

**Narcotici
Anonimi**

**Per quelli in
TRATTAMENTO**

Per quelli in trattamento

Questo opuscolo serve per introdurti al recupero in Narcotici Anonimi. Rappresenta l'esperienza condivisa di dipendenti che stanno oggi recuperando in NA. Mentre sei in trattamento, potresti imparare qualcosa sulla malattia della dipendenza e sui Dodici Passi di Narcotici Anonimi. Il trattamento può aiutarti ad iniziare a vivere una vita senza droghe. Il supporto di altri dipendenti in recupero ed un continuo programma di recupero che includa i Dodici Passi di NA può aiutarti a continuare a vivere senza l'uso di droghe. In questo opuscolo offriamo alcuni suggerimenti per aiutarti nella transizione dal trattamento al proseguimento del recupero in NA.

Che cosa è il Programma di Narcotici Anonimi?

Narcotici Anonimi è un programma di recupero dalla malattia della dipendenza. Questo programma è a disposizione di ogni dipendente che voglia smettere di usare droghe. In Narcotici Anonimi crediamo che possiamo aiutarci l'un l'altro a restare puliti, usando delle semplici linee guida: I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di NA, che contengono i principi su cui basiamo il nostro recupero.

Poiché riteniamo che un dipendente possa aiutare meglio un altro dipendente, Narcotici Anonimi non si avvale di operatori o terapeuti. L'appartenenza all'associazione non costa niente. Le riunioni NA – dove i dipendenti condividono la loro esperienza, forza e speranza – vengono tenute di norma regolarmente. Questo è uno dei modi in cui ci supportiamo l'un l'altro nel recupero.

Il recupero in Narcotici Anonimi

Narcotici Anonimi è per ogni dipendente che vuole recuperarsi dalla malattia della dipendenza. Anche se attualmente sei in trattamento, potresti anche esserci arrivato per ragioni diverse dal desiderio di smettere di usare droghe. Non importa quale sia stata la tua motivazione iniziale per entrare nel trattamento, se vuoi smettere di usare droghe e continuare il tuo recupero. Narcotici Anonimi può essere adatto a te.

Una volta smesso di usare droghe, molti di noi hanno cominciato a confrontare se stessi con gli altri dipendenti, focalizzandosi sulle differenze piuttosto che sulle similitudini. Guardando solo le differenze è facile pensare che forse non apparteniamo a NA.

La negazione è un atteggiamento tipico della malattia della dipendenza. Essa ci impedisce di vedere tutta la verità su noi stessi e la nostra malattia. Sentirsi diversi dagli altri dipendenti è una manifestazione della negazione. Una onesta analisi di come diventa incontrollabile la nostra vita quando usiamo droghe può aiutare; guardiamo, in particolare, alle nostre relazioni, alla nostra vita lavorativa, alle nostre condizioni di vita, e ai nostri impegni finanziari. Piuttosto che pensare ai momenti piacevoli trascorsi usando droghe, cerchiamo di ricordarci quando abbiamo pronunciato frasi tipo: "Cosa sto facendo qui? Perché mi sento così? Da quanto tempo le droghe non funzionano più come vorrei che funzionassero?".

Probabilmente, tutti noi ci facciamo una domanda basilare: "Voglio veramente smettere di usare droghe?". Molti di noi non hanno potuto rispondere immediatamente a questa domanda. Tuttavia, quando abbiamo guardato onestamente e con buona volontà al nostro passato, abbiamo trovato molte ragioni per smettere di usare droghe. La tua risposta a questa domanda può stabilire l'andamento del tuo recupero futuro.

La malattia della dipendenza è progressiva. La nostra esperienza durante la dipendenza attiva ce l'ha dimostrato. L'uso continuo di droghe ci distrugge nel corpo, nella mente e nello spirito. Noi crediamo che, per i dipendenti, l'uso continuo di droghe porti a prigioni, ospedali e morte. Superare l'ostacolo della negazione, ci dà un quadro chiaro del livello di distruzione nella nostra vita. Con questo in mente, possiamo cercare soluzioni al nostro problema.

Impariamo che siamo impotenti rispetto alla nostra dipendenza. La malattia della dipendenza consiste nell'uso di droghe, sebbene colpisca tutte le aree della nostra vita. Noi cominciamo a recuperare quando ci asteniamo da tutte le droghe. Ammettere la nostra impotenza è una resa, un'ammissione del fatto che non conosciamo la soluzione ai nostri problemi. La resa comincia non appena diveniamo disponibili a considerare nuove idee. Possiamo allora chiedere aiuto e accettarlo quando ci viene offerto.

"È stato difficile arrendermi al fatto che sono impotente rispetto la mia dipendenza. Ma con la resa divento responsabile delle mie azioni. Ero uno che dava la colpa dei suoi problemi alle cose esterne. Ho imparato che dovevo prendermi delle responsabilità, se volevo restare pulito e recuperare. Poiché avevo ammesso di essere impotente, sapevo che avevo bisogno dell'aiuto che i membri di NA avevano da offrirmi. Avevo bisogno di diventare disponibile a fare il necessario per recuperare".

Ci viene insegnato che noi siamo responsabili del nostro recupero. Questo vuol dire che dobbiamo agire. Nessun altro lo farà per noi. Dobbiamo imparare come prenderci cura di noi stessi.

Ti suggeriamo, se possibile, di frequentare le riunioni di Narcotici Anonimi già mentre sei in trattamento. Parla con gli altri dipendenti alle riunioni e rivolgigli domande. Le amicizie che ti farai ora, saranno parte

del tuo sostegno quando terminerai il trattamento. Ti suggeriamo anche di leggere la letteratura di Narcotici Anonimi disponibile, mentre sei in trattamento. In questo periodo può essere che ti venga concessa l'opportunità di frequentare delle riunioni NA all'esterno. Scambia il numero di telefono con i membri che incontri alle riunioni. Svilupperai una rete di supporto con altri dipendenti in recupero. Avendo familiarizzato con NA e con le riunioni, alcuni amici ti aiuteranno a rendere il passaggio dal trattamento un po' più facile.

Dopo il trattamento

Quando viene il momento di lasciare il trattamento, molti si sentono travolti da emozioni contrastanti. La paura di ritornare alla dipendenza attiva può essere fortissima. Il ritorno alla famiglia, al lavoro, e agli amici può provocare sentimenti di incertezza, colpa e inadeguatezza. Senza la mediazione delle droghe, incontrare la vita nel suo aspetto vero, è una esperienza nuova e, a volte, intimidatrice. Potrai dubitare di te stesso quando incontrerai nuove situazioni, in recupero. Ti suggeriamo di fare domande e condividere questi sentimenti con altri membri di Narcotici Anonimi. La maggior parte di noi ha vissuto sentimenti e situazioni simili all'inizio del proprio recupero.

“Quando arrivò per me il momento di lasciare il trattamento, mi sentii solo e spaventato. Stavo lasciando un posto in cui ero al sicuro. Come avrei fatto a restare pulito? Un membro di Narcotici Anonimi mi suggerì di andare a una riunione NA non appena avessi lasciato il centro di trattamento. Mi disse che non sarei più stato costretto alla solitudine se non l'avessi voluto. Mi suggerì di parlare dei miei sentimenti alla riunione e di prendere numeri di telefono. Condivise con me come si fosse sentito nella stessa maniera, una volta lasciato il centro di trattamento. Parlando con lui non mi sentii più così solo. Alcune delle mie paure di lasciare il trattamento si calmarono dopo aver condiviso con questo dipendente”.

Alcuni dipendenti che escono dal trattamento si sentono esageratamente sicuri della loro capacità di restare puliti soltanto con le proprie forze. Non è tanto insolito per i dipendenti sviluppare un falso senso di sicurezza, in un ambiente protetto e strutturato come un centro di trattamento. Un esagerato senso di sicurezza può tuttavia essere pericoloso. Pensare che “io non ho bisogno dell'aiuto di nessuno” spesso porta alla ricaduta, a un ritorno alla dipendenza attiva. Prendere coscienza della nostra vulnerabilità ci aiuta a preparare bene il congedo dal centro. Ti suggeriamo di prepararti un piano di azione da seguire, prima di lasciare il centro. Ecco alcuni suggerimenti che hanno funzionato per noi:

- Decidere che oggi non userai droghe, qualsiasi cosa succeda.
- Contatta alcuni membri di Narcotici Anonimi e fagli sapere quando ti dimetterai dal centro.

- Programma di frequentare una riunione, quel giorno. Condividi in riunione che sei un nuovo venuto.
- Presentati e parla con i membri NA prima e dopo la riunione.

“Mi ricordo quando sono andato alla mia prima riunione NA, mentre ero ancora ricoverato. Ero troppo paranoico per parlare, così ho solo ascoltato. Ho sentito dei dipendenti condividere sulla loro dipendenza e sul loro recupero. Alcuni avevano usato come io avevo usato. Ho creduto a quello che dicevano del loro recupero. Appena lasciato il centro di trattamento, sono subito andato a una riunione. Oggi seguo ancora il programma di recupero indicato nel Libretto Bianco. Questo programma funziona per me, e i risultati mi piacciono. Questo è il modo in cui ho sempre voluto sentirmi. Il sollievo che non riuscivo più ad avere dalle droghe è qui per me, nel programma di Narcotici Anonimi”.

Continuando il passaggio.

Se hai seguito alcuni dei suggerimenti precedenti, hai iniziato bene la costruzione di un sistema di sostegno. Ora puoi fare progetti per continuare il tuo costante recupero. Primo, frequentare quante più riunioni NA possibili, scegliendo quelle che sai di poter frequentare regolarmente. Alcuni membri vanno quotidianamente in riunione per i primi novanta giorni dopo il trattamento. Usa i numeri di telefono che hai avuto e chiama i membri della Fratellanza di NA. Queste sono alcune delle cose che ci hanno aiutato a restare puliti.

La pratica della sponsorizzazione riflette la nostra convinzione che un dipendente può meglio aiutare un altro dipendente a recuperare. Uno sponsor è un altro dipendente in recupero che può aiutarci a comprendere i Dodici Passi di Narcotici Anonimi. Spesso il nostro sponsor ci dona la cura e l'attenzione individuali necessarie per imparare a restare puliti e vivere la vita senza droghe. Puoi trovare uno sponsor ascoltando attentamente i dipendenti nelle riunioni, e chiedendoti chi ha quel tipo di recupero che anche tu vuoi avere. Se non hai già uno sponsor, ti raccomandiamo di sceglierne uno al più presto.

“La sponsorizzazione è importante. Mi sono presa l'impegno con un'altra dipendente che l'avrei chiamata tutti i giorni, che le avrei riferito i miei pensieri e che avrei cercato di essere il più onesta possibile nel farlo. Lei mi ha aiutato a lavorare i Dodici Passi. Da questa relazione con la mia sponsor ho ricevuto molto più di quanto mi aspettassi. Lei era lì per i momenti gioiosi della scoperta di una nuova me stessa. Era lì per me quando il dolore emotivo mi toglieva il respiro. Sembrava che mi dicesse sempre 'Vivi solo per oggi; le cose migliorano veramente'. Alle riunioni che frequentavamo insieme, lei si sedeva al mio fianco”.

Se hai uno sponsor, chiamalo o chiamala spesso e programmate di incontrarvi faccia a faccia. Sebbene uno sponsor possa darti un grande

supporto e guida nel tuo recupero, non può mantenerti pulito. Siamo sempre noi i responsabili del nostro recupero personale.

Esperienze dell'inizio del recupero

Le esperienze variano all'inizio del recupero. Alcuni membri hanno bei ricordi di questo periodo. Altri lo ricordano come doloroso e confuso, con cambiamenti imprevedibili da un estremo all'altro. Non importa cosa succeda durante il recupero o come ci sentiamo, sappiamo che usare droghe non migliorerà le cose.

Mentre parliamo di noi stessi e condividiamo i nostri sentimenti, ci identifichiamo con gli altri dipendenti in recupero. È importante condividere i sentimenti e le esperienze. Se non condividiamo con altri come ci sentiamo, nessuno potrà aiutarci. Anche quando facciamo domande ad altri membri di NA li invitiamo alla condivisione delle esperienze. Il programma di Narcotici Anonimi ci aiuta a sostenerci nel recupero.

“Dopo la riunione, alcuni membri di NA condivisero le loro esperienze con me. A quella riunione ho stretto amicizie che durano tutt’oggi. Sto imparando un nuovo modo di vivere la vita senza l’uso di droghe. Ho imparato che ho una malattia chiamata dipendenza e che sono impotente rispetto alla mia dipendenza. Per questo momento non devo toccare droghe. Ho imparato che i membri di NA saranno lì per me, per aiutarmi a superare ogni situazione. Ho imparato che se non uso droghe la mia vita migliora. Soprattutto, lavorando i Dodici Passi di NA, ho imparato come praticare i principi spirituali. Oggi so che insieme possiamo recuperare”.

Una volta che abbiamo smesso di usare droghe dobbiamo imparare a vivere la vita da puliti. Abbiamo bisogno di imparare come recuperare in tutti i campi della nostra vita. Possiamo stare a nostro agio con noi stessi, senza droghe, applicando i Dodici Passi di Narcotici Anonimi nel nostro programma di recupero. Possiamo ottenere la libertà dalla dipendenza attiva applicando costantemente quello che ha funzionato per altri dipendenti in recupero. Lavorando i passi, cambiamo e cresciamo. Il recupero dalla dipendenza attiva può continuare tanto quanto noi siamo disposti a mettere in pratica quello che abbiamo imparato.

“Ho conosciuto il programma di Narcotici Anonimi mentre ero in un centro di trattamento. Ho dovuto iniziare con il Primo Passo, ammettendo la mia impotenza. Non appena il mio corpo fu libero dalle droghe, mi accorsi di come la mia vita era stata incontrollabile. Scoprii che non potevo più accusare gli altri delle mie difficoltà. Malgrado sia ancora giovane nel programma di NA, sono avvenuti cambiamenti notevoli nei miei pensieri, sentimenti, attitudini e comportamenti. Ho cominciato ad aiutare gli altri. Sebbene fresco di trattamento, ho scoperto che potevo condividere il mio recupero con qualcuno ancora in terapia. Ho imparato a dividerlo e a servire gli altri per poterlo mantenere. Lavorando i passi, ho cominciato a donare anziché prendere. Mi sono sentito sollevato appena le mie paure e

i miei risentimenti sono diminuiti. Ho cominciato a condividere chi realmente sono con altri dipendenti. Questo programma ha salvato la mia vita”.

Libertà

Centinaia di migliaia di dipendenti rimangono puliti in Narcotici Anonimi in tutto il mondo. Anche tu puoi recuperare in NA. Noi vogliamo che tu sappia che sei il benvenuto in NA. Speriamo che tu possa trovarti la libertà dalla dipendenza attiva che noi vi abbiamo trovato. Noi recuperiamo per vivere una vita piena di propositi, ideali, e gioia.

Dì a te stesso:

SOLO PER OGGI i miei pensieri saranno concentrati sul mio recupero, vivendo e godendo la vita senza l'uso di droghe

SOLO PER OGGI avrò fiducia in qualcuno di NA che crede in me e che mi vuole aiutare nel mio recupero.

SOLO PER OGGI avrò un programma. Cercherò di seguirlo al meglio delle mie possibilità.

SOLO PER OGGI, attraverso NA, cercherò di avere una migliore prospettiva della mia vita.

SOLO PER OGGI non avrò paura, i miei pensieri saranno rivolti ai miei nuovi compagni, persone che non usano e che hanno trovato un nuovo modo di vita. Finché seguirò quella via, non avrò nulla da temere.

ALTRA LETTERATURA NA CHE POTRESTI LEGGERE

NARCOTICI ANONIMI – Originariamente pubblicato nel 1983, questa pubblicazione è comunemente definita Il Testo Base per il recupero dalla dipendenza. Nelle sue pagine molti dipendenti condividono esperienze, forza e speranza circa la malattia della dipendenza e il loro recupero tramite il programma di NA. Incluse sono anche le storie personali di molti dipendenti in recupero, per fare in modo che i nuovi venuti possano identificarsi e trovare la speranza di una vita migliore.

IL LIBRETTO BIANCO DI NA – Il Libretto Bianco di NA fu il primo opuscolo scritto dalla Fratellanza di NA. Contiene una descrizione concisa del programma di NA.

SONO UN DIPENDENTE? (I.P. #7) – Questo opuscolo contiene una serie di quesiti che possono aiutare il singolo individuo a dare una risposta a questa domanda. Leggere questo opuscolo può aiutarti ad affrontare la dipendenza onestamente e darti speranza poiché ti offre la soluzione del programma NA.

SOLO PER OGGI (I.P. #8) – In questo opuscolo sono presentati cinque pensieri positivi per aiutare i dipendenti in recupero. Ideali per essere letti giornalmente, questi pensieri aiutano i dipendenti che desiderano vivere puliti e affrontare ogni nuova giornata. Il promemoria dell'opuscolo sviluppa il principio del vivere solo per oggi, incoraggiando i dipendenti a credere in un Potere Superiore e a lavorare il programma NA su base giornaliera.

LA SPONSORIZZAZIONE (I.P. #11) – La sponsorizzazione è un utensile vitale per il recupero. Questo opuscolo introduttivo fornisce dei chiarimenti sulla sponsorizzazione, soprattutto per i nuovi venuti. L'opuscolo risponde ad alcune domande, incluse "Cosa è uno sponsor" e "Come trovare uno sponsor".

I GIOVANI ED IL RECUPERO (I.P. #13) – Il messaggio di questo opuscolo è che il recupero è possibile per ogni dipendente, senza preclusione di età o di durata del suo uso di droghe. Enfatizza che tutti i dipendenti, prima o poi, arrivano allo stesso punto di disperazione totale, ma che questo non è inevitabile – possiamo iniziare il recupero da subito!