

suggerite dal programma N.A. possono cambiare la mia personalità e il mio carattere. Mi esamino onestamente, scrivo ciò che ho fatto e come mi sono sentito. Mi rivelo completamente a Dio e ad un altro essere umano, raccontando tutti i miei più segreti risentimenti, paure e rabbie. Facendo queste cose, il passato non ha più controllo sulla mia vita e mi sono liberato per vivere all'altezza dei miei ideali d'oggi. Comincio a comportarmi in modo diverso e divento pronto per essere cambiato da Dio nel tipo di persona che Egli vuole che io sia.

Chiedendo di essere liberato dei miei difetti, ho cominciato a sviluppare un'immagine ragionevole di me stesso che si basa sulla realtà. A.A. I

Cercando di riparare alle offese che ho fatto ad altre persone, ho imparato a perdonare me stesso e gli altri.

Regolarmente controllo il mio comportamento e correggo i miei errori al più presto possibile. Continualmente sviluppo e accresco la fiducia e la fede nei principi spirituali. Dò ad altri, donando me stesso e il nostro programma, e cerco di vivere i principi che ho imparato.

Questi Dodici "Passi" mi hanno permesso di smettere di drogarmi, inoltre mi hanno tolto il desiderio di farne uso e mi hanno dato una nuova vita.

EDUCATIONAL MATERIAL



NARCOTICI ANONIMI

L'ESPERIENZA DI UN TOSSICODIPENDENTE CON L'ACCETTAZIONE, LA FEDE E L'IMPEGNO

©Copyright 1976

WORLD SERVICE OFFICE, INC.

P.O. Box 9999

Van Nuys, California U.S.A. 91409

Letteratura Approvata

L'ESPERIENZA DI UN TOSSICODIPENDENTE CON L'ACCETTAZIONE, LA FEDE E L'IMPEGNO

Quando sono arrivato al programma N.A. avevo individuato il mio problema: avevo il desiderio di smettere di usare la droga ma non riuscivo a capire come. Data la natura della dipendenza alla droga, tutta la mia personalità era orientata sul come procurarsi, usare e trovare tutti i modi e mezzi per averne di più. Tutte le caratteristiche della mia personalità rinforzavano quest'ossessione con l'Ego. Totalmente egocentrico, cercavo di gestirmi la vita manipolando le persone e le circostanze al proprio vantaggio. Avevo completamente perso il controllo. L'ossessione mi costringeva ad usare la droga ripetutamente, contro la mia volontà, sapendo quanto fosse autodistruttiva, e contro l'istinto fondamentale per la sopravvivenza. Fuori di me e sentendomi indifeso senza alcuna speranza, mi sono arreso e ho accettato il fatto di essere un tossicodipendente: cioè, che la mia vita era diventata del tutto ingovernabile e non avevo nessun potere su questa malattia. La forza d'animo non poteva cambiare il mio corpo malato che necessitava fortemente la droga. L'autocontrollo non poteva cambiare la mente malata, ossessionata dall'idea di usare droghe come "alteratori d'umore" per sfuggire dalla realtà. Nemmeno i miei ideali più alti potevano cambiare lo spirito malato — furbo, insidioso e completamente egocentrico. Appena in grado di accettare la realtà della mia impotenza, non avevo più bisogno di usare la droga. L'accettazione della mia condizione (l'impotenza riguardo alla droga e l'ingovernabilità della mia vita) è stata la chiave per la mia riabilitazione.

Con l'aiuto dei tossicodipendenti in riabilitazione alle riunioni N.A., mi sono astenuto, un minuto, un'ora, un giorno alla volta. Volevo ancora drogarmi. Sentivo la vita intollerabile senza la droga. Rinunciandoci, mi sono sentito ancora più indifeso di prima, e per reazione il cervello mi diceva di ricominciare a drogarmi. Il fatto di accettare la mia impotenza e l'ingovernabilità della mia

vita mi ha lasciato con il bisogno di un potere più forte della mia malattia per poter cambiare la mia natura autodistruttiva. Le persone che avevo conosciuto alle riunioni N.A. mi dicevano di aver trovato nel programma un potere più forte della loro tossicodipendenza. Queste persone erano state disintossicate per mesi o anni e non volevano nemmeno più usare la droga. Mi dicevano di potermi liberare dal desiderio di drogarmi vivendo il programma N.A. Non avevo altra scelta che credergli. Avevo provato medici, psichiatri, ospedali, istituzioni per disturbi mentali, diversi lavori, matrimoni e divorzi; tutti erano falliti. La situazione mi sembrava senza speranza, eppure nel N.A. vedevo la speranza. Ho conosciuto dei tossicodipendenti in riabilitazione. Sono arrivato al punto di credere di poter imparare a vivere senza la droga. Nella N.A. ho trovato la fede necessaria per cambiare.

A questo punto avevo smesso di drogarmi, e con difficoltà credevo di riuscire ad astenermi. Mi sentivo ancora un drogato e pensavo come tale, con la sola differenza che non ne facevo uso. La mia personalità e il mio carattere erano quelli di sempre. Tutto rinforzava la mia auto-distruzione. Dovevo cambiare per non ricominciare a drogarmi. Avevo accettato la mia condizione e credevo di riuscire a riabilitarmi. Per poterlo fare, dovevo prendere un impegno totale al riguardo dei principi spirituali del programma N.A.

Con l'aiuto del mio sponsor, ho deciso di consegnare la mia vita e volontà a Dio, come io Lo concepisco. Questo, per me, è stato un punto decisivo. Questa decisione richiede la continua accettazione, sempre più fede e un impegno quotidiano. La decisione di consegnare a Dio la mia vita e volontà richiedeva che imparassi a conoscere me stesso e che cercassi attivamente di cambiare modo di affrontare la realtà. Questo impegno mi ha insegnato ad essere onesto. Il programma N.A. funziona per me in questo modo: accettare la mia malattia, sviluppare la fede che il Programma mi possa cambiare, e impegnarmi con i principi spirituali del recupero.

Adesso ci vuole azione. Se non cambierò, starò malissimo e tornerò all'uso della droga. Le azioni