Narcotics Anonymous®

Narcotici Anonimi

Prefazione

Questo libretto è un'introduzione alla Fratellanza di Narcotici Anonimi. E' scritto per quegli uomini e quelle donne che, come noi, soffrono di dipendenza dalle droghe apparentemente senza speranza. Non c'è cura per la dipendenza, ma il recupero è possibile con un programma di semplici principi spirituali. Questo libretto non intende essere esauriente, ma contiene gli elementi fondamentali che, nella nostra esperienza personale e di gruppo, sappiamo essere necessari per il recupero.

Preghiera della Serenità

Signore, concedimi la serenità
di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso
e la saggezza di conoscerne la differenza.

Chi è un dipendente?

La maggior parte di noi non deve porsi questa domanda due volte. *Noi lo sappiamo!* Tutta la nostra vita e il nostro pensiero erano centrati sulle droghe in una forma o l'altra: trovarle, usarle e scovare modi e mezzi per averne di più. Vivevamo per usare e usavamo per vivere. Molto semplicemente un dipendente è un uomo o una donna la cui vita è controllata dalle droghe. Siamo persone nella

morsa di una malattia continua e progressiva, i cui esiti sono sempre gli stessi: prigioni, istituzioni, morte.

Che cos'è il programma di Narcotici Anonimi?

NA è una fratellanza o associazione senza fini di lucro, composta da uomini e donne per le quali le droghe erano divenute il problema principale. Noi siamo dipendenti che recuperano e si incontrano regolarmente per aiutarsi l'un l'altro a rimanere puliti. Questo è un programma di completa astinenza da tutte le droghe. Vi è un solo requisito per divenire membri: il desiderio di smettere di usare. Ti suggeriamo di tenere la mente aperta e di concederti una possibilità. Il nostro programma è un insieme di principi scritti così semplicemente che noi possiamo adoperarli nella nostra vita quotidiana: la cosa più importante è che essi funzionano.

Non ci sono secondi fini in NA. Non siamo affiliati ad alcun'altra organizzazione, non ci sono quote d'iscrizione o qualcosa da pagare, nessun impegno da firmare e nessuna promessa da fare a nessuno. Non siamo collegati ad alcuna organizzazione politica, religiosa o di pubblica sicurezza e non siamo mai sotto la benché minima sorveglianza. Chiunque può unirsi a noi senza preclusioni di età, razza, identità sessuale, convinzioni, religione o assenza di religione.

Non siamo interessati a cosa e a quanto hai usato, da chi ti rifornivi, a quello che hai fatto in passato o alla tua condizione economica, ma solo a quello che vuoi fare per il tuo problema e a come ti possiamo aiutare. Il nuovo venuto è la persona più importante in qualsiasi riunione, poiché noi possiamo mantenere e accrescere ciò che abbiamo solo donandolo ad altri. Abbiamo appreso dalla nostra esperienza di gruppo che quelli che continuano a venire ai nostri gruppi di regola rimangono puliti.

Perché siamo qui?

Prima di giungere alla Fratellanza di NA, non potevamo più controllare la nostra vita. Non riuscivamo a vivere e ad apprezzare la vita come fanno le altre persone. Noi dovevamo avere qualcosa di diverso e pensavamo di averlo trovato nelle droghe. Abbiamo anteposto il loro uso al benessere di familiari, mogli, mariti e figli. Dovevamo ottenere droghe a tutti i costi. Abbiamo arrecato gravi danni a molte persone, ma più di tutti abbiamo danneggiato noi stessi. Attraverso l'incapacità di accettare responsabilità personali, in realtà stavamo creando i nostri stessi problemi. Sembrava fossimo incapaci di affrontare la vita così com'è.

Molti di noi capivano che con la dipendenza stavamo commettendo un lento suicidio, ma questa è un nemico della vita così subdolo che avevamo perso la capacità

di reagire in qualsiasi modo. Molti di noi sono finiti in prigione, o hanno cercato aiuto nella medicina, nella religione e nella psichiatria. Nessuno di questi metodi ha funzionato per noi. La nostra malattia è sempre riapparsa continuando a progredire, finché, disperati, abbiamo cercato l'aiuto reciproco in Narcotici Anonimi.

Frequentando NA, ci siamo resi conto che eravamo persone malate. Stavamo soffrendo di una malattia per la quale non si conosce alcuna cura. Tuttavia, a un certo punto può essere arrestata e allora il recupero diviene possibile.

Come funziona

Se vuoi ciò che abbiamo da offrirti e sei disposto a fare lo sforzo per ottenerlo, allora sei pronto a compiere certi passi. Questi sono i principi che hanno reso possibile il nostro recupero.

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti sulla nostra dipendenza, e che la nostra vita era divenuta ingovernabile.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi stessi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di un Dio, *come noi possiamo concepirLo*.

4. Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
6. Ci siamo resi totalmente disponibili a lasciare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di liberarci dalle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone in tutti i casi possibili, tranne quando avrebbe potuto danneggiare loro o altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi possiamo concepirLo*, pregando solo di farci comprendere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di seguirla.
12. 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.

Ciò sembra un compito enorme e non possiamo svolgerlo tutto in una volta. Non siamo diventati dipendenti in un giorno, quindi ricorda: *dai tempo al tempo*.

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. Tre di questi sono indispensabili: onestà, apertura mentale e buona volontà. Con questi principi siamo sulla buona strada.

Crediamo che il nostro approccio alla malattia della dipendenza sia completamente realistico, poiché il valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro non ha confronti. Crediamo che il nostro metodo sia pratico, perché un dipendente può meglio comprendere e aiutare un altro dipendente. Siamo convinti che quanto prima affrontiamo i nostri problemi vivendo giorno per giorno nell'ambito della società, tanto prima ne diverremo membri accettabili, responsabili e produttivi.

L'unico modo per evitare di tornare alla dipendenza attiva è non prendere la prima dose. Se sei come noi, sai che una è troppo e mille non sono abbastanza. Noi diamo estrema importanza a questo, poiché sappiamo che quando usiamo droghe, in qualsiasi modo, anche

sostituendole una con l'altra, scateniamo di nuovo tutta la nostra dipendenza.

Pensare che l'alcol sia diverso dalle altre droghe ha causato la ricaduta di moltissimi dipendenti. Prima di entrare in NA, molti di noi consideravano l'alcol a parte, ma non possiamo permetterci di essere confusi al riguardo. L'alcol è una droga. Noi siamo persone con la malattia della dipendenza, e quindi dobbiamo astenerci da tutte le droghe per poter recuperare.

Cosa posso fare?

Inizia il tuo programma personale facendo il Primo Passo del capitolo precedente "Come funziona". Quando permettiamo alla parte più profonda di noi stessi di ammettere di essere impotenti di fronte alla dipendenza, abbiamo fatto un grande passo nel nostro recupero. Su questa ammissione, molti di noi hanno avuto delle riserve, quindi datti tempo e sii il più onesto possibile fin dall'inizio. Passa al Secondo Passo e così via, e mentre prosegui arriverai a un programma comprensibile per te stesso. Se sei in un'istituzione di qualsiasi genere e per il momento hai smesso di usare, puoi provare con la mente lucida questo modo di vivere.

Dopo essere stato dimesso, continua il tuo programma giornaliero e contatta un membro di NA. Fallo per posta, per telefono o di persona. Meglio ancora, vieni

alle nostre riunioni. Qui troverai le risposte ad alcune delle cose che potrebbero disturbarti ora.

Se non sei in un'istituzione, valgono le stesse cose. Smetti di usare per oggi. La maggior parte di noi è in grado di fare per otto o dodici ore quello che sembra impossibile per un periodo di tempo più lungo. Se l'ossessione oppure la compulsione diventano troppo forti, cerca di astenerti per cinque minuti alla volta. I minuti diverranno ore e le ore giorni, così spezzerai l'abitudine e raggiungerai una certa pace mentale. Il vero miracolo avviene quando capisci che il bisogno di droghe in qualche modo ti ha abbandonato. Hai smesso di usare e hai iniziato a vivere.

Le Dodici Tradizioni di Narcotici Anonimi

Noi conserviamo ciò che abbiamo solo con la vigilanza, e proprio come la libertà per il singolo giunge per mezzo dei Dodici Passi, così la libertà per i gruppi scaturisce dalle nostre tradizioni.

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

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire al primo posto; il recupero individuale dipende dall'unità di NA.

2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità suprema: un Dio amorevole, comunque possa manifestarsi nella coscienza di gruppo. I nostri incaricati sono solo servitori di fiducia, essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni che coinvolgono altri gruppi o NA nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo fine primario: trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora.
6. Un gruppo NA non dovrebbe mai concedere avalli o finanziamenti né permettere l'uso del nome di NA a istituzioni collegate o iniziative estranee, per evitare che problemi di denaro, proprietà o prestigio ci distolgano dal nostro fine primario.
7. Ogni gruppo NA dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
8. Narcotici Anonimi dovrebbe rimanere sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere impiegati per mansioni particolari.
9. NA, per principio, non dovrebbe mai essere organizzata, ma si potranno costituire strutture

o comitati di servizio, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

10. Narcotici Anonimi non ha opinioni su questioni estranee, perciò il nome di NA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. Lo stile delle nostre relazioni pubbliche è basato sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale a livello di stampa radio e filmati.
12. L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre tradizioni e ci ricorda di anteporre sempre i principi alle individualità.

Recupero e ricaduta

Molte persone credono che il recupero consista semplicemente nel non usare droghe. Considerano una ricaduta come un segno di totale fallimento e un lungo periodo di astinenza come un segno di totale successo. Nel programma di recupero di Narcotici Anonimi abbiamo constatato come questo approccio sia troppo semplicistico. Dopo che un membro è stato coinvolto nella nostra fratellanza per un po', una ricaduta può rappresentare l'esperienza deludente che lo porta a una più rigorosa applicazione del programma. D'altro canto abbiamo osservato alcuni membri, rimasti astinenti per lunghi periodi di tempo, ai quali ancora la disonestà

e l'autoinganno impediscono di godersi un completo recupero e l'accettazione nella società. Ciononostante, la completa e continua astinenza, in stretta vicinanza e identificazione con altri membri dei gruppi di NA, resta pur sempre il terreno migliore per la crescita.

Anche se tutti i dipendenti fondamentalmente si somigliano, come individui ci distinguiamo per gradi di malattia e per stadi di recupero. A volte una ricaduta può gettare le basi per una completa libertà. Altre volte quella libertà può essere raggiunta solo con un feroce e ostinato desiderio di restare aggrappati all'astinenza a qualunque costo, venga l'inferno o il diluvio, finché la crisi passa. Un dipendente che con qualsiasi mezzo riesce a liberarsi dal bisogno o dal desiderio di usare, anche solo per un po', operando una libera scelta rispetto ai pensieri impulsivi e alle azioni compulsive, ha raggiunto un punto di svolta che può essere il fattore decisivo del suo recupero. La sensazione di autentica indipendenza e libertà a volte fa sentire il suo peso sulla bilancia, ma il farcela da soli e il controllare la nostra vita ancora ci lusingano, eppure ci sembra di capire che quello che abbiamo deriva dal rimetterci a un Potere più grande di noi e dal fatto di dare e di ricevere aiuto da altri con atti di empatia. Molte volte nel recupero ci perseguiteranno i vecchi babau. La vita potrebbe di nuovo diventare senza senso, monotona e noiosa. Potremmo stancarci

mentalmente nel ribattere le nuove idee e stancarci fisicamente nelle nuove attività, però sappiamo che, se non perseveriamo, torneremo sicuramente alle vecchie abitudini. Abbiamo il sospetto che se non usiamo quello che abbiamo, lo perderemo. Questi periodi sono spesso quelli di maggiore crescita per noi. Le menti e i corpi sembrano stanchi di tutto, eppure le forze dinamiche del cambiamento o di un'autentica conversione potrebbero essere all'opera nel profondo, per fornirci le risposte che modificano le nostre motivazioni interiori e trasformano la nostra vita.

Il nostro obbiettivo è il recupero vissuto attraverso i Dodici Passi, non la pura e semplice astinenza fisica. Migliorare noi stessi richiede sforzo e, dato che non esiste al mondo alcun metodo per innestare un'idea nuova in una mente chiusa, bisogna in qualche modo aprire un varco. Dal momento che solo noi possiamo farlo dobbiamo riconoscere due dei nostri potenziali nemici: l'apatia e la procrastinazione. La nostra resistenza al cambiamento sembra fare parte di noi e solo una specie di esplosione nucleare potrà provocare un mutamento e dare il via a un diverso modo di agire. Una ricaduta, sempre che sopravviviamo a questa esperienza, può fornirci la carica per il processo di demolizione. Una ricaduta e a volte la conseguente morte di qualcuno a noi vicino, può aprirci gli occhi sulla necessità di intraprendere una vigorosa azione personale.

Solo per oggi: vivendo il programma

Dì a te stesso:

SOLO PER OGGI penserò al mio recupero, vivendo e apprezzando la vita senza l'uso di droghe.

SOLO PER OGGI avrò fiducia in un membro di NA, che crede in me e vuole aiutarmi nel mio recupero.

SOLO PER OGGI avrò un programma, che cercherò di seguire al meglio delle mie capacità.

SOLO PER OGGI, tramite NA, cercherò di vedere la mia vita in una prospettiva migliore.

SOLO PER OGGI non avrò paura, penserò alle mie nuove relazioni: persone che non stanno usando e che hanno scoperto un nuovo modo di vivere. Finché seguirò anch'io questo stile di vita, non avrò nulla da temere.

Storie Personali

Narcotici Anonimi è cresciuta molto dal 1953. Le persone che fondarono questa fratellanza, verso le quali nutriamo un affetto profondo e duraturo, ci hanno insegnato molto sulla dipendenza e il recupero. Nelle pagine seguenti vi offriamo i nostri inizi. La prima sezione fu scritta nel 1965 da uno dei nostri primi membri. Storie più recenti di recupero di membri NA, si possono trovare nel nostro Testo Base, Narcotici Anonimi.

Noi recuperiamo davvero

Anche se "la politica fa litigare gli amici", come dice il vecchio proverbio, la dipendenza ci rende uguali. Le nostre storie personali possono variare a seconda dei casi, ma alla fine tutti noi abbiamo la stessa cosa in comune: questa nostra malattia o disfunzione chiamata dipendenza. Conosciamo bene le due cose che creano la vera dipendenza: l'ossessione e la compulsione. L'ossessione è quel chiodo fisso, che ogni volta ci riporta a usare quel tipo di droga o qualche suo sostituto, per poter riavere il sollievo e il conforto che avevamo in passato.

La compulsione consiste nel fatto che, una volta cominciato il processo con un buco, una pastiglia o un bicchiere, non possiamo smettere facendo leva solo sulla nostra forza di volontà. A causa di questa nostra reazione

fisica alle droghe, siamo completamente in balia di un potere distruttivo più grande di noi.

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. Cosa ci resta da fare? Le alternative sembrano queste: o continuare ad andare avanti nel migliore dei modi fino all'amara fine – prigioni, istituzioni, morte – oppure troviamo un nuovo stile di vita. In passato, pochissimi dipendenti hanno avuto quest'ultima scelta; coloro che sono tali oggi, sono più fortunati. Per la prima volta nella storia dell'uomo un semplice metodo si è dimostrato efficace nella vita di molti. Esso è a disposizione di tutti noi. È un semplice programma spirituale – non religioso – conosciuto come Narcotici Anonimi.

Quando la mia dipendenza mi ha portato al punto di una completa impotenza, inutilità e sconfitta, circa quindici anni fa, NA non esisteva. Scoprii però AA e in quella fratellanza incontrai dei dipendenti che avevano anch'essi scoperto quel programma come risposta ai loro problemi. Sapevamo tuttavia che molti altri stavano discendendo la china del disinganno, della degradazione e della morte, perché erano incapaci di identificarsi con l'alcolista di AA. La loro identificazione era a livello di sintomi apparenti e non al livello più profondo delle emozioni e dei sentimenti, dove l'empatia diviene una

terapia salutare per chi è in recupero. Con parecchi altri dipendenti e con alcuni membri di AA che avevano fiducia in noi e nel programma, nel luglio del 1953 formammo quella che oggi conosciamo come Narcotici Anonimi. 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.

Che questa fosse una necessità fondamentale si è dimostrato in tutti questi anni. Quel muto linguaggio di identificazione, di credo e di fede che noi chiamiamo empatia, ha creato un'atmosfera in cui possiamo percepire il tempo, toccare la realtà e riconoscere i valori spirituali che molti di noi avevano perduto. Nel nostro programma di recupero stiamo crescendo in forza e numero. Mai prima d'ora così tanti dipendenti puliti – per propria scelta e liberamente associati – erano stati in grado di incontrarsi dove volevano, per portare avanti il recupero in una completa libertà creativa.

Perfino i dipendenti affermavano che il recupero non si poteva ottenere con il metodo da noi progettato. Ma noi credevamo in riunioni liberamente indette, e quindi che non ci fosse bisogno di nasconderci come altri gruppi avevano fatto prima. Eravamo convinti che il nostro metodo differiva da tutti gli altri già tentati

da chi sosteneva che occorresse un lungo periodo di separazione dalla società. Sentivamo che quanto prima il dipendente avesse affrontato il problema del vivere quotidiano, tanto prima sarebbe diventato un cittadino davvero produttivo. Alla fine dovevamo camminare con le nostre gambe e guardare in faccia la vita così com'è; quindi, perché non farlo fin dall'inizio?

Per questo naturalmente molti ricaddero e tanti si sono persi completamente. Tuttavia molti rimasero e altri ritornarono dopo la loro ricaduta. Il fatto più positivo è che fra coloro che oggi sono nostri membri, molti hanno alle spalle un lungo periodo di completa astinenza e hanno più capacità di aiutare il nuovo arrivato. Il loro atteggiamento, basato sui valori spirituali dei nostri passi e delle nostre tradizioni, è la forza dinamica che apporta incremento e unità al nostro programma. Noi oggi sappiamo che è 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.

Un terzo della mia vita

Oggi è stata una di quelle giornate: come se fosse lunedì mattina e venerdì sera in un giorno solo. Concludere qualcosa era come quando, disperato, cercavo lo

spacciatore. E' stata una giornata di panico, ma quando sono arrivato a casa e mi sono coricato un'ora, sono stato bene. Ora posso addormentarmi naturalmente perché ho la coscienza pulita. La vecchia confusione non c'è più. Posso sdraiarmi, rilassarmi ed essere a mio agio. Più sto pulito e meglio mi vanno le cose. Finchè sono pulito è fantastico alzarsi la mattina e non curarsi se è nuvoloso o se splende il sole. Niente più crampi e sudori ora. Ricordo i tempi in cui avevo paura di andare a dormire, perché avevo una dose nel cassetto, ma se l'avessi usata non ne avrei avuta al risveglio e sarei stato male di nuovo.

Non avrei mai pensato che sarei stato bene con i "normali", ma adesso, a volte penso che sento le stesse cose che sentono loro. Oggi, non mi passano più per la testa tutte quelle idee meschine, che avevo quando pensavo di essere più furbo degli altri. L'unico a crederci ero io. Tutti gli altri vedevano chiaramente come stavo. Non ho più il naso che cola né prurito a meno che non abbia un'allergia o qualcosa del genere. Posso tornare a casa la sera in lenzuola e coperte pulite, dire le mie preghiere e andare a dormire. E' davvero bello per me.

Ieri era giorno di paga. Sono uscito e mi sono comprato qualche regalo – nessun furto natalizio. Ora, posso entrare nei negozi senza neanche la tentazione di rubare. Questo è il terzo Natale che sono in libertà e non ricordo di aver rubato più niente da quando sono

uscito di prigione. Penso di essere fondamentalmente onesto fin dall'infanzia. Rubavo per mantenere il mio uso, per comprare la mia droga, per stravolgrmi, per evitare i crampi allo stomaco e per non farmi colare il naso. Questo naso! Colava sempre, sia che fossi malato sia che fossi sano.

La mia storia è simile a molte altre. Sono finito in manicomio quando avevo tredici anni Veramente non ricordo molto. Accadde quando ero in overdose da anfetamine, avevano pensato che fossi maniaco-depressivo fino a che non mi sono disintossicato dalle pillole e allora si accorsero che ero solo nevrotico.

Tuttavia la mia condizione peggiorò. Cominciai ad entrare e uscire di prigione. Oggi ho trent'anni e dodici anni e mezzo della mia vita sono andati via così. Ragazzi, vi assicuro che non ne ho più voglia. Da quando sono uscito di galera circa tre anni fa non posso dire di non aver più avuto tentazioni, non posso dire di non avere avuto qualche ossessione, non posso dire di non avere avuto il pensiero di usare, perché a volte ce l'ho. Ora, comunque, è come quando penso "Oh, che bella macchina, mi piacerebbe averne una così"! e poi il pensiero se ne va, è la stessa cosa. Noto che i momenti e i periodi in cui questo accade sono sempre più distanti tra loro.

Non ho più avuto l'ossessione forte di sconvolgermi da due anni ormai e questo vuol dire davvero qualcosa.

Ora provo ad affidare la mia volontà e la mia vita alla cura di Dio, come lo concepisco. A volte mi piace provare a prendere il ruolo di Dio e dirigere tutto, ma così non funziona. Più sto vicino alla fratellanza e sto pulito, più diventa profondo il recupero. L'ultima volta che mi sono fatto, ero spaventato, piagnucolante, piccolo, viscido e manipolatore, parlavo e agivo come sempre. Ora torno in prigione ogni settimana in cui posso. Sono tornato al mio gruppo di appartenenza ed è stata una festa più grande di quando festeggio il mio compleanno. Quei ragazzi mi hanno accettato ed erano felici di rivedermi. A molti di loro avevo creato un sacco di problemi con il comportamento che avevo.

A volte nulla andava bene: tutto era uno schifo a parte la droga. Certo, avevo un desiderio irrefrenabile di droga, ma allora ero pronto per qualunque cosa mi "facesse volare". Ora, so che qualunque cosa mi fa staccare i piedi da terra (che non sia un aereo) mi porterebbe seri problemi. Credo questo sinceramente. Non so se lavoro i Dodici Passi al meglio delle mie possibilità o meno, ma so di certo che sono pulito da tre anni, mettendoli in pratica meglio che posso.

Quando le cose m'infastidiscono oggi, so dove è la parte più grande del problema: in me. Oggi scopro di avere molta più tolleranza verso le persone e molta più pazienza in generale: questo è un grande cambiamento

per me. Praticare i principi di questo programma nel modo in cui li comprendo, rimanere pulito un giorno alla volta, condividere le esperienze con altri dipendenti che sono nuovi nel programma: queste azioni hanno cambiato completamente il mio modo di vedere la vita. Ed è un bello stile di vita.

Non posso farlo un'altra volta

Arrivai alla Fratellanza di Narcotici Anonimi come dipendente, uscita da un'istituzione femminile. Andai ad una riunione la prima sera che uscii ed è stato lì che ho imparato a vivere e così non è stato più necessario usare nessun tipo di droga nella vita di tutti i giorni. E stato lì che ho imparato molte cose su di me, perché noi dipendenti siamo molto simili. Ho sempre visto un'altra parte di me ogni volta che alle nostre riunioni sono stati discussi problemi e suggerite soluzioni. Ho imparato, da quelli che seguono il programma di recupero al meglio delle loro possibilità, in che modo posso farlo se sono disposta a fare lo sforzo. Ho imparato anche da coloro che hanno fatto degli errori. Mi dispiace quando vedo qualcuno che lascia la fratellanza per riprendere la vecchia strada, ma so che non devo farlo se non voglio. Inoltre, non ho più avuto bisogno di rubare o firmare assegni a vuoto.

La mia dipendenza parte da lontano. Quando cominciai, a sedici anni, abusavo del bere e mi rendo conto oggi che la ragione, in primo luogo, era che ero malata. Avevo questa malattia emotiva ed era molto profonda. Non penso che l'uso mi avrebbe presa così, se non fossi stata malata in primo luogo a livello emotivo. Quando divenne evidente che usavo alcol sempre di più, essendo infermiera professionale, provai a sperimentare altre droghe. La dipendenza aumentò sempre di più e divenne un terribile problema.

Sebbene questo sia, un cammino verso il suicidio, quando fui consapevole e in un momento di lucidità, mi resi conto di essere irrimediabilmente dipendente. Non sapevo che esistesse una soluzione. E certamente non c'era in quel momento. Ero a San Francisco, non sapendo cosa fare, quando tentai il suicidio, senza successo. Avevo ventisei anni allora. Adesso so che se mi fosse stato possibile, sarei arrivata a questo programma alla stessa età in cui molti sono qui oggi.

Il mio percorso, comunque, proseguì. Non solo avevo perduto il rispetto verso me stessa, ma anche il rispetto e l'amore della mia famiglia, dei miei figli e di mio marito. Avevo perso casa e lavoro. Per una ragione o per l'altra, non ero arrivata al punto in cui volevo cambiare stile di vita o almeno provarci in qualche modo. Dovevo continuare e provarci a modo mio. Ho usato ancora droga

e infine mi misero in carcere altre tre volte. L'ultima volta in cui ci andai sentii proprio che non avrei potuto farlo un'altra volta. Non ho collegato immediatamente questo con la mia dipendenza. Solo non avrei potuto farlo un'altra volta. Non era il pensiero "Non posso usare droga", ma proprio, "Non posso farlo un'altra volta". Mi sentivo completamente senza risorse e non avevo alcuna soluzione. Tutto il mio orgoglio emotivo e spirituale se ne era andato.

Sono sicura che, quando ero in carcere, dubitavano della mia sincerità sul voler fare qualcosa per il mio problema. In ogni caso io volevo fare qualcosa, e so che questo programma non funziona finchè noi non lo vogliamo davvero, per noi stessi. Non è per le persone che ne hanno bisogno, è per chi lo vuole. Alla fine lo volevo così fortemente che ho bussato alla porta di psichiatri, psicologi, preti e ovunque potessi.

Penso che uno dei miei counselor, uno che per natura amava tutte le persone, mi incoraggiò molto così lavorai approfonditamente i miei primi tre passi. Ammisi di essere impotente sulla mia dipendenza, e che la mia vita era divenuta ingovernabile. Ho provato così tante altre cose, senza successo, che ho deciso che un Potere più grande di me avrebbe potuto riportarmi alla ragione. Al meglio delle mie possibilità ho affidato la mia volontà e la mia vita alla cura di Dio come io Lo concepisco e ho

provato a comprendere Dio nella mia vita quotidiana.

Avevo letto ogni tipo di libro sulla metafisica. Ero d'accordo con quello che dicevano e pensavo fossero fantastici, ma non ho mai agito secondo i loro principi. Non ho mai provato ad avere fede nella mia vita quotidiana. E' incredibile come, dopo essere arrivata così in basso, cominciai ad avere un po' di onestà e potei vedere me stessa com'ero. Dubitavo di poter diventare onesta, ma diventai consapevole di me stessa, guardando i dipendenti che avevo intorno, conoscendoli e capendoli, essendo amichevole con loro.

Mi piacerebbe rendere merito a chi è dovuto e credo davvero che la mia frequenza giornaliera a gruppi di psicoterapia, con psicologi molto comprensivi, mi abbia aiutato a diventare consapevole di me stessa affinchè potessi fare qualcosa per il mio problema; ma quando uscivo pensavo, "Oh! Ma fuori di qui potrò farcela"? Così spesso le istituzioni avevano preso molti anni della mia vita, che mi chiedevo se avrei potuto rimanere pulita e fare le cose normali. Dubitavo di poter condurre una vita normale, ma Dio ha ritenuto giusto togliermi il dubbio attraverso quello che mi ha dato in quest'ultimo anno e mezzo. Sono stata capace di lavorare regolarmente; non avevo lavori fissi all'inizio, ma non c'è mai stato un periodo lungo tra un lavoro e l'altro.

Sebbene per un periodo abbia rifiutato l'idea di tornare alla mia vecchia professione, che è l'infermiera, da allora ho riconsiderato l'idea e ora sono nel processo di tornare, forse, a fare l'infermiera a tempo pieno. Con l'aiuto di persone molto comprensive che ho incontrato, il futuro sembra molto luminoso. Nel frattempo mi dedico al mio lavoro ogni giorno meglio che posso, lo sto facendo bene, nonostante il fatto che quando lasciai il carcere per l'ultima volta, tutti pensavano che non fossi in grado di fare niente.

Per me questo è un programma spirituale e il mantenimento e la crescita di un'esperienza spirituale. Senza il tipo di aiuto e di terapia di un dipendente che parla e ne aiuta un altro, so che non sarebbe stato possibile per me. L'ossessione di usare droghe mi è stata tolta completamente durante questo periodo e io so che è solo per grazia di Dio. Ora posso dare la mia attenzione ai problemi quotidiani. E' incredibile, avendo avuto un percorso di paura, ansia, risentimento e autocommiserazione quanto , anche di questo, se ne sia andato. Tutto questo non governa più la mia vita. Chiedo aiuto ogni mattina e ringrazio ogni notte. Sono veramente grata di non dover subire il malessere che accompagna l'uso di ogni tipo di droghe.

Penso che una delle cose che mi ha più aiutato è stata che questo è un programma di completa astinenza da

tutte le droghe. Ho superato l'idea di avere un "doppio problema". Io non ho un problema con questa o quella droga; ho un problema con la vita e questo è tutto ciò a cui devo pensare oggi.

Ho avuto grande aiuto dalla mia sponsor, quando sembrava che tutti mi avessero abbandonato, sia la famiglia che gli amici. Io non so cosa avrei fatto se non fosse stato per le porte che lei mi aprì nelle sue lettere. Lei ha condiviso con me la sua esperienza, la sua forza e la sua speranza, ed è stato molto utile. Lei continua ad essere la mia vera buona amica. Qui in NA ho trovato una famiglia, degli amici e uno stile di vita. Anche la mia famiglia si è ricostituita grazie al lavoro sui passi, piuttosto che lavorando direttamente sul problema. Mi sono successe molte cose meravigliose. Non riesco a immaginare niente che possa spingermi a lasciare questo stile di vita.

Il circolo vizioso

Sono Gene e sono un dipendente. Scrivendo questo spero di poter aiutare altri dipendenti come me, che stanno cercando di superare la loro dipendenza sostituendo una cosa con l'altra. Questo era il mio modo. Ho cominciato bevendo, ogni volta che potevo, all'età di quattordici anni. A questo aggiunsi l'erba, così da potermi sentire a mio agio con il mio ambiente, nelle attività sociali della scuola superiore.

A diciassette anni, cominciai con l'eroina e rapidamente diventai dipendente. Dopo aver usato eroina per un anno e mezzo, decisi di entrare in una comunità. Quando accettarono la mia domanda, mi spaventai e, dopo essere stato sbattuto fuori di casa, mi arruolai nell'esercito. Pensavo che allontanandomi dal mio ambiente sarei stato in grado di risolvere il mio problema.

Anche qui mi ritrovai ad uscire senza permesso, per trovare più eroina. Poi fui imbarcato per l'Europa e pensai che se avessi solo bevuto, sarebbe stata la soluzione, ma non trovai che guai. Dopo il congedo tornai a casa nel mio ambiente. Usando di nuovo eroina e varie altre droghe. Questo durò circa due anni.

I problemi seri cominciarono quando provai a togliermi tutto: sciroppo per la tosse, pillole, anfetamine etc. Ormai, non sapevo più dove finiva una dipendenza e dove ne cominciava un'altra. Un anno prima di arrivare in Narcotici Anonimi mi ritrovavo disperatamente dipendente dallo sciroppo per la tosse, bevendone cinque o sei flaconi da 3 quarti di litro al giorno. Avevo bisogno d'aiuto, così andai da un medico; mi prescrisse della dexedrina e me ne faceva una dose che mi faceva stare molto bene. Mi trovai ad andare da lui praticamente tutti i giorni.

Questo continuò per otto mesi circa ed ero molto contento con la mia nuova dipendenza legale. Prendevo anche della codeina da un altro dottore. A quel punto

diventai eccessivamente pauroso e cominciai anche a bere. Tutto questo andò avanti notte e giorno per un mese e finii in manicomio.Dopo essere stato dimesso dall'ospedale, pensai di essere libero dai narcotici e di poter ora bere socialmente. Scoprii presto che non potevo. E' stato allora che cercai aiuto in NA.

Qui imparai che il mio reale problema non era nelle droghe che avevo usato, ma in una personalità distorta che avevo sviluppato negli anni in cui usavo e anche prima. In NA ero in grado di aiutarmi con l'aiuto degli altri nella fratellanza. Trovo che sto facendo progressi nell'affrontare la realtà e sto crescendo un giorno alla volta. Scopro nuovi interessi ora, che significano qualcosa e mi rendo conto che questo era quello che cercavo nelle droghe.

A volte trovo ancora difficile affrontare le cose, ma non sono più solo e posso sempre trovare qualcuno che mi aiuta a superare i momenti difficili. Finalmente ho trovato delle persone come me che capiscono come mi sento. Ora sono capace di aiutare gli altri a trovare ciò che io ho trovato, se realmente lo vogliono. Ringrazio Dio, come io Lo concepisco, per questo stile di vita.

Un senso alla mia vita

Io ora so, che non sono il grande leader o il filosofo che ho provato a far credere di essere agli altri. Dopo 15 anni a tentare di vivere questa illusione, ora scopro che

sono accettato per quello che realmente sono. Tutta la vita ho fatto di testa mia. Se qualcuno mi offriva qualche consiglio o suggerimento, li rifiutavo con mente chiusa senza neanche provare quel che mi offrivano, per vedere se avrebbe funzionato o meno. Sembrava che, sebbene il mio modo fallisse sempre, dovessi usare ancora, finchè i ripetuti viaggi in prigione cominciarono a convincermi che c'era qualcosa di sbagliato.

Raggiunsi il punto in cui volevo disperatamente dare un senso alla mia vita. Dovevo provare qualcosa che funzionasse. Avevo trovato NA parecchi anni prima di prendere questa decisione, ma allora non ero pronto a cambiare. Sebbene chiusi la porta a NA in molte occasioni, sono sempre stato riaccolto volentieri.

Quando sono stato disponibile a fare qualcosa per la mia vita, col programma di NA, la vita è stata più piena ed ha avuto più significato. Prima non potevo vivere la mia vita quotidiana senza droghe. Ne avevo bisogno solo per affrontare ogni giornata. So che devo cambiare questo modo di pensare e di vivere se voglio rimanere completamente pulito. Questo è quello che sto facendo attraverso i principi del nostro programma.

Sebbene adesso non desideri o abbia bisogno di droga, devo riempire il vuoto che mi ha lasciato con qualcosa che abbia valore. L'ho trovato nella Fratellanza di NA. Devo stare con i vincenti e andare nella loro stessa

direzione. Fintanto che seguirò i passi del programma, so che posso farcela anch'io. Benché non trovi facile il programma, è sufficientemente semplice da seguire, per una persona complicata come me.

Io ero diverso

La mia storia potrebbe essere diversa dalle altre che avete ascoltato, in quanto non sono mai stato né in carcere né in ospedale. Comunque ho raggiunto il punto di disperazione totale che molti di noi hanno sperimentato. Non è la fedina penale che dimostra la mia dipendenza, ma piuttosto i miei sentimenti e la mia vita. La dipendenza era il mio stile di vita – il solo stile di vita che ho conosciuto, per molti anni.

Ripensandoci, devo aver dato un'occhiata alla vita e deciso, una volta per tutte, di non volerla in nessun modo. Vengo da una famiglia della "vecchia,buona tradizione", di ceto medio-alto. Non ricordo un momento in cui non sono stato teso o confuso. Da piccolo, scoprii che potevo alleviare il dolore col cibo e qui la mia tossicodipendenza ebbe inizio.

Fui preso dalla mania per le pillole negli anni '50. Anche allora trovavo difficile prendere le medicine come prescritto. Immaginavo che due pillole avrebbero raddoppiato il beneficio di una. Ricordo che accumulavo le pillole, rubavo le ricette a mia madre, ed era davvero difficile farle durare fino al rifornimento successivo.

Ho continuato ad usare in questo modo per tutta la mia gioventù. Quando andai alla scuola superiore, era il periodo in cui la droga impazzava. Il passaggio dalla droga di farmacia a quella di strada fu del tutto naturale. Stavo già usando droghe, giornalmente, da una decina d'anni e queste droghe avevano smesso di farmi effetto. Ero afflitto da sentimenti adolescenziali di inferiorità e inadeguatezza. La sola risposta che avevo era prendere qualcosa; allora mi sarei sentito e avrei agito meglio.

La storia del mio uso di strada è normalissima. Usavo qualsiasi cosa disponibile, ogni giorno. Non importava cosa prendessi, purché mi sconvolgesse. Le droghe mi sembravano buone in quegli anni. Ero un crociato , un osservatore; ero spaventato ed ero solo. A volte mi sentivo potentissimo e a volte pregavo per la comodità dell'idiozia – se solo avessi potuto non pensare. Ricordo che mi sentivo diverso – come se non fossi umano – e non potevo sopportarlo. Rimanevo nel mio stato naturale: fatto.

Nel 1966, credo, cominciai con l'eroina. Dopo di che, come molti di noi, nient'altro m'interessava più. All'inizio mi facevo di tanto in tanto, poi solo nei fine settimana; ma un anno dopo era già un'abitudine e due anni dopo lasciai l'università e cominciai a vendere. Usavo e vendevo; andai avanti un anno e mezzo prima di non farcela più.

Ero completamente incapace di funzionare come un essere umano. Durante quest'ultimo anno e mezzo di uso ho cominciato a chiedere aiuto. Nulla funzionava! Niente mi aiutava!

Da qualche parte, seguendo questa linea, ebbi il numero di un uomo di NA. A fatica e senza alcuna speranza, feci quella che si rivelò la telefonata più importante della mia vita.

Nessuno venne a salva rmi, non fui curato istantaneamente. Quell'uomo disse semplicemente che se avevo un problema con le droghe, avrei tratto beneficio da una riunione. Mi diede l'indirizzo di una riunione che si teneva quella sera. Era troppo lontana e in più stavo male. Mi diede anche l'indirizzo di un'altra riunione che si teneva due giorni dopo ed era più vicina a casa mia. Gli promisi che sarei andato a dare un'occhiata. Quando arrivò la sera avevo una paura terribile di essere arrestato e dei tossici che avrei incontrato là. Sapevo di non essere come i drogati descritti nei libri o dai giornali. Nonostante queste paure andai alla mia prima riunione. Ero vestito con un tre pezzi nero, cravatta nera; erano quarantotto ore che non usavo niente dopo due anni e mezzo senza sosta. Non volevo che sapeste cosa e chi ero. Penso che non ingannai nessuno. Stavo disperatamente cercando aiuto e tutti lo sapevano. In verità non ricordo molto di quella prima riunione, ma devo aver ascoltato qualcosa

che mi ha fatto tornare là. La prima sensazione che mi ricordo di aver avuto con questo programma è stata la paura folle che siccome non ero mai stato arrestato o in ospedale per droga, non potessi essere adatto né accettato.

Ho usato due volte durante le mie prime due settimane nel programma e poi finalmente ho smesso. Non m'importava essere o non essere adatto. Non m'importava essere accettato. Non m'interessava neanche quello che le persone pensavano di me. Ero troppo stanco perché me ne importasse qualcosa.

Non ricordo esattamente quando, ma subito dopo aver smesso, cominciai ad avere un filo di speranza che questo programma potesse funzionare per me. Ho cominciato ad imitare alcune cose che facevano i vincenti. NA mi prese bene. Mi sentivo bene, era grandioso stare pulito per la prima volta dopo tanti anni.

Dopo sei mesi che ero in NA, la novità di stare pulito svanì e caddi giù dalla nuvola rosa che stavo vivendo. Fu difficile. In qualche modo sopravvissi a quella prima dose di realtà. Penso che le sole cose che mi aiutarono allora, furono il desiderio di rimanere pulito, ad ogni costo; la fede che le cose si sarebbero messe a posto se non avessi usato e le persone disposte aiutarmi quando lo avessi chiesto. Da allora è stata una dura lotta; ho dovuto lavorare per rimanere pulito. Ho trovato necessario andare a molte riunioni, lavorare con i nuovi

venuti, essere partecipe in NA, coinvolgermi. Ho dovuto lavorare i Dodici Passi meglio che potevo e ho dovuto imparare a vivere.

Oggi la mia vita è molto più semplice. Ho un lavoro che mi piace, un matrimonio che va bene, amici veri e sono attivo in NA. Questo tipo di vita sembra adattarsi bene a me. Avevo l'abitudine di impiegare il mio tempo cercando la magia – persone, posti e cose che avrebbero reso la mia vita ideale. Non ho più tempo per la magia. Sono troppo impegnato ad imparare a vivere. E' un processo lungo e lento. Qualche volta penso che sto diventando matto. Qualche volta penso: "Che senso ha"? A volte torno nella morsa dell'ossessione di me stesso e penso che non ci sia via d'uscita. A volte penso che non posso più sopportare i problemi della vita, ma poi questo programma mi fornisce la soluzione e i brutti momenti passano.

La maggior parte delle volte la vita va piuttosto bene. A volte la vita è meravigliosa, migliore di quanto possa mai ricordare. Ho imparato ad amare me stesso e ho scoperto l'amicizia. Sono arrivato a conoscermi un po' e ho trovato comprensione. Ho trovato un po' di fede e, con essa, la libertà. Ho trovato il servizio ed ho imparato che questo mi dà la soddisfazione di cui ho bisogno per essere felice.

Una madre spaventata

Credevo che un dipendente fosse chi usava droghe pesanti, uno che viveva per strada o in carcere. La mia storia è diversa, a me le droghe le ha prescritte un medico. Sapevo che qualcosa non andava, eppure cercavo di far funzionare tutto al lavoro, nel matrimonio e nell'educazione dei figli. Mi sono impegnata molto. Mi comportavo bene per un po', ma a un certo punto cedevo. Ho continuato così per molto tempo e ogni volta mi sembrava che non finisse più; mi sembrava che non sarebbe cambiato mai nulla. Volevo essere una brava madre, una buona moglie e parte della società, benché me ne sentissi sempre esclusa.

Per anni ho continuato a dire ai miei figli: "Mi dispiace, stavolta sarà diverso". Passavo da un medico all'altro in cerca di aiuto. Andai in un consultorio con la sensazione che tutto si sarebbe risolto, ma in me una voce continuava a dire: "Cosa c'è che non va?". Cambiavo lavoro, cambiavo medico, cambiavo droga, leggevo libri diversi, provavo nuove religioni e cambiavo colore di capelli. Cambiavo continuamente casa e amici, e spostavo i mobili. Andavo in vacanza oppure rimanevo chiusa in casa; tante cose diverse vissute negli anni, ma sempre con la stessa sensazione di essere sbagliata, diversa, un fallimento.

Quando ebbi la mia prima figlia mi piaceva stare sedata e godermi la sensazione dei farmaci assunti. Sentivo che non mi importava nulla di ciò che accadeva intorno a me. Negli anni i tranquillanti mi regalavano la sensazione che nulla avesse realmente importanza. Alla fine ero talmente confusa da non essere certa di cosa fosse importante e cosa no. Tremavo dentro e fuori. Le droghe non mi erano d'aiuto.

Stavo ancora cercando di farcela, ma con scarsa convinzione. Avevo lasciato il lavoro e ne stavo cercando un altro, ma senza risultati. Vivevo sul divano, terrorizzata da tutto. Pesavo 103 libbre[1] e avevo piaghe sulle labbra e nel naso. Soffrivo di diabete e tremavo talmente da non riuscire, a volte, a portarmi un cucchiaio alla bocca. Sentivo che mi sarei suicidata e che la gente intorno a me voleva solo farmi del male. Crollai sia fisicamente che psicologicamente. Ero diventata nonna ma non riuscivo neppure a comunicare con il mio nipotino. Mi ero trasformata quasi in un vegetale. Volevo essere parte della vita ma non sapevo come. Una parte di me voleva morire, un'altra era convinta che esisteva un modo migliore per vivere.

Quando iniziai il programma di NA un sacco di persone mi suggerirono di fare cose quotidiane semplicissime, come mangiare, lavarmi, vestirmi, fare una passeggiata, partecipare alle riunioni. Mi dicevano:

[1] 47 chili.

"Non avere paura, ci siamo passati tutti". Ho frequentato tante riunioni nel corso degli anni, ma una frase mi è rimasta impressa sin dal principio: "Betty, puoi smettere di scappare, essere la persona che vuoi e fare tutto quello che desideri".

Dall'inizio del programma ho ascoltato e guardato tante persone, vedendole attraversare momenti di alti e bassi. Ho applicato gli insegnamenti che ritenevo più giusti per me; ho cambiato lavoro e ho ripreso a studiare; ho dovuto riprendere tutto dalle elementari. C'è voluto tempo, ma è stato molto gratificante per me.

Ho anche deciso che devo conoscermi meglio prima di intrecciare una relazione significativa con un uomo. Sto imparando a comunicare con le mie figlie. Mi sto lanciando in tante esperienze messe da parte per anni. Ora ricordo tante cose che avevo scacciato dalla memoria. Ho scoperto che Betty non è la nullità che credevo, ma una persona sulla quale non mi sono mai realmente soffermata. Il primo aprile sarà il mio quinto anniversario in NA, bella coincidenza per il pesce d'aprile!

Un dipendente grasso

Sono un dipendente. Ho usato almeno cinquanta tipi diversi di droghe ogni giorno per un periodo di diciotto anni. Non lo sapevo quando cominciai, ma ho usato droga per una ragione soltanto, perché non mi piaceva

come mi sentivo. Volevo sentirmi meglio. Ho passato diciotto anni a cercare di sentirmi in modo diverso. Non potevo affrontare la realtà quotidiana della vita. Essendo grasso dall'infanzia, mi sentivo rifiutato.

Nacqui nel 1935 in Arizona e andai in California nei primi anni quaranta. La mia famiglia si spostava di stato in stato e mio padre si sposò parecchie volte. Era un bevitore periodico; o era completamente pieno di sè o nel più completo degrado. Questa è una delle tante ragioni per cui traslocavamo molto spesso.

Mentre mi spostavo di scuola in scuola, raccontavo le mie varie esperienze e parlavo delle mie varie matrigne. Per qualche ragione, nessuno mi credeva. Sembrava che le sole persone che mi accettassero, ovunque io andassi, fossero di "basso livello" ed io non mi sono mai sentito come loro. Mi faceva sentire di un certo valore guardarli dall'alto in basso.

La mia vita familiare era confusa e dolorosa, ma i miei mi inculcarono molti valori morali. Ho sempre provato a lavorare. Infatti ho lavorato in proprio in varie occasioni. Sono anche stato in grado di mantenere una posizione sociale facendo parte di organizzazioni benefiche.

Ero alto un metro e 68 e pesavo 128 chili. Mangiavo compulsivamente per provare a gestire i miei sentimenti ed emozioni e per sentirmi meglio. In realtà, è così che cominciai a usare droghe pesanti. Volevo talmente per-

dere peso che fui disposto ad usare eroina. Pensavo di essere abbastanza furbo da non rimanere intrappolato, di poter usare e perdere l'appetito, sentirmi bene e vincere la partita. Girai il paese in lungo e in largo e finii in vari penitenziari. Quello fu l'inizio della fine; non solo ero un mangiatore compulsivo che rimaneva grasso, ma ero anche dipendente dalla droga che usavo.

In un momento in cui mi trovavo nel più completo degrado e disperazione, qualcuno mi parlò della Fratellanza di Narcotici Anonimi. Non avendo un posto dove andare, andai in questa fratellanza, sentendomi talmente a terra da non avere più speranza. Ero completamente e totalmente esaurito moralmente. Non sapevo niente di valori spirituali. Non sapevo niente della vita. La vita, infine, non era altro che dolore quotidiano. Tutto ciò che sapevo era consumare qualcosa, droghe o cibo, o abusare del sesso per sentirmi meglio, ma non funzionava più niente per me. Niente mi soddisfaceva.

Quando arrivai a questo programma, trovai qualcosa che non avevo mai conosciuto prima: accettazione totale per chi e cosa ero. Mi invitarono a tornare in una fratellanza dove non c'era niente da pagare, dicendomi che avevo già pagato col mio passato e che se fossi tornato, avrei trovato la libertà totale e un nuovo stile di vita.

Oggi, molti anni dopo, sono libero dalla dipendenza attiva e dal mangiare compulsivo e ho un posto nella

società. Ho una bella casa e una famiglia, ho un posto come dirigente, e soprattutto ho una relazione personale con il mio Dio, che ha reso possibile tutto questo. Sono capace di stare bene, allegro, felice e sereno, anche quando le cose non vanno come dovrebbero.

Senza alcun dubbio, devo la mia vita alla Fratellanza di Narcotici Anonimi e a Dio. Spero solamente che se anche tu stai soffrendo, come soffrivo io un tempo, tu possa praticare i principi di Narcotici Anonimi e trovare la libertà dal dolore e una vita significativa e prospera.

Dodici Passi e Dodici Tradizioni riadattati e stampati
per gentile concessione di AA World Services, Inc.

Copyright © 1983, 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tutti i diritti riservati

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Traduzione della letteratura approvata dalla Fratellanza di NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
sono marchi registrati del
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-548-2 Italian 6/16

WSO Catalog Item No. IT-1500