di immaginare che le altre persone esistono solo e unicamente per rispondere alle nostre esigenze. Ci accorgiamo rapidamente che siamo in disaccordo con tutto e tutti quelli che ci circondano.

A questo punto abbiamo due alternative: o continuiamo a restare schiavi della nostra ostinazione, con esigenze assurde e frustrandoci perché il pianeta non gira a modo nostro; o ci arrendiamo, ci rilassiamo e cerchiamo di capire la volontà di Dio e di avere la forza di compierla, e cerchiamo il modo di riconciliarci con il mondo. Pensare, prendere iniziative, fare piani responsabili, non c'è niente di male in questo ma solo e quando servono alla volontà di Dio; non solamente alla nostra.

**Solo per oggi:** Mi ripropongo di fare la volontà di Dio, non la mia. Se mi accorgo che sono in disaccordo con tutto quello che mi sta intorno, rinuncerò alla mia ostinazione.

-----00000-----

## Le maschere devono cadere

24 luglio

*"Per molti anni abbiamo coperto la scarsità di autostima nascondendola dietro immagini false, con cui speravamo di ingannare la gente...."*

Testo base pag. 38

La suscettibilità, l'insicurezza e la mancanza di identità si associano spesso alla dipendenza attiva e molti di noi le portano con sé in recupero. La nostra paura di essere inadeguati, del rifiuto e della mancanza di controllo non sparisce dalla sera alla mattina. Molti di noi hanno delle immagini o delle false personalità che si sono costruite per proteggersi o per compiacere gli altri. Alcuni di noi usano maschere perché non sono sicuri di chi sono veramente. A volte pensiamo che queste immagini, costruite per proteggerci quando usavamo, possono proteggerci anche nel recupero.

Usiamo false facciate per nascondere la nostra vera personalità, per mascherare la nostra mancanza di autostima. Queste maschere ci nascondono dagli altri ma anche dalla nostra vera essenza. Vivere nella menzogna equivale ad affermare che non siamo in grado di vivere per come siamo veramente. Più ci nascondiamo, più danneggiamo la nostra autostima.

Uno dei miracoli del recupero è il riconoscimento completo di noi stessi, con le nostre virtù e i nostri difetti. L'autostima comincia con questo riconoscimento. Dobbiamo essere disposti a toglierci le nostre finzioni, nonostante la paura di divenire vulnerabili. Dobbiamo liberarci dalle maschere ed essere liberi di avere fiducia in noi stessi.

**Solo per oggi:** Mi toglierò le maschere e permetterò alla mia autostima di crescere.

## Dodicesimo Passo "fallito"?

25 luglio

*"Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere il messaggio ad altri dipendenti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita".*

Dodicesimo passo

Non si può mai definire "fallito" un dodicesimo passo. Anche se la persona con cui siamo in relazione non comincia a stare pulita, abbiamo raggiunto due obiettivi: piantare il seme del recupero nella mente del dipendente con il quale abbiamo condiviso la nostra esperienza, forza e speranza e stare puliti noi un altro giorno. E' raro che un dipendente in recupero se ne vada da una visita in cui ha fatto un Dodicesimo Passo senza un profondo senso di gratitudine.

A volte stiamo mettendo in pratica il Dodicesimo Passo senza rendercene conto. Quando qualche nostro collega o conoscente viene a sapere qualche cosa della nostra storia e vede che genere di persona siamo oggi, sa dove rivolgersi nel momento in cui dovesse avere un amico o una persona amata che ha bisogno del nostro aiuto. Noi siamo, in molti casi, la miglior forza di attrazione che NA può offrire.

Per molti dipendenti, il Dodicesimo Passo è la pietra angolare del recupero. Noi siamo sinceramente convinti che "non abbiamo altro modo di conservare quello che abbiamo, se non condividendolo con gli altri". Il Paradosso del recupero è evidente: nel dare, riceviamo.

**Solo per oggi:** Ricorderò che sono un esempio vivente del Dodicesimo Passo. Non posso "fallire" quando cerco di portare il messaggio ad un altro dipendente.

-----00000-----

## Resa incondizionata

26 luglio

*"L'aiuto per i dipendenti comincia solo quando siamo capaci di accettare la completa disfatta. Questo può farci paura, ma è la base su cui costruiremo la nostra vita."*

Testo base pag. 26

La maggior parte di noi ha provato tutto l'immaginabile, usata tutta la forza possibile, per riempire il vuoto spirituale che aveva dentro. Niente, né le droghe, né il controllo e la direzione, né il sesso, il denaro, le proprietà, il potere o il prestigio lo riempiva. Siamo impotenti; la nostra vita è ingovernabile, perlomeno da soli. La negazione non cambierà questo fatto.

Pertanto, noi ci arrendiamo; chiediamo ad un Potere Superiore di prendersi cura della nostra volontà e della nostra vita. A volte, nell'arrenderci, non sappiamo che esiste un Potere più grande di noi che può ricondurci all'interezza. A volte non siamo sicuri che il Dio che concepiamo si occuperà della nostra vita ingovernabile. La nostra mancanza di certezza, tuttavia, non intacca la verità essenziale: siamo impotenti e le nostre vite sono ingovernabili. Dobbiamo arrenderci. Soltanto se lo facciamo possiamo aprirci a sufficienza per liberarci dalle nostre vecchie idee e passate rovine, abbastanza perché possa entrare un Potere Superiore.

**Solo per oggi:** Mi arrenderò incondizionatamente. Posso rendere ciò facile o difficile secondo la mia scelta. In ogni modo, lo farò.

*"Giunti a NA, ci siamo ritrovati in mezzo a un gruppo molto particolare, fatto di persone che avevano sofferto come noi e che avevano scoperto come recuperare. Nelle loro esperienze, condivise liberamente, abbiamo trovato la speranza anche per noi. Se il programma aveva funzionato per loro, avrebbe funzionato altrettanto per noi."*

Testo base pag. 12

Un nuovo venuto arriva alla sua prima riunione tremante e confuso. La gente gironzola per la stanza. Ci sono bibite e letteratura. La riunione comincia quando tutti hanno trovato posto e si sono seduti. Il nuovo arrivato dopo aver dato un'occhiata allo strano gruppo di persone nella stanza si chiede: "per quale ragione io dovrei mettere in gioco la mia vita con questa gente? Dopotutto sono dipendenti come me".

Sebbene possa essere vero che molti membri non sapevano neppure dove andare a morire quando sono arrivati, il nuovo venuto impara presto che l'importante è il modo in cui viviamo oggi. Le nostre riunioni sono piene di dipendenti che hanno cambiato completamente lo stile di vita. Contro ogni probabilità noi ci recuperiamo. Il nuovo venuto, sapendo come stavamo, può identificarsi e trarre speranza dal punto in cui siamo adesso. Oggi, ciascuno di noi ha l'opportunità di recuperarsi.

Sì, possiamo affidare con sicurezza la nostra vita ad un Potere Superiore e a Narcotici Anonimi. Finché lavoriamo il programma la ricompensa è garantita: libertà dalla dipendenza attiva ed un migliore stile di vita.

**Solo per oggi:** Il recupero che ho trovato in Narcotici Anonimi è una cosa sicura. Basando la mia vita su di esso, io so che crescerò.

-----00000-----

## Segreti e intimità

28 luglio

*"Avevamo paura che se ci fossimo rivelati come eravamo, di sicuro saremmo stati respinti."*

Testo base pag. 37

Avere relazioni senza barriere, quelle in cui possiamo essere completamente aperti con i nostri sentimenti, è qualcosa che molti di noi desiderano. Nello stesso tempo la possibilità di una tale intimità ci fa più paura di quasi ogni altra situazione nella vita.

Se esaminiamo ciò che ci spaventa, in generale vedremo che stiamo cercando di nascondere un aspetto della nostra personalità di cui ci vergogniamo, un aspetto che a volte non abbiamo ammesso neppure con noi stessi. Non vogliamo che gli altri conoscano le nostre insicurezze, la nostra sofferenza o il nostro bisogno di aiuto, così semplicemente evitiamo di mostrarle. Forse immaginiamo che se nessuno sa delle nostre imperfezioni, tali imperfezioni cesseranno di esistere.

Questo è il punto in cui le nostre relazioni si interrompono. Chiunque entra nella nostra vita non oltrepasserà il punto in cui iniziano i nostri segreti. Per mantenere l'intimità in una relazione è essenziale che noi conosciamo i nostri difetti e li accettiamo. Se lo facciamo, la forza della negazione, eretta per mantenere queste cose nascoste, crollerà e ci permetterà di stabilire relazioni con gli altri.

**Solo per oggi:** Ho l'opportunità di condividere la parte più profonda di me stesso. Sfrutterò tale opportunità e mi avvicinerò a coloro che amo.

*"Mentre ci rendiamo conto del bisogno di essere perdonati, diveniamo più propensi a perdonare".*  
Testo base pag. 46

Il nostro comportamento con le persone che ci circondano è uno specchio di come ci comportiamo con noi stessi. Quando pretendiamo la perfezione da noi stessi, la pretendiamo anche da quelli che ci stanno intorno. In recupero, mentre ci sforziamo di correggere e sanare la nostra vita, forse ci aspettiamo che anche gli altri lavorino duramente come noi e che recuperino andando al nostro stesso ritmo. Così come spesso non perdoniamo a noi stessi i nostri errori, qualche volta escludiamo amici o familiari perché non sono all'altezza delle nostre aspettative.

Lavorare i passi ci aiuta a capire i nostri limiti e la nostra condizione di esseri umani. Cominciamo a vedere i nostri fallimenti come errori umani. Ci rendiamo conto che non saremo mai perfetti, che a volte deludiamo gli altri e noi stessi e che desideriamo essere perdonati.

Poco a poco impariamo ad accettarci e cominciamo a vedere gli altri con lo stesso atteggiamento di tolleranza e di accettazione. Anche queste persone sono solo esseri umani che provano a fare del loro meglio e a volte ci deludono.

**Solo per oggi:** Tratterò gli altri con la tolleranza ed il perdono che desidero per me.

-----00000-----

## Inventario regolare

30 luglio

*"Continuare a fare un inventario personale significa prendere l'abitudine di esaminare noi stessi, le nostre azioni, i nostri atteggiamenti e le nostre relazioni, con frequenza regolare."*

Testo base pag. 48

Fare un inventario regolare è un elemento chiave del nostro nuovo stile di vita. Nel periodo della nostra dipendenza attiva esaminavamo noi stessi il meno possibile. Non eravamo soddisfatti della vita che vivevamo, però sembrava non potessimo cambiarla. Credevamo che l'auto-esame sarebbe stato un esercizio penoso e inutile.

Oggi, tutto questo sta cambiando. Se eravamo impotenti di fronte alla nostra dipendenza attiva, abbiamo trovato un Potere più grande di noi stessi che ci ha aiutato a smettere di usare. Se una volta ci sentivamo persi nel labirinto della vita, abbiamo trovato una guida nell'esperienza dei nostri amici dipendenti in recupero e un contatto sempre migliore con il nostro Potere Superiore. Non dobbiamo sentirci intrappolati nei nostri vecchi schemi distruttivi. Se vogliamo possiamo vivere in un altro modo. Se ci abituiamo a fare il nostro inventario regolarmente, offriamo a noi stessi l'opportunità di cambiare qualsiasi cosa non funzioni nella nostra vita. Se facciamo qualcosa che ci causa problemi, cominciamo a cambiare il nostro comportamento prima che la cosa ci sfugga completamente di mano. Se facciamo qualcosa che evita che si creino problemi, possiamo prendere nota anche di questo e incoraggiare noi stessi a continuare a fare ciò che funziona.

**Solo per oggi:** Mi prenderò l'impegno di includere un inventario regolare nel mio nuovo stile di vita.

*"Narcotici Anonimi offre una sola promessa, ossia la libertà dalla dipendenza attiva, la soluzione che ci era sfuggita così a lungo. "*

Testo base pag. 119

NA non offre nessun'altra promessa se non la libertà dalla dipendenza attiva. E' vero che alcuni dei nostri membri incontrano il successo finanziario in recupero. Si comprano belle case, guidano macchine nuove, indossano vestiti eleganti e formano famiglie meravigliose. Tuttavia questi segni esteriori di prosperità non sono la sorte di tutti i nostri membri. Molti di noi non raggiungono un successo finanziario. Questo non è un riflesso della qualità del nostro recupero.

Se abbiamo la tentazione di confrontarci con altri membri apparentemente più ricchi, sarebbe utile che ci ricordassimo perché siamo arrivati nelle stanze di Narcotici Anonimi. Ci siamo arrivati perché la nostra vita era crollata intorno a noi. Eravamo emotivamente, fisicamente e spiritualmente sconfitti.

Il nostro Testo Base ci ricorda che "disperati abbiamo cercato l'aiuto reciproco in Narcotici Anonimi".

Ci siamo arrivati perché eravamo sconfitti.

Per i dipendenti, anche un giorno pulito è un miracolo. Quando ci ricordiamo perché siamo giunti in Narcotici Anonimi e in quali condizioni siamo arrivati, ci rendiamo conto che la ricchezza materiale impallidisce al confronto della ricchezza spirituale che abbiamo raggiunto in recupero.

**Solo per oggi:** Mi è stato fatto un dono spirituale molto più grande della ricchezza materiale: il mio recupero. Ringrazierò il Dio che io concepisco per avermi liberato dalla dipendenza attiva.



# AGOSTO

## Liberi dalla colpa

1 agosto

*"La dipendenza ci aveva reso schiavi. Eravamo prigionieri della nostra mente e condannati dalla nostra stessa colpa"*

Testo base pag. 8

La colpa è uno dei più comuni ostacoli che incontriamo in recupero. Una delle forme di colpa più evidenti è il detestare noi stessi quando cerchiamo di perdonarci ma non ci sentiamo perdonati. Come possiamo perdonarci in modo da sentirci perdonati? Per prima cosa, ricordando che colpa e fallimenti non sono anelli di una catena che non potrà mai essere spezzata poi, condividendo onestamente con lo sponsor e gli altri membri, capiremo che ciò è vero. Spesso il risultato di questa condivisione è una presa di coscienza di quella che realmente è stata la nostra parte nei nostri problemi. A volte capiamo di aver avuto delle aspettative esagerate. Incrementiamo la volontà di partecipare alla soluzione piuttosto che a lottare con il problema stesso. Ad un certo punto, lungo la strada, capiamo chi siamo realmente. Scopriamo di solito che non siamo né del tutto perfetti, né del tutto sbagliati come abbiamo sempre pensato di essere. Non dobbiamo né vivere di illusioni né esserne travolti: dobbiamo solo vivere nella realtà.

Solo per oggi: sono grato per quello che ho ed accetto le mie responsabilità. Con la volontà e l'umiltà, sono libero di progredire nel recupero e di raggiungere la libertà dalla colpa

-----0000-----

## Mettere in pratica l'onestà

2 agosto

*"Quando ci sentiamo in trappola o sotto pressione, è necessaria una grande forza spirituale ed emotiva per essere onesti"*

Testo base pag. 96

Molti di noi cercano di tirarsi fuori da una situazione difficile in modo disonesto, con il risultato di doversi successivamente umiliare ed ammettere la verità. Alcuni di noi deformano ciò che raccontano anche nel caso in cui sarebbe più semplice dire la pura verità. Ogni volta che evitiamo di essere onesti la cosa si ritorce contro di noi. L'onestà può risultare scomoda, ma i disagi che dobbiamo sopportare quando siamo disonesti sono di solito ben maggiori del disagio che proviamo nel dire la verità. L'onestà è uno dei fondamentali principi del recupero. Applichiamo questo principio sin dall'inizio del nostro recupero quando ammettiamo la nostra impotenza e la nostra ingovernabilità. Continuiamo a mettere in pratica il principio dell'onestà ogni qual volta ci troviamo a dover scegliere se vivere nella fantasia o vivere la vita nei suoi termini reali. Non sempre è facile imparare a essere onesti specialmente dopo tanto nascondere e aggirare, come facevamo durante la nostra dipendenza attiva. Può darsi che ci tremi la voce quando proviamo ad essere sinceri. Poco dopo, però, il suono della verità che viene dalla nostra bocca toglie ogni dubbio: la sincerità fa bene! E' più facile vivere nella verità che vivere nella falsità.

Solo per oggi: Abbracerò la vita con onestà, in tutte le sue esigenze e le sue sollecitazioni. Metterò in pratica l'onestà anche quando è imbarazzante. L'onestà aiuterà, non intralcerà, i miei sforzi per vivere pulito e per recuperare.

*"Molti di noi non avrebbero avuto un altro posto dove andare se non si fossero potuti fidare dei gruppi e dei membri di NA"*

Testo base pag. 95

Fidarsi delle persone è un rischio. Gli esseri umani sono notoriamente inaffidabili, imperfetti e distratti. Molti di noi arrivano da un passato dove il tradimento e l'insensibilità tra amici era cosa comune. Anche i nostri amici più affidabili non erano proprio così affidabili. Quando siamo arrivati in NA, molti di noi avevano centinaia di esperienze che confermavano la nostra convinzione che le persone non fossero affidabili.

Ora il recupero ci chiede di dare fiducia alle persone. Ci troviamo di fronte ad un dilemma: le persone non sempre sono affidabili ed ora noi dobbiamo avere fiducia in loro! Come possiamo, visto com'è andata in passato?

Innanzitutto ricordiamoci che le regole della dipendenza non si applicano nel recupero. Molti dei nostri amici membri fanno del loro meglio per vivere secondo i principi spirituali che impariamo nel programma. Poi, dobbiamo ricordarci che nemmeno noi siamo affidabili al cento per cento!

Deluderemo sicuramente qualcuno, prima o poi, indipendentemente da quanta buona volontà ci metteremo perché questo non accada!

Ed infine, cosa più importante, ci rendiamo conto che abbiamo bisogno di fidarci degli amici di NA. La nostra vita è a rischio, e l'unico modo per rimanere puliti è fidarci di queste persone generose che come ammettono loro stesse, non sono perfette.

**Solo per oggi:** mi fiderò degli amici della Fratellanza, i quali, anche se sicuramente non perfetti, sono la mia speranza più grande.

-----0000-----

#### Quando un segreto non è tale?

4 agosto

*"I dipendenti hanno la tendenza a vivere vite segrete. E' un gran sollievo separarci da tutti i nostri segreti e condividere il peso del nostro passato."*

Testo base pag. 38

Abbiamo sentito dire che "siamo malati come i nostri segreti". Che cosa teniamo segreto? E perché? Teniamo segrete le cose di cui ci vergogniamo. Possiamo tenercele strette perché abbiamo paura di arrenderci a loro. E, se ci causano vergogna, non vivremo meglio se riuscissimo a liberarcene? Altri tengono dentro di loro le cose che li farebbero vergognare per altre ragioni. Non è che non vogliamo liberarcene, è che non crediamo di potercela fare. Ci hanno fatto del male per tanto tempo ed abbiamo tentato così tante volte di liberarcene che abbiamo perso ogni speranza di riuscirci. Ora continuano a farci provare vergogna, e noi le teniamo segrete. Dobbiamo ricordarci chi siamo: dipendenti in recupero. Noi, che abbiamo cercato di tenere segreto il nostro uso per così tanto tempo, abbiamo trovato la libertà dall'ossessione e dalla compulsione. Sebbene a molti di noi piaccia usare fino all'ultimo, cerchiamo ugualmente il recupero. Non potevamo più sopportare il prezzo che l'uso ci faceva pagare. Ammettendo la nostra impotenza e cercando aiuto negli altri, ci viene tolto il peso dei nostri segreti. Lo stesso principio si applica a qualsiasi segreto che ci tormenta. Sì, siamo malati come i nostri segreti. Solo quando i nostri segreti smetteranno di essere tali potremo cominciare a trovare sollievo da quelle cose che ci fanno vergognare.

**Solo per oggi:** i miei segreti possono farmi stare male solo finché resteranno dei segreti. Oggi parlerò dei miei segreti con lo sponsor.

*"Formando i pensieri con gli ideali spirituali, siamo liberi di diventare chi vogliamo essere."*

Testo base pag. 107 versione inglese "storie personali"

La dipendenza ha dato forma ai nostri pensieri a modo suo. Qualsiasi forma avessero prima, essi si deformano quando la malattia si impossessa della nostra vita. L'ossessione per la droga e per il nostro io, forgia i nostri stati d'animo, le nostre azioni e l'essenza più profonda della nostra vita. Ogni principio spirituale del programma serve per raddrizzare le tortuosità del nostro pensiero che si sono sviluppate durante la nostra dipendenza attiva. La negazione viene neutralizzata dall'ammissione, i segreti dall'onestà, l'isolamento dalla Fratellanza e la disperazione dalla fede in un Potere Superiore amorevole. Gli ideali spirituali che troviamo nel recupero ridanno forma ai nostri pensieri ed alla nostra vita, riportandoli ad una "condizione naturale". Cos'è questa "condizione naturale"? E' la condizione che realmente stiamo cercando per noi stessi, un riflesso dei nostri sogni più grandi. Come facciamo a saperlo? Lo sappiamo perché i nostri pensieri, durante il recupero, vengono modellati dagli ideali spirituali che troviamo nel nostro rapporto in continuo sviluppo con un Dio come siamo giunti a concepirlo in NA. Non è più la dipendenza a dare forma ai nostri pensieri. Oggi, il recupero ed il nostro Potere Superiore danno una nuova forma alla nostra vita.

**Solo per oggi:** lascerò che gli ideali spirituali modellino i miei pensieri. Questo mi farà capire la forma del mio Potere Superiore.

-----0000-----

#### La gioia dal profondo

6 agosto

*"Dall'inizio del recupero, abbiamo scoperto che la gioia non viene dalle cose materiali, ma dall'interiorità"*

Testo base pag. 120

Alcuni di noi sono arrivati in NA completamente impoveriti dalla malattia. Tutto quello che avevamo guadagnato era andato perduto durante la dipendenza. Una volta rimasti puliti, abbiamo messo tutta la nostra energia nel recupero delle cose materiali, solo per poi sentirci ancora più insoddisfatti di prima.

Altri membri hanno cercato di alleviare la loro pena emotiva con dei beni materiali: un potenziale appuntamento è sfumato? Compriamoci qualcosa! Il cane è morto? Andiamo all'ipermercato!

Il problema è che non si può comprare mai un appagamento emozionale, nemmeno a piccole rate.

Non è che ci sia qualcosa di sbagliato nei beni materiali, possono senz'altro renderci la vita più confortevole o più lussuosa ma non possono darci l'equilibrio interiore. Dove possiamo trovare allora la gioia vera? Lo sappiamo: la risposta è dentro di noi.

E quando abbiamo trovato la gioia? Quando ci offriamo per servire gli altri senza aspettarci nulla in cambio. Abbiamo trovato un immenso calore umano nella fratellanza con gli altri, non solo con i membri di NA, ma con le nostre famiglie e con le persone che ci stanno accanto. Ed abbiamo trovato la fonte più sicura di soddisfazione nel nostro contatto cosciente con Dio.

La pace interiore, una direzione sicura e una forza emotiva non vengono dalle cose materiali ma dal profondo di noi stessi.

**Solo per oggi:** la vera gioia non può essere acquistata. Cercherò la gioia nel servizio, nella Fratellanza e nel mio Potere Superiore: la cercherò dentro di me.

## La lista della gratitudine

7 agosto

*"Ci fissiamo su tutto quello che non va a modo nostro e ignoriamo tutta la bellezza della vita"*

Testo base pag. 91

Quando tutto scorre senza troppi intoppi è facile esser grati. Se ci sposiamo, siamo grati. Se otteniamo una promozione sul lavoro siamo grati, se qualcuno ci fa un regalo che non ci aspettavamo oppure un favore che non avevamo chiesto, allora siamo grati. Se invece veniamo licenziati, divorziamo o veniamo delusi, la gratitudine svanisce e ci troviamo ossessionati dalle cose che vanno storte, anche quando tutto il resto magari è meraviglioso.

Questi sono i momenti in cui possiamo usare una lista della gratitudine. Ci mettiamo a sedere, prendiamo carta e penna e facciamo l'elenco delle persone alle quali siamo grati. Ciascuno di noi ha delle persone che lo hanno sostenuto nei momenti difficili della vita. Facciamo l'elenco degli elementi di spiritualità cui siamo giunti, perché sappiamo che senza di loro non potremmo mai farcela. Infine, ma non ultimo per importanza, facciamo un elenco del nostro proprio recupero. Qualunque cosa abbiamo per essere grati entra nell'elenco.

Siamo certi che nella nostra vita ci sono centinaia di cose per cui essere grati. Perfino quelli tra noi che soffrono per una malattia o hanno perso qualunque tipo di benessere materiale, potranno ritenersi fortunati per un'essenza spirituale di cui si può esser grati. Il risveglio spirituale è il dono di più grande valore che un dipendente possa ricevere.

**Solo per oggi:** farò un elenco di cose, sia materiali che spirituali, per le quali sono grato.

-----0000-----

## Recupero responsabile

8 agosto

*"...accettiamo la responsabilità dei nostri problemi sapendo che siamo altrettanto responsabili della loro soluzione"*

Testo base pag. 108

Alcuni di noi, abituati a delegare agli altri le proprie responsabilità, rischiano di avere lo stesso atteggiamento anche nel recupero. Scopriamo ben presto che così non funziona.

Per esempio, stiamo per fare un cambiamento importante per la nostra vita, allora chiamiamo lo sponsor e gli chiediamo come comportarci. Sotto la maschera di un consiglio, stiamo, in effetti, chiedendo allo sponsor di assumersi la responsabilità di decidere per noi. O, forse, siamo stati davvero scortesi con un membro del gruppo ed allora chiediamo al suo miglior amico di chiedere scusa per noi. Forse, questo mese, abbiamo insistito parecchio per far fare ad un amico il servizio al nostro posto. O forse, a volte, chiediamo ad un amico di analizzare il nostro comportamento evidenziando i nostri difetti invece di fare noi stessi il nostro inventario personale.

Il recupero è qualcosa per cui bisogna lavorare.

Non ci sarà servito su un piatto d'argento, né possiamo aspettarci che i nostri amici o il nostro sponsor siano responsabili per il lavoro che noi dobbiamo fare.

Recuperiamo prendendo le nostre decisioni, facendo il nostro servizio e lavorando i nostri passi. Facendo ciò per noi stessi, otterremo delle ricompense.

**Solo per oggi:** accetto la responsabilità per la mia vita e per il mio recupero.

## La forza dell'amore

9 agosto

*"Iniziamo a vedere che l'amore di Dio è sempre stato presente, aspettava soltanto che noi lo accettassimo"*

Testo base pag. 54/55

L'amore di Dio è l'energia trasformatrice che guida il nostro recupero. Grazie a quell'amore riusciamo a liberarci da quel circolo senza speranza fatto di uso, autodistruzione e di nuovo uso. Per mezzo di quell'amore troviamo la capacità di percepire le ragioni e gli scopi della nostra esistenza che un tempo era priva di significato. Per mezzo di quell'amore ci viene data la guida per andare avanti e la forza che ci è necessaria per intraprendere un nuovo modo di vivere, il modo di vivere di NA. Per mezzo di quell'amore cominciamo a vedere le cose, in modo differente come se avessimo occhi nuovi. Se diamo un'occhiata alla nostra vita con nuovi occhi facciamo una scoperta forse sorprendente. Il Dio d'amore che da poco siamo giunti a scoprire ci è sempre stato vicino e ci ha sempre amati. Ricordiamo il tempo in cui chiedevamo l'aiuto di un Potere Superiore e quell'aiuto ci veniva dato. Ricordiamo persino il tempo in cui noi ancora non chiedevamo quell'aiuto, ma ugualmente esso ci veniva dato. Ci rendiamo conto che un Potere Superiore amorevole si è sempre preso cura di noi, proteggendo la nostra esistenza sino al momento in cui siamo stati in grado di accettare quell'amore per noi stessi.

Il Potere Superiore è sempre stato con noi. Oggi siamo grati per essere sopravvissuti abbastanza da divenire consapevoli di questa amorevole presenza nel nostro mondo e nella nostra esistenza. Il suo flusso vitale pervade il nostro essere, guidando il nostro recupero ed indicandoci come vivere.

**Solo per oggi:** accetto nella mia vita l'amore di un Potere Superiore. Sono consapevole della guida e della forza di quel Potere dentro di me. Oggi lo richiedo per me stesso.

-----0000-----

## Pregare e meditare regolarmente

10 agosto

*"La maggior parte di noi prega quando soffre. Impariamo che se preghiamo regolarmente, non soffriremo così spesso o così tanto"*

Testo base pag. 52

La preghiera e la meditazione regolare sono due elementi chiave del nostro nuovo modo di vivere. La nostra dipendenza attiva era ben più che una brutta abitudine che aspettava di essere interrotta dalla forza di volontà. La nostra dipendenza era una forza negativa e trainante che rubava tutta l'energia positiva. Quella dipendenza era così assoluta che ci impediva di sviluppare qualsiasi possibile contatto con un Potere Superiore.

Fin dai primi momenti del recupero il nostro Potere Superiore è stata la forza che ci ha portato la libertà. Innanzi tutto ci ha liberato dalla compulsione di continuare ad usare droghe anche sapendo che ci stavano uccidendo. Poi, ci ha liberato dagli aspetti più oscuri e profondi della nostra malattia. Il nostro Potere Superiore ci ha dato la direzione, la forza ed il coraggio di fare un inventario di noi stessi; di ammettere a voce alta, forse per la prima volta, ad un'altra persona come in realtà fosse stata la nostra vita; di cominciare a liberarci dai nostri cronici difetti di carattere e di condividere i nostri problemi e, infine, di fare ammenda per i torti che avevamo fatto.

Quel primo contatto con un Potere Superiore e quell'inizio di libertà si sono trasformati in una vita colma di libertà.

Conserviamo la libertà, conservando e migliorando il nostro contatto cosciente con il nostro Potere Superiore attraverso una preghiera e una meditazione regolari.

**Solo per oggi:** mi impegnerò ad includere regolarmente nel mio nuovo modo di vivere la preghiera e la meditazione.

*"Tramite un ascolto partecipe udiamo cose che possono funzionare per noi"*

Testo base pag. 119

Molti di noi sono arrivati in NA con una capacità di ascolto molto povera. Ma per beneficiare al meglio del "valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro", dobbiamo imparare ad ascoltare attentamente.

Ma che significa, per noi, ascoltare attentamente? Nelle riunioni, vuol dire concentrarsi su quello che sta condividendo chi parla, mentre sta condividendo. Lasciamo da parte i nostri pensieri e le nostre opinioni fino alla fine della riunione. E' quando usciamo che riflettiamo su quanto ascoltato e decidiamo quali idee vogliamo usare e quali vogliamo analizzare in un secondo momento.

Possiamo applicare l'ascolto attivo anche nella sponsorizzazione.

I nuovi venuti spesso parlano di un "evento cruciale" nella loro vita. Sebbene quell'evento non ci possa sembrare molto significativo, lo è per il nuovo venuto che ha ben poca esperienza di vita vissuta nei suoi reali termini. Il nostro ascolto attivo ci aiuta a sintonizzarci con le emozioni che quell'evento procura al nostro sponsorizzato. Così facendo, abbiamo un'idea migliore delle cose da condividere con lui.

Isolati nella dipendenza, la capacità di ascoltare attentamente ci era sconosciuta. Oggi, questa capacità ci aiuta a lavorare attentamente nel nostro recupero. Ascoltando attentamente riceviamo tutto quello che NA ci offre, e condividiamo completamente con gli altri l'amore e la cura che ci sono stati dati.

**Solo per oggi:** mi sforzerò di ascoltare attentamente. Lo farò quando gli altri condividono e quando io condivido con gli altri.

-----0000-----

*"Qualcosa dentro di noi grida. "basta, basta! Non ce la faccio più!" Ed allora siamo pronti ad accettare quel primo e spesso più difficile passo per affrontare la nostra malattia".*

Testo base pag. 203 versione inglese "storie personali"

Ne abbiamo davvero avuto abbastanza? Questa è la domanda cruciale che dobbiamo porci quando ci prepariamo a lavorare il Primo Passo di Narcotici Anonimi. Non importa se siamo o non siamo arrivati in NA con una situazione familiare buona, con un lavoro e con le apparenze esterne tutte in regola.... Ciò che conta è che abbiamo raggiunto un fondo spirituale ed emotivo che impedisce il ritorno alla dipendenza attiva. Se ciò è avvenuto, siamo pronti a superare qualsiasi ostacolo pur di smettere di usare.

Quando constatiamo la nostra impotenza, ci facciamo delle domande molto semplici: "sono in grado di controllare il mio uso?, quali fatti negativi che io assolutamente non volevo, sono stati causati dal mio uso?, la mia vita è ingovernabile?, sono convinto, nel più profondo del mio cuore, di essere un dipendente?".

Se le risposte a queste domande ci conducono verso le porte di Narcotici Anonimi, allora siamo pronti a compiere il passo successivo verso una vita libera dalla dipendenza attiva. Se davvero abbiamo toccato il fondo allora siamo disposti a superare qualsiasi ostacolo pur di recuperare.

**Solo per oggi:** ammetto di aver toccato il fondo. Sono pronto a fare il mio Primo Passo.

*"Dando amore incondizionatamente nella fratellanza, diventiamo più amorevoli e condividendo la crescita spirituale, diventiamo più spirituali."*

Testo base pag. 116

Molti di noi, nella vita, hanno sempre a che fare con un paio di persone veramente difficili. Come comportarsi con loro quando siamo in recupero? Innanzi tutto facciamo il nostro inventario. Ci siamo comportati male nei loro confronti? Forse qualche nostra azione o il nostro modo di fare ha causato il loro atteggiamento così ostile? Se fosse così, dobbiamo chiarire la situazione, ammettendo i nostri torti e chiedendo al nostro Potere Superiore di liberarci da quei difetti che ostacolano le nostre possibilità di essere d'aiuto e costruttivi.

Inoltre, nella ricerca di un indirizzo spirituale per la nostra vita, dobbiamo analizzare il problema dal punto di vista dell'altra persona. Forse, si trovano ad affrontare situazioni delle quali non possiamo immaginare nulla, situazioni che li fanno agire in modo così ostile.

Come si è detto, nel recupero cerchiamo "di perdonare piuttosto che essere perdonati: di capire piuttosto che essere capiti".

Alla fine, se ci sentiamo capaci, cerchiamo di aiutare gli altri a superare i loro problemi senza ferire la loro dignità.

Preghiamo per il loro benessere e per la loro crescita spirituale e, soprattutto, per la capacità di offrire loro quell'amore incondizionato che tanto ha significato per noi nel nostro recupero.

Nella vita, non possiamo cambiare le persone difficili e tanto meno ci possono piacere tutti. Ma applicando i principi spirituali che abbiamo imparato in NA, possiamo imparare ad amarli.

**Solo per oggi:** Potere Superiore, aiutami a servire gli altri e a non chiedere che gli altri servano me..

-----0000-----

*"Non dobbiamo restare aggrappati ai pregiudizi del passato. Possiamo esaminare e riesaminare le nostre vecchie idee".*

Testo base pag. 12

Molti di noi sono giunti in NA con un sacco di limitazioni autoimposte che impediscono di realizzare pienamente le proprie potenzialità, limitazioni che rendono inutili gli sforzi di scoprire i valori che si trovano nell'intimo del nostro essere. Mettiamo dei limiti alla nostra capacità di essere sinceri con noi stessi, alle nostre possibilità sul lavoro, ai rischi che siamo disposti ad assumere, l'elenco sembra non avere fine.

Se i nostri genitori o i nostri insegnanti ci dicevano che non avremmo mai avuto successo e noi a questo prestavamo fede, ci sono buone probabilità che non ne abbiamo raggiunto molto. Se l'educazione che abbiamo ricevuto ci ha insegnato a non difenderci non lo facciamo, neanche quando il nostro intimo quasi ci grida di farlo.

In Narcotici Anonimi ci viene dato un modo di procedere che ci consente di riconoscere questi falsi limiti per quello che realmente sono. Per mezzo del nostro Quarto Passo scopriamo che noi non vogliamo obbedire a tutte quelle regole che ci sono state insegnate. Non dobbiamo essere vittime per tutta la vita delle nostre precedenti esperienze. Siamo liberi di abbandonare le idee che impediscono la nostra crescita. Siamo in grado di allargare i nostri confini per abbracciare nuove idee e nuove esperienze. Siamo liberi di ridere, di piangere e, soprattutto, di godere ed apprezzare il nostro recupero.

**Solo per oggi:** farò in modo che cadano le mie limitazioni autoimposte ed aprirò la mente alle nuove idee.

*"Ci siamo resi conto che non potevamo recuperarci fisicamente, mentalmente e spiritualmente dalla sera alla mattina"*

Testo base pag. 32

Siete mai stati ad un compleanno di pulizia di un membro, con la sensazione che avreste dovuto essere ben più avanti nel recupero di quello che siete? Forse avete sentito dei nuovi venuti condividere, membri con molto meno tempo di pulizia, ed avete pensato: "Mio Dio, sto cominciando appena ora a capire qualche cosa di quello che stanno dicendoti".

E' sciocco arrivare in recupero pensando che ci sentiremo subito in forma o che non avremo più nessuna difficoltà nella vita. Ci aspettiamo che all'improvviso i problemi fisici spariscano, che i nostri pensieri diventino razionali e che una piena e profonda vita spirituale si manifesti dalla sera alla mattina. Dimentichiamo che abbiamo passato anni ad abusare dei nostri fisici, ad annebbiare le nostre menti e a sopprimere la nostra coscienza di un Potere Superiore.

Non possiamo cancellare il danno in un giorno!

Possiamo tuttavia mettere in pratica il passo successivo, andare alla prossima riunione o aiutare il prossimo nuovo venuto.

Miglioriamo e recuperiamo un po' alla volta: non dalla sera alla mattina, ma con il tempo.

**Solo per oggi:** Il mio fisico sarà un po' più sano, la mia mente sarà un po' più lucida ed il mio rapporto con il Potere Superiore si rafforzerà.

ooooo

Su o giù.

16 agosto

*"Questa è la nostra strada per la crescita spirituale. Noi cambiamo ogni giorno....."*

*Questa crescita non avviene solo per effetto del desiderio, ma con l'azione e con la preghiera"*

Testo base, pag. 42

La nostra condizione spirituale non e' mai statica, se non sta crescendo, allora si sta deteriorando. Se stiamo fermi, il nostro progresso spirituale perderà il suo momento di ascesa. Progressivamente la nostra crescita rallenterà, poi subirà un arresto ed infine si trasformerà in un regresso. La nostra tolleranza si farà più tenue, la nostra disponibilità a servire gli altri diminuirà, le nostre menti si restringeranno e si chiuderanno. In breve ci troveremo al punto in cui eravamo all'inizio, in conflitto con tutti e con tutto quello che ci circonda, incapaci perfino di sopportare noi stessi.

La nostra sola scelta è partecipare attivamente al nostro programma di crescita spirituale. Preghiamo cercando di avere una conoscenza più grande della nostra da un Potere più grande di noi stessi.

Apriamo le nostre menti e le conserviamo aperte, divenendo disposti ad apprendere e traendo vantaggio da quello che gli altri hanno da condividere con noi. Dimostriamo la nostra buona volontà provando nuove idee e nuovi modi di comportarci, vivendo la vita in modo del tutto nuovo. Il nostro progresso spirituale prende velocità ed accelera, guidato dal Potere Superiore che cominciamo a comprendere ogni giorno di più.

Su o giù, o l'una o l'altro, non ci sono vie di mezzo per quanto riguarda la crescita spirituale. Abbiamo scoperto che il recupero non viene alimentato da sogni e speranze, ma dalla preghiera e dall'azione.

**Solo per oggi:** Nella mia condizione spirituale la sola costante e' il cambiamento. Non posso adagiarmi sul programma di ieri. Oggi cercherò una nuova crescita spirituale tramite la preghiera e l'azione.

*"L'alienazione è uno dei sintomi della nostra malattia e condividerla in riunione ci consentirà di recuperare."*

Testo base pag. 94

La verità ci ricongiunge alla vita, mentre la paura, l'isolamento e la disonestà ci allontanano da essa. Come dipendenti attivi nascondiamo quanto più possiamo la verità su noi stessi a quante più persone possibili.

La paura ci tiene lontani dall'aprirci alle persone che ci sono intorno, pensando a proteggerci contro ciò che gli altri potrebbero fare, se apparissimo vulnerabili.

Ma la paura allo stesso modo ci tratteneva dal rapportarci col nostro stesso mondo. Vivevamo come degli alieni sul nostro stesso pianeta, sempre soli e diventavamo sempre più soli. I 12 passi e la fratellanza dei dipendenti in recupero, danno a persone come noi un posto dove possiamo sentirci tranquilli, raccontando la verità riguardo a noi stessi.

Siamo in grado di ammettere onestamente la nostra umiliante e frustrante impotenza nei confronti della dipendenza, perché incontriamo altri che si sono trovati nella stessa situazione: Tra di noi siamo al sicuro. E raccontiamo sempre più verità riguardo noi stessi nella misura in cui continuiamo a lavorare i passi. Più lo facciamo e più ci sentiamo veramente in rapporto con il mondo che ci circonda. Oggi non abbiamo bisogno di nasconderci dalla realtà delle nostre relazioni con le persone, i luoghi e le cose della nostra vita. Accettiamo quelle relazioni per quello che sono e facciamo la nostra parte in esse.

Ogni giorno troviamo il tempo per chiederci: "Sto dicendo la verità sul mio conto?". Ogni volta che lo facciamo ci allontaniamo sempre più dall'alienazione che caratterizza la nostra dipendenza e ci avviciniamo sempre più alla libertà che il recupero ci dà.

**Solo per oggi:** La verità è il mio legame con la realtà. Oggi prenderò del tempo per chiedermi. "Sto dicendo la verità?"

ooooo

Ma fino a quando dovrò frequentare?

18 agosto

*"Abbiamo scoperto che il modo per rimanere un membro produttivo e responsabile della società è mettere il recupero al primo posto."*

Testo

base pag. 119

*Le riunioni sono state grandi! Ogni sera ci siamo riuniti con altri dipendenti per condividere le esperienze, la forza e la speranza. E ogni giorno abbiamo usato ciò che abbiamo imparato nelle riunioni per continuare a recuperare.*

Nel frattempo, la vita continua. Lavoro, famiglia, amici, scuola, sport, divertimenti, obblighi ed attività varie – tutto ciò ha bisogno del nostro tempo. Le richieste del vivere quotidiano a volte ci fanno chiedere: "Ma fino a quando dovrò continuare ad andare alle riunioni?" Pensiamoci. Prima di giungere in NA, potevamo rimanere puliti da soli? Cosa ci fa pensare che ora ne saremmo capaci? Poi, dobbiamo considerare la malattia in se stessa: l'egocentrismo cronico, l'ossessione, il comportamento compulsivo che governano tante sfere della nostra vita. Possiamo vivere e goderci la vita senza un reale trattamento per la nostra malattia? No.

La gente "normale" forse non deve preoccuparsi per queste cose, ma noi non siamo gente "normale", siamo dipendenti. Non possiamo fare finta, solo perché lo decidiamo, di non avere una malattia progressiva e mortale. Senza il nostro programma potremmo non sopravvivere alle preoccupazioni che ci vengono dal lavoro, dalla scuola, dalla famiglia, o da qualsiasi cosa.

Le riunioni di NA ci danno la forza e la direzione che ci servono per recuperare, permettendoci di vivere nel modo più completo possibile.

**Solo per oggi:** Voglio vivere e godermi la vita. Per fare questo, metterò il recupero al primo posto.

*"Ci sforziamo di risolvere i nostri problemi più evidenti e lasciamo andare il resto. Faremo ciò che è a portata di mano e, mentre progrediamo, le nuove opportunità per migliorare si presenteranno da sole"*

Testo base pag. 63

E' stato detto che il recupero e' semplice: tutto ciò che dobbiamo cambiare è....TUTTO!

Questo può sembrare un ordine esageratamente immenso, specialmente quando siamo nuovi venuti.

Non molti di noi sono arrivati in NA perché la loro vita era in forma splendida.

Al contrario, eravamo quasi tutti nel mezzo della peggiore crisi della nostra vita. Avevamo bisogno del recupero, e subito!

L'enormità del cambiamento richiesto nelle nostre vite può essere paralizzante. Sappiamo che non possiamo prenderci cura di tutti i nostri bisogni, non tutti in una volta. Da dove cominciamo? Ma abbiamo già cominciato! Abbiamo fatto la prima, più ovvia, cosa che avevamo bisogno di fare: abbiamo smesso di usare e cominciato ad andare alle riunioni.

Cosa facciamo poi? Più o meno la stessa cosa, solo un po' di più: nel limite delle nostre capacità, facciamo ciò che possiamo. Camminiamo per il sentiero del recupero sollevando i nostri piedi e facendo il passo successivo. Quando lo avremo fatto, allora, e solo allora, ci preoccupiamo di quello che dovremo fare in seguito. Lentamente, ma in modo sicuro, vedremo il nostro progresso e ci vedremo sempre un po' più simili alla persona che vorremmo essere.

**Solo per oggi:** seguirò il cammino del recupero facendo il passo successivo.

-----0000-----

## Affrontare la morte

20 agosto

*"Spesso, durante il recupero, ci troviamo davanti a situazioni di crisi, come la morte di una persona amata,..."*

Testo base pag. 114

*La vita ha un inizio ed una fine. Ma, quando qualcuno che ci è molto caro muore, accettare la sua assenza improvvisa ed eterna può essere estremamente difficile.*

Il nostro dolore può essere così terribile da avere paura di restarne travolti: ma non è così. Il dolore ci può ferire come mai prima, ma passerà.

Non dobbiamo fuggire dalle emozioni che nascono quando una persona cara viene a mancare. Morte e dolore sono parte di una "vita vissuta nei suoi termini reali". Permettendoci la libertà di provare queste emozioni, partecipiamo più profondamente sia al recupero che alla nostra natura umana.

A volte la realtà della morte ci fa pensare molto più intensamente alla nostra mortalità. Rivalutiamo le nostre priorità, apprezzando sempre di più le persone care che ancora sono con noi.

La nostra vita e la nostra vita con loro non sono eterne e perciò vogliamo fare la maggior parte delle cose importanti finché siamo in tempo. Possiamo realizzare che la perdita di una persona cara aiuta a rafforzare il nostro contatto cosciente con il Potere Superiore.

Se ricordiamo che possiamo sempre rivolgerci a questa fonte di forza quando abbiamo dei problemi, non la perderemo di vista indipendentemente da quello che accade intorno a noi.

**Solo per oggi:** Accetterò la perdita di una persona cara e pregherò il Potere Superiore di darmi la forza di accettare le mie emozioni. Cercherò di dare tutto l'amore possibile alle persone che vivono accanto a me oggi.

*"Le nostre amicizie diventano profonde e noi percepiamo il calore e l'affetto che nascono quando dei dipendenti condividono il recupero e una vita nuova!"*

IP n. 19 "L'accettazione di sé"

La maggior parte di noi è arrivata in NA con pochi veri amici senza avere la più pallida idea di cosa servisse per costruire delle durevoli amicizie.

In seguito, tuttavia, abbiamo imparato che i rapporti di amicizia richiedono impegno. Tutte le amicizie, in un modo o nell'altro, sono stimolanti. Come ogni relazione, l'amicizia è un processo di apprendimento. I nostri amici ci amano a sufficienza per dirci la verità su noi stessi. Il vecchio detto "la verità vi renderà liberi ma all'inizio vi renderà furiosi" sembra particolarmente vero nei rapporti di amicizia.

Ciò può rendere imbarazzante l'amicizia stessa e ci potrebbe capitare di evitare alcune riunioni solo per non incontrare degli amici. Abbiamo scoperto che gli amici parlano apertamente di ciò che ci riguarda nel nostro interesse. Essi vogliono il meglio per noi e ci accettano nonostante i nostri difetti. Capiscono che stiamo lavorando in progressione. Gli amici ci sono per noi quando noi non siamo presenti per noi stessi. Gli amici ci aiutano ad acquistare una preziosa prospettiva degli eventi della nostra vita e del nostro recupero. E' importante per noi coltivare le amicizie perché abbiamo imparato che non possiamo recuperarci da soli.

**Solo per oggi:** Sarò grato per gli amici che ho. Avrò una parte attiva nelle mie amicizie.

-----0000-----

## Il mio contributo

22 agosto

*"Quando ci dimostriamo capaci di aprirci e di aiutare gli altri verifichiamo la nostra crescita spirituale"*

Testo base pag. 66

L'aspirazione più grande del cuore umano, forse, è fare qualcosa di differente nel mondo, contribuire con qualcosa di speciale. Ognuno di noi indipendentemente da come è fatto, ha qualcosa di unico da offrire.

La fortuna è che, ad un certo punto del nostro recupero, incontriamo qualcuno che entra in sintonia con noi come nessun altro avrebbe potuto. Che sia qualcuno che ci fa ridere alla prima riunione, oppure uno sponsor sensibile ed affettuoso o un amico comprensivo che ci ha dato una mano in un momento di tempesta emotiva, questa persona è un grande punto di svolta per la nostra vita.

Tutti noi abbiamo ricevuto il dono del recupero condiviso da un altro dipendente in recupero e per questo siamo grati. Esprimiamo la nostra gratitudine condividendo liberamente con gli altri quello che ci è stato dato. Il nostro messaggio personale potrebbe aiutare un nuovo venuto se lo raggiungiamo.

Ci sono molti modi di servire la fratellanza. Ognuno di noi realizza di fare alcune cose meglio di altre, ma tutti i servizi hanno la stessa identica importanza. Se vogliamo servire, possiamo esser certi di trovare la maniera giusta per contribuire.

**Solo per oggi:** Il mio contributo è utile. Oggi offrirò il mio aiuto.

## Prendere la decisione

23 agosto

*"Nella dipendenza attiva, la maggior parte delle nostre azioni erano guidate dall'impulso. Oggi non siamo più schiavi di quel modo di pensare".*

Testo base pag. 102

*La vita è una serie di azioni, decisioni e conseguenze. Quando usavamo, le nostre decisioni erano di solito guidate dalla malattia con azioni autodistruttive e conseguenze terribili.*

Eravamo arrivati al punto di vedere le decisioni come giochi di manipolazione, e ne stavamo alla larga il più possibile. Perciò molti di noi hanno avuto serie difficoltà ad imparare a prendere delle decisioni in recupero.

Lentamente, lavorando i Dodici Passi, impariamo a prendere decisioni sane, quelle che portano a risultati positivi.

Lì dove la malattia un tempo offuscava la nostra volontà e le nostre vite, chiediamo al nostro Potere Superiore di prendersi cura di noi.

Facciamo l'inventario dei nostri valori e delle nostre azioni, condividiamo i risultati con qualcuno di cui ci fidiamo e chiediamo al Dio di nostra concezione di liberarci dai nostri difetti.

Lavorando i Passi raggiungiamo la libertà dall'influenza della nostra malattia e impariamo a prendere delle decisioni che ci possano guidare nella vita.

Oggi le nostre decisioni e le relative conseguenze non hanno più bisogno di essere influenzate dalla malattia. La nostra fede ci dà il coraggio e le indicazioni per prendere decisioni corrette, e la forza per eseguirle. Il risultato di questo modo di decidere è una vita che vale la pena di essere vissuta.

**Solo per oggi:** Userò i principi dei Dodici Passi per decidere in modo sano. Chiederò al mio Potere Superiore di concedermene la forza.

-----○○○○○-----

## Ricercando la volontà di Dio

24 agosto

*"Impariamo a essere cauti nel pregare per richieste specifiche"*

Testo base pag. 53

Nella nostra dipendenza attiva, di solito non pregavamo per conoscere la volontà di Dio nei nostri confronti e per la forza di metterla in atto. Al contrario, la maggior parte delle nostre preghiere rivolte a Dio, chiedevano che ci togliesse dai pasticci nei quali ci eravamo cacciati.

Ci aspettavamo miracoli su richiesta. Questo modo di pregare e di pensare cambia quando iniziamo a praticare l'Undicesimo Passo. L'unico modo per uscire dai problemi nei quali ci siamo cacciati è attraverso la resa ad un Potere più grande di noi stessi.

In recupero, impariamo l'accettazione. Nelle nostre preghiere e meditazioni, cerchiamo di sapere come far fronte alle circostanze della vita.

Smettiamo di combattere, abbandoniamo la nostra personale concezione di come le cose dovrebbero essere, chiediamo di sapere ed ascoltiamo le risposte. Di solito le risposte non arrivano come un lampo di luce bianca accompagnato da un rullo di tamburi ma arrivano semplicemente con un calmo senso di sicurezza che le nostre vite sono in corso, che un Potere più grande di noi stessi ci sta guidando attraverso il nostro percorso.

Abbiamo una possibilità. Possiamo trascorrere tutto il nostro tempo battendoci affinché le cose vadano come noi le vogliamo, oppure ci possiamo arrendere alla volontà di Dio. La pace può essere trovata accettando il fluire ed il rifluire della corrente della vita.

**Solo per oggi:** Abbandonerò le mie aspettative, cercherò la guida del mio Potere Superiore, ed accetterò la vita.

## Il Nono passo: rivendicare la nostra vita

25 agosto

*"Stiamo trovando la libertà dal naufragio del passato"*

Testo base pag. 48

Quando cominciamo il Nono Passo, siamo ad un buon punto del nostro recupero. Il danno subito nelle nostre vite è ciò che ha portato molti di noi a cercare in primo luogo un aiuto. Ora, abbiamo la possibilità di riparare a questo danno, di perdonare il nostro passato e di rivendicare la nostra vita!

Abbiamo speso molto tempo e fatto molti sforzi per prepararci a questo passo. Quando siamo arrivati in NA, l'ultima cosa che volevamo era guardare in faccia le macerie del nostro passato. Abbiamo cominciato a farlo in modo intimo, con un inventario personale, poi ci siamo aperti ad un esame di poche, fidate persone: noi stessi, il nostro Potere Superiore e una sola altra persona. Abbiamo guardato i nostri difetti, causa del caos della nostra vita, ed abbiamo chiesto che venissero eliminati. Poi abbiamo fatto un elenco delle ammende per rimediare ai nostri torti, a tutti, e ci siamo resi pronti a farle.

*Ora abbiamo la possibilità di fare le ammende e di acquistare la libertà dal disastro del nostro passato. Tutto il nostro cammino fino a questo punto in NA ci ha condotti qui: a questo punto del processo di recupero, il Nono Passo è esattamente quello che vogliamo fare. Con i Dodici Passi e l'aiuto del Potere Superiore eliminiamo tutti gli ostacoli che si sono frapposti sul nostro cammino verso il recupero: stiamo conquistando la libertà di vivere.*

**Solo per oggi:** Sfrutterò l'occasione di rivendicare la mia vita. Conoscerò la libertà dal disastro del mio passato.

-----○○○○-----

## L'inventario del Decimo Passo

26 agosto

*"Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo subito ammesso"*

Decimo Passo

*Un Decimo Passo quotidiano ci mantiene su una solida base spirituale. Mentre ciascun membro pone differenti domande, alcune di queste possono essere d'aiuto a quasi tutti noi. Due interrogativi del Decimo Passo sono: "è onesto il mio rapporto con me stesso con le mie azioni e con le mie motivazioni? Ho pregato per la volontà di Dio nei miei confronti e per la forza di eseguirle?"*

Se risponderemo onestamente a queste due domande, saremo guidati verso una visione più chiara della nostra giornata.

Quando analizziamo i nostri rapporti con gli altri, possiamo chiederci: "ho ferito qualcuno oggi, direttamente o indirettamente? Devo fare ammenda a qualcuno per qualcosa che ho fatto oggi?" Manteniamo semplice il nostro inventario se ci ricordiamo di chiedere: "dove ho sbagliato? Come posso fare meglio la prossima volta?". I membri di NA spesso nei loro inventari includono altri interrogativi molto importanti: "mi sono voluto bene, oggi?", "ho fatto qualcosa per gli altri senza aspettarmi nulla in cambio?", "ho riaffermato la mia fede in un Potere Superiore amorevole?".

Il Decimo Passo è un passo di mantenimento del programma di NA; ci aiuta a continuare a vivere serenamente nel recupero.

**Solo per oggi:** ricorderò di passare in visione la mia giornata. Se ho fatto del male a qualcuno, farò ammenda. Rifletterò su come agire diversamente.

*"Divenne necessario modificare i nostri modelli di vita autodistruttivi"*

Testo base pag. 17

La dipendenza attiva è un desiderio di morte che si sviluppa lentamente. Ognuno di noi andava incontro alla morte ogni volta che usava. Il nostro stesso stile di vita ci metteva sempre a rischio. La vita di un dipendente è svenduta per due lire giorno dopo giorno, dose dopo dose.

Nel recupero il primo cambiamento immediato riguarda l'uso.

Rimanere puliti è l'inizio del nostro viaggio verso la vita. Ma il nostro comportamento autodistruttivo andava di solito ben più in là del semplice usare.

Persino in recupero, possiamo ancora trattare noi stessi come esseri senza alcun valore. Quando ci trattiamo male, ci sentiamo male. E quando ci sentiamo male, cerchiamo sollievo: magari persino alla vecchia maniera, cioè usando.

Scegliere il recupero significa scegliere la vita. Decidiamo ogni giorno di voler vivere e di essere liberi. Ogni volta che evitiamo comportamenti autodistruttivi, scegliamo il recupero.

**Solo per oggi:** Sceglierò la vita scegliendo il recupero. Mi prenderò cura di me stesso.

-----0000-----

*"Questi difetti crescono nell'oscurità e muoiono nella luce dell'ammissione"*

Testo base pag. 37

Il Quinto Passo ci chiede di condividere la nostra vera natura con Dio, con noi stessi e con un altro essere umano. Non ci incoraggia a raccontare a chiunque ogni nostro minimo segreto. Non ci chiede di rivelare al mondo intero ogni vergognoso o spaventoso pensiero che ci sia mai corso per la mente. Semplicemente il Quinto Passo ci suggerisce che i nostri segreti ci causano più male che bene se li teniamo tutti esclusivamente per noi.

Se superiamo la nostra riluttanza a rivelare la nostra vera natura almeno ad un altro essere umano, la parte oscura di noi diviene più potente. E se i segreti vengono tenuti sotto controllo, essi creano come un distacco tra noi, il nostro Potere Superiore e le cose cui attribuiamo maggiore importanza nel nostro recupero.

Quando condividiamo la parte segreta di noi con almeno un altro essere umano, il nostro sponsor o un caro amico, questa persona di solito non ci respinge. Ci apriamo con qualcun altro e veniamo ricompensati dal fatto di essere accettati da loro. Quando questo avviene, ci rendiamo conto che una sincera condivisione non mette in pericolo la vita, i segreti hanno perduto il loro potere su di noi.

**Solo per oggi:** Posso mettere i segreti in condizione di non nuocere alla mia vita condividendoli con un altro essere umano.

*"L'Ottavo Passo produce un gran cambiamento nella nostra vita dominata dalla colpa e dal rimorso. Le nostre prospettive sono cambiate anche perché non dobbiamo più evitare chi abbiamo offeso. Come conseguenza di questo passo, riceviamo una libertà nuova che può mettere fine al nostro isolamento"*

Testo base pag. 45/46

Molti di noi arrivano in NA pieni di rimpianti circa il loro passato. I nostri passi ci aiutano ad iniziare a risolvere tali rimpianti. Esaminiamo le nostre vite, ammettiamo i nostri errori, facciamo ammenda per essi, e sinceramente cerchiamo di cambiare il nostro comportamento. Facendo ciò, troviamo un gioioso senso di libertà.

Non abbiamo bisogno di rinnegare o di rimpiangere il nostro passato. Una volta fatte le nostre ammende, ciò che è stato fatto è veramente finito e passato. Da questo punto in poi, la nostra provenienza cessa di essere la cosa più importante per noi. E' dove stiamo andando che conta.

In NA iniziamo a guardare oltre. E' vero, viviamo e stiamo puliti solo per oggi.

Ma scopriamo che possiamo iniziare a porci degli obiettivi, sognare dei sogni, e guardare diritto alle gioie che una vita in recupero può offrire. Guardare avanti ci porta al centro di dove stiamo andando, senza avere rimpianti o rimorsi per il nostro passato. Dopotutto è difficile muoversi in avanti se stiamo guardando indietro.

**Solo per oggi:** I passi mi hanno liberato dai rimpianti del mio passato. Oggi, guarderò in avanti alla mia nuova vita in recupero.

-----0000-----

*"Esaminiamo le nostre azioni, le nostre reazioni e i nostri moventi. Spesso scopriamo che abbiamo agito meglio di quanto potevamo"*

Testo base pag. 49/50

Il modo in cui trattiamo gli altri spesso rivela il nostro stato d'animo. Quando siamo in pace con noi stessi, siamo più propensi a trattare gli altri con rispetto e solidarietà, invece, se stiamo male, trattiamo gli altri con intolleranza ed impazienza.

Facendo un inventario regolare, probabilmente notiamo che trattiamo gli altri in modo scorretto quando ci sentiamo a disagio con noi stessi. Ciò che potrebbe non essere rivelato da un inventario tuttavia, è l'altro lato della medaglia: quando trattiamo gli altri bene ci sentiamo bene con noi stessi. Se sommiamo questa verità positiva alle negatività riguardo noi stessi che emergono dall'inventario, cominciamo a comportarci in modo diverso.

Quando ci sentiamo male, possiamo fermarci un momento a pregare per trovare la guida e la forza. Poi, decidiamo di trattare gli altri con gentilezza e cortesia nello stesso modo in cui vorremmo essere trattati. La decisione di essere cortesi aiuta a rafforzare la serenità e la gioia mentale che tutti desideriamo.

E la gioia che proviamo può aiutare quelli che ci stanno accanto che, a loro volta, rafforzano il nostro benessere spirituale.

**Solo per oggi:** Ricorderò che cambiando il mio modo di agire, cambierà anche il mio modo di pensare.

*"Il disperato scontrarsi con i problemi è stato gioiosamente risolto. La nostra malattia è stata arrestata e adesso qualunque cosa è possibile"*

Testo base pag. 119

*Il programma di NA ci ha dato più libertà di quanta avessimo mai potuto sognare. Però, a volte nella routine giornaliera ci succede di dimenticare quanto ci è stato dato.*

Ma, esattamente, quanto è cambiata la nostra vita in NA?

La base del recupero è, naturalmente, la libertà dalla compulsione dell'uso. Non dobbiamo più investire tutte le nostre forze nell'alimentare la nostra dipendenza. Non dobbiamo più metterci in pericolo, umiliarci o abusare di noi stessi o degli altri per procurarci la dose successiva. L'astinenza stessa ha portato grande libertà nelle nostre vite.

NA ci ha dato ben più della semplice astinenza: ci ha dato una vita completamente nuova. Abbiamo fatto l'inventario ed identificato i difetti di carattere che ci hanno schiavizzato così a lungo impedendoci di vivere e di gioire della vita.

Ci siamo arresi a questi difetti, ce ne siamo assunti la responsabilità e abbiamo cercato la forza e la guida di cui abbiamo bisogno per un nuovo stile di vita.

Il nostro gruppo ci ha dato la forza e il supporto che ci aiuta a continuare a vivere in recupero.

E, soprattutto, abbiamo l'amore, la cura e la guida del Dio che siamo giunti a concepire in NA.

Nel corso del nostro "recupero giornaliero", certe volte ci dimentichiamo di quanto le nostre vite siano cambiate in NA:

Apprezziamo completamente quello che il programma ci ha dato?

**Solo per oggi:** Il recupero mi ha dato la libertà. Saluterò ogni nuovo giorno con speranza, riconoscendo del fatto che oggi ogni cosa è possibile.



# SETTEMBRE

I valori autentici

1 settembre

*"Diventiamo capaci di prendere decisioni sagge e amorevoli basate su principi e ideali che hanno un autentico valore nella vita."*

Testo base pag. 118

La dipendenza attiva ci aveva dato una serie di valori, principi che applicavamo nella nostra vita. "Se tu mi dai una spinta" ci diceva uno di questi valori, "io ti do una spinta più forte." "E' mio" era un altro valore prodotto dalla nostra malattia. "Beh, può essere che all'inizio non era mio, ma mi è piaciuto e adesso è mio." Difficile chiamarli valori, al limite giustificazioni, e sicuramente non ci aiutavano a prendere decisioni sagge ed amorevoli. In realtà, servivano soprattutto ad affossarci sempre di più nella tomba che ci eravamo scavati.

I Dodici Passi ci danno una serie di valori autentici, che ci aiutano a vivere in armonia con noi stessi e con chi ci circonda. Non basiamo la nostra fede in noi stessi, nella nostra famiglia e nella nostra comunità ma bensì in un Potere Superiore e così facendo acquisiamo la sicurezza necessaria per poterci fidare della nostra famiglia, della nostra comunità e perfino di noi stessi. Impariamo ad essere onesti e leali, senza riserve e ad astenerci dal compiere azioni che poi potremmo voler nascondere. Impariamo ad assumerci la responsabilità delle nostre azioni. L'affermazione "E' mio" viene sostituita da un atteggiamento altruistico. Questo è il tipo di valori che ci aiuta a diventare responsabili e produttivi nella vita. Questi valori, invece di sotterrarci sempre più nella nostra tomba, ci restituiscono al mondo dei vivi.

**Solo per oggi:** Sono grato per i valori che ho sviluppato. Sono grato per la capacità che ho, grazie ad essi, di assumere decisioni sagge ed amorevoli come membro responsabile e produttivo della mia comunità.

00000

Con un Potere Superiore

2 settembre

*"La pratica quotidiana del programma dei Dodici Passi ogni giorno ci permette di trasformarci da ciò che eravamo in esseri umani guidati da un Potere Superiore."*

Testo base pag. 97

Chi eravamo e chi siamo diventati? Possiamo rispondere in diversi modi a questa domanda. Uno è molto semplice: siamo arrivati in Narcotici Anonimi perché eravamo dipendenti, la nostra dipendenza ci stava uccidendo. NA ci ha resi liberi dall'ossessione per le droghe e dalla compulsione di usare; le nostre vite sono cambiate.

Però questa è solo la punta dell'iceberg. Chi eravamo realmente? In passato eravamo persone senza forza e smarrite. Ci sentivamo privi di scopi e senza ragioni per vivere. La vita non aveva più alcun senso e così la famiglia, gli amici o i vicini.

Cosa siamo diventati realmente? Oggi non siamo soltanto dipendenti puliti, ma persone con un'idea chiara del cammino da percorrere, con uno scopo e con un Potere Superiore più grande di noi. Mettendo in pratica tutti i giorni i Dodici Passi, cominciamo a capire in che modo la nostra dipendenza ha distorto i nostri sentimenti, le nostre motivazioni ed il nostro comportamento. La forza distruttiva della malattia è stata sostituita, poco a poco, dalla forza vitale del nostro Potere Superiore.

Il recupero significa molto di più che stare puliti, significa recuperare la forza. Abbiamo fatto ben di più che abbandonare certe cattive abitudini; siamo diventati persone nuove guidate da un Potere Superiore.

**Solo per oggi:** La guida di cui ho bisogno per diventare una persona nuova è a portata di mano. Oggi mi allontanerò dalla mia vecchia mancanza di direzione e mi avvicinerò al mio Potere Superiore.

*"L'umiltà è il frutto che ci permette di crescere e di svilupparci in un'atmosfera di libertà, scacciando la paura che datori di lavoro, familiari o amici ci scoprano dipendenti."*

Testo base pag. 86

Molti di noi potrebbero non aver capito il concetto che "l'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni". Ci domandavamo come era possibile. Che cosa ha a che fare l'anonimato con la nostra vita spirituale?

La risposta è: tantissimo! Se manteniamo e custodiamo il nostro anonimato, troviamo gratificazioni spirituali oltre le nostre aspettative. C'è molto più merito nel fare qualcosa per qualcuno senza raccontarlo a nessuno. Allo stesso modo, resistere all'impulso di dire al mondo che siamo membri di NA e di far ammettere agli altri quanto siamo meravigliosi renderà in nostro recupero sempre più solido.

Il recupero è un dono che abbiamo ricevuto da un Potere più grande di noi stessi. Vantarcene come se fosse opera nostra, ci rende arroganti e orgogliosi; ma mantenere l'anonimato ci porta all'umiltà e a sentimenti di gratitudine. Il recupero è in se stesso una ricompensa; annunciarlo pubblicamente non ne aumenterebbe di certo il valore.

**Solo per oggi:** Il recupero è già una ricompensa. Non ho bisogno di averlo approvato o pubblicizzato. Conserverò e custodirò il mio anonimato.

OOOOO

#### Spiriti confusi

4 settembre

*"... ricordando che quando facciamo ammenda lo facciamo per noi stessi"*

Testo base pag. 47

Finché ci restano delle ammende da fare, i nostri spiriti saranno confusi per cose inutili. Una scusa che dobbiamo fare, un risentimento che ancora serbiamo, un rimorso che non abbiamo detto, ci carica di un fardello inutile. E' come avere la casa in disordine. Possiamo andarcene per non vedere, o forse muoverci tra la spazzatura facendo finta che non ci sia. Però ignorare il disordine non lo fa sparire. Infine i piatti sporchi, la tovaglia piena di briciole e il cestino della spazzatura straripante, aspettano che qualcuno li pulisca.

Vivere con lo spirito confuso è difficile come vivere in una casa sporca. Sembra sempre di inciampare in quello che abbiamo lasciato in giro il giorno prima. Ogni volta che ci giriamo e cerchiamo di andare da qualche parte, c'è qualcosa che blocca il nostro cammino. Più scansiamo la responsabilità di fare le ammende, più il nostro spirito si confonde. E non possiamo neppure assumere nessuno che faccia questa pulizia. Dobbiamo farla noi.

Facendo le nostre ammende sentiamo un profondo senso di soddisfazione. Esattamente come ci sentiamo dopo aver pulito la casa godendoci il sole che entra dalle finestre pulite, così il nostro spirito gioirà della libertà di godersi realmente il recupero. Una volta che abbiamo sistemato il disordine, tutto quello che dobbiamo fare è lasciarcelo alle spalle e continuare.

**Solo per oggi:** Spazzerò via tutto quello che confonde il mio spirito facendo le ammende che devo fare.

*"Ma poi ci ricordiamo di soffrire di una malattia, non di un problema morale. Eravamo tremendamente malati, non irrimediabilmente cattivi"*

Testo base pag. 18

Per molti di noi, Narcotici Anonimi era la soluzione di un vecchio enigma personale. Ci domandavamo: perché ci sentivamo sempre soli anche in mezzo alla gente? Perché facevamo tante pazzie autodistruttive? Perché spesso ci sentivamo sempre così male con noi stessi? Perché la nostra vita si era trasformata nel caos più totale? Pensavamo di essere irrimediabilmente cattivi o irrimediabilmente pazzi.

Pertanto, è stato un sollievo enorme sapere che stavamo soffrendo di un malattia. La dipendenza... quella era l'origine dei nostri problemi. Una malattia che sappiamo può venire arrestata. Quando la curiamo, possiamo cominciare a recuperare.

Oggi, quando vediamo riaffiorare nella nostra vita i sintomi della malattia, non dobbiamo disperarci. Dopotutto abbiamo una malattia che si può arrestare e non un dilemma morale. Possiamo essere grati di recuperarci dalla malattia della dipendenza applicando i Dodici Passi di NA.

**Solo per oggi:** Sono grato di avere una malattia che si può arrestare e non un dilemma morale. Continuerò a tenere sotto controllo la malattia della dipendenza lavorando il programma di NA.

OOOOO

#### Frequentare regolarmente le riunioni

6 settembre

*"Abbiamo appreso dalla nostra esperienza di gruppo che quelli che continuano a venire ai nostri gruppi di regola rimangono puliti".*

Testo base pag. 11

Il programma di NA ci dà un nuovo modello di vita e uno degli elementi fondamentali di questo modello è costituito dalla regolare frequenza delle riunioni. Per il nuovo venuto, vivere pulito rappresenta un'esperienza completamente nuova. Tutto quello che un tempo era familiare è cambiato. Le vecchie amicizie, i luoghi e tutte quelle cose che costituivano il supporto per la nostra esistenza ora sono scomparse. Compaiono nuove forme di stress, non più coperte o rimosse dall'uso delle sostanze. Questo è il motivo per cui, in genere, suggeriamo ai nuovi venuti di frequentare una riunione tutti i giorni. Indipendentemente da quello che succede, per quanto incasinato possa essere il giorno, sappiamo che la nostra riunione quotidiana ci aspetta. Lì possiamo rinnovare il contatto con gli altri dipendenti in recupero, persone che sanno quello che stiamo passando perché loro stessi ci sono passati personalmente. Non c'è giorno in cui non possiamo provare quel sollievo che questa fratellanza ci dà.

Andando avanti nel recupero riceviamo lo stesso tipo di beneficio per mezzo della regolarità nella frequenza alle riunioni. Indipendentemente dal tempo di pulizia non cessiamo di essere dei dipendenti. Certamente non cominceremo a consumare grossi quantitativi di droga se perdiamo le riunioni per qualche giorno; però più regolarmente frequentiamo, più consolidiamo la nostra identità di dipendenti in recupero. E ogni riunione ci aiuta ad allontanarci sempre di più dal tornare ad essere dipendenti attivi.

**Solo per oggi:** mi impegnerò ad includere la frequenza regolare alle riunioni come parte del mio nuovo stile di vita.

*"Dove c'è un torto, il programma ci insegna lo spirito del perdono."*

Testo base pag. 14

In NA cominciamo ad interagire con il mondo che ci circonda. Non viviamo più isolati. Ma la libertà dall'isolamento ha il suo prezzo: tanto più interagiamo con le altre persone, tanto più troviamo qualcuno che ci infastidisce. E queste sono le circostanze che danno adito a risentimenti.

I risentimenti, giustificati o meno, sono pericolosi per il nostro processo di recupero. Più a lungo coviamo del risentimento, più questo diventa amaro e finisce per avvelenarci. Per rimanere puliti dobbiamo sviluppare la capacità di abbandonare i nostri risentimenti, la capacità di perdonare. Sviluppiamo questa capacità in primo luogo lavorando l'Ottavo ed il Nono Passo e la manteniamo viva mettendo in pratica regolarmente il Decimo Passo.

A volte, quando non siamo disposti a perdonare, ci è di aiuto ricordare che forse anche noi potremmo aver bisogno un giorno del perdono di qualcuno. Non abbiamo forse fatto anche noi prima o poi qualcosa di cui ci siamo pentiti profondamente? E non ci sentiamo sollevati quando le altre persone accettano le nostre scuse più sincere?

Quando ci ricordiamo che tutti noi facciamo del nostro meglio, è un po' più facile sviluppare la capacità di perdonare. Un giorno anche noi avremo bisogno di essere perdonati.

**Solo per oggi:** Lascero andare i miei risentimenti. Oggi, se subirò dei torti, metterò in pratica il perdono perché anch'io ho bisogno di essere perdonato.

-----OOOO-----

*"... Ma, pur ribellandoci, cerchiamo di non perdere la fede"*

Testo base pag. 40

Molti di noi hanno vissuto l'intera esistenza con un atteggiamento di rivolta. La nostra reazione iniziale a qualsiasi tipo di suggerimento è spesso negativa. Il rifiuto automatico all'autorità sembra essere un problematico difetto di carattere per molti dipendenti.

Un minuzioso autoesame può mostrarci come reagiamo al mondo che ci circonda. Possiamo chiederci se la nostra ribellione contro le persone, i luoghi e le istituzioni può essere giustificata. Se scriviamo abbastanza di questo, in genere passiamo oltre a ciò che ci hanno fatto gli altri, scoprendo la nostra parte di responsabilità nel nostro comportamento. Ci rendiamo conto che quello che ci hanno fatto gli altri non era così importante in confronto alla nostra reazione in quella situazione.

Fare regolarmente un inventario ci permette di esaminare il nostro modo di reagire alla vita e se siamo soggetti ad una cronica tendenza alla ribellione. A volte scopriamo che, anche se seguiamo i suggerimenti che ci vengono dati per non rischiare di essere scacciati, dentro di noi proviamo risentimenti nei confronti dell'autorità. Questi risentimenti, se li teniamo, possono allontanarci dal nostro programma di recupero.

Il processo di inventario ci permette di scoprire, valutare e modificare i nostri comportamenti di ribellione. Non possiamo cambiare il mondo facendo un inventario, però possiamo cambiare il modo di reagire ad esso.

**Solo per oggi:** Voglio liberarmi dalla confusione provocata dalla ribellione. Prima di agire farò il mio inventario e rifletterò sui miei veri valori.

*"Uno dei più grandi ostacoli al recupero sembra essere quello di nutrire aspettative irrealistiche nei confronti di noi stessi o degli altri"*

Testo base pag. 92

Molti di noi sono giunti in NA con una considerazione di sé molto bassa. In confronto, i dipendenti in recupero che incontriamo alle riunioni ci sembrano di una serenità sovrumana. Queste persone sagge e gentili vivono in accordo con i principi spirituali da molti mesi, addirittura da anni, dando se stessi agli altri senza chiedere nulla in cambio. Abbiamo fiducia in loro, lasciandoci amare fino a quando non impariamo ad amarci da soli. Ci aspettiamo che tutto quello che fanno sia sempre esatto.

Poi, l'ardore dell'inizio del recupero si affievolisce e cominciamo a vedere il lato umano dei nostri amici di NA e del nostro sponsor. Forse un amico del nostro gruppo ci ha piantato per andare ad un appuntamento o vediamo due old-timers discutere animatamente in una riunione di servizio o ci rendiamo conto che il nostro sponsor ha uno o due difetti di carattere. Tutto ciò ci scombussola, ci delude... dopotutto questi dipendenti in recupero non sono perfetti! Come possiamo continuare a fidarci di loro?

In qualche punto a metà tra "gli eroi del recupero" e "i disgraziati di NA" c'è la verità: i nostri amici dipendenti non sono né completamente sbagliati, né completamente perfetti! Dopotutto se fossero perfetti non avrebbero bisogno del programma. I nostri amici e il nostro sponsor sono normali dipendenti in recupero, esattamente come noi. Possiamo identificarci con la loro esperienza di recupero e usarla nel nostro personale programma.

**Solo per oggi:** I miei amici ed il mio sponsor sono esseri umani, esattamente come me, e proprio per questo farò riferimento alle loro esperienze.

-----OOOO-----

*"... impariamo che un semplice amorevole abbraccio può significare tutto."*

Testo base pag. 103

E' possibile che nel corso del nostro recupero ci sia capitato di essere vicini a qualcuno che si trovava in grande sofferenza e ci siamo chiesti con angoscia: "che cosa posso fare per lui affinché stia meglio?" Ci sentivamo preoccupati ed incapaci di alleviare la sua sofferenza. Desideravamo avere maggiore esperienza da poter condividere e mettere a disposizione. Non sapevamo cosa dire.

Però a volte, anche le parole più sentite non possono lenire le ferite che la vita ci causa. Le parole non possono sempre esprimere tutto quello che vorremmo dire quando sono coinvolti i nostri più profondi sentimenti di compassione. La comunicazione verbale non serve a raggiungere un'anima ferita, dal momento che solo il tocco di un Potere Superiore può guarire il danno recato allo spirito.

Quando le persone che amiamo sono addolorate, il solo fatto di essere presenti è forse il contributo più compassionevole che possiamo offrire. Possiamo essere certi che un Potere Superiore amorevole sta lavorando con forza per sanare quello spirito: la nostra unica responsabilità è di stare lì. La nostra presenza, un abbraccio amorevole ed un ascolto partecipe sicuramente esprimeranno la profondità dei nostri sentimenti e saranno più efficaci per raggiungere il cuore di un essere umano rispetto a delle semplici parole.

**Solo per oggi:** Offrirò la mia presenza, un abbraccio ed un ascolto partecipe ad una persona che amo.

*"Impariamo a divenire flessibili.... man mano che nuove cose vengono rivelate, ci sentiamo rinnovati."*  
 Testo base pag. 114

La parola "flessibilità" non faceva parte del nostro vocabolario quando usavamo. Eravamo ossessionati dal mero piacere delle droghe e induriti davanti a tutte le varie cose piacevoli, belle e gioiose del mondo che ci circondava. La malattia aveva trasformato la nostra vita in una minaccia costante di carceri, istituzioni e morte, una minaccia davanti alla quale ci indurivamo sempre di più. Alla fine ci siamo ridotti in briciole, con l'ultimo vitale alito di vento siamo alla fine crollati, distrutti, sconfitti e senza altre alternative se non quella di arrenderci. Però la splendida ironia del recupero è che nell'arrenderci abbiamo trovato la flessibilità che avevamo perso durante la nostra dipendenza attiva e la cui assenza ci aveva distrutto. Recuperiamo la capacità di piegarci alla brezza della vita senza spezzarci. Quando soffia questo vento, invece di irrigidirci come prima come se si trattasse di un uragano, sentiamo la sua carezza sulla pelle. Il vento della vita ci porta aria nuova e con essa nuovi profumi, nuovi piaceri di tutti i tipi e nuove sensazioni. Seguendo il vento della vita, sentiamo, udiamo, tocchiamo e assaporiamo tutto quello che ci offre. E mentre soffiano nuovi venti, ci sentiamo rinnovati.

**Solo per oggi:** Potere Superiore, aiutami a seguire il vento della vita e a gioire del suo passaggio. Liberami dalla rigidità.

-----000000-----

*"Sono soddisfatto della vita che conduco. Mi considero sempre di più in modo positivo, non nella persona nevrotica e annoiata che pensavo sarei stata senza le droghe."*  
 Testo base pag. 262 versione inglese "storie personali"

Esiste davvero una vita senza droghe? I nuovi venuti sono convinti di essere destinati ad una vita monotona non appena smesso di usare, però questa è una paura completamente infondata! Narcotici Anonimi apre le porte ad un nuovo stile di vita per i nostri membri. L'unica cosa che perdiamo in NA è la schiavitù dalle droghe. Guadagniamo un sacco di nuovi amici, possiamo dedicarci ai nostri hobbies, riusciamo ad avere un lavoro stabile, e riusciamo perfino a studiare se lo vogliamo. Siamo in grado di intraprendere dei progetti e di vederli concludersi. Possiamo andare a ballare e sentirci in ottima forma anche se non siamo capaci di ballare. Cominciamo a mettere qualche soldo da parte per un viaggio, fosse anche in tenda nel campeggio più vicino. In recupero scopriamo le cose che ci interessano e ci dedichiamo a nuovi passatempi. Osiamo sognare. Sicuramente la vita è ben diversa quando abbiamo le riunioni di Narcotici Anonimi dove poter ritornare. Per mezzo dell'amore che troviamo in NA, cominciamo a credere in noi stessi. Forti di questa convinzione, andiamo avanti nella nostra strada e scopriamo nuovi orizzonti. Spesso, il mondo è un po' migliore perchè un membro di NA è passato da lì.

**Solo per oggi:** Sono in grado di condurre una vita soddisfacente, una vita che non avrei mai immaginato che esistesse. Il recupero mi ha aperto nuovi orizzonti e mi ha dato gli strumenti per esplorarli.

*"Noi dovevamo avere qualcosa di diverso e pensavamo di averlo trovato nelle droghe."*  
 Testo base pag. 15

Molti di noi si sono sempre sentiti diversi dalle altre persone. Sappiamo che non siamo gli unici a pensarla così: abbiamo sentito condividere la stessa cosa da molti altri dipendenti. Abbiamo cercato per tutta la vita qualche cosa che ci facesse sentire bene, che ci sistemasse questa "differenza" che avevamo dentro, che ci trasformasse in persone integre e accettabili. Le droghe sembravano riempire questa necessità. Quando usavamo per lo meno non sentivamo questo vuoto o questa necessità. Però c'era un inconveniente: le droghe, che erano la nostra soluzione, diventarono presto il nostro problema. Quando abbiamo smesso di usare la sensazione di vuoto è riapparsa. All'inizio eravamo disperati perché non avevamo nessuna soluzione per questo infelice desiderio. Però eravamo disposti a lasciarci guidare e a lavorare i passi. Nel farlo abbiamo scoperto ciò che stavamo cercando: "quel qualcosa di diverso". Oggi, crediamo che quello che abbiamo cercato per tutta la vita era poter concepire un Potere Superiore; quel "qualcosa di diverso" di cui necessitavamo era una relazione con un Dio amorevole. I Passi ci insegnano come cominciare questa relazione.

**Solo per oggi:** Il mio Potere Superiore è quel "qualcosa di diverso" che mi è sempre mancato nella mia vita. Utilizzerò i passi per recuperare questo elemento che manca al mio spirito.

-----00000-----

*"Alla fine ci è chiaro che dobbiamo diventare onesti, altrimenti torneremo a usare."*  
 Testo base pag. 96

Tutti hanno dei segreti, non è vero? Qualcuno ha piccoli segreti che, se rivelati, potrebbero causare solo un lieve imbarazzo. Altri hanno grandi segreti, intere parti della vita coperte da una densa oscurità e chiuse a chiave. I grandi segreti talvolta rappresentano un pericolo più evidente ed immediato nel nostro recupero. Però anche i piccoli segreti possono causare danni, forse più insidiosi perchè pensiamo che siano inoffensivi. I segreti, grandi o piccoli che siano, rappresentano una parte della nostra spiritualità che non siamo disposti ad integrare ai principi del recupero. Più a lungo conserviamo aspetti della nostra vita per gestirli da soli e più difendiamo vigorosamente il "diritto" di affrontarli da soli, maggiore sarà il danno che ci causeranno. Lentamente, quegli aspetti della vita che non vogliono arrendersi diventeranno più estesi e scaveranno fondamenta sempre più profonde. I segreti della nostra vita, che siano grandi o piccoli, presto o tardi ci porteranno nello stesso posto. Dobbiamo scegliere: o ci arrendiamo completamente al programma, o perderemo il nostro recupero.

**Solo per oggi:** Voglio quel tipo di recupero che deriva dalla resa totale al programma. Oggi, parlerò con il mio sponsor e gli rivelerò i miei segreti, grandi o piccoli che siano.

*"....Pensiamo che se solo riuscissimo ad avere abbastanza cibo o abbastanza sesso o abbastanza soldi, ci sentiremmo appagati e tutto andrebbe bene"*

Testo base pag. 90

Durante la nostra dipendenza attiva, le droghe, i soldi, il sesso e tutto il resto non ci bastavano mai. Anche "il troppo" non era sufficiente! Avevamo dentro un vuoto spirituale. Anche se ci sforzavamo al massimo di riempire questo vuoto, non riuscivamo a riempirlo. Alla fine ci siamo resi conto che non avevamo le risorse necessarie per riempirlo; ci mancava un Potere più grande di noi stessi per farlo. Così abbiamo smesso di fare uso di sostanze e di cercare di riempire con "cose" questo vuoto nello stomaco. Ci siamo rivolti al nostro Potere Superiore e abbiamo chiesto la sua protezione, forza e orientamento. Ci siamo arresi ed abbiamo aperto la via a quel Potere affinché esso avviasse quel processo di riempimento del nostro vuoto interiore. Abbiamo smesso di aggrapparci alle cose e abbiamo cominciato a ricevere l'amore disinteressato che il nostro Potere Superiore ci riservava. Poco a poco questo vuoto interiore cominciava a riempirsi. Adesso che abbiamo ricevuto il dono dell'amore del nostro Potere Superiore, cosa possiamo fare di esso? Se lo terremo stretto con forza solo per noi finiremo con il soffocarlo. Dobbiamo ricordarci che l'amore cresce solo quando lo si condivide. Possiamo conservarlo solo donandolo generosamente agli altri. Il mondo della dipendenza è un mondo dove si prende e si è presi; il mondo del recupero è un mondo dove si dà e si riceve. In quale dei due preferiamo vivere?

**Solo per oggi:** Preferisco vivere nella pienezza del recupero. Festeggerò il mio contatto cosciente con il Dio che io concepisco, condividendo generosamente con gli altri quello che generosamente è stato condiviso con me.

-----00000-----

## Equilibrio emotivo

16 settembre

*"L'equilibrio emotivo è uno dei primi risultati della meditazione, e la nostra esperienza lo dimostra."*

Testo base pag. 54

Sebbene ciascuno di noi abbia una definizione un po' diversa di "equilibrio emotivo", tutti noi dobbiamo trovarlo. Può significare trovare e mantenere una visione positiva della vita, indipendentemente da quello che succede intorno a noi. Per qualcuno forse significa una comprensione delle emozioni che ci permetta di affrontare i nostri sentimenti; cioè nel modo più profondo possibile ma anche moderando le manifestazioni eccessive.

L'equilibrio emotivo si raggiunge con la preghiera e la meditazione. Nella tranquillità condividiamo pensieri, speranze e preoccupazioni con il Dio di nostra concezione. Poi ascoltiamo la sua guida aspettando la forza di agire in quella direzione.

Con il tempo, la nostra capacità di mantenere un buon equilibrio migliora e gli alti e bassi emotivi che di solito abbiamo, cominciano ad attenuarsi. Sviluppiamo la capacità di lasciare che gli altri vivano i propri sentimenti; non sentiamo la necessità di giudicarli. E ci integriamo completamente con tutta la nostra gamma di emozioni.

**Solo per oggi:** Attraverso la preghiera e la meditazione regolare, scoprirò cosa significa per me l'equilibrio emotivo.

*"Potremmo pensare che il fatto di averlo scritto sia già sufficiente. E' un errore che non ci possiamo permettere"*

Testo base pag. 38

Alcuni di noi non mettono troppa passione nello scrivere il Quarto Passo; altri lo fanno con zelo ossessivo. Con crescente costernazione del nostro sponsor, facciamo un inventario dopo l'altro. Scopriamo tutto quello che c'è da sapere sul perché eravamo quello che eravamo. Ci sembra che pensare, scrivere e parlare del nostro passato sia sufficiente. Non ascoltiamo nessuno dei suggerimenti del nostro sponsor che ci aiutano a diventare del tutto pronti a rimuovere i nostri difetti di carattere o a fare ammenda per i danni che abbiamo causato. Semplicemente scriviamo ancora di più dei nostri difetti e condividiamo volentieri gli ultimi appena scoperti. Alla fine, il nostro sponsor, ormai sfruttato fino all'osso, si allontana da noi per tutelarsi.

Per quanto esagerata possa sembrare questa scena, molti di noi vivono situazioni simili.

Pensare, scrivere e parlare di quello che non funzionava in noi ci dà la sensazione di avere tutto sotto controllo. Presto o tardi, sicuramente, ci rendiamo conto che ci siamo arenati nei nostri problemi senza vedere nemmeno lontanamente le soluzioni. Sappiamo che se vogliamo vivere in un altro modo, dobbiamo andare oltre il Quinto Passo del programma. Cerchiamo la volontà per far sì che il nostro Potere Superiore allontani i difetti di carattere dei quali ormai siamo pienamente coscienti. Facciamo ammenda per i danni causati agli altri dai nostri difetti. Solo così cominciamo a sentire la libertà di un risveglio spirituale. Oggi non siamo più vittime; siamo liberi di continuare con il nostro recupero.

**Solo per oggi:** Sebbene necessari, il Quarto ed il Quinto Passo da soli non conducono al recupero emotivo e spirituale. Li farò e quindi agirò in base ad essi.

-----00000-----

## Relazioni oneste

18 settembre

*"Uno dei cambiamenti più profondi nella nostra vita riguarda il contesto delle relazioni interpersonali."*

Testo base pag. 65

A molti di noi il recupero regala relazioni umane più profonde e intime di tutte quelle avute nella vita di prima. Col passare del tempo, cominciamo ad avvicinarci alle persone che mano a mano diventano amici, sponsors e compagni di vita. Le risate, le lacrime e gli sforzi condivisi generano rispetto ed un'empatia duratura.

Ma, cosa possiamo fare quando ci rendiamo conto che non siamo sempre d'accordo con i nostri amici? Possiamo accorgerci di non avere gli stessi gusti musicali del nostro migliore amico o che non siamo d'accordo con il nostro partner su come sistemare i mobili o, addirittura, di votare in una riunione di servizio in modo differente dal nostro sponsor. Il conflitto significa che l'amicizia, il matrimonio o la sponsorizzazione sono falliti? No!

Questo tipo di conflitti non solo sono normali in qualsiasi relazione duratura, ma indicano che le due persone sono emozionalmente equilibrate ed oneste. In una relazione dove le due persone sono sempre d'accordo su tutto, è molto probabile che le idee siano solo di una delle due persone. Se sacrifichiamo la nostra onestà ed integrità per evitare conflitti o disaccordi, rinunciamo al meglio che possiamo apportare in una relazione. L'amicizia con un altro essere umano si esprime in tutta la sua pienezza quando si è completamente onesti.

**Solo per oggi:** Accetterò con piacere le differenze che rendono ciascuno un essere speciale. Oggi, mi sforzerò di essere me stesso.

*"In NA la nostra gioia si moltiplica nel condividere una buona giornata e i nostri dolori si attenuano condividendone una difficile. Per la prima volta nella nostra vita non dobbiamo provare più niente da soli."*

IP n.16 "Per il nuovo venuto"

Quando usiamo i passi e gli altri strumenti del nostro programma per superare le difficoltà, possiamo godere della gioia di vivere puliti. Però la nostra gioia se ne va velocemente se non la condividiamo con gli altri, mentre le difficoltà che sopportiamo in solitudine si protraggono per molto tempo. Nella fratellanza di Narcotici Anonimi spesso moltiplichiamo la nostra allegria e dividiamo i nostri fardelli condividendoli con gli altri.

I dipendenti in recupero sperimentano a volte piaceri che solo altri dipendenti possono apprezzare. I nostri compagni ci capiscono quando esprimiamo l'orgoglio che oggi proviamo nell'adempiere ad un impegno, il calore che sentiamo nel migliorare una relazione danneggiata, il sollievo che proviamo nel non dover usare droghe per vivere la giornata. Quando condividiamo queste esperienze con gli altri dipendenti in recupero e loro rispondono con esperienze simili, la nostra gioia si moltiplica. Lo stesso principio si applica alle sfide che ci si presentano come dipendenti in recupero. Nel condividerle, e lasciare che altri membri di NA condividano la loro forza con noi, il nostro carico diventa più leggero. La fratellanza che troviamo in Narcotici Anonimi è preziosa. Nel condividere tutti insieme, aumentiamo le gioie e diminuiamo il peso della vita in recupero.

**Solo per oggi:** Condividerò le mie gioie e le mie difficoltà con altri dipendenti in recupero. Condividerò con essi le loro. Sono grato per i solidi legami di fratellanza di Narcotici Anonimi.

-----OOOO-----

## Il coraggio di cambiare

20 settembre

*"Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscere la differenza."*

Pregiera della serenità

Il recupero implica il cambiamento e cambiamento significa fare le cose in un altro modo. Il problema è che molti di noi hanno delle forti resistenze a fare le cose diversamente; anche se quello che facciamo non funziona, perlomeno ci è familiare. Ci vuole coraggio per andare verso ciò che non si conosce. Come lo troviamo?

Possiamo guardarci intorno nelle riunioni di NA. Lì vediamo altre persone che hanno sentito il bisogno di cambiare il loro comportamento e che lo hanno fatto con successo. Questo non solo ci aiuta a calmare la nostra paura che un cambiamento, qualsiasi cambiamento, sia sinonimo di disastri, ma addirittura ci offre il beneficio dell'esperienza di quello che funziona, esperienza che possiamo usare per cambiare quello che non funziona.

Possiamo inoltre dare un'occhiata alla nostra esperienza personale di recupero. Anche se per ora si limita al fatto che abbiamo solo smesso di usare, abbiamo comunque fatto molti cambiamenti nella nostra vita, cambiamenti in meglio. Indipendentemente da quali siano gli aspetti della nostra vita ai quali abbiamo applicato i passi, abbiamo sempre trovato che la resa è meglio della negazione; e il recupero è meglio della dipendenza.

La nostra esperienza e quella degli altri membri di NA ci insegna che gran parte del recupero consiste nel "cambiare le cose che possiamo". I passi e la forza per metterli in pratica ci offrono le indicazioni ed il coraggio necessario per cambiare. Non abbiamo nulla da temere.

**Solo per oggi:** Accoglierò il cambiamento. Con l'aiuto del mio Potere Superiore troverò il coraggio di cambiare le cose che posso.

*"La preghiera richiede esercizio e dovremmo ricordarci che gli iniziati non nacquero maestri."*

Testo base pag. 53

Molti di noi iniziano il recupero senza alcuna esperienza di preghiera e sono preoccupati di non conoscere le "parole giuste". Alcuni ricordavano quelle parole che avevano imparato da bambini, però non erano sicuri di crederci ancora. Qualsiasi possa essere il nostro passato, in recupero ci sforziamo di trovare le parole che vengono sinceramente dal cuore.

Spesso, la prima preghiera che formuliamo è una semplice richiesta di aiuto al nostro Potere Superiore per mantenerci puliti ogni giorno. Forse chiediamo di avere una guida e il coraggio, o semplicemente preghiamo per conoscere la Sua volontà nei nostri confronti e per avere la forza di compierla. Se abbiamo difficoltà a pregare, possiamo chiedere ad altri membri di condividere con noi come hanno imparato a pregare. Non importa se preghiamo per necessità o per gioia, l'importante è continuare a sforzarci di farlo.

La nostra esperienza con i Dodici Passi e la nostra concezione personale di un Potere Superiore guideranno le nostre preghiere. Man mano che si sviluppa il nostro rapporto con questo Potere Superiore, ci sentiamo più a nostro agio con la preghiera. Con il tempo la preghiera si trasforma in una fonte di forza e di consolazione. Al più presto e con buona volontà troviamo questo aiuto.

**Solo per oggi:** So che la preghiera può essere qualcosa di semplice. Comincerò dal punto in cui mi trovo e andrò avanti esercitandola.

-----OOOO-----

## Mantenere il dono

22 settembre

*"La vita acquista un nuovo significato quando ci apriamo a questo dono."*

Testo base pag. 119

Trascurare il nostro recupero è come trascurare qualsiasi altro regalo che abbiamo ricevuto. Supponiamo che qualcuno vi regali una macchina nuova. La lascereste parcheggiata nel viale d'accesso fino a quando non marciscono le ruote? La continuereste a guidare senza prestare attenzione alla sua manutenzione sino a quando non funziona più? Certo che no! Fareste tutto il necessario per conservare in buone condizioni un regalo tanto prezioso.

Anche il recupero è un regalo, e, se vogliamo mantenerlo dobbiamo averne cura. Anche se il recupero non ci arriva con un certificato di garanzia, esiste una procedura di mantenimento che include la partecipazione regolare alle riunioni e varie forme di servizio. Dobbiamo fare un po' di pulizia quotidiana, il nostro Decimo Passo e, ogni tanto, la revisione generale del Quarto Passo. Se conserviamo il dono del recupero, ringraziando Colui che ce l'ha dato, esso durerà.

Il dono del recupero cresce quando lo si condivide. Non possiamo conservarlo a meno che non lo doniamo. Nel condividere il nostro recupero con gli altri, aumentiamo sempre di più il suo valore.

**Solo per oggi:** Il mio recupero è un dono e voglio conservarlo. Eseguirò le manutenzioni necessarie e lo condividerò con gli altri.

*"In accordo con i principi del recupero, cerchiamo di non giudicare, etichettare o farci la morale l'un l'altro"*

Testo base pag.13

Diciamolo francamente, in Narcotici Anonimi viviamo come in una casa con le pareti trasparenti. I membri del nostro gruppo sanno più cose intime della nostra vita che chiunque altro abbiamo conosciuto in passato. Sanno con chi trascorriamo il tempo, dov' lavoriamo, a che passo siamo, quanti figli abbiamo e così via. E ciò che non sanno probabilmente se lo immaginano.

Forse saremmo dispiaciuti se gli altri parlassero di noi. Però se ci stacciamo dalla fratellanza e ci isoliamo per evitare i pettegolezzi, ci priviamo anche dell'amore, dell'amicizia e delle varie esperienze di recupero che i membri hanno da offrirci. Il modo migliore di trattare il pettegolezzo è accettare le cose così come sono, noi stessi così come siamo e vivere in accordo con i nostri principi. Tanto più sicuri ci sentiamo con il nostro programma personale, con le decisioni che prendiamo e con la guida che riceviamo da un Dio amorevole, meno importanti saranno per noi le opinioni degli altri.

**Solo per oggi:** Mi impegno ad essere un membro partecipe della Fratellanza di NA. Le opinioni degli altri con incrinano il mio impegno nel recupero

OOOOO

#### Un concetto di Dio in evoluzione

24 settembre

*"L'unica cosa che ci viene suggerita è che questo Potere sappia amarci, si prenda cura di noi e sia più grande di noi. Non è necessario essere religiosi per accettare quest'idea. L'importante è che apriamo la mente a credere."*

Testo base pag. 28

Nel processo di giungere a credere la nostra concezione di Dio cambierà. Il concetto che avevamo all'inizio del recupero non è lo stesso che abbiamo dopo pochi mesi di pulizia, né quello che abbiamo dopo alcuni anni.

Il concetto iniziale di un Potere più grande di noi stessi potrebbe essere limitato. Forse pensiamo che questo Potere ci mantiene puliti e niente di più. A volte esitiamo a pregare perché abbiamo posto delle condizioni rispetto a quello che chiediamo che faccia per noi il nostro Potere Superiore. Al massimo diciamo: "Bah, questo problema è così grosso che neanche Dio può sistemarlo", o, "Dio ha così tante persone di cui occuparsi. Non ha tempo per me".

Ma, man mano che cresciamo nel recupero, anche il nostro concetto di Dio si evolve. Cominciamo a vedere che le uniche limitazioni all'amore e alla grazia di Dio sono quelle imposte da noi con l'ottusità di non voler progredire nel cammino. Il Dio amorevole nel quale giungiamo a credere è infinito, la forza e l'amore che scopriamo nel nostro credere sono condivisi da quasi tutti i dipendenti in recupero del mondo.

**Solo per oggi:** Il Dio che sto cominciando a concepire ha una capacità illimitata di amore e protezione. Avrò fiducia che il mio Dio è più grande di qualsiasi problema io possa avere.

*"Potremmo avere paura che l'essere in contatto con i nostri sentimenti scateni un'indomabile reazione a catena di dolore e di panico"*

Testo base pag. 35

Una comune lamentela rispetto al Quarto Passo è che ci rende dolorosamente coscienti dei nostri difetti di carattere. Potremmo essere tentati di esitare nel nostro programma di recupero, ma attraverso la resa e l'accettazione, possiamo trovare le risorse necessarie per continuare a lavorare i passi.

Non è tanto il prendere coscienza dei nostri difetti che ci fa soffrire, quanto i difetti stessi. Quando usavamo, l'unica cosa che sentivamo erano le droghe; potevamo ignorare le sofferenze che ci causavano i nostri difetti. Ora, che non abbiamo più le droghe, sentiamo questa sofferenza. Rifiutare di riconoscere la causa della nostra angoscia non la fa sparire; la negazione "protegge" il dolore e lo rende più forte. I Dodici Passi ci aiutano ad entrare in contatto con la sofferenza causata dai nostri difetti, entrando direttamente in rapporto con i difetti stessi.

Se sentiamo dolore per i nostri difetti, possiamo ricordarci dell'incubo della dipendenza attiva, un incubo dal quale ora ci siamo svegliati. Possiamo ricordarci anche la sensazione di sollievo che ci ha dato il Secondo Passo e, attraverso il Terzo Passo, possiamo arrivare ad affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio come possiamo concepirlo. Il Potere Superiore ci protegge e ci dà l'aiuto di cui abbiamo bisogno per lavorare il resto dei Dodici Passi. Non dobbiamo avere paura dei nostri sentimenti. Solo per oggi possiamo proseguire nel nostro recupero.

**Solo per oggi:** Non avrò paura dei miei sentimenti. Con l'aiuto del mio Potere Superiore proseguirò nel mio recupero.

OOOOO

#### Riconoscersi negli altri

26 settembre

*"Non diventeremo persone migliori giudicando i torti degli altri"*

Testo base pag. 44

Com'è facile mettere in risalto i difetti altrui! C'è una ragione per questo: i difetti che meglio identifichiamo negli altri sono solitamente quelli che ci risultano più familiari nel nostro stesso carattere. Forse notiamo la tendenza del nostro migliore amico a spendere troppo denaro ma, se esaminiamo le nostre abitudini, probabilmente noteremo la medesima compulsione. A volte vediamo che il nostro sponsor è troppo coinvolto nel servizio ma ci rendiamo conto che negli ultimi tre mesi, per un impegno di servizio o per un altro, non abbiamo passato neppure un fine settimana con la nostra famiglia.

Spesso, quello che non ci piace nei nostri compagni è ciò che non ci piace di noi stessi. Possiamo approfittare di questa osservazione per ricavarne un beneficio spirituale. Quando sentiamo l'impulso di giudicare gli altri, possiamo cambiargli la direzione e dirigerlo verso noi stessi per riconoscere più chiaramente i nostri difetti. Quello che vediamo ci aiuterà a dirigere le nostre azioni verso il recupero e a diventare individui sani e felici.

**Solo per oggi:** Guarderò oltre i difetti di carattere degli altri e riconoscerò i miei.

*"C'è qualcosa nelle nostre personalità autodistruttive che invoca il fallimento"*

Testo base pag. 91

"Povero me! Me misero! La mia vita è un disastro! Per quanti tentativi io abbia fatto per risollevarmi continuo a fallire". Molti di noi arrivano in NA con questo triste ritornello.

La vita non è più così. E' vero, a volte inciamberemo, potremo persino cadere. A volte ci sembra di non poter proseguire oltre nonostante tutti gli sforzi che facciamo. Ma la realtà è che con l'aiuto degli altri dipendenti in recupero, troviamo una mano tesa che ci rialza, ci ripulisce dalla polvere e ci aiuta a ricominciare un'altra volta. Questo è il nuovo ritornello della nostra vita.

Non diremo più: "sono un disastro, non vado da nessuna parte". In genere diciamo: "Va bene, nel mio percorso di vita ho inciampato ancora nella stessa pietra. Imparerò presto a migliorare il passo o a evitarla completamente". Fino ad allora è possibile che inciamberemo ancora di tanto in tanto, però abbiamo imparato che ci sarà sempre una mano per aiutarci a rimetterci in piedi.

**Solo per oggi:** Se comincio a gridare al fallimento, mi ricorderò che c'è un modo per andare avanti. Accetterò l'incoraggiamento e l'appoggio di NA.

-----OOOO-----

## Speranza

28 settembre

*"Gradualmente, man mano che diventiamo centrati più su Dio che su noi stessi, la nostra disperazione si trasforma in speranza"*

Testo base pag. 106

Quando usavamo la disperazione era la nostra implacabile compagna. Intaccava ogni momento che passavamo svegli ed era il prodotto della nostra esperienza durante la dipendenza attiva. Indipendentemente da tutte le precauzioni che prendevamo per migliorare la nostra vita, sprofondavamo sempre di più nel dolore. I tentativi che spesso facevamo per controllare la nostra vita si risolvevano in fallimenti. In un certo modo, l'ammissione di impotenza del nostro Primo Passo è stata un riconoscimento della disperazione.

Il Secondo ed il Terzo Passo ci tolgono poco a poco dalla disperazione e ci portano verso una nuova speranza che ci accompagna nel recupero. Dopo aver accettato che la maggior parte dei nostri sforzi per cambiare sono falliti, siamo giunti a credere che esiste un Potere più grande di noi stessi. Crediamo che questo Potere può e vuole aiutarci. Lavoriamo il Secondo e Terzo Passo per affermare la nostra speranza in una vita migliore, chiedendo a questo Potere di farci da guida. Nella misura in cui dipendiamo sempre di più da un Potere Superiore per il prosieguo della nostra vita quotidiana, la disperazione sorta dalla nostra lunga esperienza di autosufficienza sparisce.

**Solo per oggi:** Riaffermerò la mia decisione del Terzo Passo. So che con un Potere Superiore nella mia vita, c'è speranza

*"Quando smettiamo di vivere qui ed ora, i nostri problemi vengono irragionevolmente ingigantiti"*

Testo base pag. 111

"Solo per oggi"... è un pensiero confortante. Se cerchiamo di vivere nel passato, forse ci trafiggeranno ricordi dolorosi ed inquietanti. Le lezioni del nostro uso non sono quelle che cerchiamo per il nostro recupero. Vivere nel domani significa andare avanti con la paura. Non sappiamo come sarà il nostro futuro e l'incertezza ci preoccupa. Quando smettiamo di concentrarci sull'oggi, la nostra vita sembra schiacciante.

Vivere il momento offre libertà. In questo momento sappiamo che siamo al sicuro. Non usiamo ed abbiamo tutto quello di cui abbiamo bisogno. In più, la vita trascorre nel qui ed ora. Il passato è già stato ed il futuro non è ancora arrivato; anche se ci preoccupiamo non cambierà niente. Oggi, in questo momento, possiamo godere del nostro recupero.

**Solo per oggi:** Vivrò nel qui ed ora. Oggi, in questo momento, sono libero.

-----OOOO-----

## Essere noi stessi

30 settembre

*"Il nostro reale valore consiste nell'essere noi stessi"*

Testo base pag. 118

Nel corso della nostra vita abbiamo cercato di vivere secondo le aspettative di chi ci stava intorno. Siamo stati educati nella convinzione che eravamo buoni solo se prendevamo buoni voti a scuola, tenevamo in ordine la nostra stanza o ci vestivamo in un certo modo. Sempre con il desiderio di essere accettati ed amati, molti di noi hanno passato la vita cercando di "conformarsi" ma senza riuscire ad essere all'altezza.

Ora, nel recupero, siamo accettati per come siamo. Il nostro vero valore per gli altri è l'essere noi stessi. Mentre lavoriamo i passi, impariamo ad accettarci esattamente per come siamo. E quando ciò accade, siamo liberi di diventare quello che vogliamo essere.

Ciascuno di noi ha delle buone qualità che può condividere con gli altri. Le nostre esperienze, condivise onestamente, aiutano gli altri a trovare quel grado di identificazione di cui hanno bisogno per cominciare il loro recupero. Scopriamo che tutti noi abbiamo doni speciali da offrire a chi ci sta intorno.

**Solo per oggi:** La mia esperienza di recupero è il dono più grande che posso offrire ad un altro dipendente. Condividerò me stesso onestamente con gli altri.

# OTTOBRE

Non solo una motivazione per la crescita

1 ottobre

*"Impariamo che il dolore può essere un fattore stimolante in recupero"*

Testo base pag. 35

"Sofferenza: chi ne ha bisogno?" pensiamo ogniqualvolta essa ci si presenta. Non vediamo nessunO sbocco positivo nella sofferenza. Sembra che nella sofferenza vi sia una pratica senza senso. Se qualcuno ci menziona la crescita spirituale mentre siamo in uno stato di sofferenza, molto probabilmente ci metteremo a sbuffare per il disgusto, andandocene via e pensando che non avevamo mai incontrato una persona più insensibile.

Ma che cosa sarebbe se gli esseri umani non provassero la sofferenza, sia fisicamente che emotivamente? Sarebbe l'ideale? Assolutamente no. Se non fossimo in grado di provare sofferenza fisica, non sapremmo quando sbattere le ciglia per espellere corpuscoli estranei; non sapremmo quando smettere di fare movimento, non sapremmo neppure quando ritirarci a dormire; semplicemente abuseremmo di noi stessi essendo privi di un naturale sistema di difesa. La stessa cosa vale per la sofferenza emotiva. Come avremmo potuto renderci conto che la nostra vita era divenuta ingovernabile se non avessimo provato la sofferenza? Proprio come la sofferenza fisica, la sofferenza emotiva ci permette di sapere quando smettere di fare qualcosa che ci ferisce.

Ma la sofferenza non è soltanto un fattore motivante...La sofferenza emotiva ci fornisce un termine di paragone per i nostri momenti di gioia. Non potremmo apprezzare la gioia senza conoscere la sofferenza.

**Solo per oggi:** Accetterò la sofferenza come parte necessaria della vita. So' che a qualunque livello io possa avvertire la sofferenza, posso anche provare gioia.

-----○○○○○-----

Mantenere la fede

2 ottobre

*"Intuiamo che fino a quando abbiamo fede e la rinnoviamo, disponiamo di una forza illimitata, accessibile mediante la preghiera quotidiana e la resa"*

Testo base pag. 53

Ci sono due fasi nel recupero: divenire puliti e restare puliti. Divenire puliti è relativamente facile in quanto dobbiamo farlo una volta sola. Restare puliti è più difficile perché richiede una quotidiana attenzione alle nostre vite. Ambedue traggono la loro forza dalla fede.

Abbiamo ottenuto la pulizia con la fede. Abbiamo ammesso che la dipendenza era più forte di noi e abbiamo smesso di combatterla da soli. Abbiamo demandato la lotta ad un Potere più grande di noi stessi e quel Potere Superiore ci ha resi puliti. Restiamo puliti ogni giorno nello stesso modo: per fede. Solo per oggi noi ci arrendiamo. La vita può essere una cosa troppo grande per affrontarla con la nostra forza. Perciò cerchiamo un Potere più grande di noi stessi. Preghiamo, chiedendo al nostro Potere Superiore la strada da seguire e la forza per seguirla. Esercitando e rinnovando la nostra fede giornalmente utilizziamo le risorse che ci sono necessarie per vivere una vita piena e pulita.

Esiste una forza illimitata a nostra disposizione in qualsiasi momento ne abbiamo bisogno. Per afferrarla tutto ciò che ci serve è mantenere la fede nel Potere Superiore che ci ha resi puliti e ci mantiene puliti.

**Solo per oggi:** La fede mi ha reso pulito e la fede mi manterrà pulito. Oggi manterrò la fede nel mio Potere Superiore. Rinnoverò la mia resa e pregherò per avere la conoscenza e la forza.

## Perdere la volontà egocentrica

3 ottobre

*"Il nostro ego, una volta così grande e prepotente, oggi siede nelle ultime file, perché siamo in armonia con un Dio amorevole. Ci accorgiamo di condurre vite più ricche, più felici e molto più piene quando abbandoniamo la pretesa che si compia la nostra volontà"*

Testo base pag. 118

La dipendenza e la volontà egocentrica camminano mano nella mano. L'ingovernabilità che abbiamo ammesso con il Primo Passo era il risultato sia del cronico abuso di sostanze che della volontà egocentrica. E oggi, vivere secondo la volontà egocentrica può rendere le nostre vite ingovernabili quanto lo erano quando usavamo. Quando le nostre idee, i nostri desideri, le nostre richieste occupano il primo posto nelle nostre vite, ci troviamo in costante conflitto con chiunque e con qualunque cosa attorno a noi. La volontà egocentrica riflette la nostra dipendenza dall'ego. La sola cosa che ci libererà dalla volontà egocentrica e dal conflitto che essa produce nelle nostre vite consiste nel recidere la nostra dipendenza dall'ego, giungendo ad affidarci invece alla guida ed alla forza che ci viene offerta da un Dio amorevole. Per prendere delle decisioni abbiamo imparato ad ascoltare i principi spirituali, non i nostri desideri egoisti. Abbiamo imparato a cercare la guida di un Potere Superiore, un Potere che abbia una visione più ampia della nostra. Facendo ciò troviamo che le nostre vite si intrecciano sempre più facilmente con l'ordine che hanno le cose intorno a noi. Non ci escludiamo più dal corso naturale della vita, diventiamo parte di essa e scopriamo la ricchezza di quelle cose che il recupero ha da offrirci.

**Solo per oggi:** Cerco la liberazione dall'ego e dai conflitti generati dalla volontà egocentrica. Cercherò di migliorare il mio contatto cosciente con Dio come lo concepisco, cercando la guida e la forza di cui ho bisogno per vivere in armonia con il mio mondo.

-----o0000-----

## Lo stupore dei trenta giorni

4 ottobre

*"Quando per la prima volta cominciamo ad apprezzare la liberazione dalla dipendenza nasce il pericolo di presumere nuovamente di poter controllare la nostra vita. Dimentichiamo il tormento e il dolore che abbiamo conosciuto"*

Testo Base pag. 57

Molti di noi hanno provato lo "stupore dei trenta giorni". Alla nostra prima riunione eravamo disperati e moribondi. Ci siamo identificati nei dipendenti che abbiamo incontrato lì e nei messaggi che condividevano. Con il loro aiuto, siamo riusciti finalmente a smettere di usare e a tirare un sospiro di sollievo. Per la prima volta, dopo un periodo maledettamente lungo, ci siamo sentiti a casa. All'improvviso le nostre vite erano cambiate; camminavamo, parlavamo, mangiavamo, bevevamo, dormivamo e sognavamo NA. Poi NA ha perso quell'aura di novità. Riunioni che erano state elettrizzanti sono diventate monotone. I nostri splendidi amici di NA sono diventati noiosi ed i loro discorsi che esaltavano tanto NA sono diventati delle insulsaggini. Quando i vecchi amici ci telefonavano per ritornare insieme a qualche vecchio divertimento davamo un bacio in fronte al recupero e "arrivederci e grazie!" Prima o poi siamo ritornati nelle stanze di NA, scoprendo che nulla era cambiato: né noi, né i nostri amici; né le droghe, né qualsiasi altra cosa: sì qualcosa forse sì: c'era andata peggio che mai.

E' vero, forse le riunioni di NA non sono un'orgia di risate e, forse, i nostri amici non sono asceti della spiritualità, ma c'è un potere nelle riunioni, un legame comune tra i membri, un modo di vivere il programma del quale non possiamo più fare a meno. Oggi il nostro recupero è ben più del semplice non usare: è un modo di vivere. Iniziamo a mettere in pratica il programma in tutti i campi delle nostre vite perché queste ultime dipendono esclusivamente dal programma stesso.

**Solo per oggi:** Non vivo nello "stupore dei trenta giorni". Lo stile di N.A. è lo stile della mia vita e voglio che continui per sempre.

## Chiedere pietà, non giustizia

5 ottobre

*"Molti di noi hanno difficoltà ad ammettere di aver causato danni agli altri... Gettiamo via le giustificazioni e le idee di vittimismo"*

Testo base pag. 44

Le nostre vite stanno evolvendo in modo piacevole. Le cose stanno andando bene e ogni anno di recupero porta nuovi doni materiali e spirituali. E' possibile che abbiamo un piccolo conto in banca, una nuova auto o una relazione seria. Abbiamo un po' di fiducia in noi stessi e la nostra fede nel Potere Superiore va crescendo.

Poi accade qualcosa. Qualcuno scassina la nostra auto e ci ruba lo stereo oppure la persona con la quale abbiamo una relazione diventa infedele. Subito ci sentiamo delle vittime. "Dov'è la giustizia?" urliamo. Ma se gettiamo uno sguardo indietro al nostro comportamento, possiamo scoprire che ci siamo resi colpevoli di fare ciò che stanno facendo a noi. Ci rendiamo conto che in realtà noi non vogliamo giustizia né per noi né per gli altri. Ciò che vogliamo è la pietà.

Ringraziamo Dio per la compassione che ci è stata mostrata e cogliamo l'occasione per apprezzare tutti i preziosi regali che il recupero ci porta.

**Solo per oggi:** Pregherò per la pietà, non per la giustizia. Sono grato per la compassione che mi è stata dimostrata e agli altri offrirò pietà.

-----o0000-----

## Ammende senza aspettative

6 ottobre

*"L'immaginarsi di fare concretamente ammenda può diventare un ostacolo insormontabile tanto nel fare la lista quanto nel divenire disponibili"*

Testo base pag. 45

L'Ottavo Passo ci chiede di divenire pronti a fare le ammende nei confronti di tutte quelle persone che abbiamo leso. Non appena ci avviciniamo a questo passo potremmo domandarci quali conseguenze potranno esserci in seguito alle nostre ammende. Ci perdoneranno? Saremo sollevati da qualche debito ancora pendente? O invece le persone alle quali abbiamo recato danno si vendicheranno?

La nostra tendenza a cercare perdono deve arrendersi se ci aspettiamo di ricevere i benefici spirituali dell'Ottavo e del Nono Passo. Se ci avviciniamo a questi passi aspettandoci qualche cosa, rischiamo di andare incontro ad una bella delusione. Dobbiamo chiederci se stiamo ponendo tutte le speranze sul fatto di guadagnarci il perdono della persona nei confronti della quale stiamo facendo ammenda, oppure stiamo sperando che ci vengano rimessi i nostri debiti da un compassionevole creditore spinto alla commozione dal racconto delle nostre disgrazie.

Dobbiamo essere disposti a fare le nostre ammende senza alcuna considerazione dei risultati che possono venire. Possiamo programmare le ammende ma non possiamo programmare i risultati. Anche se non può esserci garantito il totale perdono di tutti quelli ai quali siamo tenuti a fare le nostre ammende, noi impariamo a perdonare noi stessi. Andando avanti scopriremo che non dobbiamo più trasportare i fardelli del passato.

**Solo per oggi:** Lascero andare le aspettative che ho nei confronti delle persone verso le quali devo fare ammenda.

## Dipendere dal Potere Superiore

7 ottobre

*"Come persone in recupero, scopriamo di essere ancora dipendenti, ma la nostra dipendenza si è spostata dalle cose che ci circondano ad un Dio amorevole e alla forza interiore che acquisiamo nel rapporto con Lui".*

Testo base pag. 80

Per molti dipendenti la ribellione è una seconda natura. Non volevamo dipendere da nessuno e da niente, specialmente da Dio. Ciò che c'era di bello nell'usare pensavamo, era il potere di essere e di sentire qualunque cosa volessimo e tutto da soli. Ma il prezzo che noi pagavamo per questa illusoria libertà consisteva in una dipendenza che andava più in là dei nostri peggiori incubi. Invece che renderci liberi, l'uso ci rendeva schiavi.

Quando siamo arrivati in Narcotici Anonimi abbiamo imparato che la dipendenza da Dio non significava ciò che noi pensavamo significasse. Sì, se noi volevamo essere riportati alla sanità, avevamo bisogno di ricorrere ad "un Potere più grande di noi stessi". Comunque, potevamo scegliere la nostra personale concezione di questo Potere Superiore. Potevamo persino inventarcene una. La dipendenza da un Potere Superiore non ci avrebbe limitato: ci avrebbe resi liberi.

Il Potere che troviamo in recupero è il potere che in noi era assente. E' l'amore per il quale temevamo di dipendere dagli altri. E' il senso della personale direzione che mai abbiamo posseduto. Sono i consigli che mai ci saremmo abbassati a chiedere o che mai avremmo confidato che gli altri ci avrebbero dato.

E' tutte queste cose ed è nostro personale. Oggi siamo grati di avere un Potere Superiore da cui dipendere.

**Solo per oggi:** Dipenderò dall'amore e dalla forza interiore che traggo da Dio come io lo posso concepire.

-----00000-----

## Un nuovo modello di vita

8 ottobre

*"Abbiamo il sospetto che se non utilizziamo quello che abbiamo lo perderemo tutto".*

Testo base pag. 88

La dipendenza modellava le nostre vite e dava loro un significato: un significato cupo e malato, certamente ma in ogni modo, un significato.

Il programma di recupero di NA ci dà un nuovo modello di vita che sostituisce la vecchia routine. E con questo modello le nostre vite assumono un nuovo significato di speranza e di luce. Ma cos'è questo nuovo modello di vita?

Al posto dell'isolamento, troviamo la fratellanza. Al posto di una vita cieca ed del ripetere perpetuo degli stessi errori, riusciamo ad esaminarci regolarmente, liberi di tenere tutto quello che ci aiuta a crescere e di scartare tutto il resto.

Invece di continuare a provare a farcela con le nostre poche forze sviluppiamo un contatto cosciente con un Potere amorevole più grande di noi stessi.

La nostra vita ha bisogno di un modello. Per conservare il nostro recupero dobbiamo conservare i nuovi modelli che il programma ci ha insegnato. Osservando regolarmente e con attenzione questi modelli, conserveremo la libertà dalla malattia mortale della dipendenza e manterremo saldi i nuovi significati che il recupero ci ha portato.

**Solo per oggi:** Inizierò un nuovo modello di vita: la cura costante del mio recupero.

## L'ordine

9 ottobre

*"E' fondamentale tenere in ordine la nostra casa, perchè il farlo ci dà sollievo"*

Testo base pag. 108

Porre attenzione a ciò che stanno facendo gli altri può procurare un momentaneo sollievo dal dover guardare noi stessi. Ma uno dei segreti del successo di Narcotici Anonimi è accertarsi che la propria casa sia in ordine. Perciò cosa significa "mettere in ordine la propria casa"?

Significa che lavoriamo i passi, permettendoci di guardare il nostro ruolo nelle nostre relazioni con gli altri. Quando abbiamo un problema con qualcuno, possiamo fare il nostro inventario personale e scoprire qual è stata la nostra parte nel problema. Con l'aiuto del nostro sponsor noi ci sforziamo di sistemare la cosa. Poi, ciascun giorno, continueremo a tenere il nostro inventario per evitare di ripetere in futuro gli stessi errori. E' abbastanza semplice. Trattiamo gli altri come ci piacerebbe che gli altri trattassero noi. Facciamo prontamente ammenda quando ci tocca farlo. E quando affidiamo le nostre vite alla cura del nostro Potere Superiore di giorno in giorno, possiamo evitare di correre verso il nostro egocentrismo, come facevamo durante la dipendenza attiva. Guidati da un Potere che cerca il meglio per ognuno, le relazioni con gli altri certamente miglioreranno.

**Solo per oggi:** Metterò in ordine la mia casa. Oggi esaminerò la mia parte nei problemi della mia vita. Se devo delle ammende le farò.

-----00000-----

## Conseguenze

10 ottobre

*"Prima di rimanere puliti, la maggior parte delle nostre azioni erano guidate dall'impulso".*

Testo base pag. 102

Non vi è mai capitato di essere tentati di fare qualcosa anche quando sapevate che i risultati sarebbero stati disastrosi? Avete mai pensato quanto sarebbe stato dannoso fare quello che eravate tentati di fare e farlo ugualmente?

Si dice che ogni azione ha delle conseguenze. Quando usavamo molti di noi semplicemente non ci credevano.

Ma ora, sappiamo esattamente cosa significa: quando agiamo, sappiamo che ci saranno delle conseguenze da pagare. Non possiamo più decidere di fare qualcosa, fingendo di ignorare, sapendo molto bene che il prezzo da pagare non ci piacerà sicuramente.

C'è naturalmente, prezzo e prezzo. E' corretto agire nonostante le conseguenze se siamo pronti a pagarne il prezzo, ma c'è n'è sempre uno da pagare.

**Solo per oggi:** Prima di agire penserò alle conseguenze delle mie azioni.

## Gli atteggiamenti verso il mondo

11 ottobre

*"Il nostro modo migliore di pensare ci ha messo nei guai... Il recupero è un cambiamento attivo delle idee e degli atteggiamenti".*

Testo base pag. 62

Nella dipendenza attiva il mondo probabilmente sembrava un posto orribile. Far uso di sostanze ci aiutava a sopportare il mondo come noi lo vedevamo. Oggi tuttavia comprendiamo che la sostanza del problema non era la condizione del mondo. Erano le nostre idee e il nostro atteggiamento verso il mondo che ci rendevano impossibile trovare uno spazio confortevole. Le nostre idee ed i nostri atteggiamenti sono delle lenti attraverso le quali osserviamo la nostra vita. Se le nostre "lenti" sono sporche o appannate la vita si presenterà ai nostri occhi come offuscata. Se i nostri atteggiamenti non sono messi a fuoco bene, il mondo intero appare distorto. Per vedere il mondo nitidamente abbiamo bisogno di mantenere puliti i nostri atteggiamenti e le nostre idee, liberi da cose come i risentimenti, il rifiuto, l'autocommiserazione e la chiusura mentale. Per essere sicuri che la nostra visione del mondo è ben messa a fuoco è necessario che manteniamo le nostre idee in linea con la realtà. Durante la nostra dipendenza attiva le nostre migliori riflessioni ci tenevano lontani dalla possibilità di vedere sia il mondo sia la parte che noi svolgevamo in esso. Il recupero serve ad aggiustare l'impostazione del nostro modo di vedere. Togliendo di mezzo l'atteggiamento di rifiuto e sostituendolo con la fiducia, l'onestà con se stessi, l'umiltà e la responsabilità, i passi ci aiutano a vedere la vita in un nuovo modo. Poi i passi ci aiutano a tenere nitide le nostre lenti spirituali, stimolandoci a fare un periodico esame delle nostre idee, dei nostri atteggiamenti e delle nostre azioni. Oggi, visto attraverso le lenti pulite della fede e del recupero il mondo si presenta come un caldo e invitante luogo in cui vivere.

**Solo per oggi:** Guarderò il mondo e la mia vita attraverso le lenti pulite dello spirito che sono costituite dal mio programma.

-----00000-----

## Aver ragione

12 ottobre

*"Quando ammettiamo che la nostra vita è divenuta ingovernabile, non dobbiamo più discutere per difendere il nostro punto di vista... Noi abbiamo più bisogno di aver sempre ragione."*

Testo base pag. 66

Niente ci isola più rapidamente dal calore e dalla vicinanza dei nostri amici di NA che il dover "aver ragione". Incuriosi noi pretendiamo di essere una sorta di figura autorevole. Soffrendo per la scarsa autostima, cerchiamo di tirarci su schiacciando in basso gli altri. Nella migliore delle ipotesi questa tattica spinge gli altri lontano da noi, nel caso peggiore attirano degli attacchi. Più tentiamo di fare impressione sugli altri mostrando quanto siamo nel giusto, più ci troviamo nel torto.

Per essere sicuri non abbiamo bisogno di aver ragione: non possiamo pretendere di avere tutte le risposte per far sì che gli altri ci amino e ci rispettino. In effetti, è vero proprio il contrario. Nessuno di noi possiede tutte le risposte. Facciamo affidamento l'uno sull'altro per aiutarci a colmare i vuoti della nostra comprensione delle cose e facciamo affidamento su di un Potere più grande di noi stessi per sopperire alla nostra personale impotenza. Noi viviamo con gli altri quando offriamo ciò che abbiamo, riconosciamo ciò che non abbiamo e cerchiamo di imparare dai nostri pari. Viviamo sicuri in noi stessi quando smettiamo di contare sul nostro personale potere e cominciamo ad affidarci al Dio che siamo giunti a concepire nel corso del nostro recupero.

Non è necessario avere sempre ragione, basta che recuperiamo.

**Solo per oggi:** Signore, riconosco la mia impotenza e l'incapacità di gestirmi la vita. Aiutami a vivere con gli altri come uguale ad essi, affidandomi a te per la direzione e la forza.

## Fare la differenza

13 ottobre

*"Oggi le parole non possono descrivere il senso di consapevolezza spirituale che riceviamo quando abbiamo dato qualcosa, non importa quanto piccola, ad un'altra persona."*

Testo base pag. 117

A volte sembra che ci siano così tante cose al mondo che non vanno che potremmo fare a meno di cercare di cambiare le cose. "Dopotutto", pensiamo, "cosa posso fare io in questo mondo?". Io sono solo un individuo." Se i nostri orizzonti sono così ampi da farci desiderare una pace universale o così personali da farci desiderare che il recupero divenga possibile per ogni dipendente che lo voglia allora il compito sembra impossibile. "Sono così tante le cose da fare e così poco il tempo a disposizione" sospiriamo chiedendoci qualche volta cosa possiamo fare di buono.

E' sorprendente il fatto che il contributo più piccolo può essere quello determinante. Per ottenere dalla vita più di un'ordinaria esistenza stantia è necessario uno sforzo molto piccolo da parte nostra. Ci trasformiamo grazie alla profonda soddisfazione che sperimentiamo quando riusciamo a sollevare lo spirito anche di una sola persona. Quando sorridiamo ad una persona che ci guarda con aria preoccupata, quando cediamo il passo a qualcuno che incontriamo sulla nostra strada, quando chiamiamo al telefono un nuovo venuto semplicemente per fargli sapere che gli vogliamo bene, allora entriamo nel mondo dello straordinario.

Vuoi cambiare il mondo? Comincia con il dipendente che siede accanto a te questa sera e poi immagina i tuoi atti di gentilezza che si moltiplicano. Una persona alla volta, ciascuno di noi fa la differenza.

**Solo per oggi:** Un atto di gentilezza non mi costa niente ma non ha prezzo per chi lo riceve. Sarò gentile con qualcuno, oggi.

-----00000-----

## La fine della solitudine

14 ottobre

*"Con l'amore che mi viene mostrato in Narcotici Anonimi, io non ho alcuna scusa per la solitudine"*

Testo base pag. 262 versione inglese "storie personali"

La dipendenza è una malattia solitaria. Possiamo essere circondati da molte persone ma, prima o poi, la nostra dipendenza introduce uno scudo tra noi e le persone, perfino quelle più intimamente amate. Molti di noi sono condotti in Narcotici Anonimi da una solitudine disperata.

Sebbene possiamo avvicinarci alle stanze di NA con cautela e sospetto, ci viene dato il benvenuto con un abbraccio, un sorriso ed un caldo "continua a tornare". Probabilmente questo è il primo posto dove ci siamo sentiti i benvenuti dopo un lungo, lungo periodo di tempo. Osserviamo gli altri membri del gruppo che parlano, ridono e che al termine delle riunioni se ne vanno in gruppi a parlare ancora al caffè più vicino. Ci domandiamo se anche noi potremmo diventare parte di questo amorevole gruppo.

Il nostro modello di comportamento può rendere tutto ciò difficile. Con il tempo, tuttavia, cominciamo a sentirci "parte di..." piuttosto che "a parte da...". Presto, quando entriamo nelle stanze ci sentiamo a casa nostra. Cominciamo a farci degli amici e le nostre vite cominciano a cambiare.

NA ci insegna a superare il nostro isolamento. Grazie alle timide amicizie nate nel nostro gruppo, cominciamo a credere che farsi degli amici non è difficile. Un senso di appartenenza arriva quando condividiamo noi stessi con gli altri.

**Solo per oggi:** Sono grato per le amicizie che il mio Potere Superiore mi ha dato in NA. Grazie ad esse non sono più solo.

*"Non l'abbiamo scelto noi di diventare dipendenti"*

Testo base pag. 4

Nell'infanzia, tutti avevamo dei sogni. Ogni bimbo ha sentito il papà o un vicino domandare: "che cosa vuoi fare da grande?". Anche se molti di noi non avevano sviluppato sogni di grandi successi, molti sognavano un lavoro, una famiglia ed un futuro di dignità e di rispetto. Ma nessuno ci ha chiesto: "vuoi essere un tossico-dipendente da grande?". Non abbiamo scelto di essere dipendenti e non possiamo scegliere di smettere di esserlo. Abbiamo la malattia della dipendenza e non ne siamo responsabili; ma siamo responsabili del nostro recupero. Avendo imparato che siamo persone malate e che esiste il modo per recuperare, possiamo smetterla di maledire il caso, le circostanze o noi stessi e iniziare a vivere nella soluzione. Non abbiamo scelto la dipendenza ma possiamo scegliere il recupero.

**Solo per oggi:** Scelgo il recupero.

-----OOOO-----

## La preghiera più semplice

16 ottobre

*"... pregando solo di farci comprendere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di seguirla".*  
Undicesimo passo

Come preghiamo? Con poca esperienza molti di noi non sanno neppure come cominciare. Il processo tuttavia, non è ne' difficile ne' complicato. Siamo giunti in Narcotici Anonimi a causa della nostra dipendenza ma, una volta verificato questo, molti di noi hanno avvertito un profondo senso di disorientamento nei confronti della vita stessa. Ci siamo sentiti smarriti, vaganti su un sentiero privo di tracce e senza nessuno che ci guidasse.

La preghiera è un modo di trovare una direzione nella vita e la forza per seguirla.

Poiché la preghiera ha un ruolo molto importante nel recupero di N.A., molti di noi dedicano ogni giorno un momento particolare per pregare, instaurando così una pratica quotidiana.

In questo momento tranquillo, "parliamo" al nostro Potere Superiore, qualche volta in silenzio, altre volte ad alta voce. Condividiamo i nostri pensieri, le nostre sensazioni e la nostra giornata. Gli chiediamo: "Cosa vuoi che io faccia?".

Allo stesso tempo, domandiamo: "Per favore, dammi la forza di compiere la Tua volontà".

Imparare a pregare è semplice. Chiediamo di conoscere "la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di seguirla". Così facendo, troviamo la strada che avevamo perduto e la forza necessaria per eseguire la volontà di Dio

**Solo per oggi:** Troverò un momento tranquillo per "parlare" con il mio Potere Superiore. Chiederò di indicarmi la Sua via e la capacità di seguirla.

*"Tutto quello che sappiamo è soggetto a revisione, specialmente quello che sappiamo sulla verità".*  
Testo base pag. 105

Molti di noi pensavano di riconoscere "La Verità". Credevamo che la verità fosse una cosa sicura e immutabile, da afferrare facilmente e senza problemi.

La grande verità, tuttavia, è che noi non riuscivamo a vedere la verità anche quando era lì nuda e cruda davanti ai nostri occhi.

La nostra malattia sfalsava l'immagine di ogni cosa soprattutto la nostra percezione della verità. Quel poco che capivamo della verità riusciva quasi ad ucciderci. Prima di poter cominciare a riconoscere la verità abbiamo dovuto spostare la nostra fiducia dalla dipendenza ad un Potere Superiore, fonte di ogni bene e di tutta la verità.

La verità è cambiata man mano che la nostra fede in un Potere Superiore cresceva. Lavorando i passi tutta la nostra vita ha cominciato a cambiare grazie alla forza benefica dei principi del recupero. Per poter aprire le porte a questo cambiamento, abbiamo dovuto staccarci dalla nostra verità rigida ed immutabile.

La verità diventa più pura e più semplice ogni qualvolta ce la troviamo davanti. E proprio come i passi lavorano ogni giorno nella nostra vita se glielo permettiamo, così la nostra concezione della verità cambia ogni giorno man mano che cresciamo.

**Solo per oggi:** Aprirò gli occhi ed il cuore ai cambiamenti che i passi mi hanno portato. Con una mente aperta, posso capire la verità che mi si presenta oggi nella mia vita.

-----OOOO-----

## Noi tutti apparteniamo

18 ottobre

*"Anche se "la politica fa litigare gli amici" come dice il vecchio proverbio, la dipendenza ci rende uguali"*

Testo base pag. 98

Che miscuglio di persone si trova in Narcotici Anonimi!

In una qualsiasi riunione di una qualunque sera, potremo trovare una varietà di persone che probabilmente non si sarebbero mai sedute insieme nella stessa stanza se non fosse stato per la malattia della dipendenza.

Uno dei nostri membri che di professione è un fisico descrisse la propria incapacità di identificarsi, durante la sua prima riunione, rifiutando di recarsi in "quel locale pieno di tossici". Un altro membro che aveva alle spalle un'esperienza di diversi anni in carcere e nelle istituzioni condivise una sensazione analoga tranne che lei era rimasta scioccata dal fatto che "laggiù" c'era della gente simpatica, persino vestita bene!". Questi due amici recentemente hanno celebrato il loro settimo anniversario di matrimonio. Le persone più diverse fra loro danno vita ad amicizie, si sponsorizzano a vicenda e fanno servizio insieme. Ci troviamo tutti insieme nelle stanze del recupero, condividendo i legami e le sofferenze del nostro passato e la speranza per il futuro. Ci incontriamo ponendoci sullo stesso piano guardando quelle due cose che sono comuni a tutti noi: la dipendenza ed il recupero.

**Solo per oggi:** Quali che siano le mie particolarità personali, io appartengo.

*"Possiamo percepire il tempo, toccare la realtà e riconoscere i valori spirituali che molti di noi avevano perduto"*

Testo Base pag. 99

Durante la nostra dipendenza attiva eravamo disposti a compromettere le cose nelle quali credevamo pur di mettere le mani su una maggior quantità di droga. Quando rubavamo a familiari ed amici, mettevamo in vendita noi stessi, mentivamo ai nostri datori di lavoro, noi trascuravamo i valori che maggiormente ci appartenevano. Ogni volta che compromettevamo un "credo" un altro pezzo della personalità veniva a cadere. Quando giungemmo alla prima riunione, non rimaneva alcunché, tranne le macerie della nostra esistenza.

Troveremo uno spazio per i nostri valori perduti quando compiremo il nostro primo, onesto auto – esame. Ma per ricostruire i tratti della nostra personalità, troveremo necessario mantenere quei valori, non importa quanto sia grande la tentazione di metterli da parte. Avremo bisogno di essere leali perfino quando avremo la possibilità di prendere in giro chiunque mentendo. Se ignoriamo i nostri valori, ci renderemo conto che le più grosse menzogne che abbiamo raccontato sono state quelle che abbiamo detto a noi stessi.

Dopo tutto il lavoro compiuto nella ricostruzione del nostro spirito, non vogliamo procedere a distruggerlo di nuovo. E' essenziale che manteniamo una posizione per qualche cosa, altrimenti corriamo il rischio di cadere per qualsiasi cosa. Qualsiasi cosa pensiamo che per noi sia importante, la rispettiamo.

**Solo per oggi:** Manterrò una mia posizione. La mia forza è il risultato del vivere secondo i miei valori.

-----00000-----

*"La moralità imposta con la forza non si può paragonare al potere interiore che acquisiamo tramite la scelta di vivere una vita spirituale"*

Testo base pag. 52

Durante la nostra dipendenza attiva molti di noi hanno vissuto come se fossero in difetto. O non volevamo o eravamo impossibilitati a compiere delle scelte riguardo a come volevamo agire, a quello che volevamo fare o addirittura a dove volevamo andare a vivere. Lasciavamo che fossero le droghe oppure altre persone a fare le scelte più importanti per la nostra vita al nostro posto. La libertà dalla dipendenza attiva significa, fra l'altro la libertà di compiere quelle scelte per noi stessi.

La libertà di scelta è un dono meraviglioso ma è anche una grande responsabilità. La scelta ci permette di scoprire chi siamo e in cosa crediamo. Tuttavia siamo chiamati a valutare le nostre scelte ed accettarne le conseguenze. Questo induce qualcuno di noi a cercare qualcuno che faccia delle scelte al posto nostro – lo sponsor, il nostro gruppo abituale, i nostri amici di N.A. – proprio come faceva la nostra malattia durante il nostro periodo attivo. Questo non è recupero.

Una cosa è cercare le esperienze degli altri, altra cosa è abdicare alle proprie responsabilità. Se non adoperiamo il dono della libertà che ci è stata data, se rifiutiamo di accettare le responsabilità che essa porta con sé, alla fine perderemo quel dono e le nostre vite regrediranno. Siamo responsabili del nostro recupero e delle nostre scelte. Per quanto possa sembrare difficile, dobbiamo compiere le scelte che ci riguardano e divenire pronti ad accettarne le conseguenze.

**Solo per oggi:** Sono grato per la libertà di vivere secondo le mie scelte personali. Oggi accetterò la responsabilità per il mio recupero, farò le mie scelte ed accetterò le conseguenze.

*"La decisione richiede una continua accettazione, una fiducia sempre crescente ed un affidamento al recupero".*

IP n. 14 "L'esperienza di un dipendente...."

Qualche volta viviamo davvero il 3° Passo e ciò è una cosa grande! Non abbiamo rimpianto per il passato, non abbiamo paura per il futuro ed in generale siamo contenti del presente. A volte, tuttavia, perdiamo la visione della volontà di Dio circa le nostre vite.

Molti di noi sognano di cancellare gli errori del passato, ma il passato non può essere cancellato. Molti di noi sono grati che sia così giacché le passate esperienze ci hanno condotto al recupero di cui ora stiamo godendo. Lavorando il programma possiamo imparare ad accettare il passato e riconciliarci con esso facendo ammenda per nostri errori. Questi stessi Dodici Passi possono aiutarci ad eliminare le nostre preoccupazioni per il futuro. Quando pratichiamo i principi di N.A. giornalmente in tutti i campi della nostra vita possiamo attribuire il risultato al nostro Potere Superiore.

Sembra comunque che i membri con la fede più grande siano quelli che hanno maggior capacità di vivere nel presente. Soddisfazione, apprezzamento e gratitudine per la qualità delle nostre vite, questi sono i risultati della fede nella vita stessa. Quando mettiamo in pratica i principi del nostro programma, il solo giorno di cui abbiamo bisogno è quello di oggi.

**Solo per oggi:** Farò del giorno di oggi la cosa più importante e confiderò che ieri e domani sono nelle mani di Dio.

-----00000-----

*"La nostra malattia è talmente subdola che può metterci in situazioni impossibili"*

Testo base pag. 94

Molti di noi dicono: "la mia malattia mi sta parlando". Altri dicono: "il mio cervello non riesce a prendersi una pausa" oppure: "la mia mente è del tutto confusa" o ancora "non riesco a rimanere pulito...". Affrontiamo tutto ciò. Soffriamo di una malattia incurabile che continua a tormentarci anche durante il recupero. La nostra malattia ci dà informazioni distorte riguardo ciò che sta succedendo nelle nostre vite.

Ci dice di non osservarci perché quello che vedremo è troppo spaventoso. A volte ci dice che non siamo responsabili di noi stessi e delle nostre azioni; altre volte ci dice che tutto quello che di sbagliato succede nel mondo è esclusivamente per colpa nostra. La malattia ci inganna finché le crediamo.

Il programma di N.A. ci offre molti argomenti per contrastare la dipendenza, argomenti ai quali possiamo credere. Possiamo chiamare lo sponsor ed analizzare la realtà. Possiamo ascoltare la voce di un dipendente che cerca di rimanere pulito. La soluzione finale è lavorare i passi e affidarci alla forza di un Potere Superiore che ci aiuterà a superare i pericoli quando è "la malattia a parlare".

**Solo per oggi:** Ignorerò la "voce" della mia malattia. Ascolterò la voce del programma e di un Potere più grande di me stesso.

*"Rinunciando a controllare, guadagniamo un potere più grande"*

Testo base pag. 51

Quando usavamo, facevamo tutto il possibile affinché le cose andassero a modo nostro. Usavamo ogni inimmaginabile schema per mettere sotto controllo il nostro mondo. Quando ottenevamo quello che volevamo, ci sentivamo potenti ed invincibili; quando non ci riuscivamo ci sentivamo vulnerabili e sconfitti. Ma ciò non ci fermava, ci induceva solo a fare maggiori sforzi per manipolare e controllare le nostre vite allo scopo di renderle governabili.

Inventare stratagemmi era il nostro modo di sfuggire alla nostra impotenza. Finché potevamo distrarre noi stessi con i nostri piani, potevamo rinviare il fatto che eravamo fuori controllo. Solo gradualmente ci siamo resi conto che le nostre vite erano divenute ingovernabili e che tutto quel manipolare e quel trovare scorciatoie nel mondo non avrebbe rimesso le nostre vite in ordine. Quando ammettiamo la nostra impotenza, smettiamo di controllare e dirigere la nostra strada verso una vita migliore: ci arrendiamo. Non avendo in noi potere sufficiente, cerchiamo un Potere più grande di noi stessi; avendo bisogno di aiuto e di guida, chiediamo a quel Potere di prendersi cura della nostra volontà e delle nostre vite. Chiediamo agli altri in recupero di condividere la loro esperienza nel vivere il programma di N.A. invece di cercare di programmare la nostra vita. Il potere e la direzione di cui siamo in cerca è tutto intorno a noi; per trovarlo abbiamo bisogno unicamente di allontanarci dal nostro "io".

**Solo per oggi:** Non cercherò di architettare e manipolare la mia strada per una vita migliore. Attraverso il programma di N.A. mi arrenderò alla cura del mio Potere Superiore.

-----00000-----

## Responsabilità

24 ottobre

*"Non siamo responsabili della nostra malattia, ma solo del nostro recupero. Quando iniziamo ad applicare quello che abbiamo imparato, la vita comincerà a cambiare per il meglio".*

Testo base pag. 102

Più progrediamo nel recupero, meno evitiamo le responsabilità per noi stessi e per le nostre azioni. Applicando i principi del programma di N.A., siamo in grado di cambiare le nostre vite. La nostra esistenza assume un nuovo significato quando accettiamo le responsabilità e la conseguente libertà di scelta. Sappiamo che il nostro recupero non è certo. Ci prendiamo la responsabilità del nostro recupero lavorando i Dodici Passi con lo sponsor. Andiamo regolarmente alle riunioni e condividiamo con i nuovi venuti quello che ci è stato dato liberamente: il dono del recupero.

Siamo impegnati con il nostro gruppo di appartenenza ed accettiamo la responsabilità di condividere con il dipendente che ancora soffre.

Quando Impariamo come mettere effettivamente in pratica i principi spirituali in tutti i campi della nostra vita, la qualità di quest'ultima non potrà che migliorare.

**Solo per oggi:** Con gli strumenti spirituali che ho ricevuto nel recupero, voglio e sono in grado di fare delle scelte responsabili.

## I principi prima delle personalità

25 ottobre

*"L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre tradizioni e ci ricorda di anteporre sempre i principi alle personalità"*

Dodicesima Tradizione

"I principi prima delle personalità". Molti di noi ripetono pari pari queste parole andando dietro al lettore tutte le volte che si leggono le Dodici Tradizioni. Il fatto che queste parole sono diventate una specie di cliché non le rende meno importanti per noi, sia nel servizio che nella nostra vita. Queste parole significano: "ascoltiamo la nostra coscienza e facciamo ciò che è giusto, indipendentemente da chi sia coinvolto". E questo principio fa da base per il nostro recupero proprio come per le nostre tradizioni.

Cosa vuol dire realmente "i principi prima delle personalità?" Vuol dire che mettiamo in pratica l'onestà, l'umiltà, la compassione, la tolleranza e la pazienza con qualsiasi persona, sia che le persone ci piacciono o meno. Mettere i principi prima delle personalità ci insegna a trattare tutti allo stesso modo. Il Dodicesimo Passo ci chiede di applicare i principi in tutte le cose che ci riguardano; la Dodicesima Tradizione ci suggerisce di applicare tali principi nelle nostre relazioni con ognuno.

L'applicazione dei principi non cessa quando siamo con i nostri amici o quando la riunione finisce. E' una cosa che vale ogni giorno, nei confronti di tutti e in tutti i campi della nostra vita.

**Solo per oggi:** Ascolterò la mia coscienza e farò quel che è giusto. Farò attenzione ai principi non alla personalità degli individui.

-----00000-----

## Il percorso dell'accettazione di sé

26 ottobre

*"L'applicazione del programma dei Dodici Passi costituisce lo strumento più efficace per l'accettazione di sé".*

IP n. 9 "L'accettazione di sé"

La nostra dipendenza è stata fonte di vergogna per molti di noi. Abbiamo tenuto nascosti noi stessi agli altri, certi che se qualcuno ci avesse conosciuti per come eravamo realmente, ci avrebbe rifiutati. N.A. ci aiuta ad imparare l'autoaccettazione. Molti di noi trovano un gran sollievo anche solo nel frequentare le riunioni, ascoltando gli altri membri condividere le loro storie e scoprendo che gli altri hanno provato le medesime sensazioni che proviamo per noi stessi. Quando gli altri condividono onestamente con noi chi realmente sono, ci sentiamo liberi di fare la stessa cosa. Man mano che impariamo a dire la verità sul nostro conto impariamo anche ad accettare noi stessi. Aprirsi, comunque, costituisce solo l'inizio. Una volta condivise le cose che ci fanno sentire a disagio con le nostre vite, ci è necessario trovare un diverso modo di vivere e a questo punto entrano in gioco i Dodici Passi. Sviluppiamo un concetto di Potere Superiore. Facciamo l'inventario dettagliato della nostra vita e ne discutiamo con il nostro sponsor. Chiediamo a Dio, così come lo abbiamo concepito, di eliminare i nostri difetti di carattere, le insufficienze che sono all'origine dei nostri problemi. Ci assumiamo la responsabilità di ciò che abbiamo fatto e ne facciamo ammenda. E introduciamo tutte queste norme nella nostra vita di tutti i giorni "mettendo in pratica questi principi in tutte le nostre cose". Lavorando i passi possiamo diventare persone orgogliose di quello che sono. Possiamo liberamente dire la verità su noi stessi perché non abbiamo niente da nascondere.

**Solo per oggi:** Farò il percorso della accettazione di sé. Mi proporrò, dirò la verità e lavorerò i Passi.

*"Vogliamo guardarlo in faccia, vederlo nella sua dimensione reale e liberarcene per poter vivere il presente"*

Testo base pag. 33

Per molti di noi il passato è come un brutto sogno. Le nostre vite non sono più le stesse ma ancora abbiamo dei fugaci e tormentati ricordi di un passato veramente tutt'altro che tranquillo. Il senso di colpa, la paura e l'ira che un tempo ci possedevano, possono riversarsi nel nostro nuovo modo di vivere, rendendo più difficili gli sforzi che facciamo per cambiare e crescere.

I Dodici Passi sono la formula che ci aiuta ad imparare a mettere il passato al suo giusto posto. Per mezzo del Quarto e del Quinto Passo acquistiamo la consapevolezza che il nostro vecchio modo di comportarci non funziona. Chiediamo al Potere Superiore di liberarci dei nostri difetti con il Sesto ed il Settimo Passo e cominciamo a sentirci sollevati dal senso di colpa e dalla paura che ci hanno tormentato per tanti anni.

Con l'Ottavo ed il Nono Passo, facendo ammenda, dimostriamo agli altri che la nostra vita sta cambiando. Il passato non ci tiene più sotto il suo controllo. Una volta che il passato perde il suo controllo nei nostri confronti, siamo liberi di trovare nuovi modo di vivere, modi che corrispondono a ciò che realmente siamo.

**Solo per oggi:** Non devo vivere sotto il controllo del mio passato. Vivrò questo nuovo giorno come quella persona nuova che sto diventando.

-----00000-----

*"I Passi sono utili anche per migliorare il nostro atteggiamento"*

Testo base pag. 62

Avete mai avuto una giornata in cui tutto sembra mettersi contro di voi? Non passate dei periodi in cui siete così occupati a fare l'inventario delle persone che a stento sopportate voi stessi? E quando vi capita di rivolgervi in tono brusco ad un collaboratore oppure alla persona amata? Quando ci troviamo in uno stato d'animo così desolante, abbiamo bisogno di far qualcosa.

In qualsiasi momento della giornata possiamo appartarci per un momento e farci una specie di "inventario spot". Prendiamo in esame in quale modo stiamo reagendo alle situazioni esterne e agli altri. Quando lo facciamo, possiamo scoprire di essere sotto l'influsso di un tipico "vecchio atteggiamento". Un punto di vista negativo può nuocere al rapporto con il nostro Potere Superiore e con le persone del nostro mondo. Quando siamo onesti con noi stessi, spesso ci rendiamo conto che il problema sta in noi e nei nostri atteggiamenti.

Non abbiamo alcun controllo sulle prove che la vita ci dà. Ciò che possiamo controllare è il nostro modo di reagire a quelle prove. In qualsiasi momento possiamo cambiare i nostri atteggiamenti. La sola cosa che realmente cambia in Narcotici Anonimi siamo noi. I Dodici Passi ci offrono gli strumenti per uscire dal problema e andare verso la soluzione.

**Solo per oggi:** Durante tutta la giornata terrò d'occhio il mio atteggiamento. Per migliorarlo applicherò i passi.

*"Vivere solo per oggi allevia l'oppressione del passato e la paura del futuro".*

Testo base pag. 105

I pensieri su come era, o potrebbe essere orribile possono vanificare ogni speranza di recupero. Le fantasie su come era, o come potrebbe essere splendido, ci distolgono dall'agire nel mondo reale. Ecco perché in N.A. si parla di vivere e recuperare "solo per oggi".

In N.A. scopriamo di poter cambiare. Siamo giunti a credere che il nostro Potere Superiore possa ristabilire la sanità della nostra mente e del nostro cuore. Il disastro del nostro passato può essere affrontato lavorando i passi. Rimanendo puliti un giorno alla volta, possiamo evitare i problemi in futuro.

La vita in recupero non è una fantasia. Sognare ad occhi aperti su quanto era bello usare o sulla possibilità di usare ancora con successo in futuro, le delusioni per come le cose potrebbero essere magnifiche, le aspettative irreali che si confondono e ci spianano la strada ad una ricaduta, sono tutte cose che la forza del programma riesce a spazzare via.

Cerchiamo la volontà di Dio, non la nostra. Cerchiamo di servire gli altri, non noi stessi. Sparisce l'egocentrismo e l'importanza di come potrebbero o dovrebbero essere splendide per noi le cose. Nella luce del recupero, vediamo la differenza tra fantasia e realtà.

**Solo per oggi:** Sono grato ai principi del recupero ed alla nuova realtà che questi mi hanno dato.

-----00000-----

*"La nostra fede ritrovata è lo stabile pilastro del coraggio per il futuro"*

Testo base pag. 107

N.A. non è certo il posto per i crolli emotivi. Affrontare la vita in termini reali senza usare droghe non è sempre facile. Il recupero richiede ben più che un duro lavoro: richiede una grande dose di coraggio.

Ma che cos'è il coraggio? Un'occhiata al dizionario ce lo può spiegare. Abbiamo coraggio ogni volta che affrontiamo qualcosa che riteniamo difficile, pericoloso o doloroso senza tirarci indietro. Essere coraggiosi significa sapere affrontare, avere uno scopo e avere temperamento. Quindi cos'è realmente il coraggio? Il coraggio è un atteggiamento di perseveranza.

La perseveranza: ciò di cui un dipendente in recupero ha realmente bisogno. Ci impegniamo ad aderire al nostro programma, ad evitare di usare indipendentemente da quello che può succedere. Un dipendente coraggioso è colui che non usa, un giorno alla volta, qualsiasi cosa succeda.

Ma che cos'è che ci dà coraggio? Il rapporto con il Potere Superiore ci dà la forza ed il coraggio di rimanere puliti. Sappiamo che finché siamo nelle mani di Dio, avremo la forza di cui abbiamo bisogno per affrontare la vita in termini reali.

**Solo per oggi:** Ho un Potere Superiore che si prende cura di me, qualsiasi cosa succeda. Con questa certezza, mi sforzerò di avere un atteggiamento di coraggio.

*"La progressione nel recupero dipende dalla nostra relazione con un Dio amorevole. Egli si prende cura di noi e farà per noi ciò che non possiamo fare per noi stessi"*

Testo base pag. 111

I Dodici Passi di N.A. ci danno un nuovo punto di partenza ed una guida per vivere nel mondo. Ma i Passi sono ben di più che un punto di partenza. Quando facciamo del nostro meglio per lavorarli, sviluppiamo una relazione con il nostro Potere Superiore.

Con il Terzo Passo permettiamo a un Dio amorevole di avere influenza nelle nostre vite. La maggior parte del coraggio, della fiducia e della volontà di cui abbiamo bisogno per continuare attraverso i passi successivi viene proprio da questa decisione. Con il Settimo Passo andiamo addirittura più in là chiedendo a questo Potere Superiore di cambiare le nostre vite. L'Undicesimo Passo ci consente di migliorare questo rapporto.

Il recupero è un processo di crescita e cambiamento nel quale le nostre vite si rinnovano. I Dodici Passi sono come la carta stradale: ci danno le direzioni specifiche per continuare nel recupero.

Ma il supporto di cui abbiamo bisogno per proseguire con i passi viene dalla fede nel Potere Superiore e dalla convinzione che tutto andrà bene.

La fede ci dà il coraggio di agire. Ogni passo che lavoriamo è sostenuto dal rapporto con il nostro Dio d'Amore.

**Solo per oggi:** Ricorderò che la fonte del mio coraggio e della mia volontà è il rapporto con il mio Potere Superiore.



# NOVEMBRE

Risveglio

1 novembre

*"Dio ci aiuta quando aiutiamo il prossimo"*

Testo base pag. 60

La dipendenza ci faceva pensare esclusivamente a noi stessi. Persino le nostre preghiere, se mai pregavamo, erano egocentriche. Chiedevamo a Dio di sistemare i nostri guai o di liberarci dai problemi. Perché? Perché non volevamo vivere con i problemi che avevamo creato noi stessi. Eravamo insicuri. Pensavamo che la vita fosse tutta un "ricevere" e volevamo sempre di più. E nel recupero riceviamo di più, molto di più che il semplice non usare. Il risveglio spirituale che abbiamo conosciuto grazie ai Dodici Passi ci rivela una vita che mai avremmo creduto possibile. Non dobbiamo più preoccuparci di "avere abbastanza" sapendo che il nostro Potere Superiore soddisferà i nostri reali bisogni quotidiani. Liberati dalla nostra eterna insicurezza, non vediamo più il mondo come un luogo di competizione per soddisfare i nostri desideri, anzi, ora il mondo è un luogo dove possiamo dare agli altri l'amore che il nostro Potere Superiore ha dato a noi. Non preghiamo per una gratificazione immediata ma per essere aiutati ad aiutare gli altri. Il recupero ci risveglia da un incubo di egocentrismo, di conflitti e di insicurezza che sono alla base della nostra malattia. Ci risvegliamo con una nuova realtà: tutto quello che è importante avere può essere conservato solo donandolo.

**Solo per oggi:** Dio mi aiuta ad aiutare gli altri. Oggi cercherò aiuto donando l'amore che Dio mi ha dato sapendo che questo è il modo giusto per conservarlo.

-----00000-----

Convivere con un problema difficile da risolvere

2 novembre

*"E' diverso avere amici a cui importa se ci sentiamo feriti"*

Testo base pag. 63/64

Per la maggior parte dei nostri problemi la soluzione è semplice. Chiamiamo il nostro sponsor, preghiamo, lavoriamo i passi o andiamo alle riunioni. Ma cosa fare in quelle situazioni nelle quali il peso da portare aumenta e non c'è alcuna soluzione in vista?

Molti di noi sanno cosa vuol dire vivere con una situazione penosa, un problema che non accenna proprio a scomparire. Per alcuni di noi il problema consiste in una malattia incurabile che mette in pericolo la nostra stessa vita. Qualcuno ha dei bambini incorreggibili e qualcun altro ha un reddito insufficiente a far fronte alle spese. Qualcuno di noi si prende cura di un amico malato terminale o di qualche componente della famiglia.

Quelli fra noi che hanno dovuto vivere con un problema irrisolvibile conoscono il sollievo che si prova anche solo parlando con gli amici del gruppo. Può darsi che troviamo il modo di scherzare. I nostri amici potrebbero commiserarci o piangere insieme a noi. Qualunque cosa essi facciano, alleggeriscono il nostro peso. Probabilmente non sono in grado di risolvere il problema per noi o di eliminare le nostre sofferenze, ma il solo sapere che intorno a noi c'è attenzione e cura rende i nostri problemi sopportabili. Non dobbiamo più essere soli con i nostri problemi.

**Solo per oggi:** I problemi che non posso risolvere possono essere resi sopportabili parlandone con un amico. Oggi chiamerò qualcuno che presti attenzione.

## Qualsiasi cosa succeda

3 novembre

*"Alla fine dovevamo camminare con le nostre gambe e guardare in faccia la vita così com'è, quindi perché non farlo fin dall'inizio?"*

Testo base pag. 100

Alcuni di noi pensano che dovremmo proteggere i nuovi venuti dicendo loro che, mentre prima tutto di solito era orribile, ora, nel recupero tutto ha un aspetto meraviglioso. Abbiamo la sensazione che potremmo spaventare qualcuno se parliamo di sofferenze e difficoltà, di matrimoni rovinati, di furti subiti e così via. Malgrado le buone intenzioni ed il desiderio di portare il messaggio mettiamo l'accento solo sugli aspetti della nostra vita che stanno andando avanti bene.

Ma la maggior parte dei nuovi venuti intuisce la verità, anche se hanno pochi giorni di pulizia. Le possibilità sono che la vita nei termini reali che sta sperimentando il nuovo venuto sia un po' più stressante di quanto non sia per un old-timer. Se ci mettiamo a manovrare per convincere un nuovo venuto che tutto diventa roseo, faremmo meglio anche ad assicurarci che ci troveremo il pronti a sorreggerlo quando qualcosa nella sua vita andrà male.

Forse abbiamo semplicemente bisogno di condividere realisticamente come adoperiamo gli strumenti di NA per accettare la vita ogni giorno nei suoi termini reali, qualsiasi siano questi termini. Il recupero e la vita stessa hanno in sé gioie e dolori; è importante condividere entrambi affinché il nuovo venuto possa sapere che noi restiamo puliti qualsiasi cosa succeda.

**Solo per oggi:** sarò sincero con i nuovi venuti con i quali condivido e farò in modo che essi sappiano che non ha importanza che cosa la vita riserbi, noi non dobbiamo mai più usare .

-----○○○○○-----

## Scambio d'amore

4 novembre

*"... diamo amore perché esso ci fu dato così liberamente. Nuove frontiere ci vengono aperte quando impariamo ad amare. L'amore può essere il flusso di energia vitale da una persona all'altra"*

Testo base pag. 117

L'amore che diamo e quello che riceviamo sono l'essenza della vita stessa. E' il denominatore comune universale che ci collega a quelli che ci circondano. La dipendenza ci ha privato di quel collegamento, seppellendoci dentro noi stessi.

L'amore che troviamo in NA riapre il mondo che c'è in noi. Esso apre la gabbia della dipendenza che ci imprigionava. Ricevendo l'amore dagli altri membri di NA noi scopriamo, forse per la prima volta, che cos'è l'amore e cosa esso può fare. Ascoltiamo i membri parlare nelle condivisioni dell'amore e intuiamo cosa è arrivato nella loro vita.

Cominciamo a sospettare che se dare e ricevere amore significa così tanto per gli altri, probabilmente esso può dare significato anche alle nostre vite. Intuiamo di essere prossimi ad una grande scoperta e ci rendiamo conto che non riusciremo a comprendere pienamente il significato dell'amore se non ne daremo a nostra volta. Proviamo a farlo e scopriamo il collegamento mancante tra noi stessi e il mondo.

Oggi ci rendiamo conto che ciò che viene detto è vero: possiamo mantenere ciò che abbiamo solo donandolo ad altri.

**Solo per oggi:** la vita è una nuova frontiera e il mezzo che userò per esplorarla è l'amore. Darò liberamente l'amore che ho ricevuto.

## La guida di Dio

5 novembre

*"Il nostro Potere Superiore è disponibile in qualsiasi momento. Quando chiediamo di conoscere la volontà di Dio nei nostri riguardi, riceviamo una guida"*

Testo base pag. 106

Non è sempre facile prendere la decisione giusta. Questo è vero soprattutto per i dipendenti che imparano a vivere per la prima volta secondo dei principi spirituali. Nella dipendenza abbiamo sviluppato impulsi auto-distruttivi e antisociali. Quando eravamo in conflitto gli impulsi negativi erano la nostra guida. La malattia ci impediva di prendere decisioni sane.

Oggi, per trovare la nostra strada, ci rivolgiamo al nostro Potere Superiore. Ci fermiamo, preghiamo, ascoltiamo serenamente la Sua voce. Siamo giunti a credere che possiamo contare su un Potere più grande di noi stessi. Questo Potere è disponibile ogni volta che ne abbiamo bisogno. Tutto quello che ci serve è pregare perché ci faccia conoscere la Sua volontà e ci dia la forza di eseguirla. Ogni volta che lo facciamo, ogni volta che troviamo una via di uscita alla nostra confusione, la nostra fede aumenta.

Più ci affidiamo al nostro Potere Superiore, più diventa semplice chiedere il Suo aiuto. Abbiamo trovato il Potere che ci mancava nella nostra dipendenza: un Potere che è disponibile in ogni momento. Per trovare la giusta direzione che ci serve per vivere pienamente e per crescere spiritualmente dobbiamo semplicemente rimanere in contatto con Dio, come lo possiamo concepire.

**Solo per oggi:** il mio Potere Superiore è la fonte di guida spirituale sulla quale posso fare sempre affidamento. Se oggi mi sento smarrito chiederò di conoscere la volontà del mio Potere Superiore.

-----○○○○○-----

## Capire il significato dell'umiltà

6 novembre

*"L'umiltà è il risultato dell'essere divenuti onesti con noi stessi"*

Testo base pag. 41

La sincerità era un'idea così estranea alla maggior parte di noi che abbiamo continuato ad ignorarla finché abbiamo potuto. Quando abbiamo visto per la prima volta la parola "umilmente" all'inizio del Settimo Passo, forse ci siamo immaginati che stesse a significare che avevamo una piccola scorta di umiliazione. Può darsi che abbiamo deciso di dare un'occhiata al dizionario, con il risultato di sentirci ancora più in confusione a causa delle definizioni. Non riuscivamo a comprendere cosa c'entrassero con il recupero "modestia" e "sottomissione".

Essere umili non significa essere l'ultima forma di essere vivente al mondo. Al contrario, divenire umili significa avere un realistico punto di vista su noi stessi e su dove ci collochiamo nel mondo. Cresciamo con un livello di consapevolezza che si basa sull'accettazione di tutti gli aspetti di noi stessi. Non neghiamo le nostre buone qualità né esageriamo la natura dei nostri difetti. Accettiamo apertamente chi realmente siamo.

Nessuno di noi raggiungerà mai una condizione di perfetta umiltà ma sicuramente potremo sforzarci di ammettere con sincerità i nostri errori, accettare i nostri fallimenti e fare affidamento sul nostro Potere Superiore come fonte di forza.

Umiltà non significa che dobbiamo procedere strisciando sulle mani e sulle ginocchia lungo il sentiero della vita; significa solamente dover ammettere che non possiamo recuperare da soli. Abbiamo bisogno l'uno dell'altro e, soprattutto, abbiamo bisogno del potere del nostro Dio d'amore.

**Solo per oggi:** per essere umile accetterò tutte le sfaccettature di me stesso e della mia realtà, prendendo coscienza della mia reale posizione nel mondo. Quanto alla forza necessaria per occupare la mia posizione farò affidamento a Dio, come io lo concepisco.

## Percepire la volontà di Dio

7 novembre

*"Sono giunto a credere sinceramente che un Potere Superiore avrebbe potuto riportarmi alla ragione e che io avrei smesso di immaginare quale avrebbe potuto essere la volontà di Dio, accettando semplicemente le cose per quello che erano ed essendo grato"*

Testo base pag. 198, testo inglese "storie personali"

Maggiore è il nostro tempo di pulizia, minore è la sicurezza nel sapere quale possa essere la volontà del nostro Potere Superiore nei nostri confronti e meno questo ha importanza per noi. La consapevolezza della volontà del Potere Superiore diviene più qualcosa da "sentire" che da "sapere". Noi continuiamo con fede a mettere in pratica l'Undicesimo Passo. Ma invece di cercare dei segni del nostro Potere Superiore, cominciamo a lasciarci andare di più alle nostre intuizioni, fiduciosi che le nostre sensazioni ci faranno sentire adeguati.

Dopo un po' di anni di pulizia, ciò che in effetti pare che noi sappiamo è quando con il nostro comportamento ci poniamo contro la volontà di Dio nei nostri confronti. Quando stiamo andando contro la volontà di Dio ci pervade quel vecchio e ben noto senso di malessere che avvertiamo fino alle viscere. Quella sensazione è un segnale che ci avverte che, se continuiamo in quella direzione, avremo molte notti insonni.

Dobbiamo fare attenzione a queste emozioni poiché sono spesso un segnale che stiamo agendo contro la volontà del nostro Potere Superiore nei nostri confronti.

Il nostro Undicesimo Passo indica il vero scopo della preghiera e della meditazione: migliorare il nostro cosciente rapporto con Dio, come noi lo concepiamo, ci porta una più chiara consapevolezza della volontà di Dio nei nostri confronti e la forza di eseguirla. Conosciamo la volontà di Dio con maggiore chiarezza attraverso le nostre sensazioni piuttosto che dalle manifestazioni e dalle parole, e si fa sentire come giusta.

**Solo per oggi:** pregherò per ottenere la conoscenza della volontà del Potere Superiore e per avere la forza di eseguirla. Presterò attenzione alle mie sensazioni e agirò quando esse mi sembrano giuste.

-----00000-----

## Liberati dalla malattia

8 novembre

*"Penso che sarebbe folle avvicinarsi a qualcuno e chiedere: Per favore, potrei avere un infarto o un incidente mortale?"*

Testo base pag. 28

Abbiamo spesso sentito dire che se noi non siamo innamorati non possiamo sapere cos'è l'amore. Altrettanto può dirsi dell'insanità mentale. Allorché ce ne siamo liberati, potremmo dimenticare quanto profondamente bizzarro fosse il nostro modo di pensare. Ma per essere riconoscenti per lo stato di salute mentale cui siamo stati riportati in Narcotici Anonimi dobbiamo ricordare quanto eravamo malati prima. Oggi risulta difficile immaginare di dire qualcosa di così ridicolo tipo: Posso per favore avere un attacco di cuore o un incidente mortale? Nessuno che sia a posto di mente chiederebbe simili cose. Ed è questo il punto. Durante ogni giorno della nostra dipendenza attiva non eravamo nel nostro giusto stato mentale; andavamo dietro a malattie mortali, degrado, sfruttamento, impoverimento, reclusione, morte violenta, addirittura morte per banali ragioni. In quel contesto, l'idea di invocare un attacco cardiaco o un incidente mortale non sembrava così tanto strana. Questo dimostra quanto folli siamo stati.

Il programma, la fratellanza ed il nostro Potere Superiore insieme hanno fatto sì che si avverasse un miracolo. Il Secondo Passo non costituisce una vana speranza, è la realtà. Conoscendo il livello di insanità mentale che ci ha tormentato, possiamo apprezzare di più il miracoloso Potere che ci ha riportato così vicini alla ragione: per questo siamo veramente grati.

**Solo per oggi:** mi prenderò un po' di tempo per rievocare quanto sono stato insano nel periodo della mia dipendenza attiva. Ringrazierò quindi il mio Potere Superiore per la sanità che è stata riportata nella mia vita.

## Il miglior modo di fare i programmi

9 novembre

*"Sono le nostre azioni a essere importanti. Lasciamo i risultati al nostro Potere Superiore"*  
Testo base pag. 103

C'è un vecchio detto che ci capita talvolta di sentire nelle riunioni: "Se vuoi far somidere il Signore, fai dei piani".

Ascoltando ciò, a nostra volta ridiamo, ma c'è una punta di nervosismo nella nostra risata. Ci chiediamo se tutti i nostri piani predisposti con tanta cura siano destinati al fallimento. Se stiamo programmando un importante avvenimento, un matrimonio, un ritorno agli studi o magari il passaggio ad un lavoro diverso, cominciamo a chiederci se i nostri progetti coincidono con quelli del nostro Potere Superiore. Siamo capaci di crearci tante di quelle preoccupazioni al riguardo che alla fine rifiutiamo di fare qualsiasi tipo di programma.

Semplicemente non sappiamo se i programmi del Potere Superiore circa le nostre vite sono incisi su pietra oppure no. La maggior parte di noi ha delle proprie opinioni circa il fato ed il destino ma sia se ci crediamo oppure no abbiamo ugualmente la responsabilità di vivere la nostra vita e fare programmi per il futuro. Se rifiutiamo di accettare la responsabilità della nostra vita stiamo facendo dei piani; dei piani per un'esistenza vuota e noiosa.

Ciò che facciamo in recupero sono i programmi, non i risultati. Non avremo mai modo di sapere se il matrimonio, il corso di studi o il nuovo tipo di lavoro possono funzionare bene se non li sperimentiamo. Possiamo solo adoperare la nostra capacità di giudizio confrontandoci con il nostro sponsor, pregare, ricorrere a tutte le informazioni possibili e fare programmi più ragionevoli che possiamo. Per il resto confidiamo nella cura amorevole di Dio così come noi lo concepiamo, consapevoli di esserci assunti la nostra responsabilità.

**Solo per oggi:** farò programmi ma non preventiverò risultati. Confiderò nella cura del mio Potere Superiore.

-----00000-----

## Paura o fede?

10 novembre

*"Ma per quanto lontano scappassimo, portavamo la paura sempre con noi"*

Testo base pag. 17

Per molti di noi, prima di giungere in NA, la paura era un elemento costante della vita. Usavamo perché avevamo paura di provare dolore sia fisico che emotivo. La paura delle persone e delle situazioni per noi era una scusa comoda per usare droghe. Alcuni di noi erano talmente spaventati di qualsiasi cosa che non potevano nemmeno uscire di casa senza avere prima usato.

Rimanendo puliti, sostituiamo la paura con la fiducia nella fratellanza, nei passi e nel Potere Superiore. Man mano che questa fiducia cresce, la nostra fede nel miracolo del recupero inizia a colorare tutti gli aspetti della vita. Iniziamo a vederci sotto un altro aspetto. Ci rendiamo conto che siamo esseri spirituali e ci sforziamo di vivere secondo i principi spirituali.

Seguire dei principi spirituali ci aiuta ad eliminare la paura dalla nostra vita. Smettendo di trattare gli altri in modo dannoso o illegale, scopriamo di non dover avere paura di come saremo trattati da loro. Mettendo in pratica l'amore, la compassione, la comprensione e la pazienza nei nostri rapporti con gli altri veniamo trattati con rispetto e considerazione. Ci rendiamo conto che questi cambiamenti positivi sono il frutto dell'aver permesso al nostro Potere Superiore di agire attraverso di noi. Giungiamo a credere, non a pensare ma a credere, che il nostro Potere Superiore desidera solo il meglio per noi. Indipendentemente dalle situazioni scopriamo che possiamo proseguire nella fede invece che nella paura.

**Solo per oggi:** non ho più bisogno di scappare per paura, ma posso proseguire nella fede che il mio Potere Superiore ha in serbo solo il meglio per me.

*"Ci arrendiamo tranquillamente e lasciamo che Dio, come noi possiamo concepirlo, si prenda cura di noi"*

Testo base pag. 31

Resa ed accettazione sono un po' come infatuazione ed amore. L'infatuazione comincia quando incontriamo una persona speciale e non è necessario altro che avere l'opportunità di conoscere la persona oggetto della nostra infatuazione. Affinché l'infatuazione possa divenire amore è necessario un grande impegno. Quella iniziale simpatia deve piano piano, con pazienza, essere alimentata sino a divenire un forte e durevole legame. La stessa cosa avviene per la resa e l'accettazione. Ci arrendiamo nel momento in cui ci rendiamo conto della nostra impotenza. Piano piano giungiamo a credere che un Potere più grande di noi stessi possa avere cura di noi. La resa si trasforma in accettazione allorché permettiamo a questo Potere Superiore di accedere alla nostra vita. Prendiamo in esame noi stessi e lasciamo che Dio ci veda così come siamo. Avendo consentito che Dio come lo concepiamo entri nel nostro profondo, accettiamo di più che Dio si prenda maggiore cura di noi. Chiediamo a questo Dio di eliminare le nostre insufficienze e di aiutarci a fare ammenda per gli errori che abbiamo commesso. Quindi ci imbarchiamo in un nuovo stile di vita, migliorando il nostro contatto cosciente con il Potere Superiore e accettando la Sua costante cura, la Sua guida e la Sua forza.

La resa, come l'infatuazione, può essere l'inizio di una relazione per tutta la vita. Per far sì, comunque che la resa divenga accettazione dobbiamo fare in modo che Dio, come noi lo concepiamo, possa prendersi cura di noi ogni giorno.

Solo per oggi: il mio recupero è qualcosa di più di un'infatuazione. Io mi sono arreso. Oggi accrescerò il contatto cosciente con il mio Potere Superiore e accetterò la Sua continua attenzione nei miei confronti.

00000

*"Quando raccontiamo onestamente la nostra storia, qualcun altro può identificarsi in noi"*

Testo base pag. 110

Alle convention di NA spesso sentiamo parlare in modo veramente accattivante. Portiamo con noi il ricordo di una riunione dove si alternano lacrime di identificazione eilarità gioiosa. Possiamo pensare: "Prima o poi sarò anch'io un oratore alla convention". In verità, per molti di noi, quel momento non è ancora arrivato. Forse qualche volta ci è stato chiesto di parlare ad una riunione della nostra zona o forse ci può succedere di fare un intervento in una piccola convention locale. Ma dopo tutto questo tempo non siamo ancora dei "super oratori"! Ma va bene anche così!

Abbiamo imparato che, anche noi, abbiamo un messaggio speciale da condividere, anche se siamo alla nostra riunione con solo quindici o venti partecipanti.

Ognuno di noi ha unicamente la propria storia da raccontare, questo è il fatto! Non possiamo raccontare la storia di qualcun altro. Ogni volta che prendiamo la parola, ci sembra che tutte le belle frasi e le storie divertenti siano svanite dalla mente.

Ma abbiamo sempre qualcosa da offrire. Portiamo il messaggio di speranza: il recupero dalla dipendenza è possibile! E questo è più che sufficiente.

Solo per oggi: ricorderò che la più bella cosa che posso condividere è la mia storia personale: oggi ciò è sufficiente.

*"Noi diventeremo perfetti. Se fossimo perfetti non saremmo degli esseri umani"*

Testo base pag. 36

Tutti noi avevamo delle aspettative circa la vita in recupero. Qualcuno di noi pensava che il recupero ci avrebbe improvvisamente resi capaci di trovare un lavoro o in grado di fare qualunque cosa al mondo avessimo voluto fare. Oppure immaginavamo forse di raggiungere una perfetta scioltezza nelle nostre relazioni con gli altri. Nel momento in cui ci fermiamo a riflettere, ci rendiamo conto che ci aspettavamo che il recupero ci avrebbe resi perfetti. Non ci attendevamo di continuare a compiere molti errori. Invece lo facciamo. Questa non è la parte dipendente di noi che si mostra; è semplicemente il fatto che siamo degli esseri umani.

In Narcotici Anonimi ci impegniamo per il recupero, non nella ricerca della perfezione. La sola promessa che ci viene fatta è la libertà dalla dipendenza attiva. La perfezione non è una condizione raggiungibile per un essere umano; non è un obiettivo realistico. Ciò che spesso cerchiamo nella perfezione è la liberazione dal disagio di commettere degli errori. In cambio di quella libertà dal disagio offriamo la nostra curiosità, la nostra duttilità e lo spazio per crescere. Possiamo prendere in esame l'alternativa: vogliamo vivere il resto della nostra vita nel nostro ben definito piccolo mondo sicuro ma soffocante o vogliamo invece avventurarci nell'ignoto, assumerci dei rischi ed avere tutto quello che la vita può offrire?

Solo per oggi: voglio tutto quello che la vita ha da offrirmi e tutto ciò che il recupero mi può dare. Oggi correrò il rischio, tenterò qualcosa di nuovo e crescerò.

00000

*"Quando usavamo la nostra vita era divenuta un'acrobazia di sopravvivenza. Adesso facciamo molto più per vivere che per sopravvivere"*

Testo base pag. 60

"Preferirei morire"! Un ritornello familiare ad un dipendente attivo e non privo di ragioni. Tutto ciò che si presentava davanti a noi era solo la stessa miserabile esistenza. Il nostro attaccamento alla vita era debole, nella migliore delle ipotesi. La decadenza emotiva, la morte spirituale e la struggente consapevolezza che niente sarebbe cambiato, rappresentavano per noi delle costanti. Non avevamo più speranze né idee circa la vita che ci stava passando davanti.

Il risveglio delle emozioni, dello spirito e del fisico richiedono del tempo. Più proviamo che cosa vuol dire vivere piuttosto che limitarci a sopravvivere, più capiamo come la vita può essere preziosa e piena di delizie. Viaggiare, giocare con un bambino, fare l'amore, ampliare i nostri orizzonti intellettuali, creare delle relazioni, sono alcune tra le inesauribili attività che ti fanno dire: "sono vivo"! Scopriamo tante cose a cui tenere e proviamo gratitudine per il fatto che ci è stata data una seconda possibilità.

Se fossimo morti durante la dipendenza attiva saremmo stati amaramente privati di così tante gioie della vita. Ogni giorno ringraziamo un Potere più grande di noi stessi per aver avuto un altro giorno di pulizia e un altro giorno di vita.

Solo per oggi: sono grato per essere vivo. Oggi farò qualcosa per rendere omaggio a ciò.

## Lasciar andare

15 novembre

*"Prenditi cura della mia volontà e della mia vita. Guidami nel mio recupero.  
Mostrami come vivere"*

Testo base pag. 30

Come iniziare il processo di affidare al nostro Potere Superiore la guida delle nostre vite? Quando chiediamo consigli per problemi che ci preoccupano scopriamo che il nostro potere Superiore spesso lavora attraverso gli altri. Quando accettiamo di non possedere tutte le risposte, ci apriamo verso nuove e differenti scelte. La disponibilità a lasciar andare pregiudizi e idee preconcepite apre il canale che consente alla guida spirituale di illuminare la nostra vita.

A volte dobbiamo toccare il fondo prima di essere pronti ad affidare le situazioni difficili al nostro Potere Superiore. Lottare spasmodicamente, manipolare, architettare piani, preoccuparsi: nessuna di queste strategie funziona davvero. Possiamo essere sicuri che, se affidiamo i nostri problemi alle cure del nostro Potere Superiore, le risposte arriveranno sia ascoltando gli altri condividere le loro esperienze sia nella quiete della meditazione. Non ha senso vivere un'esistenza frenetica. Affrontare la vita come se ci trovassimo con la casa in fiamme ci sfianca e non ci porta da nessuna parte.

Alla lunga, non c'è manipolazione al mondo che riesca a cambiare veramente una situazione. Ma quando lasciamo andare e ci abbandoniamo al contatto con il Potere Superiore, scopriamo il modo migliore di andare avanti.

Stiamone certi: le risposte che arrivano da una ricerca spirituale sono di qualità molto superiore a quelle che riusciamo ad architettare da noi.

**Solo per oggi:** lascerò andare e lascerò che sia il mio Potere Superiore a guidare la mia vita.

-----00000-----

## Non più soli

16 novembre

*"Progressivamente e con prudenza passiamo dall'isolamento e dalla  
solitudine della dipendenza al fiume della vita"*

Testo base pag. 42

Molti di noi hanno trascorso la maggior parte del periodo attivo evitando contatti con altre persone, in modo particolare quelle che non usavano. Dopo anni di isolamento, cercare uno spazio in una rumorosa e turbolenta compagnia non è facile. Può essere che ci sentiamo ancora isolati, concentrandoci sulle differenze che ci sono tra noi piuttosto che su ciò che abbiamo in comune. Anche i sentimenti più opprimenti come paura, collera e senso di sconcerto che si manifestano all'inizio del percorso di recupero, possono tenerci isolati. Possiamo sentirci come degli alieni, ma dobbiamo ricordare che la alienazione è nostra e non di NA.

In Narcotici Anonimi ci viene offerta la possibilità di fare amicizia. Ci troviamo a contatto con persone che ci capiscono come nessun altro. Siamo stimolati a condividere con queste persone le nostre sensazioni, i nostri problemi, i nostri successi ed i nostri insuccessi. Pian piano l'ammissione e l'identificazione che troviamo in NA colmano le lacune nei nostri cuori. Così come abbiamo sentito dire: "il programma funziona se tu gli permetti di funzionare".

**Solo per oggi:** l'amicizia degli altri membri del gruppo è un sostegno per la vita. Io mi sposterò per cogliere l'amicizia che mi è offerta in NA e la accetterò.

## Passare attraverso la sofferenza

17 novembre

*"Comunque ci sentiamo, non siamo più costretti a usare.  
Tutte le sensazioni sono destinate a svanire"*

Testo base pag. 93

Fa male come non mai. Vi alzate dal letto dopo una notte insonne, vi rivolgete a Dio e ancora non vi sentite per niente bene. Una vocina vi sussurra: "passerà". "Quando?" vi domandate mentre andate avanti e indietro rimuginando tra voi e portando avanti gli impegni della vostra giornata. Singhiozzate mentre andate in macchina e mettete al massimo il volume dell'autoradio per non sentire i vostri pensieri. Ma andate diritto al lavoro e non pensate neanche un po' a far uso di droghe.

La vostra anima sembra aver preso fuoco. Solo quando la sofferenza si fa insopportabile divenite silenziosi e state come paralizzati. Andate ad una riunione e vorreste essere felici come vi sembra che siano gli altri. Ma non ricadete.

Piangete ancora e chiamate lo sponsor. Prendete la macchina e vi recate da un amico e neanche notate il bellissimo paesaggio poiché il vostro paesaggio interiore è così desolato. Può darsi che non vi sentiate molto meglio dopo la visita all'amico ma comunque non siete andati in cerca dello spacciatore.

Ascoltate un Quinto Passo. Condividete ad una riunione, date un'occhiata al calendario e vi rendete conto che avete trascorso un altro giorno restando puliti.

Poi, un giorno vi svegliate, guardate fuori e vi accorgete che è una bella giornata. C'è il sole, il cielo è blu. Tirate un profondo respiro, tomate a sorridere e ora sapete che davvero tutto passa.

**Solo per oggi:** non importa come mi sento oggi, andrò avanti nel mio recupero.

-----00000-----

## La scoperta di sé

18 novembre

*"Il Decimo Passo può aiutarci a risolvere i problemi della vita e a prevenire il ritorno"*

Testo base pag. 49

Le nostre identità, il nostro modo di pensare e di sentire sono stati modellati attraverso le nostre esperienze. Alcune delle nostre esperienze ci hanno reso migliori, altre sono state per noi causa di imbarazzo e vergogna; tutte hanno concorso a determinare come noi siamo adesso. Possiamo trarre vantaggio dalla consapevolezza che ci viene dall'aver preso in esame i nostri errori, ricorrendo alla saggezza per orientare le decisioni che dovremo prendere oggi.

Accettazione significa l'accettare tutti gli aspetti di noi stessi: le nostre qualità, i nostri difetti, i nostri successi e i nostri fallimenti. La vergogna e il senso di colpa se non vengono ben identificati possono paralizzarci bloccandoci dall'andare avanti nella nostra vita.

Alcune delle più significative ammende che possiamo fare circa gli errori del nostro passato consistono semplicemente nel comportarci diversamente oggi. Ci sforziamo di migliorarci e misuriamo i nostri successi confrontando chi eravamo con chi siamo adesso. Essendo esseri umani continueremo a fare degli errori; tuttavia abbiamo bisogno di non continuare a ripetere gli stessi all'infinito. Guardando indietro al nostro passato e rendendoci conto di essere cambiati e di essere cresciuti, troveremo la speranza per il futuro. Il meglio deve ancora venire.

**Solo per oggi:** farò quanto di meglio posso con ciò di cui oggi dispongo. Ogni giorno imparerò qualcosa di nuovo che mi sarà di aiuto per il giorno dopo.

## Il linguaggio dell'empatia

19 novembre

*"Sentivamo che così il dipendente avrebbe potuto trovare sin dall'inizio tutta l'identificazione di cui aveva bisogno per convincersi che poteva rimanere pulito tramite l'esempio di coloro che già da molti anni si erano recuperati"*

testo base pag. 99

Molti di noi alla prima riunione non del tutto convinti che NA faccia per noi, trovano molte cose sulle quali ridere sia che ci sentiamo gli esseri più infelici del mondo sia quelli che tutte quelle sofferenze non le hanno mai provate.

Ma ascoltando, cominciamo a sentire qualcosa di nuovo, un linguaggio senza parole che ha le sue radici nell'identificazione, nel credo e nella fede: il linguaggio dell'empatia. Il desiderio di esserne parte ci fa continuare ad ascoltare.

Imparando a capire e a parlare il linguaggio dell'empatia, troviamo tutta l'identificazione di cui abbiamo bisogno.

Per capire questo linguaggio speciale ascoltiamo con il cuore. Il linguaggio dell'empatia ha ben poche parole: più sensazioni che suoni. Non predica né insegna: ascolta. Può raggiungere e toccare il cuore di un altro dipendente senza usare nemmeno una parola. Il linguaggio dell'empatia diventa sempre più fluente con la pratica. Più ce ne serviamo con gli altri e con il nostro Potere Superiore, più riusciamo a comprenderlo. Ci fa ritornare!

Solo per oggi: ascolterò con il cuore. Ogni giorno che passa il mio linguaggio dell'empatia diverrà più fluente.

-----o-----

## Trovare pieno significato in noi stessi

20 novembre

*"Non eravamo orientati verso la realizzazione; ci concentravamo invece sulla vuotezza e inutilità di tutto quanto"*

Testo base pag. 100/101

Durante la nostra dipendenza attiva centinaia di volte abbiamo desiderato essere qualcun altro. Può essere che abbiamo desiderato, di fare cambio con qualcuno che aveva una bella automobile o una casa più grande della nostra, un lavoro migliore o qualsiasi altra cosa di diverso da ciò che noi avevamo. La nostra disperazione era tale che per noi era molto difficile immaginare che qualcuno stesse peggio di noi.

In recupero, può capitare di sperimentare un diverso tipo di invidia. Può essere che continuiamo a fare il confronto tra ciò che abbiamo dentro di noi e la realtà esteriore degli altri e sentire che ancora non abbiamo abbastanza di ogni cosa. Può essere che pensiamo che chiunque, da quello appena arrivato a quello più anziano, faccia migliore impressione di noi durante le riunioni. Probabilmente pensiamo che chiunque stia facendo il programma meglio di noi perché possiede un'automobile migliore, una casa più grande, più soldi e così via..

Il processo di recupero che si sperimenta attraverso i Dodici Passi ci porterà da un atteggiamento invidioso e di scarsa autostima ad uno dove si afferma la spirituale pienezza di sé ed un profondo apprezzamento per ciò che abbiamo.

Scopriamo che in nessun caso faremmo cambio con qualcun altro perché ciò che abbiamo scoperto dentro di noi non ha prezzo.

Solo per oggi: ci sono molte cose per le quali posso essere grato nella mia vita. Avrò cura della pienezza spirituale che ho scoperto nel mio recupero.

## Lasciare che i difetti siano eliminati

21 novembre

*"Se i difetti di carattere giovassero alla nostra salute e felicità non saremmo arrivati a una tale condizione di disperazione"*

Testo base pag. 41

Intraprendere il Sesto ed il Settimo Passo non è sempre facile. Possiamo avere la sensazione di avere solo difetti dal momento che abbiamo commesso molti errori. Può essere anche che ci sentiamo come se volessimo scomparire sottoterra. In nessun modo vorremmo che i nostri amici dipendenti giungessero a conoscere le nostre insufficienze. E' probabile che passiamo attraverso una fase in cui prendiamo in esame tutto quello che diciamo e facciamo, allo scopo di identificare i nostri difetti di carattere ed essere sicuri di sopprimerli. Possiamo guardarci indietro prendendo in considerazione un determinato giorno e sprofondare per quella che noi siamo certi essere stata la cosa più imbarazzante che abbiamo mai detto. Giungiamo alla determinazione di sbarazzarci ad ogni costo di quegli orribili tratti del nostro carattere.

Ma nel Sesto e Settimo Passo da nessuna parte è scritto che possiamo imparare a controllare i nostri difetti di carattere. Infatti, quanto più ci concentriamo su di essi, tanto più saldamente essi mettono radici nella nostra vita.

Occorre umiltà per ammettere che non siamo in grado di controllare i nostri difetti di carattere quanto non lo siamo per quanto riguarda la nostra dipendenza. Non possiamo liberarci dei nostri difetti di carattere, possiamo solo chiedere a un Dio d'amore di rimuoverli.

Liberarsi di qualche cosa di penoso può essere difficile quanto liberarsi di qualche cosa di piacevole. Ma ammettiamolo, resistere richiede un sacco di sforzo. Quando riflettiamo veramente su ciò su cui non accettiamo di arrenderci, non vale la pena che ci sforziamo. E' il momento di lasciare andare i nostri difetti di carattere e pregare Dio affinché li rimuova.

Solo per oggi: sono pronto a che i miei difetti di carattere siano rimossi. Li lascerò andare e permetterò che un amorevole Potere Superiore se ne curi per me.

-----o-----

## Le fondamenta in primo luogo

22 novembre

*"Man mano che iniziamo ad avere un ruolo sociale la libera creatività ci aiuta a distinguere le nostre priorità e a fare innanzitutto le cose fondamentali"*

Testo base pag. 97

Non appena riusciamo a stare puliti qualcuno di noi comincia a mettere altre priorità prima del recupero. Carriera, famiglia, relazioni, tutte queste cose fanno parte della vita che scopriamo una volta che abbiamo posto le basi del nostro recupero. Ma non possiamo costruirci una vita solida prima di aver gettato le fondamenta del nostro recupero. Come un edificio costruito sulla sabbia una vita così sarà piuttosto precaria. Prima di cominciare a dedicarci alla ricostruzione della nostra vita nei dettagli della sua struttura, dobbiamo porre le nostre fondamenta. Dobbiamo essere consapevoli in primo luogo, che non abbiamo ancora delle basi, che la nostra dipendenza attiva ha reso la nostra vita del tutto ingovernabile. Quindi, con l'aiuto del nostro sponsor e del nostro gruppo, troviamo la fede in un Potere Superiore abbastanza forte da aiutarci a preparare il terreno per le nostre nuove vite. Togliamo di mezzo le macerie dal luogo dove edificeremo il nostro futuro. Infine sviluppiamo una profonda ed attiva familiarità con i principi che metteremo in pratica nelle cose di ogni giorno: un onesto auto esame, l'affidamento ai consigli ed alla forza del Potere Superiore e il mettersi al servizio degli altri. Una volta che le fondamenta sono predisposte, allora possiamo andare avanti a tutta forza per mettere assieme la nostra nuova vita. Ma prima dobbiamo chiederci se le nostre basi sono solide, perché, senza le fondamenta, niente di ciò che costruiamo può stare su' a lungo.

Solo per oggi: farò attenzione a porre delle fondamenta solide per il mio recupero. Sopra queste fondamenta posso edificare un'esistenza in recupero.

*"Il sollievo di 'lasciar andare e lasciare a Dio' ci aiuta a sviluppare una vita degna di essere vissuta"*

Testo base pag. 30

Durante la nostra dipendenza attiva avevamo paura di ciò che poteva succedere se tutto ciò che era intorno a noi non si trovava sotto il nostro controllo. Molti di noi costruivano elaborate menzogne per coprire l'uso di droga. Qualcuno di noi manipolava le persone che aveva intorno nel frenetico tentativo di ottenere qualcosa da loro in modo da avere più droga. Alcuni di noi hanno fatto di tutto per evitare che due persone si parlassero tra loro svelando così le bugie che erano state dette. Ci siamo dati molti tormenti allo scopo di mantenere l'illusione di controllare la nostra dipendenza e le nostre stesse vite. Nel corso del recupero abbiamo evitato di provare la serenità che giunge dall'arrenderci alla volontà di un Potere Superiore. Nel nostro recupero è importante abbandonare l'illusione di controllo ed arrenderci ad un Potere Superiore la cui volontà nei nostri riguardi è migliore di qualunque cosa possiamo escogitare o manipolare per noi stessi. Se ci rendiamo conto che stiamo cercando di controllare i risultati ed abbiamo timore per il futuro, c'è qualcosa che possiamo fare per invertire questa tendenza. Guardiamo il Secondo e il Terzo Passo e prendiamo in esame che cosa siamo giunti a credere circa il nostro Potere Superiore. Pensiamo sinceramente che questo Potere possa prendersi cura di noi e ricondurci alla ragione? Se sì, possiamo vivere la vita con tutti i suoi alti e bassi, le sue delusioni, i suoi dolori, le sue sorprese e le sue gioie.

**Solo per oggi:** mi arrenderò e lascerò che nella mia vita si realizzi la volontà del mio Potere Superiore. Accetterò il dono della serenità che questa resa porta.

00000

## Recuperarsi con gratitudine

24 novembre

*"Perciò li seduceva il pensiero che stare puliti non paga e il vecchio modo di pensare rimetteva in moto auto compassione, risentimento e rabbia"*

Testo base pag. 114

Ci sono giorni nei quali qualcuno di noi cade nell'autocommiserazione. E' facile che succeda. Può darsi che abbiamo delle aspettative su come dovrebbe essere la nostra vita in recupero, aspettative che tuttavia non sempre sono realizzate. Può essere che abbiamo tentato, senza riuscirci, di tenere qualcuno sotto controllo oppure che abbiamo pensato che le nostre condizioni di vita avrebbero dovuto essere diverse. Forse abbiamo fatto il confronto tra noi e qualche altro dipendente in recupero e ci siamo trovati carenti in qualche cosa. Più cerchiamo di uniformare la nostra vita alle nostre aspettative, più aumenta il nostro disagio. L'autocommiserazione può nascere dal fatto di vivere nelle nostre aspettative invece che nel mondo come esso effettivamente è. Quando il mondo non corrisponde alle nostre aspettative spesso sono le nostre aspettative che devono essere corrette, non il mondo. Possiamo cominciare facendo il confronto tra la nostra vita come è oggi con quella di prima, dando modo così alla nostra gratitudine di esprimersi. Possiamo anche sviluppare questa pratica enumerando le cose buone della nostra vita divenendo così grati per il fatto che il mondo non si conforma alle nostre aspettative ma le supera. E se noi continuiamo a lavorare i Dodici Passi continuando a coltivare gratitudine ed accettazione, ciò che ci possiamo attendere dal futuro è di crescere di più, di essere più felici e di trovare ancor più pace interiore. Ci è stato dato molto in recupero; stare puliti è stato gratificante. L'accettazione della nostra vita, solo per oggi, ci libera dall'autocommiserazione.

**Solo per oggi:** accetterò con gratitudine la mia vita, come essa è.

*"Calmare la mente tramite la meditazione porta una pace interiore che ci mette in contatto con Dio dentro di noi"*

Testo base pag. 54

Inoltrandoci nel percorso di recupero, spesso riflettiamo su cosa ci abbia condotti in NA la prima volta e possiamo apprezzare quanto sia migliorata la qualità della nostra vita. Non dobbiamo più avere paura dei nostri pensieri. E più preghiamo e meditiamo, più possiamo trovare un tranquillo senso di benessere. La pace e la tranquillità che proviamo nei periodi di serenità confermano che i nostri più importanti bisogni, i nostri bisogni spirituali, sono raggiunti. Siamo in grado di provare empatia con altri dipendenti e di rafforzare la nostra coscienza nel corso del recupero. Impariamo a fare a meno di giudicare gli altri e proviamo la libertà di essere noi stessi. Nelle nostre riflessioni spirituali intuitivamente troviamo il "Dio che è dentro di noi" e constatiamo che siamo in armonia con un Potere più grande di noi stessi.

**Solo per oggi:** rifletterò sul dono del recupero e ascolterò quietamente i consigli del mio Potere Superiore.

00000

## Responsabilità

26 novembre

*"Nel corso della giornata sono molte le cose che accadono, sia positive che negative. Se non troviamo il tempo di apprezzarle entrambe, può essere che perdiamo quelle che possono essere delle occasioni di crescita"*

I.P. n. 8 "solo per oggi"

Responsabilità, responsabilità, le responsabilità della vita si trovano ovunque.

"Dovremmo" allacciare le cinture di sicurezza, "dovremmo" fare le pulizie della nostra casa, "dovremmo" fare certe cose per il nostro partner, per i nostri figli, per le persone che noi sponsorizziamo. E, come se ciò non bastasse, "dovremmo" frequentare le riunioni e mettere in pratica il programma al meglio delle nostre possibilità. Non c'è da sorprendersi se talvolta ci viene voglia di correre via, lontano da tutti questi impegni e fuggire su qualche isola lontana, dove non "dovremmo" fare un bel niente.

In circostanze come queste, allorché ci siamo ritrovati sopraffatti dalle nostre responsabilità, avevamo dimenticato che le responsabilità non devono essere considerate come un fardello.

Quando ci viene il desiderio di fuggire lontano dalle nostre responsabilità, abbiamo bisogno di rallentare un po', di ricordare i motivi per cui abbiamo scelto tali responsabilità e portare la nostra attenzione su quello che esse ci danno. Se si tratta di un lavoro che normalmente riteniamo gratificante o di un partner la cui personalità normalmente ci stimola o un bambino del quale normalmente ci piace prenderci cura giocando con lui, c'è della gioia che possiamo trovare in ogni responsabilità della nostra vita.

**Solo per oggi:** ogni momento è speciale. Farò attenzione, grato per le responsabilità e le gioie speciali che essi portano con sé.

*"Ci sono momenti del recupero in cui la decisione di chiedere aiuto a Dio è la nostra maggior fonte di forza e coraggio"*

Testo base pag. 31

Quando facciamo il Terzo Passo decidiamo di permettere ad un Dio amorevole di guidarci e prendersi cura di noi nella nostra vita di tutti i giorni. Prendiamo la decisione di ammettere questa guida e questa cura nelle nostre vite. Qualcuno di noi una volta presa la decisione contenuta nel Terzo Passo, crede che Dio ci guidi; da quel momento in poi dobbiamo solo fare attenzione a dove siamo condotti.

La decisione nel Terzo Passo è un atto di fede e chiedere l'aiuto di Dio è un modo di rinnovare quell'atto di fede. Porre la fede nel nostro agire quotidiano ci dà tutta la forza ed il coraggio di cui abbiamo bisogno perché sappiamo di poter contare sull'aiuto di un amorevole Potere Superiore. Confidiamo che le nostre esigenze saranno corrisposte. Possiamo attingere a quella fede e avere fiducia: basta chiedere.

**Solo per oggi:** Avrò ben presente che non sono solo nel chiedere aiuto al mio Potere Superiore per ciascun passo della mia giornata.

-----00000-----

*"Essere veramente umili significa accettarci e provare onestamente a essere quello che siamo"*

Testo base pag. 41/42

"Umiltà" è un concetto sconcertante. Sappiamo tutto sull'umiliazione, ma l'umiltà è un concetto del tutto nuovo. Ha un suono sospettoso, come un qualcosa di strisciante, umiliante ed impacciante; ma l'umiltà non è affatto tutto questo.

La vera umiltà è semplicemente accettare chi realmente siamo.

Quando si affronta per la prima volta un passo dove viene espresso il concetto di umiltà, in realtà abbiamo già iniziato a mettere in pratica questo principio. Il Quarto Passo ci dà l'opportunità di esaminare chi siamo in realtà ed il Quinto ci aiuta ad accettare questa nuova conoscenza.

Mettere in pratica l'umiltà comprende l'accettare la nostra natura più vera, cioè essere onestamente noi stessi. Non abbiamo più bisogno di strisciare per terra o degradarci e nemmeno di sembrare più felici, più in gamba o più sani di come realmente siamo. L'umiltà significa semplicemente il distacco da tutte le finzioni per vivere nel modo più onesto possibile.

**Solo per oggi:** lascerò che le mie azioni siano guidate dalla conoscenza della mia natura più vera. Oggi sarò me stesso di fronte alla realtà

*"Crediamo che il nostro Potere Superiore si prenderà cura di noi"*

Testo base pag. 65

Il nostro programma si fonda sull'idea che l'applicazione di semplici principi possa determinare profondi cambiamenti nella nostra vita. Uno di questi principi dice che se chiederemo, il nostro Potere Superiore si prenderà cura di noi. Dal momento che questo è un principio fondamentale è possibile che tendiamo ad ignorarlo. Sino a che non impariamo ad applicare con consapevolezza questa verità spirituale, possiamo perdere qualche cosa di essenziale per il nostro recupero, come l'aria che si respira è essenziale per vivere.

Che cosa succede quando ci troviamo sottoposti a tensioni oppure quando siamo in preda al panico? Se abbiamo costantemente cercato di migliorare il rapporto con il nostro Potere Superiore non avremo problemi. Piuttosto che agire in maniera avventata, troveremo il modo di fermarci un attimo e faremo mente locale su qualche esempio in cui nel passato il nostro Potere Superiore ha mostrato la sua attenzione nei nostri confronti. Questo ci darà la sicurezza che il nostro Potere Superiore è ancora responsabile delle nostre vite. Quindi cercheremo consiglio circa la situazione che abbiamo davanti in quel momento e procederemo con calma, confidando che la nostra vita è nelle mani di Dio.

"Il nostro programma è un insieme di principi" ci dice il nostro Libretto Bianco. Con quanta maggiore costanza cerchiamo di migliorare la nostra consapevole comprensione di essi con maggiore prontezza saremo pronti a metterli in pratica

**Solo per oggi:** cercherò di migliorare il mio consapevole contatto con il Potere Superiore che si prende cura di me. Quando si presenterà la necessità saprò che sarò in grado di contare su quella cura.

-----00000-----

*"Condividere con gli altri ci impedirà di sentirci soli e abbandonati"*

Testo base pag. 96

Intimità vuol dire condividere i pensieri e le sensazioni più intime con un altro essere umano. Molti di noi desiderano intensamente il calore e la compagnia che si riceve grazie ad un rapporto intimo, ma quelle cose non vengono senza sforzo. Durante la nostra dipendenza attiva abbiamo imparato a guardarci dagli altri nel timore che essi minacciassero il nostro uso. Nel corso del recupero impariamo a fidarci degli altri. L'intimità ci impone di abbassare le nostre difese. Per sentire la vicinanza che porta l'intimità, dobbiamo permettere agli altri di avvicinarsi a noi, al nostro vero io. Altrimenti ci apprestiamo a condividere la nostra realtà più profonda con altri, dobbiamo in primo luogo aver un'idea di come sia quella realtà intima di noi stessi. Esaminiamo regolarmente le nostre vite per scoprire chi veramente siamo, che cosa veramente vogliamo e come realmente ci sentiamo. Poi, basandoci sui nostri regolari inventari, dobbiamo essere, per quanto ci è possibile, interamente e profondamente sinceri con i nostri amici.

L'intimità con altri è un aspetto della vita e perciò un aspetto del vivere puliti, e l'intimità, come tutto in recupero, ha il suo prezzo. Lo scrupoloso auto-esame che l'intimità sollecita può rappresentare un duro lavoro. E la totale sincerità che si ha con l'intimità spesso porta con sé le sue complicazioni. Ma la liberazione da solitudine ed isolamento che l'intimità porta vale bene lo sforzo necessario.

**Solo per oggi:** io cerco la liberazione dall'isolamento e dalla solitudine che si ha con l'intimità nelle relazioni. Oggi mi disporrò a conoscere "il mio vero io" facendo un inventario personale e proverò ad essere completamente sincero e leale con un'altra persona.

# DICEMBRE

Le ricompense della vita

1 dicembre

*"Arriviamo a pregare solo per conoscere la volontà di Dio nei nostri confronti. In questo modo riceviamo soltanto ciò che siamo in grado di gestire."*

Testo base pag. 56

Immaginiamoci cosa succederebbe se Dio ci desse tutto quello che Gli chiediamo. Una stupenda macchina nuova, uno stipendio triplicato... tutto nostro senza sforzi: solo chiedendo. Immaginiamo ora i problemi che si affiancano alle ricchezze non guadagnate, alle nuove macchine di lusso e ad un riconoscimento scolastico non meritato. Cosa faremo di uno stipendio da favola che non meritiamo? Come amministreremo le nostre nuove responsabilità finanziarie? Come vivremo con questa nuova ricchezza? Saremo in grado di mostrare che meritiamo quel benessere sapendo che in realtà non abbiamo mosso un dito per averlo?

E la macchina super lussuosa? Assicurazione e costi astronomici... siamo preparati a sostenerli?

Lauree? Possiamo comportarci come dei laureati con centodieci e lode se non abbiamo mai aperto un libro? Cosa faremo se fossimo additati come impostori?

Quando parliamo con Dio, dobbiamo ricordarci che viviamo nel mondo reale. Riceviamo delle ricompense ed impariamo a gestirle. Pregare per avere solo quello che la volontà di Dio ha in serbo per noi, per saperlo utilizzare e per essere in grado di gestirne anche le conseguenze ci assicurerà che riceveremo non più di quello che abbiamo bisogno.

**Solo per oggi:** pregherò solo per conoscere la volontà di Dio nei miei riguardi e per avere la forza di metterla in atto nel mondo reale.

-----00000-----

Il recupero: la nostra priorità assoluta

2 dicembre

*"Dobbiamo rimettere il recupero al primo posto e le altre priorità nell'ordine"*

Testo base pag. 93

Prima di giungere in NA le nostre scuse per giustificare l'uso di droghe erano infinite: "Lui mi ha insultato", "Lei mi ha detto questo", "Il mio partner mi ha lasciato", "Sono stato licenziato". Tutte queste scuse erano buone anche per non chiedere mai aiuto per il nostro problema con le droghe. Dovevamo renderci conto che tutte quelle cose negative succedevano perché continuavamo ad usare sostanze. Solo quando abbiamo fatto del recupero la nostra priorità assoluta queste situazioni hanno veramente cominciato a cambiare. E' possibile che oggi si possa ricadere ancora nei vecchi meccanismi ricorrendo a varie scuse per non frequentare le riunioni ed evitare il servizio. Le nostre scuse oggi possono essere diverse: "non posso lasciare soli i bambini", "le vacanze mi hanno sfinito", "così farò una buona impressione al capo". Ma se non diamo priorità assoluta al recupero ci sono buone probabilità che di tutte queste cose non dovremo più occuparci: bambini, vacanze, lavoro, probabilmente non faranno più parte della nostra vita se ricadiamo.

Il nostro recupero deve venire al primo posto. Non c'è lavoro o relazione che tengano: dobbiamo andare alle riunioni, lavorare i passi, chiamare lo sponsor ed essere al servizio del Potere Superiore e degli altri. Queste semplici azioni sono ciò che rende possibile andare in vacanza, avere una famiglia ed un capo del quale occuparci. Il recupero è la base della nostra vita e rende possibile ogni altra cosa.

**Solo per oggi:** rispetterò l'ordine delle mie priorità. Al primo posto della lista c'è il recupero.

*"Forse per la prima volta abbiamo una chiara visione della nostra nuova vita".*

Testo base pag. 41

Durante la nostra dipendenza attiva la visione di noi stessi era molto limitata. Ogni giorno ci infilavamo nella solita routine prendendo, usando e trovando il modo di avere sempre di più. E ciò era quanto potevamo ragionevolmente aspettarci per tutta la durata della nostra vita. Il nostro potenziale era limitato.

Oggi le nostre prospettive sono cambiate. Il recupero ci ha dato una nuova visione di noi stessi e della nostra vita. Non siamo più intrappolati nell'interminabile grigia routine della dipendenza attiva. Siamo liberi di spingerci in nuovi percorsi provando nuove idee e nuove attività. Facendo questo giungiamo a vedere noi stessi in un modo nuovo. Il nostro potenziale trova un limite soltanto nella forza del nostro Potere Superiore che si prende cura di noi e quella forza non ha alcun limite.

Nel recupero, la vita ed ogni aspetto di essa ci si presentano come spalancati. Guidati dai nostri principi spirituali, spinti dalla forza che ci è data da un Dio come noi lo concepiamo, i nostri orizzonti sono senza limiti.

**Solo per oggi:** Aprirò i miei occhi sulle possibilità che ho davanti. Il mio potenziale è senza limiti e forte come il Dio che io posso concepire. Oggi lavorerò su quel potenziale.

00000

**"La volontà di Dio, non la nostra"**

**4 dicembre**

*"Sappiamo che se preghiamo affinché si compia la volontà di Dio, riceveremo ciò che è meglio per noi, a prescindere da cosa ci aspettiamo"*

Testo base pag. 53

All'epoca in cui giungemmo in NA i nostri impulsi interiori erano divenuti inaffidabili ed autodistruttivi. La dipendenza aveva piegato e contorto i nostri desideri, i nostri interessi e la nostra capacità di distinguere che cosa è meglio per noi. Questo è il motivo per cui è stato importante nel corso del recupero sviluppare la nostra fede in un Potere più grande di noi, qualcosa che potesse provvedere a dare consigli più assennati e più affidabili dei nostri. Abbiamo cominciato ad apprendere come affidarci alla cura di questo Potere Superiore e fidarci della guida interiore che esso ci procura.

Man mano che si impara, diviene un'abitudine "pregare per conoscere la volontà di Dio nei nostri riguardi e per ottenere la forza di realizzarla". Gli atteggiamenti egoistici e autarchici che avevamo sviluppato nella nostra dipendenza attiva non possono essere eliminati da un giorno all'altro. Quegli atteggiamenti possono influire sul nostro modo di pregare. Può succedere che ci scopriamo a pregare in questo modo: "Elimina questo mio difetto di carattere, così potrò sembrare buono". Più franchi e sinceri noi siamo nelle nostre idee e nei nostri desideri, più ci sarà facile distinguere tra la nostra volontà e quella del nostro Potere Superiore. "Per tua informazione Dio, ecco cosa io voglio in questa situazione. Tuttavia chiedo che sia compiuta la tua volontà e non la mia". Una volta fatto questo siamo pronti a riconoscere ed accettare i consigli del Potere Superiore.

**Solo per oggi:** Potere Superiore, ho imparato ad avere fiducia nei tuoi consigli. Ho tuttavia ancora le mie idee su come voglio la mia vita. Lascia che io condivida con te queste mie idee e dopo fammi chiaramente intendere la tua volontà nei miei riguardi. Infine fa che si compia la tua volontà, non la mia.

*"Abbiamo constatato che il programma funziona per qualsiasi dipendente che onestamente e sinceramente desideri smettere"*

Testo base pag. 12

Quando possiamo renderci conto se uno desidera sinceramente ed onestamente cessare di fare uso? La verità è che non lo sappiamo! Dato che non possiamo leggere nella mente oppure conoscere le motivazioni di un altro, semplicemente non ci resta che sperare per il meglio.

Possiamo parlare ad una riunione con alcuni nuovi venuti, pensando che non li rivedremo mai più e poi invece scoprire, alcuni anni dopo, che vanno avanti bene nel loro recupero. Può succedere di avere la tentazione di mollare con uno che continua ad avere ricadute o che non riesce a stare subito pulito, ma non dobbiamo. Non ha importanza quanto uno sembri poco volenteroso, resta un semplice fatto – il dipendente è presente alla riunione.

Può darsi che non sapremo mai i risultati del nostro Dodicesimo Passo; non tocca a noi valutare la volontà di un nuovo venuto. Il messaggio che portiamo è una parte di noi stessi. Lo portiamo in ogni luogo e lo condividiamo gratuitamente, lasciando i risultati nelle mani di un Potere più grande di noi.

**Solo per oggi:** condividerò il mio recupero con qualsiasi dipendente, in ogni luogo, in ogni momento ed in ogni circostanza. Lascierò i risultati al mio Potere Superiore.

00000

**Storie d'amore e recupero**

**6 dicembre**

*"Le relazioni possono rappresentare un punto veramente doloroso"*

Testo base pag. 92

Per alcuni di noi l'amore è come un elisir. L'eccitazione di un nuovo amore, il fascino di esplorare la sfera intima, la sensazione di libertà che abbiamo nel permettere a noi stessi di diventare vulnerabili sono tutte emozioni estremamente forti. Ma non possiamo dimenticare che una tregua dalla dipendenza dura solo ventiquattro ore. Il mantenimento di questa tregua giornaliera ha priorità assoluta nella vita di ogni dipendente in recupero.

Possiamo essere troppo coinvolti nelle nostre relazioni. Possiamo trascurare i vecchi amici e il nostro sponsor. Poi, quando le cose si complicano, spesso abbiamo la sensazione di non poterci più rivolgere a quelli che ci hanno aiutato prima del nostro coinvolgimento romantico. Questa convinzione può essere la base per una ricaduta. Lavorare con tenacia il programma e partecipare alle riunioni ci assicura molte occasioni di recupero anche quando siamo profondamente coinvolti in una storia sentimentale.

Il desiderio di essere coinvolti sentimentalmente è naturale. Ma non dobbiamo dimenticare che, senza il nostro programma, anche la relazione più positiva non ci protegge dalla forza della nostra dipendenza dalle sostanze.

**Solo per oggi:** nel mio desiderio di una storia d'amore non dimenticherò il mio recupero.

*"Usiamo gli strumenti che sono a nostra disposizione e sviluppiamo la capacità di sopravvivere alle nostre emozioni"*

Testo base pag. 36

"Sopravvivere alle mie emozioni?" dice qualcuno di noi. "Tu stai scherzando!" Quando facevamo uso di sostanze non ci davamo la minima possibilità di imparare come sopravvivere ad esse. Tu non superi le tue emozioni – pensavamo – tu le droghi. Il problema era che quella "cura" per le nostre emozioni invivibili ci stava uccidendo. Questo accadeva quando siamo arrivati in NA e abbiamo cominciato a lavorare i Dodici Passi e, come risultato di ciò, a maturare emotivamente.

Molti di noi hanno trovato un sollievo emotivo sin dall'inizio. Eravamo stanchi di fingere che la nostra dipendenza e la nostra vita fossero sotto controllo, in realtà alla fine sembrò cosa migliore ammettere che le cose non stavano così. Dopo aver condiviso il nostro inventario con il nostro sponsor abbiamo cominciato a renderci conto di non avere più bisogno di negare ciò che eravamo e le sensazioni che provavamo per poter essere accettati. Dopo aver terminato di fare le nostre ammende abbiamo preso coscienza che non dovevamo soffrire per il senso di colpa, lo avremmo potuto confessare ed esso non ci avrebbe certo ucciso. Più lavoravamo il programma di NA e meglio ci sentivamo ad accettare la vita come essa si presentava.

Il programma oggi funziona bene come non mai: facendo l'inventario della nostra giornata, essendo sinceri circa la parte che abbiamo svolto in essa ed arrendendoci alla realtà, noi possiamo superare le emozioni che la vita mette sulla nostra strada.

Adoperando gli strumenti di cui disponiamo abbiamo sviluppato la capacità di sopravvivere alle emozioni.

**Solo per oggi:** non negherò i miei sentimenti. Metterò in pratica la sincerità e mi arrenderò alla vita per ciò che essa è. Userò gli strumenti del programma per sopravvivere alle mie emozioni.

-----00000-----

### Chiamare difetti quelli che sono difetti

8 dicembre

*"Man mano che nella nostra vita scopriamo i difetti e li accettiamo, possiamo disfarcene e dare inizio a una nuova esistenza"*

Testo base pag. 40

Talvolta la nostra disponibilità a che i nostri difetti di carattere vengano eliminati dipende dal modo in cui noi li definiamo. Se definire in maniera errata i nostri difetti li fa sembrare un po' meno difetti, ci resta impossibile capire il danno che essi causano. E se non sembra che causino alcun danno perché mai chiediamo al nostro Potere Superiore di eliminarli dalla nostra vita? Ad esempio, prendete la frase: "piacere alla gente": non suona poi così male, no? Significa solo che siamo graditi alle persone, giusto? No, per niente. Per dirla chiara, vuol dire che non siamo sinceri e tendiamo a manipolare. Mentiamo riguardo ai nostri sentimenti, alle nostre convinzioni ed ai nostri bisogni, cercando di tranquillizzare gli altri portandoli verso i nostri desideri. Oppure forse pensiamo di essere delle persone accomodanti. Ma essere accomodanti vuol dire trascurare le faccende domestiche, evitare di confrontarci e starsene adagiati nella comodità? Allora la parola più adatta è "pigrizia" o "tendenza a rimandare a domani" o "paura".

Molti di noi hanno un problema nell'identificare i propri difetti di carattere. Se questo è il punto che ci riguarda, possiamo parlare con il nostro sponsor o con i nostri amici di NA. Descriviamo chiaramente ed onestamente il nostro comportamento e chiediamo il loro aiuto per identificare i nostri difetti. Con il passare del tempo diventeremo progressivamente più bravi nell'identificare i nostri difetti di carattere chiamandoli con il loro vero nome.

**Solo per oggi:** chiamerò i miei difetti con il loro vero nome. Se avrò un problema nel farlo chiamerò il mio sponsor affinché mi aiuti.

*"La capacità di ascoltare è un dono che cresce man mano che noi cresciamo spiritualmente. La vita acquista un nuovo significato quando ci apriamo a questo dono"*

Testo base pag. 119

Avete mai osservato come portano avanti una conversazione due bambini piccoli? Uno starà a parlare del dragone viola mentre l'altro andrà avanti dicendo quanto è scomodo avere della sabbia nelle scarpe. Talvolta ci imbattiamo in analoghi problemi di comunicazione allorché impariamo ad ascoltare gli altri. Può darsi che ci sforziamo alle riunioni tentando disperatamente di udire la persona che sta condividendo la sua esperienza mentre le nostre menti sono occupate a preparare quello che diremo quando sarà il nostro turno. Durante la conversazione può capitare che ci rendiamo improvvisamente conto che le nostre risposte non hanno niente a che vedere con ciò che ci viene chiesto. Si tratta invece di discorsi preparati in un momento di piena auto ossessione.

Imparare come si fa ad ascoltare, ad ascoltare davvero, è un obiettivo difficile ma non è oltre le nostre possibilità. Potremmo cominciare prendendo atto nelle nostre risposte di che cosa il nostro compagno di conversazione sta dicendo. Potremmo chiedere se c'è qualcosa che possiamo fare quando qualcuno espone un problema. Con un poco di esercizio possiamo trovare un po' più di liberazione dall'auto ossessione ed un rapporto più intimo con chi abbiamo intorno a noi.

**Solo per oggi:** calmerò i miei pensieri e ascolterò ciò che qualcun altro sta dicendo.

-----00000-----

### I vincenti

10 dicembre

*"Cominciai ad imitare alcune cose che facevano i vincenti. Mi sono sentito attratto da NA. Mi sono trovato bene...."*

Testo base pag. 223 versione inglese "storie personali"

Abbiamo sentito di frequente dire nelle riunioni che "dovremmo stare con i vincenti. Chi sono i vincenti in NA? E' facile riconoscerli. Portano avanti un attivo programma di recupero vivendo nella soluzione e stando fuori dal problema. Sono sempre pronti a tendere la mano ai nuovi venuti, hanno lo sponsor e lavorano con lui. I vincenti restano puliti solo per oggi.

Essi sono dei dipendenti in recupero che mantengono un positivo atteggiamento mentale. Possono avere periodi difficili ma continuano a venire alle riunioni e a condividere. Sanno in cuor loro che, con l'aiuto di un Potere Superiore, non può accadere niente che sia troppo grande per poter essere affrontato.

I vincenti si sforzano, nel loro impegno di servizio, a mantenere l'unità. Mettono in pratica "i principi al di sopra delle personalità"; non dimenticano il principio dell'anonimato, agendo secondo esso, indipendentemente da chi sia coinvolto. Hanno il senso dell'umorismo e la capacità di ridere di se stessi. E quando ridono, ridono con te e non di te.

Chi sono in NA i vincenti? Chiunque di noi può essere considerato un vincente. Tutti presentiamo qualche tratto di un vincente, qualche volta siamo molto vicini all'ideale, qualche volta no. Se oggi siamo puliti e stiamo lavorando il programma al meglio delle nostre possibilità allora noi oggi siamo dei vincenti.

**Solo per oggi:** mi sforzerò di realizzare i miei ideali. Sarò un vincente.

*"Nessuno ci obbliga a rinunciare alla nostra infelicità"*

Testo base pag. 34

E' buffo ricordare come eravamo riluttanti un tempo ad arrenderci al recupero. Sembrava che pensassimo di avere una vita meravigliosa e piena di soddisfazioni nella nostra dipendenza attiva e che, cessando l'uso delle sostanze saremmo stati peggio che scontando una condanna a vita ai lavori forzati. Era vero in realtà il contrario: le nostre vite erano miserabili ma noi eravamo spaventati all'idea di barattare quell'infelicità familiare con un recupero ignoto.

E' possibile essere miserabili anche nel recupero, tuttavia ciò non è inevitabile. Nessuno ci costringerà a fare i Passi, andare alle riunioni o lavorare con uno sponsor. Non c'è alcuna milizia di NA che ci costringerà a compiere ciò che ci libererà dalla sofferenza. Ma abbiamo una possibilità di scelta. Abbiamo già scelto di abbandonare l'infelicità della dipendenza attiva per la sanità del recupero. Ora, se siamo pronti a scambiare la sofferenza di oggi con una pace anche più grande abbiamo gli strumenti per farlo., se davvero lo vogliamo.

**Solo per oggi:** non è necessario che lo soffra a meno che non lo voglia davvero. Oggi baratterò la mia sofferenza con i benefici del recupero

00000

## Paura del cambiamento

12 dicembre

*"Lavorando i Passi riusciamo ad accettare la volontà di un Potere Superiore... Perdiamo la paura dell'ignoto. Ci ritroviamo liberi"*

Testo base pag. 19

La vita è fatta di cambiamenti, sia grandi che piccoli. Anche se possiamo prendere coscienza di questo fatto ed accettarlo la nostra iniziale reazione nei confronti di questo è di paura. Per qualche ragione noi partiamo dal presupposto che tutti i cambiamenti, di qualunque genere essi siano, ci potranno ferire e saranno per noi solo motivo di sconcerto. Se ci guardiamo indietro e diamo uno sguardo ai cambiamenti che si sono verificati nella nostra esistenza, troviamo che la maggior parte di essi sono stati positivi. Probabilmente eravamo terrorizzati all'idea di vivere senza fare uso di droghe e adesso questo è quanto di meglio ci sia mai capitato. Può essere che abbiamo perso un posto di lavoro senza il quale avevamo pensato di essere finiti, ma in seguito abbiamo trovato maggior impegno e soddisfazione personale in un nuovo posto di lavoro. Andando avanti nel percorso di recupero siamo disposti a provare più cambiamenti. Diventeremo troppo grandi per vecchie situazioni e diverremo pronti a provarne delle nuove.

Cercando di adattarsi ad ogni sorta di cambiamento è naturale tentare di trovare un appiglio in qualcosa, qualsiasi cosa ci sia familiare. Si può trovare consolazione in un Potere più grande di noi stessi. Più noi permettiamo che si verifichino cambiamenti secondo la guida del Potere Superiore, più avremo fiducia che quei cambiamenti vengano per il meglio. La fede prenderà il posto della paura e nel nostro cuore sapremo che tutto andrà bene.

**Solo per oggi:** quando avrò timore di un cambiamento nella mia vita, troverò conforto dalla consapevolezza che la volontà di Dio nei miei confronti è buona.

*"Vi è un solo requisito per divenire membri: il desiderio di smettere di usare"*

Testo base pag. 10

Tutti noi conosciamo gente cui NA potrebbe fare del bene. Molte persone con le quali ci imbattiamo nel cammino della nostra vita, membri della nostra famiglia, vecchi amici, colleghi di lavoro, potrebbero servirci, nella loro vita, di un programma di recupero. Sfortunatamente quelli che hanno bisogno di noi non sempre trovano la loro strada nelle nostre stanze.

Quello di NA è un programma che funziona per attrazione, non per propaganda. Siamo membri di NA quando diciamo di esserlo. Possiamo portare amici e parenti alle riunioni, se loro vogliono, ma non possiamo imporgli di abbracciare lo stile di vita che ci ha liberato dalla dipendenza attiva.

L'appartenenza a NA dipende da una decisione profondamente personale. La decisione di divenire membro si forma nel cuore di ciascun tossicodipendente. A lungo andare la frequenza coatta non trattiene nessun tossicodipendente presso le nostre stanze. Solo i dipendenti che ancora soffrono, se ne hanno la possibilità, possono decidere se sono impotenti nei confronti della loro dipendenza. Possiamo portare il messaggio, non il dipendente.

**Solo per oggi:** sono felice della mia decisione di far parte di Narcotici Anonimi.

00000

## Dipendenza, droghe e recupero

14 dicembre

*"La dipendenza è una malattia fisica, mentale e spirituale che condiziona tutti i campi della nostra vita"*

Testo base pag. 24

Prima di cominciare a far uso di sostanze, la maggior parte di noi aveva uno stereotipo, un'immagine mentale circa quello che era logico fosse l'aspetto di un dipendente. Alcuni di noi si immaginavano il drogato come uno dedito a rubacchiare per procurarsi il denaro per la droga. Altri se lo immaginavano come un paranoico che sta ad osservare la vita da dietro le tende tirate segregato in una stanza chiusa a chiave. Fino a che non ci fossimo ritrovati a impersonare realmente uno di quegli stereotipi, pensavamo, non avremmo potuto essere dei tossicodipendenti.

Man mano che il nostro uso di sostanze cresceva, abbiamo abbandonato quegli equivoci circa la tossicodipendenza ma solo per dar luogo ad un altro equivoco: che la dipendenza riguardasse unicamente le droghe. Probabilmente abbiamo pensato che la dipendenza significasse un'assuefazione fisica, nella convinzione che ogni droga che non dava assuefazione fisica non desse dipendenza. Oppure pensavamo che le droghe che assumevamo fossero la causa di tutti i nostri problemi. Pensavamo che con il semplice fatto di eliminare le droghe avremmo restituito l'equilibrio psichico alla nostra vita.

Una delle lezioni più importanti che abbiamo tratto da Narcotici Anonimi è che la dipendenza è molto più delle droghe di cui facevamo uso. La dipendenza è una parte di noi; è una malattia che coinvolge ogni aspetto delle nostre vite, con o senza droghe. Possiamo vederne gli effetti nei nostri pensieri, nelle nostre sensazioni ed nel nostro comportamento, anche dopo che abbiamo smesso di usare. Perciò abbiamo bisogno di una soluzione che serva a sistemare ogni area della nostra vita: i Dodici Passi.

**Solo per oggi:** la dipendenza non è una malattia semplice, ma ha una soluzione semplice. Oggi vivrò in quella soluzione: i Dodici Passi del recupero.

*"C'è un principio spirituale che dice di dare liberamente agli altri ciò che abbiamo ricevuto da Narcotici Anonimi per poterlo conservare. Aiutando gli altri a stare puliti apprezziamo il beneficio della ricchezza spirituale che abbiamo scoperto"*

Testo base pag. 56

Molte volte nel corso del nostro recupero gli altri hanno liberamente condiviso con noi ciò che era stato liberamente condiviso con loro. Forse eravamo i destinatari di un dodicesimo passo, o forse qualcuno è venuto a prenderci e ci ha portato alla nostra prima riunione. Può anche essere successo, appena arrivati, che qualcuno ci abbia offerto la cena. Ad ognuno di noi è stato dedicato tempo, attenzione ed amore da parte degli altri membri. Può essere che abbiamo chiesto a qualcuno: "Che cosa posso fare per sdebitarmi?" e con molta probabilità la risposta che abbiamo ricevuto è stato il consiglio di fare la stessa cosa per un nuovo venuto non appena fossimo stati in grado.

Mantenendo il nostro tempo di pulizia ed il nostro processo di recupero scopriamo di voler fare per gli altri le cose che qualcuno ha fatto prima per noi, e siamo felici di farlo. Se ci è capitato di ricevere il messaggio mentre ci trovavamo in ospedale o in una pubblica istituzione possiamo entrare nel più vicino comitato H&I (ospedali e istituzioni). Forse possiamo fare servizio rispondendo ad un numero di aiuto telefonico dell'associazione, oppure possiamo dedicare tempo, attenzione, amore ad un nuovo venuto che cerchiamo di aiutare. Ci è stato dato molto nel corso del nostro recupero. Uno dei più grandi doni che abbiamo ricevuto è il privilegio di condividere con gli altri ciò che è stato condiviso con noi senza alcuna aspettativa di ricompensa. E' una gioia scoprire che abbiamo qualche cosa che può essere utile ad altri e quella gioia risulta come moltiplicata quando condividiamo ciò. Oggi possiamo fare così, liberamente e volentieri.

**Solo per oggi:** ho ricevuto molto nel corso del mio recupero e sono profondamente grato di ciò. Trarrò gioia dal fatto di essere in grado di dividerlo con altri, liberamente e senza chiedere niente come è stato condiviso con me.

-----o-----

*"L'autocompiacimento è il nemico dei membri che hanno alle spalle un lungo periodo di pulizia. Se ci crogioliamo a lungo nell'autocompiacimento, il processo di recupero si ferma"*

Testo base pag. 94/95

Identificare l'eccessivo compiacimento è come vedere il fumo in una stanza. Il fumo diviene più denso allorché la nostra frequenza alle riunioni si interrompe, il nostro rapporto con i nuovi venuti viene meno e non viene più mantenuta la relazione con il nostro sponsor.

Con il perdurare dello stato di compiacimento non saremo più in grado di vedere attraverso il fumo la via di uscita. Solo una nostra immediata reazione potrà prevenire l'inferno.

Dobbiamo imparare a riconoscere il "fumo" dell'auto compiacimento. In NA disponiamo di tutto l'aiuto necessario per fare ciò. Abbiamo bisogno di trascorrere un po' di tempo con altri dipendenti in recupero affinché essi possano individuare il nostro eccessivo autocompiacimento prima di noi. I nuovi venuti ci ricordano com'è penosa l'esistenza nella fase attiva della dipendenza. Il nostro sponsor ci potrà aiutare a restare concentrati e un po' di letteratura a portata di mano può essere utile per estinguere le piccole fiammate che possono capitare di tanto in tanto. Una costante partecipazione ci renderà certamente in grado di scorgere in tempo quel fil di fumo prima che esso diventi un rogo.

**Solo per oggi:** parteciperò a tutti gli aspetti del mio recupero. Il mio affidamento a NA è forte oggi così come lo era all'inizio del recupero.

*"Tutto quello che succede nel corso del servizio in NA deve essere motivato dal desiderio di trasmettere con maggior successo il messaggio di recupero al dipendente che soffre ancora"*

Testo base pag. XIV

Le nostre motivazioni spesso per noi rappresentano una sorpresa. Nei primi giorni del nostro recupero esse quasi sempre erano una sorpresa! Abbiamo imparato ad esaminare le nostre motivazioni con la preghiera, la meditazione, i passi, parlando con il nostro sponsor e con altri dipendenti. Quando avvertiamo uno stimolo particolarmente forte a fare o ad avere qualcosa, è particolarmente importante verificare le nostre motivazioni per scoprire che cosa vogliamo veramente. All'inizio molti di noi si sono buttati nel recupero con grande fervore, prima di aver intrapreso la pratica di fare degli inventari delle proprie motivazioni. Occorre un po' di tempo prima che diveniamo consapevoli delle vere ragioni del nostro zelo. E' probabile che vogliamo fare impressione sugli altri, mettere in mostra le nostre capacità o avere dei riconoscimenti ed essere importanti. Ora queste aspirazioni in altri contesti probabilmente non sono dannose se espresse attraverso canali differenti. Nel servizio in NA, ad ogni modo, esse possono essere causa di seri danni.

Quando decidiamo di fare servizio in NA prendiamo la decisione di aiutare altri dipendenti a trovare e a mantenere il recupero. Dobbiamo controllare attentamente le nostre motivazioni verso il servizio ricordando che è molto più facile scacciare i dipendenti attivi che convincerli a restare. Quando mostriamo loro giochetti, manipolazioni e aria di sufficienza diamo un'immagine poco attraente del recupero. Comunque l'altruistico desiderio di servire gli altri crea un'atmosfera che è attraente per il dipendente che ancora soffre.

**Solo per oggi:** esaminerò le mie motivazioni per un vero spirito di servizio.

-----o-----

*"Il fatto che noi, ciascun gruppo e tutti i gruppi, si concentrino nel portare il messaggio crea coerenza: i dipendenti possono contare su di noi"*

Testo base pag. 76/77

I racconti delle nostre disavventure nel periodo di dipendenza attiva possono essere divertenti. Le storie delle nostre bizzarre reazioni ai fatti della vita quando usavamo possono risultare interessanti. Ma esse tendono a portare confusione più che a trasmettere il messaggio. Le argomentazioni filosofiche circa la natura di Dio sono affascinanti. Le discussioni circa controversie spicciolate hanno il loro spazio ma non nelle riunioni di NA. Quelle volte che proviamo disgusto per le riunioni e ci capita di fare delle lamentele del tipo "non sanno come si fa a condividere" oppure "è stata un'altra riunione lamentosa" sono segnali che abbiamo bisogno di dare una rigida controllata, alle nostre condivisioni. Ciò che condividiamo su come siamo arrivati al recupero e come siamo rimasti qui mettendo in pratica i Dodici Passi è il vero messaggio di recupero. Questo è ciò che noi tutti cerchiamo quando andiamo ad una riunione. Il nostro scopo primario è trasmettere il messaggio al tossicodipendente che ancora soffre e ciò che condividiamo alle riunioni può sia contribuire in modo significativo che attenuare grandemente questo sforzo. La scelta e la responsabilità toccano a noi.

**Solo per oggi:** dividerò il mio recupero ad una riunione di NA.

*"Le parole non significano nulla se non le traduciamo in azioni"*

Testo base pag. 66

Il Dodicesimo Passo ci ricorda di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita. In NA possiamo trovare tutto intorno a noi dei concreti esempi di questo suggerimento: i membri con più lunga esperienza, che appaiono come circondati da un'aura di pace, sono una prova evidente delle ricompense che si trovano applicando questo briciolo di saggezza nella vita. Per ricevere le ricompense del Dodicesimo Passo è indispensabile che mettiamo in pratica i principi spirituali del recupero anche quando nessuno vede. Se parliamo del recupero nelle riunioni ma continuiamo a vivere come facevamo nella fase della nostra dipendenza attiva, i nostri amici del gruppo possono pensare che noi non facciamo altro che ripetere frasi fatte.

Quello che trasmettiamo ai membri arrivati più di recente proviene più dal nostro modo di vivere che da quello che diciamo. Se consigliamo a qualcuno di affidarsi senza aver provato il miracolo del Terzo Passo, ci sono buone probabilità che il messaggio non riesca a raggiungere le orecchie del nuovo venuto al quale invece esso è rivolto. D'altra parte se ci comportiamo come diciamo e mettiamo a disposizione la nostra autentica esperienza nel recupero sicuramente il messaggio sarà evidente a tutti.

**Solo per oggi:** metterò in pratica i principi del recupero anche quando sono l'unico a saperlo.

-----00000-----

## Superare l'auto ossessione

20 dicembre

*"Vivendo i Passi cominciamo a perdere la nostra auto-ossessione"*

Testo base pag. 109

Molti di noi sono arrivati in NA convinti che le nostre emozioni, i nostri desideri ed i nostri bisogni fossero la cosa più importante per tutti. La nostra vita è stata centrata su noi stessi, con un comportamento egocentrico convinti che fosse il solo modo di vivere. L'egocentrismo non scompare solo perché smettiamo di usare.

Forse alla prima riunione di NA siamo convinti che tutti siano lì per osservarci, per giudicarci e condannarci. Forse pretendiamo che lo sponsor sia continuamente a nostra disposizione, e lui, gentilmente, ci fa osservare che l'universo non ruota intorno a noi.... Più insistiamo ad essere il centro dell'universo, meno contenti saremo dei nostri rapporti con gli amici, con lo sponsor e con tutto il resto.

Possiamo trovare la libertà dall'auto ossessione concentrandoci maggiormente sulle necessità altrui e meno sulle nostre. Quando gli altri chiedono aiuto noi lo possiamo offrire.

Quando il nuovo venuto ha bisogno di un passaggio per andare in riunione noi glielo possiamo dare. Quando gli amici si sentono soli possiamo stare con loro. Quando ci sentiamo poco amati o ignorati possiamo offrire l'amore e l'attenzione, dei quali avremmo bisogno in quel momento, a qualcun altro. Dando, riceviamo sicuramente di più e questa è una promessa alla quale dobbiamo credere.

**Solo per oggi:** condividerò il mondo con gli altri sapendo che sono tanto importanti quanto lo sono io. Nutrirò il mio spirito donandomi.

*"La libertà di cambiare sembra venire dopo l'accettazione di noi stessi"*

Testo Base pag. 66

Paura e negazione sono l'opposto di accettazione. Nessuno di noi è perfetto, nemmeno ai nostri stessi occhi; tutti noi abbiamo certi tratti che, avendone la possibilità, vorremmo cambiare. Alcune volte ci sentiamo sopraffare quando vediamo come in poco tempo abbiamo perso i nostri ideali, così sopraffatti che abbiamo paura che non ci sia nessuna possibilità di diventare le persone che vorremmo essere. Quando questo avviene quando subentra il nostro meccanismo di difesa e di negazione, portandoci all'estremo opposto: nulla di noi stessi necessita di un cambiamento, ci diciamo, quindi, perché preoccuparci? Nemmeno questo ci dà la libertà di cambiare.

Sia che siamo nuovi venuti o membri puliti da molto tempo, la libertà di cambiare si acquisisce lavorando i Dodici Passi. Quando ammettiamo la nostra impotenza e l'ingovernabilità delle nostre vite, neutralizziamo la bugia che dice che non dobbiamo cambiare. Giungendo a credere che un Potere più grande di noi può aiutarci, perdiamo la nostra paura di essere danneggiati senza più nessuna possibilità: noi giungiamo a credere che possiamo cambiare.

Ci affidiamo alla cura di Dio, come lo possiamo concepire, e attingiamo la forza di cui abbiamo bisogno per fare un onesto e completo esame di noi stessi. Ammettiamo a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano ciò che abbiamo trovato. Accettiamo il buono e il cattivo di noi stessi; con questa accettazione diventiamo liberi di cambiare.

**Solo per oggi:** voglio cambiare. Lavorando i passi contrasterò la paura e la negazione e troverò l'accettazione necessaria per cambiare.

-----00000-----

## Un nuovo stile di vita

22 dicembre

*"Quando alla fine della strada scopriamo di non poter più funzionare come esseri umani, con o senza droghe, tutti noi ci troviamo di fronte allo stesso dilemma.... O continuiamo ad andare avanti nel migliore dei modi fino all'amara fine – prigionia, istituzioni, morte - oppure troviamo un nuovo stile di vita"*

Testo base pag. 98

Quale era il peggior aspetto della dipendenza attiva? Per molti di noi non era la possibilità di morire un giorno qualsiasi a causa della nostra malattia. La parte peggiore era la morte vivente che sperimentavamo ogni giorno, l'assenza infinita di significato delle nostre vite. Ci sentivamo come dei fantasmi, parti non viventi e non amate del mondo intorno a noi.

In recupero siamo giunti a credere che siamo qui per una ragione: per amare noi stessi e per amare gli altri. Lavorando i Dodici Passi abbiamo imparato ad accettarci; con l'accettazione è arrivato il rispetto per noi stessi. Abbiamo visto che qualsiasi cosa facciamo ha un effetto sugli altri; siamo parte della vita di quelli intorno a noi, e loro sono parte della nostra. Abbiamo cominciato ad avere fiducia negli altri e ad ammettere la nostra responsabilità.

In recupero, abbiamo ricominciato a vivere. Manteniamo le nostre nuove vite contribuendo al benessere degli altri e cercando ogni giorno di fare quel bene – ecco dove il Decimo, l'Undicesimo e il Dodicesimo Passo entrano in azione. I giorni in cui vivevamo come dei fantasmi sono passati ma solo se continuiamo a cercare di essere parte sana, amorevole e contributiva delle nostre stesse vite e di quelle delle persone intorno a noi.

**Solo per oggi:** ho trovato un nuovo stile di vita. Oggi cercherò di servire gli altri con amore e di amare me stesso.

*"Rielaboriamo le vecchie idee in modo da entrare in contatto con quelle idee nuove che ci conducono a un nuovo stile di vita"*

Testo base pag. 105

Imparare a vivere con un nuovo stile di vita può essere difficile. Qualche volta quando il percorso diventa duro siamo tentati di seguire il sentiero più facile e di vivere di nuovo con le nostre vecchie idee.

Lavorare i passi, partecipare alle riunioni, condividere con gli altri, fidarsi dello sponsor: questi suggerimenti possono incontrare delle resistenze e persino la nostra ribellione. Il programma di NA richiede degli sforzi, ma ciascun passo del programma ci porta sempre più vicino all'essere la persona che veramente vogliamo essere. Vogliamo cambiare, crescere, diventare qualcosa di più di ciò che siamo oggi. Per fare questo apriamo le nostre menti, proviamo le nuove idee che abbiamo trovato in NA e impariamo a vivere un nuovo stile di vita.

**Solo per oggi:** aprirò la mia mente a nuove idee e imparerò a vivere la mia vita in un modo nuovo.

00000

*"Anche il Dodicesimo Passo, come programma personale, ci invita a portare il messaggio al dipendente che soffre ancora.... Il gruppo è il veicolo più potente di cui disponiamo per portare il messaggio."*

Testo base pag. 77

Quando siamo arrivati per la prima volta in Narcotici Anonimi abbiamo incontrato dei dipendenti che si recuperavano. Sappiamo che essi sono dei dipendenti perché parlano delle stesse esperienze e degli stessi sentimenti che abbiamo avuto noi.

Sappiamo che sono in recupero vedendo la loro serenità; essi hanno raggiunto qualcosa che noi vogliamo. Proviamo un senso di speranza quando gli altri dipendenti condividono il loro recupero nel corso delle riunioni.

L'atmosfera del recupero funziona per noi da attrazione per frequentare le riunioni. Questo tipo di atmosfera viene creata quando i membri di un gruppo si impegnano a lavorare assieme. Cerchiamo di valorizzare l'atmosfera del recupero dandoci da fare a preparare il necessario per la riunione, accogliendo i nuovi e stando a conversare con gli altri dipendenti dopo la riunione. Queste dimostrazioni del nostro impegno rendono le nostre riunioni attraenti e aiutano i gruppi nella condivisione del recupero.

La condivisione delle esperienze durante le riunioni è un modo per aiutarci l'un l'altro ed è spesso la base per il nostro senso di appartenenza. Ci identifichiamo negli altri dipendenti, così come riponiamo la fiducia nel loro messaggio. Molti di noi non si sarebbero fermati in Narcotici Anonimi senza quel senso di appartenenza e speranza. Quando condividiamo alle riunioni, sosteniamo il nostro recupero personale mentre diamo aiuto agli altri.

**Solo per oggi:** cercherò un contatto con un altro dipendente del mio gruppo e condividerò con lui il mio recupero.

*"La spinta verso la competizione personale che ci ha causato tanto dolore in passato, non ci riguarda più se aderiamo al principio dell'anonimato"*

Testo base pag. 86

La parola anonimato, in se stessa, significa senza nome ma, l'anonimato come viene inteso nel programma di NA richiama un principio più vasto: l'assenza di ego. Quando ammettiamo la nostra impotenza a gestire le nostre vite, ci allontaniamo dal controllo e facciamo il primo passo verso l'affidamento. Tanto meno proviamo a basare le nostre vite sulla nostra volontà personale, tanto più troviamo il potere e la direzione che, un tempo, ci mancavano.

Il principio dell'assenza di ego non si limita a farci sentire meglio - ci aiuta a vivere meglio. Le nostre idee su come il mondo dovrebbe andare cominciano a perdere importanza, e cominciamo a smettere di imporre la nostra personale volontà su tutto e tutti intorno a noi. Quando abbandoniamo le nostre pretese di sapere tutto e cominciamo a riconoscere il valore delle esperienze delle altre persone, cominciamo a trattarle con rispetto. Gli interessi degli altri assumono la stessa importanza dei nostri; cominciamo a prendere in considerazione cos'è meglio per il gruppo, anziché per noi stessi. Cominciamo a vivere una vita più grande di noi, del nostro nome, della nostra individualità - cominciamo a vivere il principio dell'anonimato.

**Solo per oggi:** Dio, per favore liberami dal mio ego. Aiutami a comprendere il principio dell'anonimato; aiutami a vivere senza pensare solo a me stesso.

00000

*"Man mano che impariamo ad avere fede in questo Potere iniziamo a superare la paura della vita"*

Testo base pag. 29

La nostra vita era una continua delega. Molti di noi avevano una particolare droga di scelta alla quale delegare lo scorrimento e la sopportabilità della vita di ogni giorno. Avevamo fede nella droga: ci affidavamo ad essa senza alcuna riserva. Ma poi la droga si è rivolta contro di noi. Siamo stati traditi dall'unica cosa dalla quale eravamo realmente dipesi, e questo tradimento ci ha lasciato distrutti.

Ora che veniamo alle riunioni potremmo essere tentati di fare riferimento ad un altro essere umano per soddisfare i nostri bisogni. Possiamo aspettarci ciò dallo sponsor, dal nostro migliore amico o da una persona amata.

Ma dipendere da un altro essere umano è rischioso: quando ne abbiamo bisogno potrebbe essere in vacanza, stare dormendo o essere di pessimo umore.

La nostra dipendenza deve concentrarsi su un Potere più grande di noi stessi. Non c'è forza umana che possa riportarci alla ragione, prendersi cura della nostra volontà o essere disponibile incondizionatamente ed in modo amorevole quando abbiamo bisogno. Riponiamo la nostra fede in Dio, come noi lo concepivamo; solo questo Potere non ci abbandonerà mai.

**Solo per oggi:** riporrò la mia fede in un Potere più grande di me stesso, poiché solo questo Potere non mi lascerà mai solo.

*"Il processo di giungere a credere ci riporta alla ragione. L'energia che ci spinge all'azione proviene da questo credere"*

Testo base pag. 29

Ora, avendo finalmente ammesso l'ingovernabilità della nostra mente e avendo riconosciuto tutte le sue manifestazioni, possiamo avere la tentazione di credere che siamo condannati ad avere questo atteggiamento per sempre. Proprio come pensavamo che la nostra dipendenza attiva non potesse avere una soluzione e che non saremmo mai riusciti a smettere, potremmo pensare che la nostra insanità mentale sia senza speranza.

No, non è così! Sappiamo che abbiamo avuto la libertà dalla dipendenza per Grazia di Dio. Se il nostro Potere Superiore ha potuto operare un miracolo così grande come quello di liberarci dall'ossessione dell'uso, sicuramente questo Potere può liberarci da tutte le insanità.

Se abbiamo dei dubbi, basta pensare alla parte della nostra vita che è già stata risanata. Forse non abbiamo più le carte di credito e forse non le avremo mai più, ma la sanità mentale ritorna, se ammettiamo la sconfitta. Forse ci sentiamo soli e ci viene voglia di rivedere le vecchie conoscenze..., vedere lo sponsor è sicuramente più salutare. L'insanità della dipendenza si allontana verso il passato man mano che iniziamo a vivere i momenti di sanità del recupero. La nostra fede in un Potere Superiore cresce man mano che capiamo che persino la nostra parte insana non è nulla al suo confronto.

**Solo per oggi:** ringrazio Dio, come lo posso concepire, per tutte le azioni sane della mia vita, perché so che in esse posso identificare il mio ritorno alla ragione.

-----o-----

## Depressione

28 dicembre

*"Adesso non lottiamo più contro la paura, l'ira, la colpa, l'autocompassione e la depressione"*

Testo base pag. 31

Come dipendenti attivi, molti di noi hanno provato la depressione in modo ricorrente o periodico. Quando ci sentiamo depressi tendiamo ad isolarci. Tuttavia se lo facciamo è possibile che la depressione si trasformi in disperazione. Non possiamo permettere che la depressione ci riporti ad usare.

Invece, cerchiamo di affrontare la routine della vita quotidiana. Abbiamo come principali priorità la frequenza alle riunioni ed il contatto con il nostro sponsor. La condivisione con altri delle nostre sensazioni ci rende consapevoli che non è successo solo a noi di avere momenti di depressione nel corso del recupero. Impegnarsi con un nuovo venuto può fare miracoli per il nostro stato mentale. E, cosa anche più importante, la preghiera e la meditazione possono aiutarci ad entrare in contatto con l'energia necessaria per superare la depressione.

Mettiamo in pratica l'accettazione e teniamo presente che sensazioni come la depressione passeranno. Piuttosto che lottare contro le nostre sensazioni, le accettiamo e chiediamo che ci sia data la forza per passarvi attraverso.

**Solo per oggi:** accetto il fatto che la mia sensazione di depressione non durerà per sempre. Parlerò apertamente dei miei sentimenti con il mio sponsor o con una persona che capisce.

*"Quando qualcuno ci fa notare una mancanza, la nostra prima reazione può essere di difesa... Se veramente vogliamo essere liberi, teniamo sempre ben presenti le osservazioni degli altri dipendenti"*

Testo base pag. 42

Nel recupero, ad un certo punto, realizziamo che il nostro modo di vederci non è necessariamente quello degli altri. Probabilmente non siamo né così buoni né così cattivi, né così belli né così brutti come pensiamo di essere, ma siamo ancora così legati a noi stessi che ci è difficile affermarlo. Ecco il momento in cui intervengono i nostri amici del gruppo condividendo con noi quello che vedono quando ci guardano. Dicono delle belle cose di noi, che forse non sappiamo, ma ci dicono anche cose poco piacevoli che forse non siamo in grado di vedere.

A questo "aiuto" potremmo reagire in modo difensivo e, a volte, forse potremmo avere ragione, comunque anche una nota maliziosa su un qualunque nostro difetto può far luce su taluni aspetti del nostro recupero che noi non riusciamo a vedere da soli.

Da qualsiasi parte arrivi un'utile intuizione, per qualsiasi ragione ci venga offerta, non possiamo permetterci di ignorarla. Non dobbiamo aspettare che gli altri ci offrano spontaneamente le loro intuizioni, con lo sponsor o con altri membri di NA nei quali abbiamo fiducia possiamo fare il primo passo e chiedere loro che opinione hanno su alcuni aspetti della nostra vita.

Abbiamo bisogno di una visione il più completa possibile della nostra vita: possiamo averla osservandoci con gli occhi degli altri.

**Solo per oggi:** cerco di vedere me stesso come sono realmente. Ascolterò quello che gli altri dicono di me e mi vedrò attraverso i loro occhi.

-----o-----

## Azione e preghiera

30 dicembre

*"Questa crescita non avviene solo per effetto del desiderio ma con l'azione e con la preghiera"*

Testo base pag. 42

A volte sembra che il nostro recupero stia progredendo con troppa lentezza. Ci sforziamo di fare i passi, lottiamo con i medesimi problemi, lavoriamo sodo avendo a che fare con spiacevoli sensazioni giorno dopo giorno. Vorremmo che il recupero procedesse un tantino più alla svelta in modo da trovare un po' di conforto.

Il desiderio non funziona nel recupero: questo non è un programma di magia. Se i desideri potessero essere la cura della tossicodipendenza noi tutti saremmo stati bene già molto tempo fa. Ciò che davvero ci dà sollievo nel recupero è l'azione e la preghiera.

NA ha funzionato per così tanti tossicodipendenti poiché è un programma di preghiera ed azione. Le azioni che ci proponiamo di compiere in ognuno dei passi portano sempre più recupero in ciascun campo della nostra vita. E la preghiera ci tiene in contatto con il nostro Potere Superiore. Azione e preghiera ci tengono con i piedi ben saldi nel recupero.

**Solo per oggi:** il mio recupero è troppo prezioso perché io si possa semplicemente desiderare. Oggi è il giorno giusto per azione e preghiera.

*"Lavorare con gli altri è solo l'inizio del lavoro di servizio"*

Testo base pag. 67

Adesso siamo in recupero. Facendo il programma abbiamo raggiunto un po' di stabilità nelle nostre vite. La nostra fede in un Potere Superiore è cresciuta. Il nostro personale risveglio spirituale sta procedendo senza ostacoli. E allora che fare? Dobbiamo starcene lì a godercela? No, certo. Troviamo il modo di fare servizio. Abbiamo la tendenza a pensare al servizio solo in termini di partecipazione a comitati o di posizioni di un certo livello che possiamo occupare, ma il servizio è qualcosa di più di questo modo di concepirlo. Infatti abbiamo l'opportunità di fare servizio in quasi tutti i campi della nostra vita. Il nostro lavoro, qualunque esso sia, è una forma di servizio svolta per la comunità di cui facciamo parte, il lavoro che svolgiamo entro le mura domestiche è utile alla nostra famiglia e può pure capitare che svolgiamo attività di volontariato di qualche genere nel nostro ambiente sociale. Come sono diverse le cose grazie al nostro impegno di servizio! Se abbiamo dei dubbi al riguardo possiamo appena immaginare come sarebbe il mondo se nessuno si preoccupasse di porsi al servizio degli altri. Il nostro lavoro è utile all'umanità. Il messaggio che noi portiamo giunge oltre i confini delle stanze del recupero in quanto esso è presente in qualunque cosa noi facciamo.

**Solo per oggi:** cercherò la possibilità di servire qualunque cosa io mi trovi a fare.

