

# Guida Introduttiva a Narcotici Anonimi

## I Dodici Passi di Narcotici Anonimi

---

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.

Guida  
introduttiva a  
Narcotici Anonimi

NARCOTICS ANONYMOUS  
WORLD SERVICES, INC.  
CHATSWORTH, CALIFORNIA

Dodici Passi e Dodici Tradizioni adattati e riediti per  
concessione di AA World Services, Inc.

Copyright © 2005 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](http://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](http://www.na-iran.org)

Printed in USA



Traduzione della letteratura approvata  
dalla Fratellanza di NA.

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

ISBN 978-1-55776-585-7 Italian 3/16

WSO Catalog Item No. IT-1200

I capitoli di questo libro sono estratti da altro materiale già pubblicato da Narcotics Anonymous World Services, Inc. Sono stati ristampati nella loro interezza. Le date di questi articoli ed il loro relativo copyright sono le seguenti: gli opuscoli *Sono un dipendente?* (1994). *Benvenuto a Narcotici Anonimi* (1996). *Per il nuovo venuto* (1987, 1994, 1996). *Un altro punto di vista* (1996). "Come funziona", Quarto Capitolo del libro intitolato *Narcotici Anonimi* (1997, 2014). *L'accettazione di sé* (1996). *La sponsorizzazione, Revisionato* (1986, 2004). *L'esperienza di un dipendente con l'accettazione, la fede e l'impegno* (1986, 2004). *Solo per oggi* (1996). *Restare puliti nel mondo esterno* (1996). *Recupero e ricaduta*, pubblicato separatamente come opuscolo (1987, 2003); è anche incluso nel Libretto Bianco (1983, 2004) e nel libro (1997, 2014) intitolato *Narcotici Anonimi*.



# Indice

---

Sono un dipendente? .....	1
Benvenuto a Narcotici Anonimi.....	9
Per il nuovo venuto.....	16
Un altro punto di vista .....	23
Come funziona .....	30
L'accettazione di sé.....	113
La sponsorizzazione, revisionato .....	119
L'esperienza di un dipendente con l'accettazione, la fede e l'impegno .....	130
Solo per oggi .....	136
Restare puliti nel mondo esterno.....	141
Recupero e ricaduta .....	150





## **Sono un dipendente?**

---

*Solo tu puoi rispondere a questa domanda.*

Questa potrebbe essere una cosa difficile da fare. Durante tutto il periodo del nostro uso ci siamo detti: "Posso controllarlo". Anche se ciò era vero all'inizio, adesso non lo è più. Le droghe hanno avuto la meglio su di noi. Noi vivevamo per usare e usavamo per vivere.

Molto semplicemente, un dipendente è una persona la cui vita è controllata dalle droghe. Forse ammetti di avere un problema con le droghe, ma non ti consideri un dipendente. Tutti noi abbiamo delle idee preconcepite su cosa sia un dipendente. Non c'è niente di vergognoso nell'essere un dipendente, dal momento in cui inizi a fare qualcosa al riguardo. Se riesci ad identificarti con i nostri problemi, potresti riuscire ad identificarti con la nostra soluzione. Le seguenti domande sono state scritte da

dipendenti in recupero in Narcotici Anonimi. Se hai dei dubbi sul fatto di essere o meno un dipendente, concediti qualche minuto per leggere le seguenti domande e rispondi il più onestamente possibile.

1. Usi mai da solo?                    sì     no
2. Hai mai sostituito una droga con un'altra, pensando che una droga specifica fosse il tuo problema?                    sì     no
3. Hai mai manipolato o mentito ad un medico per ottenere dei farmaci?                    sì     no
4. Hai mai rubato droghe o rubato per ottenerne?                    sì     no
5. Usi regolarmente droghe quando ti svegli o quando vai a dormire?                    sì     no
6. Hai mai preso una droga per superare gli effetti di un'altra?                    sì     no
7. Eviti posti o persone che non approvano il tuo consumo di droghe?                    sì     no

8. Hai mai usato una droga senza sapere cosa fosse e che effetto ti avrebbe fatto?      sì     no
9. Il tuo lavoro o i tuoi studi hanno mai risentito del tuo consumo di droga?      sì     no
10. Sei mai stato arrestato a causa del tuo uso di droga?      sì     no
11. Hai mai mentito su cosa e quanto usi?      sì     no
12. Anteponi l'acquisto di droghe alle tue responsabilità finanziarie?      sì     no
13. Hai mai cercato di smettere o di controllare il tuo uso?      sì     no
14. Sei mai stato in prigione, in ospedale o in una comunità terapeutica a causa del tuo uso?      sì     no
15. Il tuo uso interferisce con il sonno o l'alimentazione?      sì     no
16. Ti terrorizza l'idea di rimanere senza droga?      sì     no

17. Senti che per te è impossibile vivere senza droghe?                      sì     no
18. Dubiti mai della tua sanità mentale?                      sì     no
19. Il tuo uso di droghe rende infelice la vita familiare?                      sì     no
20. Hai mai pensato che senza droghe non saresti riuscito a socializzare o a divertirti?                      sì     no
21. Ti sei mai sentito sulla difensiva, in colpa o ti sei mai vergognato a causa del tuo uso?                      sì     no
22. Pensi molto alle droghe? sì     no
23. Hai mai avuto paure irrazionali o indefinibili?                      sì     no
24. Il tuo uso ha influito sulle tue relazioni sessuali?                      sì     no
25. Hai mai preso droghe che non erano le tue preferite?                      sì     no
26. Hai mai usato droghe o farmaci a causa di sofferenze emotive o stress?                      sì     no

27. Hai mai fatto un'overdose di qualsiasi tipo di droga?      sì     no
28. Continui ad usare nonostante le conseguenze negative?    sì     no
29. Pensi di avere un problema con le droghe?                      sì     no

“Sono un dipendente?”. Questa è una domanda alla quale solo tu puoi rispondere. Abbiamo scoperto che tutti noi abbiamo risposto “sì” ad un differente numero di domande. Il numero di risposte affermative non era così importante, paragonato a come ci sentivamo dentro e a come la dipendenza aveva influenzato le nostre vite.

Alcune di queste domande non parlano esplicitamente di droghe. Questo perché la dipendenza è una malattia insidiosa che interessa tutte le sfere della nostra vita, persino quelle che, a prima vista, sembrano avere poco a che fare con le droghe. Le differenti droghe che abbiamo usato non erano così importanti, quanto il perché le abbiamo usate e che cosa ci hanno fatto.

Quando abbiamo letto per la prima volta queste domande, ci spaventava il pensiero di essere dei dipendenti. Alcuni di noi hanno provato ad allontanare questi pensieri dicendo:

“Queste domande non hanno alcun senso”,

oppure:

“Io sono diverso. So che mi drogo, ma non sono un dipendente. Ho dei reali problemi emotivi, familiari e di lavoro”;

oppure:

“Sto solo passando un momento difficile”;

oppure:

“Sarò in grado di smettere quando troverò la persona giusta, il lavoro giusto ... ecc”.

Se sei un dipendente, devi cominciare ad ammettere di avere un problema con le droghe, affinché sia possibile qualsiasi progresso nel recupero. Queste domande, se affrontate onestamente, possono essere di aiuto per mostrarti come l'uso di dro-

ghe abbia reso incontrollabile la tua vita. La dipendenza è una malattia che, senza recupero, termina nelle prigioni, negli ospedali e con la morte. Molti di noi sono arrivati in Narcotici Anonimi perché l'effetto delle droghe non era più lo stesso. La dipendenza ci priva del nostro orgoglio, dell'autostima, della famiglia, dei nostri affetti e persino del nostro desiderio di vivere. Se non hai raggiunto questo punto nella tua dipendenza, non sei costretto a farlo. Abbiamo scoperto che il nostro inferno personale era dentro di noi. Se vuoi aiuto, puoi trovarlo nella Fratellanza di Narcotici Anonimi.

“Stavamo cercando la risposta quando abbiamo trovato Narcotici Anonimi. Siamo arrivati sconfitti alla nostra prima riunione di NA e non sapevamo cosa aspettarci. Dopo aver assistito a una riunione, o a più riunioni, abbiamo cominciato a sentire che le persone se la prendevano a cuore ed erano desiderose di dare aiuto. Benché la nostra mente ci dicesse che non ce l'avremmo mai fatta, le persone della fratellanza ci davano speranza insisten-

do sul fatto che potevamo recuperarci. Abbiamo scoperto che non importava quali fossero i nostri pensieri e le nostre azioni passate: altri avevano provato e fatto le stesse cose. Circondati da compagni dipendenti, abbiamo capito che non eravamo più soli. Il recupero è ciò che avviene nelle riunioni. È in gioco la nostra vita. Abbiamo scoperto che se mettiamo il recupero al primo posto, il programma funziona. Ci siamo confrontati con tre sconcertanti rivelazioni:

1. Siamo impotenti di fronte alla dipendenza e la nostra vita è ingovernabile.
2. Benché non siamo responsabili della nostra malattia, siamo responsabili del nostro recupero.
3. Non possiamo più accusare le persone, i luoghi o le cose per la nostra dipendenza. Dobbiamo affrontare i nostri problemi e le nostre emozioni.

Lo strumento essenziale del recupero è il dipendente in recupero".<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Narcotici Anonimi*, Testo Base



## **Benvenuto a Narcotici Anonimi**

---

*Questo opuscolo è stato scritto per rispondere ad alcune delle tue domande riguardo al programma di Narcotici Anonimi. Il nostro messaggio è molto semplice: abbiamo trovato un modo di vivere senza usare droghe e siamo felici di dividerlo con chiunque abbia questo tipo di problemi.*

**B**envenuto alla tua prima riunione di NA. NA offre ai dipendenti uno stile di vita libero dalle droghe. Se non sei proprio sicuro di essere un dipendente, non farti un problema: continua a venire alle nostre riunioni. Avrai tutto il tempo che ti ci vuole per decidere.

Se stai come stava la maggior parte di noi alla nostra prima riunione di NA, probabilmente ti senti piuttosto nervoso e pensi che tutti i presenti stiano puntando

l'attenzione su di te. Se ti senti così, non sei certo il primo, molti di noi si sono sentiti allo stesso modo. C'è persino un detto: "Se hai un nodo allo stomaco, probabilmente vuol dire che ti trovi al posto giusto!". Si dice anche che nessuno passa dalla porta di NA per sbaglio. Certo quelli che non sono dipendenti non passano il loro tempo a chiedersi se sono dipendenti o no. Anzi, non ci pensano affatto. Se qualche volta te lo sei chiesto, è abbastanza probabile che tu lo sia. Prenditi il tempo per ascoltarci mentre ti facciamo partecipe di com'è andata per noi. Forse sentirai delle cose che ti suonano familiari. Non importa se usavi le stesse droghe di cui parlano gli altri. Quali droghe hai usato non ha la minima importanza; sei il benvenuto qui se hai l'intenzione di smettere. La maggior parte dei dipendenti prova emozioni e sentimenti molto simili, ed è concentrando su quello che ci accomuna piuttosto che sulle nostre differenze che possiamo essere d'aiuto gli uni con gli altri.

Forse ti senti disperato e spaventato. Forse pensi che questo programma, come altre cose che hai provato, non funzionerà. O forse pensi che può funzionare per un altro, ma non per te perché ti senti diverso da noi. Ma quasi tutti abbiamo provato esattamente lo stesso quando siamo venuti per la prima volta a NA. Più o meno lo sapevamo che non potevamo continuare a usare droghe, ma non sapevamo come fare a smettere e a restare puliti. Tutti noi avevamo paura di staccarci da qualcosa che ci aveva tremendamente coinvolto. Perciò è un sollievo scoprire che per diventare membri di NA basta *il desiderio* di smettere di usare.

All'inizio, la maggior parte di noi non aveva più fiducia, avevamo paura di provare un nuovo modo di fare le cose. Più o meno l'unica cosa di cui eravamo sicuri era che la vecchia maniera non funzionava affatto. Anche quando riuscivamo a rimanere puliti, le cose non cambiavano da subito. Allora anche le nostre attività più comuni, come guidare la macchina

o usare il telefono, ci sembravano strane e paranoiche, come se fossimo diventati una persona che non conoscevamo. Invece qui la compagnia e il sostegno degli altri dipendenti puliti ci aiutano davvero, e cominciamo a fidarci degli altri per l'incoraggiamento di cui abbiamo così disperatamente bisogno.

Forse stai già pensando: "Sì, sì, però" oppure "Ma se?". Tuttavia, anche se hai dei dubbi, tanto per cominciare puoi sempre servirti di questi semplici suggerimenti: frequenta il più possibile le riunioni di NA e fatti dare un elenco di numeri telefonici da usare normalmente, ma soprattutto quando la voglia di droga si fa forte, poiché la tentazione non viene solo quando è il giorno e l'ora della riunione. Se noi siamo puliti oggi è perché abbiamo chiesto aiuto. Ciò che ha aiutato noi può aiutare anche te. Quindi non avere paura di rivolgerti a un altro dipendente già pulito da un certo tempo.

La cosa più naturale per un dipendente è usare droga. L'unico modo per non

ritornare alla dipendenza attiva è di non prendere la prima dose. Per molti di noi, astenersi dall'uso di sostanze chimiche che alterano la mente o cambiano l'umore ha voluto dire adattarsi a decisivi mutamenti fisici, mentali, emotivi e spirituali. I Dodici Passi di NA ci offrono un modo per cambiare. Come ha detto qualcuno: "È probabile che tu possa diventare pulito solo venendo alle riunioni. Però se vuoi continuare a rimanere pulito e apprezzare il recupero, avrai bisogno di mettere in pratica i Dodici Passi". E questo è più di quanto si possa fare da soli. Nella Fratellanza di NA ci aiutiamo l'un l'altro nel nostro sforzo di imparare e di mettere in pratica questo nuovo stile di vita, che ci mantiene in buona salute e liberi dalle droghe.

Alla tua prima riunione incontrerai persone che sono rimaste senza usare per periodi più o meno lunghi. Forse ti chiederai come ce l'abbiano fatta per tanto tempo. Se continui a venire alle riunioni di NA e a restare pulito, capirai come funziona.

Se esistono il rispetto e l'affetto reciproci fra dipendenti puliti è perché tutti noi abbiamo dovuto superare la sofferenza della dipendenza attiva. Ci amiamo e ci aiutiamo nel recupero. Il programma di NA consiste in principi spirituali che come abbiamo scoperto ci aiutano a restare puliti. Non ti verrà chiesto niente, ma ti verranno dati molti spunti. In questa fratellanza ci rafforziamo con l'energia di donare quello che abbiamo ricevuto: un modo pulito di vivere. Sappiamo che "per conservarla dobbiamo darla agli altri".

Perciò: Benvenuto! Siamo felici che tu sia riuscito a venire e speriamo che tu decida di restare. È importante per te sapere che alle riunioni di NA sentirai menzionata la parola Dio. Facciamo riferimento soltanto a un Potere più grande di noi, che rende possibile ciò che sembra impossibile. Abbiamo trovato questo Potere qui, in NA, nel programma, nelle riunioni, nella gente. Questo è uno dei principi spirituali che ci hanno permesso di vivere senza droghe un giorno alla volta, e se un giorno

è troppo lungo, allora anche cinque minuti alla volta. Insieme, noi, siamo capaci di fare quello che non riuscivamo a fare da soli. Puoi usare la nostra forza e la nostra speranza fino a quando non avrai trovato la tua forza e la tua speranza. Potrà arrivare il giorno in cui anche tu vorrai condividere con altri ciò che è stato dato a te liberamente.

**CONTINUA A TORNARE – FUNZIONA!**

## Per il nuovo venuto

---

NA è una fratellanza o associazione senza fini di lucro, composta da donne e uomini per i 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. Non ci sono quote da pagare. Il solo requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare.

Non è necessario che tu sia astinente quando arrivi qui, ma dopo la tua prima riunione, ti suggeriamo di continuare a tornare e di tornare senza aver usato. Non devi aspettare un'overdose o un ordine di carcerazione per ricevere aiuto da NA. La dipendenza non è una condizione senza speranza dalla quale non ci si possa recuperare. Con l'aiuto del programma dei Dodici Passi di Narcotici Anonimi e della fratellanza dei dipendenti in recupero è possibile superare il desiderio di usare droghe.



La dipendenza è una malattia che può avere chiunque. Alcuni di noi usavano droghe per esaltarsi, mentre altri le hanno usate per sopprimere le emozioni che provavano. Altri ancora soffrivano di disturbi fisici e mentali, e si ritrovarono dipendenti dai farmaci prescritti quand'erano malati. Alcuni di noi si sono drogati qualche volta, in compagnia, solo per non sentirsi da meno, scoprendo in seguito che non riuscivano a smettere.

Molti di noi hanno provato a vincere la dipendenza e qualche volta hanno sperimentato una tregua temporanea, ma a questa di solito seguiva un coinvolgimento peggiore del precedente.

Quali siano state le circostanze in verità non è rilevante. La dipendenza è una malattia progressiva, come lo è il diabete. Noi siamo allergici alle droghe e i risultati sono sempre gli stessi: prigioni, ospedali o morte. Se la tua vita è divenuta incontrollabile e se vuoi vivere senza la necessità di usare droghe, noi abbiamo trovato un modo. Qui ci sono i Dodici Passi di Narcotici

Anonimi che usiamo per vincere giornalmente la nostra malattia.

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.

Il recupero non si limita al rimanere puliti. Astenendoci da tutte le droghe (eh sì! questo include anche alcol e marijuana) ci troviamo di fronte a quelle emozioni che non avevamo mai affrontato con successo. Viviamo persino sentimenti che in passato non eravamo in grado di provare. Dobbiamo riuscire ad affrontare le vecchie e le nuove emozioni così come si presentano.

Impariamo a vivere i sentimenti e ci rendiamo conto che se non li manipoliamo non possono farci del male. Se proviamo emozioni che non siamo in grado di reggere, invece di alterarle, chiamiamo un membro di NA. È probabile che abbia avuto un'esperienza simile e possa dirci cosa ha funzionato per lui. Condividendo impariamo come fare. Ricorda: un dipendente da solo è in cattiva compagnia.

I Dodici Passi, i nuovi amici e gli sponsor insieme ci aiutano ad affrontare queste emozioni. In NA le nostre gioie sono moltiplicate condividendo le buone giornate e le nostre sofferenze alleviate condividendo quelle cattive. Per la prima volta

in vita nostra non dobbiamo sperimentare qualcosa da soli. Ora che abbiamo il gruppo, diveniamo capaci di sviluppare un rapporto con un Potere Superiore che possa essere sempre con noi.

Ti suggeriamo di scegliere uno sponsor non appena conosci i membri della tua zona. Ricevere la richiesta di sponsorizzazione da un nuovo membro è un privilegio, quindi non esitare di chiedere a qualcuno. La sponsorizzazione è un'esperienza gratificante per entrambi: tutti siamo qui per aiutare ed essere aiutati. Noi che stiamo recuperando dobbiamo dividere con te ciò che abbiamo appreso, per continuare a crescere nel programma di NA e per conservare la capacità di andare avanti senza droghe.

Questo programma dona speranza. Tutto quello che devi portare con te è il desiderio di smettere di usare e la buona volontà di provare questo nuovo modo di vivere.

Vieni alle riunioni, ascolta con la mente aperta, fai domande, chiedi numeri di telefono e usali. Rimani pulito solo per oggi.

Desideriamo ricordarti che questo è un programma *in anonimato* e che il tuo sarà salvaguardato con la massima riservatezza. “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”.

## Un altro punto di vista

---

Ci sono probabilmente tante definizioni di dipendenza quanti sono i modi di pensare, basate sia sulla ricerca scientifica che sull'esperienza personale. Non sorprende che ci siano molti punti di disaccordo, certo in buona fede, tra le versioni che ascoltiamo. Alcune di queste, basate su fatti osservati e conosciuti, si adattano meglio ad alcune categorie di persone piuttosto che ad altre. Partendo da questo dato di fatto, forse dovrebbe essere preso in esame un altro punto di vista, nella speranza di poter individuare un aspetto più profondo e comune a tutte le dipendenze, il più valido per stabilire un'intesa fra tutti noi. Forse risulterà più chiaro *cos'è la dipendenza* se riusciremo a raggiungere un più ampio accordo su *ciò che essa non è*.

Magari, possiamo trovare un accordo su alcuni punti fondamentali.

## **1. La dipendenza non è libertà.**

È la natura stessa della nostra malattia e dei suoi sintomi a evidenziare questo fatto. Noi dipendenti abbiamo un alto concetto della libertà personale, forse perché la desideriamo così tanto e la sperimentiamo così poco durante la progressione della nostra malattia. Persino nei periodi di non uso la libertà è relativa. Non siamo mai del tutto sicuri se una nostra azione sia basata su un conscio desiderio di continuare a recuperare o su un inconscio desiderio di tornare a usare. Cerchiamo di manipolare persone e situazioni e di controllare tutte le nostre azioni distruggendo così la spontaneità, segno distintivo della libertà. Non riusciamo a capire che il bisogno di controllo nasce dalla paura di perderlo. Questa paura, basata in parte sui passati fallimenti e delusioni nel tentativo di risolvere le difficoltà della vita, ci impedisce di compiere scelte significative che, se messe in pratica, eliminerebbero la vera paura che ci paralizza.



## **2. La dipendenza non è crescita personale.**

Le monotone, rituali, imitative, compulsive e ossessive abitudini della dipendenza attiva ci rendono incapaci di pensieri e azioni spontanee e significative. La crescita personale è uno sforzo creativo e un comportamento finalizzato: ciò presuppone la scelta, il cambiamento e la capacità di affrontare la vita nella sua realtà.

## **3. La dipendenza non è buona volontà.**

La dipendenza ci isola da persone, luoghi e cose estranee al nostro mondo, centrato sul trovare, usare ed escogitare modi e mezzi per non smettere. Ostili, risentiti, egoisti ed egocentrici, con il progredire della malattia abbandoniamo ogni altro interesse. Viviamo nella paura e nel sospetto proprio verso quelle persone da cui dobbiamo dipendere per le nostre necessità. Questo influenza ogni aspetto della nostra vita, e qualsiasi cosa non

completamente familiare diviene estranea e pericolosa. Il nostro mondo si restringe e l'isolamento è la sua meta. Questa forse potrebbe essere la caratteristica distintiva del nostro disordine.

Tutto quello di cui abbiamo parlato finora potrebbe essere riassunto così...

#### **4. La dipendenza non è un modo di vivere.**

Il mondo malato, autodistruttivo, egocentrico ed autoemarginante del dipendente difficilmente può essere definito una scelta di vita: al massimo può essere un modo di sopravvivere, finché dura. Ma, per quanto breve, è un calvario di disperazione distruzione morte.

Ogni stile di vita che persegua la realizzazione spirituale richiede proprio le qualità che mancano nella dipendenza: *libertà, buona volontà, azione creativa e crescita personale.*

Con la libertà, la vita è un significativo processo di evoluzione e cambiamento. Con ragionevoli aspettative tende verso

una migliore e più ricca realizzazione dei nostri desideri e di noi stessi. Queste sono naturalmente alcune manifestazioni del progresso spirituale derivanti dalla pratica quotidiana dei Dodici Passi di NA.

La buona volontà comporta un agire che riguarda anche il nostro prossimo: un modo di considerare gli altri tanto importanti nella loro vita quanto lo siamo noi per la nostra. È difficile dire se la buona volontà è la chiave dell'empatia o viceversa. Se intendiamo l'empatia come la capacità di vedere consapevolmente noi stessi negli altri, senza perdere la nostra identità, allora riconosciamo di avere qualcosa in comune. Se abbiamo accettato noi stessi, come possiamo rifiutare un'altra persona? L'amore nasce dal riconoscere le somiglianze. L'intolleranza deriva dal non accettare le differenze.

Nella crescita personale usiamo sia la libertà che la buona volontà in collaborazione con gli altri. Ci rendiamo conto che non possiamo vivere da soli e che la crescita individuale è anche crescita col-

lettiva. Per trovare un equilibrio migliore consideriamo i valori personali, sociali e spirituali al pari di quelli materiali: la maturità sembra richiedere questo tipo di valutazione.

Nella dipendenza attiva, pazzia, ospedali e morte sono la nostra fine. Nel recupero, con l'aiuto di un Potere Superiore e dei passi di NA, qualsiasi traguardo è invece raggiungibile.

L'azione creativa non è un procedimento misterioso, anche se è un lavoro interiore per ricostruire o reintegrare le nostre personalità disturbate e disgregate. Spesso significa semplicemente ascoltare il nostro intuito e i sentimenti che crediamo positivi per noi stessi e per gli altri, agendo, spontaneamente di conseguenza. È a questo punto che molti principi fondamentali dell'agire divengono chiari. Allora siamo in grado di prendere decisioni basate su principi che hanno un vero valore per noi.

Lo scopo dei Dodici Passi di Narcotici Anonimi diviene chiaro quando scopriamo che la dipendenza da un Potere Superiore, come ognuno di noi Lo conce-

pisce, ci dà rispetto e fiducia in noi stessi. Sappiamo di non essere né superiori né inferiori a nessuno: il nostro vero valore consiste nell'essere se stessi. La libertà, con la responsabilità di noi stessi e delle nostre azioni, è la cosa più importante della nostra vita. Manteniamo e sviluppiamo la libertà con la pratica quotidiana: questa è l'azione creativa che non ha fine. La buona volontà, in sostanza, è l'inizio della crescita spirituale. Essa ci guida al bene e all'amore in tutte le nostre azioni. Queste tre mete: *libertà, azione creativa e buona volontà*, quando si concretizzano nel servizio per la fratellanza senza cercare ricompense personali, comportano cambiamenti i cui sviluppi non possiamo neanche immaginare o controllare. Perciò anche il servizio è un Potere più grande di noi e riveste un profondo significato per tutti.

**La mia gratitudine si esprime  
quando mi adopero  
e condivido con gli altri  
il metodo di NA**

## 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*

*dependenti 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.*

Queste sono alcune delle domande che ci poniamo: siamo sicuri di voler smettere di usare? Capiamo davvero che non abbiamo un reale controllo sulle droghe? Riconosciamo che, alla lunga, non eravamo noi a usare le droghe, ma erano le droghe a usare noi? In certi periodi, carceri e altre istituzioni hanno avuto in gestione la no-

stra vita? Abbiamo accettato pienamente il fatto che i tentativi di smettere di usare o di controllare il nostro uso sono sempre falliti? Ci rendiamo conto che la dipendenza ci ha trasformato in ciò che non volevamo essere: persone disoneste, false, egoiste, inguaiate con se stesse e con gli altri esseri umani? Crediamo davvero di aver fallito come consumatori di droghe?

Mentre usavamo, la realtà divenne così dolorosa che fu preferibile l'oblio. Cercammo di impedire che la gente venisse a sapere della nostra sofferenza. Ci isolavamo e vivevamo in prigioni costruite con la nostra solitudine. Nella disperazione cercammo aiuto in Narcotici Anonimi. Quando arriviamo a NA, siamo in uno stato di bancarotta fisica, mentale e spirituale, siamo feriti da così tanto tempo che siamo disposti a fare qualsiasi cosa per stare puliti.

La nostra unica speranza è vivere secondo l'esempio di quelli che hanno affrontato lo stesso incubo e hanno trovato una via d'uscita. A prescindere da chi siamo, da dove veniamo, o da cosa abbiamo fatto,

in NA siamo accettati; la dipendenza ci fornisce un terreno comune per la comprensione reciproca.

Come risultato dell'aver assistito a qualche riunione, cominciamo a sentirci come se finalmente appartenessimo a qualcosa. È in queste riunioni che ci vengono fatti conoscere i Dodici Passi di Narcotici Anonimi. Impariamo a lavorare i passi nell'ordine in cui sono scritti e a usarli su base quotidiana. Perché sono la soluzione. Sono il nostro kit di sopravvivenza, sono la nostra difesa contro la dipendenza, che è una malattia mortale, perché sono i principi che rendono possibile il recupero.

## **Primo Passo**

*“Abbiamo ammesso di essere impotenti sulla nostra dipendenza, e che la nostra vita era divenuta ingovernabile”.*

**N**on importa che cosa o quanto abbiamo usato. In Narcotici Anonimi la priorità è stare puliti. Ci rendiamo conto che non

possiamo drogarci e vivere. Quando ammettiamo la nostra impotenza e l'incapacità di governare la nostra vita, apriamo la porta al recupero. Nessuno è riuscito a convincerci che eravamo dipendenti, eravamo noi a doverlo ammettere. Quando qualcuno di noi ha dei dubbi, potrebbe porsi la seguente domanda: "Posso controllare l'uso di una qualsiasi sostanza che altera la mente o che cambia l'umore?".

La maggior parte dei dipendenti vedrà che è impossibile controllarsi a comando. Qualunque sia il risultato, scopriamo che non riusciamo mai e poi mai a controllare il nostro uso.

Questo dimostra chiaramente che un dipendente non ha controllo sulle droghe. Impotenza significa drogarci contro la nostra stessa volontà. Se non riusciamo neanche a fermarci, come possiamo raccontarci di saper controllare? Quando diciamo: "Non abbiamo assolutamente scelta" ci riferiamo alla nostra incapacità di smettere di usare, anche con la più grande forza di volontà e il desiderio più

sincero. Tuttavia possiamo scegliere se smettiamo di cercare giustificazioni al nostro usare.

Non siamo arrivati alla fratellanza traboccanti d'amore, onestà, buona volontà, o con la mente aperta, bensì ridotti al punto di non poter più andare avanti per via della sofferenza fisica, mentale e spirituale. Quando siamo stati battuti, siamo diventati disponibili.

L'incapacità di controllare l'uso di droghe è sintomo della malattia della dipendenza. Ma noi siamo impotenti di fronte alle droghe come di fronte al nostro essere dipendenti. È necessario ammetterlo per poterci recuperare. La dipendenza è una malattia fisica, mentale e spirituale, che condiziona tutti i campi della nostra vita.

Il fattore fisico della malattia è il consumo compulsivo di droghe, ossia l'incapacità di smettere di usare una volta che abbiamo cominciato. Il fattore mentale della malattia è l'ossessione, ossia il desiderio opprimente di usare, anche quando ci stiamo distruggendo la vita. Il fattore

spirituale della malattia è il nostro totale egocentrismo. Credevamo di poterci fermare quando avremmo voluto, nonostante l'evidenza del contrario. La negazione, la sostituzione, la razionalizzazione, la giustificazione, la sfiducia negli altri, il senso di colpa, la vergogna, l'abbandono, la degradazione, l'isolamento e la perdita di controllo sono le conseguenze della malattia. Questa è progressiva, incurabile e mortale. Per la maggior parte di noi è un sollievo scoprire che abbiamo una malattia invece di una carenza morale.

Non siamo responsabili della nostra malattia, però lo siamo sicuramente del nostro recupero. La maggior parte di noi ha provato a smettere di usare per proprio conto, ma eravamo incapaci di vivere, sia con le droghe che senza. Alla fine ci siamo resi conto che eravamo impotenti di fronte alla dipendenza.

Molti di noi hanno provato a smettere di usare con la sola forza di volontà. Questa è stata una soluzione temporanea. Abbiamo visto che la forza di volontà, da

sola, non avrebbe funzionato per molto tempo. Abbiamo provato innumerevoli altri rimedi: psichiatri, ospedali, centri di riabilitazione, amanti, nuove città, nuovi lavori. Ma qualunque tentativo è sempre fallito. Cominciavamo a vedere che avevamo razionalizzato le più inammissibili assurdità per giustificare il pasticcio che con le droghe avevamo fatto della nostra vita.

Finché non ci disfiamo di tutte le riserve, quali che siano, il fondamento su cui si basa il nostro recupero sarà in pericolo, ed esse ci impediranno di ottenere tutti i benefici che questo programma ha da offrirci. Nel liberarci da tutte le riserve, ci arrendiamo; allora, e solo allora, possiamo davvero ricevere aiuto per recuperare dalla malattia della dipendenza.

Ora, la domanda è: "Se siamo impotenti, come può aiutarci Narcotici Anonimi?". Cominciamo a chiedere aiuto. La base del nostro programma consiste nell'ammettere che noi, da soli, siamo impotenti di fronte alla dipendenza. Quando arriviamo

ad accettarlo, abbiamo completato la prima parte del Primo Passo.

Poi però bisogna fare una seconda ammissione prima che le basi del recupero siano complete. Se ci fermiamo qui, sapremo soltanto mezza verità. E noi siamo molto abili nel manipolare la verità. Da un lato ci diciamo: “Sì, sono impotente di fronte alla mia dipendenza”, ma d’altro canto aggiungiamo: “Una volta che avrò rimesso in ordine la mia vita, potrò controllare le droghe”. Questi pensieri e queste azioni ci riportavano alla dipendenza attiva. Non capitava mai di chiederci: “Se non possiamo controllare la dipendenza, come possiamo controllare la nostra vita?”. Senza droga ci sentivamo degli infelici e le nostre vite erano ingovernabili.

Incapacità di lavorare, degradazione e distruzione sono chiari sintomi di una vita ingovernabile. In genere, le nostre famiglie sono deluse, sconcertate e confuse dal nostro comportamento, e spesso ci rinnegano e ci abbandonano. Ma l’essere tornati al lavoro, accettati dalla società



e riuniti ai nostri familiari non rende la nostra vita governabile. Approvazione sociale non equivale a recupero.

Abbiamo scoperto che non avevamo più scelta, se non quella di cambiare completamente i nostri vecchi modi di pensare oppure tornare a usare. Quando diamo il nostro meglio, funziona per noi come ha funzionato per altri. È quando non siamo più riusciti a sopportare i nostri vecchi modi che abbiamo iniziato a cambiare. Da questo momento in poi, abbiamo cominciato a vedere che ogni giorno di pulizia è un giorno di trionfo, qualsiasi cosa succeda. Arrendersi significa non dover più lottare: accettiamo la dipendenza e la vita così come sono. Siamo quindi disposti a fare tutto ciò che è necessario per rimanere puliti, anche le cose che non ci piace fare.

Finché non abbiamo accettato il Primo Passo, eravamo pieni di paure e di dubbi. Al momento di farlo, molti di noi si sono sentiti smarriti e confusi. Ci sentivamo diversi. Mettendo in pratica questo passo abbiamo consolidato la nostra resa ai prin-

cipi di NA. Soltanto dopo la resa possiamo superare l'alienazione della dipendenza. 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.

Il Primo Passo significa che non possiamo usare, e questa è una libertà enorme. Per alcuni di noi è stato necessario un po' di tempo per capire che la vita era diventata ingovernabile; per altri, l'ingovernabilità della vita era l'unica cosa chiara. Sapevamo in cuor nostro che le droghe riuscivano a cambiarci in qualcosa che non volevamo essere.

Stando puliti e lavorando questo passo, veniamo liberati dalle nostre catene. Tuttavia, i passi non funzionano per magia, perciò non limitiamoci a ripetere le parole di questo passo, impariamo a viverle. Ciascuno di noi può rendersi conto che il programma ha veramente qualcosa da offrire.

Abbiamo trovato la speranza. Possiamo imparare a camminare nel mondo in cui

viviamo. Possiamo trovare un significato e uno scopo nella vita ed essere liberati dalla pazzia, dalla depravazione e dalla morte.

Quando ammettiamo di essere impotenti e incapaci di governare la nostra vita, apriamo la porta a un Potere più grande di noi che ci aiuta. Ciò che conta non è dove eravamo, ma verso dove andiamo.

## Secondo Passo

*“Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi stessi avrebbe potuto riportarci alla ragione”.*

Il Secondo Passo è necessario, se ci aspettiamo di ottenere un recupero costante. Il Primo Passo ci lascia con il bisogno di credere in qualcosa che possa aiutarci di fronte alla nostra impotenza, inutilità e mancanza di protezione.

Il Primo Passo ci ha lasciato un vuoto nella vita. È necessario trovare qualcosa che lo riempia, questo è lo scopo del Secondo Passo.

All'inizio, alcuni di noi non lo hanno preso sul serio; ci passavano sopra con poco interesse, solo per poi scoprire che gli altri passi non avrebbero funzionato finché non avessimo lavorato questo. Anche quando ammettevamo la necessità di aiuto per il nostro problema con le droghe, molti non accettavano il bisogno di avere fede e salute.

Abbiamo una malattia: progressiva, incurabile e mortale. In un modo o nell'altro siamo andati in giro a comprarci la nostra distruzione a rate. Tutti noi, dal tossico incallito che scippa borsette, alla dolce vecchietta che va di medico in medico implorando ricette, abbiamo una cosa in comune: cerchiamo la nostra distruzione, di busta in busta, di pillola in pillola, di bottiglia in bottiglia, fino a morire. Questo, come minimo, fa parte della pazzia della dipendenza. Può sembrare più alto il prezzo pagato dal dipendente che si prostituisce per un buco di quello che semplicemente mente a un medico; ma in ultima analisi entrambi pagano la loro

malattia con la vita. Pazzia è ripetere gli stessi errori aspettandosi risultati diversi.

Nell'arrivare al programma, molti di noi si rendono conto che siamo tornati a usare più e più volte, benché sapessimo che ci stavamo distruggendo la vita. La pazzia consiste nel drogarci giorno dopo giorno, sapendo che ci porta soltanto alla distruzione fisica e mentale. La cosa più evidente nella pazzia della malattia della dipendenza è l'ossessione di usare droghe.

Fatti la seguente domanda: penso che sarebbe folle avvicinarsi a qualcuno e chiedere: "Per favore, potrei avere un infarto o un incidente mortale?". Se sei d'accordo che sarebbe una follia, allora non dovresti avere problemi col Secondo Passo.

In questo programma la prima cosa che facciamo è smettere di usare sostanze. Fatto questo, cominciamo a sentire il dolore di vivere senza droghe e senza qualcosa che le rimpiazzì. Questa sofferenza ci spinge a cercare un Potere più grande di noi che possa alleviare la nostra ossessione di usare.

Il processo di giungere a credere è simile per la maggior parte dei dipendenti. A molti di noi mancava un efficace rapporto con un Potere Superiore. Iniziamo a sviluppare questo rapporto semplicemente ammettendo che possa esserci un Potere più grande di noi stessi. 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. La concezione del Potere Superiore dipende da noi, nessuno decide al nostro posto. Possiamo chiamarlo gruppo, programma oppure possiamo chiamarlo Dio. L'unica cosa che ci viene suggerita è che questo Potere sappia amarci, si prenda cura e sia più grande di noi. Non è necessario essere religiosi per accettare quest'idea. L'importante è che apriamo la mente a credere. Può darsi che ci risulti difficile, però, se teniamo

la mente aperta, prima o poi troveremo l'aiuto di cui abbiamo bisogno.

Abbiamo parlato e ascoltato gli altri. Abbiamo visto altre persone in recupero, che ci hanno detto che cosa funzionava per loro. Abbiamo cominciato a vedere i segni di un certo Potere che non si poteva spiegare del tutto. A fronte di quest'evidenza, abbiamo cominciato ad accettare l'esistenza di un Potere più grande di noi. E questo Potere possiamo già usarlo, molto prima di capirlo.

Via via che vediamo le coincidenze e i miracoli che capitano nella nostra vita, l'accettazione si converte in fede. 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.

Il processo di giungere a credere ci riporta alla ragione. L'energia che ci spinge all'azione proviene da questo credere. Abbiamo bisogno di accettare questo passo per imboccare la strada del recupero. Una

volta che la nostra fede è cresciuta, siamo pronti per il Terzo Passo.

## Terzo Passo

*“Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di un Dio, come noi possiamo concepirLo”.*

Come dipendenti, molte volte, abbiamo messo la volontà e la vita nelle mani di un potere distruttivo. La nostra volontà e la nostra vita erano controllate dalle droghe. Eravamo intrappolati dalla continua necessità di gratificazione immediata che le droghe ci davano. In quei momenti, tutto il nostro essere (corpo, mente e spirito) era dominato dalle droghe. All'inizio era piacevole, ben presto però l'euforia andò scomparendo e vedemmo il lato oscuro della dipendenza, ci rendemmo conto che più usavamo, più andavamo verso il basso. Ci siamo trovati di fronte a un dilemma: o affrontare il dolore dell'astinenza o prendere altra droga.



Per tutti noi venne il giorno in cui non ci fu più scelta: dovevamo usare. Avendo abbandonato la volontà e la vita alla dipendenza, totalmente disperati, abbiamo cercato un'altra strada. In Narcotici Anonimi decidiamo di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, come noi possiamo concepirLo. Questo è un passo gigantesco, ma non è necessario essere religiosi, chiunque può fare questo passo. L'unica cosa che occorre è la buona volontà. L'essenziale è aprire la porta a un Potere più grande di noi.

Il nostro concetto di Dio non deriva da un dogma, ma da quello in cui crediamo e che vediamo funzionare per noi. Molti di noi concepiscono Dio semplicemente come una forza che ci mantiene puliti. Il diritto a un Dio così 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.

Abbiamo scoperto che l'unica cosa di cui avevamo bisogno era provare. Quando abbiamo dato il nostro meglio, il programma ha funzionato per noi come aveva funzionato per altri. Il Terzo Passo non dice: "Affidiamo la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio". Dice: *"Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di un Dio, come noi possiamo concepirLo"*. Noi abbiamo preso la decisione; non la droga, né la nostra famiglia, né la polizia, né un giudice, né uno psicologo, né un medico. L'abbiamo presa noi! Per la prima volta da quel primo sballo, abbiamo preso una decisione per noi stessi.

La parola decisione implica azione. Questa decisione si basa sulla fede. Bisogna solo credere che il miracolo che vediamo accadere nella vita dei dipendenti puliti, possa capitare a qualsiasi dipendente che desideri cambiare. Semplicemente, ci rendiamo conto che esiste una forza per la crescita spirituale che può aiutarci a essere più tolleranti, più pazienti

e più utili nell'aiutare gli altri. Molti di noi hanno pregato: "Prenditi cura della mia volontà e della mia vita. Guidami nel mio recupero. Mostrami come vivere". Il sollievo di "lasciare andare e lasciare a Dio", ci aiuta a sviluppare una vita degna di essere vissuta.

Arrendersi alla volontà di un Potere Superiore diventa più facile se si mette in pratica quotidianamente. Quando ci proviamo onestamente, funziona. Molti di noi cominciano la giornata con una semplice richiesta di guida al Potere Superiore.

Anche se sappiamo che "l'affidarsi" è meglio, è possibile che cerchiamo ancora di riprendere il controllo assoluto della nostra volontà e della nostra vita, e può anche capitare che arriviamo al punto di arrabbiarci perché Dio non lo impedisce. Ci sono momenti del recupero in cui la decisione di chiedere aiuto a Dio è la nostra maggior fonte di forza e coraggio. Non prenderemo mai questa decisione abbastanza spesso. Ci arrendiamo tranquillamente e lasciamo che Dio, come noi possiamo concepirLo, si prenda cura di noi.

All'inizio la nostra mente si tormentava con queste domande: "Cosa succederà quando affiderò la mia vita? Diventerò 'perfetto'?" . Possiamo certamente essere più realistici. Alcuni di noi si sono rivolti a un membro anziano di NA, chiedendogli: "Com'è stato per te?" . La risposta varierà da persona a persona. Ma la maggior parte di noi crede che la chiave di questo passo consista nell'aver mente aperta, buona volontà e nell'essersi arresi.

Abbiamo affidato la nostra volontà e la nostra vita alla cura di un Potere più grande di noi stessi. Se siamo fiduciosi e sinceri, noteremo un cambiamento in positivo. 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'autocommiserazione e la depressione. Ci rendiamo conto che il potere che ci ha portato a questo programma è ancora con noi e continuerà a guidarci, se glielo consentiremo. Poco a poco cominciamo a superare la paura paralizzante che viene

dalla disperazione. Il risultato di questo passo si manifesta nel modo in cui viviamo.

Siamo arrivati a gustare il vivere puliti e vogliamo le altre cose positive che la Fratellanza di NA ha da offrirci. Adesso sappiamo che non possiamo prenderci delle pause nel nostro programma spirituale; vogliamo tutto ciò che possiamo ottenere.

Adesso siamo pronti per la nostra prima, onesta autovalutazione, e cominciamo il Quarto Passo.

## Quarto Passo

*“Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi”.*

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. Stiamo dando inizio a un nuovo stile di vita ed è necessario disfarci dei pesi e delle insidie che ci dominavano e che ci impedivano di crescere.

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. Questa paura può farci rimandare il nostro inventario o addirittura impedirci di compiere questo passo cruciale. Abbiamo scoperto che la paura è mancanza di fede e abbiamo trovato un Dio personale che ci ama e al quale possiamo affidarci. Adesso non c'è più bisogno di aver paura.

Siamo stati degli esperti in autoinganni e razionalizzazioni. Scrivendo l'inventario, possiamo superare questi ostacoli. Un inventario scritto rivelerà parti del nostro subconscio che rimangono nascoste quando ci limitiamo semplicemente a pensare o a parlare di chi siamo. Una volta messo su carta, risulta molto più facile vedere e molto più difficile negare la nostra vera natura. L'onesta autovalutazione è una delle chiavi per il nostro nuovo stile di vita.

Guardiamo in faccia i fatti: quando usavamo, non eravamo onesti con noi stessi. Cominciamo a diventare onesti

quando ammettiamo che la dipendenza ci sconfigge e che abbiamo bisogno di aiuto. Abbiamo impiegato molto tempo ad ammettere che eravamo battuti. Ci siamo resi conto che non potevamo recuperarci fisicamente, mentalmente e spiritualmente dalla sera alla mattina. Il Quarto Passo darà una spinta in avanti al nostro recupero. La maggior parte di noi scopre che non eravamo né tanto terribili, né tanto meravigliosi quanto supponevamo. Siamo sorpresi di trovare nel nostro inventario alcuni aspetti positivi. Chiunque sia da qualche tempo nel programma e abbia lavorato questo passo ti dirà che è stato una tappa decisiva nella sua vita.

Qualcuno di noi commette l'errore di prendere questo passo come se fosse una confessione di quanto siamo orribili o di che brutte persone siamo stati. In questo nuovo stile di vita, un eccesso di senso di colpa può essere pericoloso. Non è questo l'obiettivo del Quarto Passo. Stiamo provando a liberarci dal convivere con i nostri vecchi e inutili modi di essere. Facciamo

il Quarto Passo per crescere e guadagnare forza e autoscienza. Possiamo avvicinarci al Quarto Passo in diverse maniere.

Il Primo, il Secondo e il Terzo sono la preparazione necessaria per avere la fede e il coraggio di scrivere un inventario senza paura. Prima di cominciare è consigliabile ripassare i primi tre passi con lo sponsor. Man mano che li approfondiamo, impariamo a sentirci a nostro agio. Ci concediamo il lusso di sentirci in armonia con ciò che stiamo facendo. Ci siamo buttati via per un sacco di tempo e non siamo arrivati da nessuna parte. E adesso diamo inizio al Quarto Passo, senza lasciarci impaurire. Semplicemente lo mettiamo su carta, al meglio delle nostre capacità attuali.

Dobbiamo aver chiuso col passato e non aggrapparci a esso. Vogliamo guardarlo in faccia, vederlo nella sua dimensione reale, e liberarcene per poter vivere il presente. Per la maggior parte di noi il passato era come uno scheletro nell'armadio. Temevamo di aprirlo per paura di ciò che quello



spettro avrebbe potuto farci. Non c'è ragione di guardare il passato da soli. La nostra vita e la nostra volontà sono adesso nelle mani del nostro Potere Superiore.

Scrivere un coscienzioso e onesto inventario sembrava impossibile. E lo era, finché agivamo soltanto con le nostre forze. Prima di metterci a scrivere, prendiamoci alcuni momenti di pace e chiediamo di ricevere la forza per essere profondi e senza paura.

Nel Quarto Passo cominciamo a entrare in contatto con noi stessi. Scriviamo delle nostre passività, come il senso di colpa, la vergogna, il rimorso, l'autocommiserazione il risentimento, la rabbia, la depressione, la frustrazione, la confusione, la solitudine, l'ansia, il tradimento, la disperazione, l'insuccesso, la paura e il rifiuto.

Scriviamo ciò che ci infastidisce qui e ora. Abbiamo la tendenza a pensarla in negativo, perciò il fatto di scrivere ci dà l'opportunità di avere una visione più positiva di quanto ci sta accadendo.

Anche l'attivo deve essere tenuto in considerazione se vogliamo avere un ritratto completo e preciso di noi stessi. Il che è problematico per la maggior parte di noi, in quanto ci è difficile accettare che abbiamo delle buone qualità. Nondimeno tutti abbiamo pregi, molti dei quali acquisiti grazie al programma, come ad esempio: la pulizia, l'apertura mentale, la consapevolezza di Dio, l'onestà verso gli altri, l'accettazione, l'azione positiva, la condivisione, la buona volontà, il coraggio, la fede, la premura, la gratitudine, l'amorevolezza e la generosità. Inoltre i nostri inventari di solito includono materiale sulle relazioni personali.

Riguardiamo il nostro comportamento passato e la nostra condotta attuale per vedere cosa vogliamo conservare e di cosa vogliamo disfarci. Nessuno ci obbliga a rinunciare alla nostra infelicità. Questo passo ha fama di essere difficile; in realtà è abbastanza semplice.

Scriviamo il nostro inventario senza considerare il Quinto Passo. Lavoriamo

il Quarto Passo come se non ci fosse il Quinto. Possiamo scriverlo da soli o in presenza di altre persone, come ci è più congeniale. Può essere lungo o breve a seconda della necessità. Qualsiasi persona con esperienza può aiutarci. L'importante è scrivere un inventario morale. Se la parola "morale" ci dà fastidio, possiamo chiamarlo un inventario del positivo e del negativo.

Il modo di scrivere un inventario è scriverlo! Pensare, parlare o teorizzare sull'inventario non ce lo farà scrivere. Ci sediamo davanti a un quaderno, chiediamo di essere guidati, prendiamo una penna e cominciamo a scrivere. Qualsiasi cosa ci venga in mente è materiale per l'inventario. Quando ci rendiamo conto di quanto poco abbiamo da perdere e di quanto abbiamo da guadagnare, cominciamo questo passo.

Una regola basata sull'esperienza è che potremmo scrivere troppo poco mentre non riusciremo mai a scrivere troppo. L'inventario si adatterà alla persona. Forse

sembra difficile o doloroso, e potrebbe anche sembrare impossibile. Potremmo aver paura che l'essere in contatto con i nostri sentimenti scateni un'indomabile reazione a catena di dolore e di panico. Potremmo sentirci tentati di tralasciare l'inventario per paura del fallimento. Quando ignoriamo i nostri sentimenti, la tensione diventa eccessiva per noi. La paura di una possibile condanna è tanto grande da prevalere sulla stessa paura del fallimento.

L'inventario diviene un sollievo, perché il dolore di farlo è minore del dolore di non farlo. Impariamo che il dolore può essere un fattore stimolante nel recupero. Perciò affrontarlo diviene inevitabile. Qualunque argomento delle riunioni sui passi in parte riguarda il Quarto Passo o l'inventario quotidiano. Attraverso il lavoro di inventario siamo in grado di affrontare tutte le cose che possono accumularsi dentro di noi. Quanto più viviamo il programma, tanto più sembra che Dio ci metta là dove le cose affiorano alla super-

ficie. Quando le cose affiorano, scriviamo su di esse. Cominciamo ad apprezzare il recupero perché abbiamo uno strumento per disfarci della vergogna, del senso di colpa e del risentimento.

La tensione che una volta si accumulava dentro viene allentata. Scrivere alzerà il coperchio di una pentola a pressione. A questo punto decidiamo se vogliamo impiegare utilmente il suo contenuto, ritornare a coprirlo o gettare il tutto nell'immondizia. Non c'è più bisogno di rimanere immersi lì dentro.

Ci sediamo con carta e penna e chiediamo aiuto al nostro Dio perché ci riveli i difetti che ci stanno causando dolore e sofferenza. Preghiamo per avere il coraggio di essere profondi e senza paura e che questo inventario possa aiutarci a mettere ordine nella nostra vita. Quando preghiamo e ci mettiamo all'opera, le cose migliorano sempre.

Non diventeremo perfetti. Se fossimo perfetti non saremmo esseri umani. L'importante è che facciamo del nostro meglio.

Usiamo gli strumenti che sono a nostra disposizione e sviluppiamo la capacità di sopravvivere alle nostre emozioni. Non vogliamo perdere niente di ciò che abbiamo guadagnato; vogliamo andare avanti nel programma. In base alla nostra esperienza non c'è inventario che, per quanto profondo e completo possa essere, abbia effetti duraturi se non è seguito immediatamente da un Quinto Passo altrettanto completo.

## Quinto Passo

*“Abbiamo ammesso a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti”.*

Il Quinto Passo è la chiave della libertà. Ci permette di vivere puliti nel presente. Il condividere la natura esatta dei nostri torti ci rende liberi di vivere. Dopo aver fatto un Quarto Passo completo, siamo di fronte al contenuto del nostro inventario. Ci viene detto che se ci teniamo dentro i difetti, questi ci porteranno a usare di nuovo. Restare aggrappati al passato prima o

poi ci guasterà e ci impedirà di adeguarci al nostro nuovo stile di vita. Se non siamo onesti nel fare il Quinto Passo, otterremo gli stessi risultati negativi che la disonestà ci ha riservato in passato.

Il Quinto Passo ci suggerisce di ammettere davanti a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte a un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti. Abbiamo considerato i nostri torti, abbiamo esaminato i nostri modelli di comportamento e abbiamo cominciato a vedere gli aspetti più profondi della malattia. Adesso ci sediamo con un'altra persona e condividiamo il nostro inventario ad alta voce.

Il nostro Potere Superiore sarà con noi durante il Quinto Passo. Riceveremo aiuto e saremo liberi di guardare in faccia noi stessi e un altro essere umano. Ci sembra inutile ammettere la natura esatta dei nostri torti davanti al nostro Potere Superiore. "Dio conosce già quella roba lì", razionalizzavamo. Sebbene Lui la conosca già, l'ammissione deve venire dalle nostre labbra per essere realmente efficace. Il

Quinto Passo non è semplicemente una lettura del Quarto.

Per molti anni abbiamo evitato di guardare come eravamo veramente. Ci vergognavamo di noi stessi e ci sentivamo isolati dal resto del mondo. Ora che la parte vergognosa del nostro passato è confinata, possiamo eliminarla dalla nostra vita se la guardiamo in faccia e la ammettiamo. Sarebbe tragico scriverla tutta per poi chiuderla in un cassetto. Questi difetti crescono nell'oscurità, e muoiono nella luce dell'ammissione.

Prima di arrivare a Narcotici Anonimi, credevamo che nessuno avrebbe potuto comprendere la vergogna del nostro passato. Avevamo paura che se ci fossimo rivelati come eravamo, di sicuro saremmo stati respinti. La maggior parte dei dipendenti si sente scoraggiata da questo. Riconosciamo che siamo stati poco realisti a pensarla così. I membri della fratellanza ci comprendono davvero.

Dobbiamo scegliere con cura la persona che ascolterà il nostro Quinto Passo.



Dobbiamo essere sicuri che sappia ciò che stiamo facendo e perché lo stiamo facendo. Sebbene non ci siano regole precise sulla persona da scegliere è importante che ci fidiamo di questa persona. Solo una completa fiducia nella sua integrità e discrezione ci vedrà disposti a essere completi in questo passo. Alcuni di noi lo fanno con una persona totalmente estranea, mentre altri si sentono più a loro agio scegliendo un membro di Narcotici Anonimi. Sappiamo che è meno probabile che un altro dipendente ci giudichi con malignità o fraintendendoci.

Una volta fatta la scelta e stando realmente soli davanti a quella persona, procediamo con il suo incoraggiamento. Vogliamo essere chiari, onesti e completi, perché sappiamo che è una questione di vita o di morte.

Qualcuno di noi ha provato a nascondere parte del suo passato, nel tentativo di trovare un compromesso per far fronte al disagio interno. Potremmo pensare che il fatto di averlo scritto sia già sufficiente. È

un errore che non ci possiamo permettere. Questo passo porterà allo scoperto le nostre motivazioni e le nostre azioni. Non possiamo aspettare che si rivelino da sole. L'imbarazzo è finalmente superato e possiamo evitare il senso di colpa in futuro.

Non rimandiamo. Dobbiamo essere rigorosi. Vogliamo raccontare la semplice verità, nuda e cruda, il più velocemente possibile. C'è anche il pericolo di esagerare i nostri torti. È altrettanto pericoloso minimizzare o razionalizzare il nostro ruolo in situazioni del passato. Dopo tutto, vogliamo ancora sembrare buoni.

I dipendenti hanno la tendenza a vivere vite segrete. Per molti anni abbiamo coperto la scarsità di autostima, nascondendola dietro immagini false, con cui speravamo di ingannare la gente. Disgraziatamente abbiamo ingannato noi stessi più di chiunque altro. Sebbene spesso sembrassimo esteriormente attraenti e decisi dentro nascondevamo un'anima vulnerabile e insicura. Le maschere devono cadere. Condividiamo il nostro inventario così

com'è scritto, senza tralasciare nulla. Continuiamo a fare questo passo onestamente e meticolosamente fino a che non lo abbiamo terminato. È un gran sollievo separarci da tutti i nostri segreti e condividere il peso del nostro passato.

Di solito, mentre condividiamo questo passo, la persona che ci ascolta confida cose della sua storia. Scopriamo allora che non siamo unici. Ricevendo accettazione dal nostro confidente constatiamo che possiamo essere accettati così come siamo.

È possibile che non riusciremo mai a ricordare tutti i nostri errori passati. Ciononostante ci stiamo sforzando per farlo il meglio possibile. Cominciamo a sperimentare sensazioni intime e vere di natura spirituale. Dove prima avevamo solo teorie spirituali, ora cominciamo a risvegliarci alla realtà spirituale. Di norma, questo primo esame di noi stessi rivela alcuni modelli di comportamento che non ci piacciono assolutamente. D'altronde, rendersi conto di questi modelli di comportamento e metterli in luce ci

consente di affrontarli costruttivamente. Ma non possiamo fare questi cambiamenti da soli. Avremo bisogno dell'aiuto di Dio, come noi possiamo concepirLo, e della Fratellanza di Narcotici Anonimi.

## Sesto Passo

*“Ci siamo resi totalmente disponibili a lasciare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere”.*

Perché chiedere una cosa per la quale non siamo ancora pronti? Questo vorrebbe dire chiedere delle complicazioni. Troppe volte i dipendenti hanno cercato le ricompense di un duro lavoro senza prima aver faticato per farlo. È la buona volontà ciò per cui lottiamo nel Sesto Passo. La sincerità con cui lo affrontiamo sarà proporzionata al nostro desiderio di cambiare.

Vogliamo veramente disfarcì dei risentimenti, della collera, della paura? Molti di noi si aggrappano alle paure, ai dubbi, al rancore, all'odio verso se 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.

Dobbiamo disfarci dei nostri difetti di carattere in modo risoluto. Soffriamo perché le loro richieste ci debilitano. Ora capiamo che non possiamo cacciare di casa l'orgoglio con l'arroganza. Se non siamo umili, veniamo umiliati. Se siamo avidi, ci rendiamo conto che non saremo mai soddisfatti. Prima di fare il Quarto e il Quinto Passo potevamo anche essere indulgenti con la paura, la rabbia, la disonestà e l'autocommiserazione, mentre ora l'indulgenza verso questi difetti di carattere offusca la nostra capacità di pensare logicamente. E l'egoismo si trasforma in una catena intollerabile e distruttiva che ci tiene legati alle nostre cattive abitudini. I nostri difetti riescono ad assorbire tutto il nostro tempo e tutta la nostra energia.

Esaminiamo l'inventario del Quarto Passo, guardando bene a ciò che questi

difetti riescono a fare delle nostre vite. Cominciamo ad aver voglia di essere liberi da queste limitazioni. Preghiamo o almeno siamo desiderosi, pronti e disposti a lasciare che Dio elimini questi aspetti distruttivi. È necessario cambiare personalità, se vogliamo rimanere puliti. Noi vogliamo cambiare.

Dovremmo indagare con la mente aperta su quei vecchi difetti. Ne siamo consapevoli, eppure facciamo ancora gli stessi sbagli e siamo incapaci di spezzare le cattive abitudini. Ci rivolgiamo alla fratellanza per trovare lo stile di vita a cui aspiriamo. Chiediamo ai nostri amici: "Davvero li hai lasciati andar via?". Quasi senza eccezione, la risposta sarà: "Sì, al meglio delle mie capacità". Man mano che nella nostra vita scopriamo i difetti e li accettiamo, possiamo disfarcene e dare inizio a una nuova esistenza. Ora capiamo che stiamo crescendo quando commettiamo nuovi errori anziché ripetere i vecchi.

Proseguendo nel Sesto Passo, è importante ricordare che siamo esseri umani,

e che di conseguenza non si dovrebbero avere aspettative irragionevoli su noi stessi. Questo è un passo che richiede buona volontà. La buona volontà è il principio spirituale del Sesto Passo. Il Sesto Passo ci aiuta a muoverci in una direzione spirituale. Naturalmente, essendo esseri umani, ci capiterà di deviare dalla retta via.

La ribellione è un difetto di carattere che ci danneggia, ma pur ribellandoci, cerchiamo di non perdere la fede. Un animo ribelle può provocare indifferenza e intolleranza, che possono essere superate solo con sforzi continui. Continuiamo a chiedere buona volontà. È anche possibile che ci vengano dei dubbi sul fatto che Dio giudichi opportuno sollevarci, o che le cose non andranno per il verso giusto. Se interpelliamo un membro anziano di NA, lui ci dirà: "Tu sei esattamente dove dovresti essere". Rinnoviamo la nostra disponibilità a essere liberati dai nostri difetti. Ci arrendiamo ai semplici suggerimenti che il programma ci offre. Anche se non siamo ancora del tutto pronti, siamo orientati nella giusta direzione.

Finalmente la fede, l'umiltà e l'accettazione rimpiazzano l'orgoglio e la ribellione. Arriviamo a conoscere noi stessi. Ci sentiamo crescere nella direzione di una consapevolezza matura. Man mano che la buona volontà si trasforma in speranza, cominciamo a sentirci meglio. Forse per la prima volta abbiamo una chiara visione della nostra nuova vita. Con questo in mente, mettiamo in azione la nostra buona volontà muovendoci verso il Settimo Passo.

## Settimo Passo

*“Gli abbiamo umilmente chiesto di liberarci dalle nostre insufficienze”.*

I difetti o le insufficienze di carattere sono le cose che arrecano dolore e infelicità a tutta la nostra esistenza. Se essi giovassero alla nostra salute e felicità, non saremmo arrivati a una tale condizione di disperazione. Dovevamo divenire pronti a permettere che Dio, come noi possiamo concepirLo, eliminasse questi difetti.



Avendo la volontà di desiderare che Lui ci liberi dagli aspetti inutili o distruttivi della nostra personalità, siamo giunti al Settimo Passo. Non potevamo affrontare tutte le prove della vita da soli. Finché non abbiamo fatto un gran pasticcio della nostra vita, non abbiamo capito che era impossibile farcela da soli. Nell'ammetterlo, raggiungiamo un barlume di umiltà. Questo è l'ingrediente principale del Settimo Passo. L'umiltà è il risultato dell'essere divenuti onesti con noi stessi. Abbiamo praticato l'onestà sin dal Primo Passo. Abbiamo accettato la nostra dipendenza e la nostra impotenza. Abbiamo trovato una forza al di là di noi stessi e abbiamo imparato a fidarcene. 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. Nessuno di noi è totalmente buono o totalmente cattivo. Siamo persone che hanno pregi e difetti. Soprattutto, siamo esseri umani.

L'umiltà è tanto importante per mantenerci puliti quanto lo sono il cibo e l'acqua per restare in vita. Man mano che la nostra dipendenza progrediva, utilizzavamo tutte le nostre energie per appagare i nostri desideri materiali. Tutti gli altri bisogni erano al di là della nostra ottica. Volevamo gratificare solo i nostri bisogni primari.

Il Settimo Passo è un passo d'azione, ed è il momento di chiedere a Dio aiuto e sollievo. Dobbiamo capire che il nostro punto di vista non è l'unico, e le altre persone possono darci delle indicazioni. 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. Se veramente vogliamo essere liberi, teniamo sempre ben presenti le osservazioni degli altri dipendenti. Se scopriamo che le nostre insufficienze sono reali e abbiamo l'opportunità di liberarcene, senza dubbio sperimenteremo un senso di grande benessere.

Ci saranno quelli che si inginocchiano nel fare questo passo. Qualcuno procederà con grande calma, altri con intensi sforzi emotivi nel mostrare un'ardente buona volontà. La parola umiltà acquista valore perché, nell'avvicinarci a questo Potere più grande di noi, gli chiediamo di concederci la libertà di vivere senza le limitazioni del passato. Molti di noi sono disposti a lavorare questo passo senza riserve, con una fede cieca e totale, perché siamo disgustati di ciò che abbiamo fatto e di come ci sentiamo. Se una cosa funziona, andiamo fino in fondo.

Questo è la nostra strada per la crescita spirituale. Noi cambiamo ogni giorno. Progressivamente e con prudenza passiamo dall'isolamento e dalla solitudine della dipendenza al fiume della vita. Questa crescita non avviene solo per effetto del desiderio, ma con l'azione e con la preghiera. L'obbiettivo principale del Settimo Passo è liberarci dal nostro ego e lottare per compiere la volontà del nostro Potere Superiore.

Se non stiamo attenti a cogliere l'autentico significato spirituale di questo passo, potremmo incontrare delle difficoltà e ricadere nelle vecchie sofferenze. Uno dei pericoli è quello di essere troppo severi con noi stessi.

La condivisione con altri dipendenti in recupero ci aiuta a evitare di prenderci morbosamente troppo sul serio. Accettare gli altrui difetti può aiutarci a diventare umili preparando il terreno per essere liberati dai nostri. Spesso Dio agisce per mezzo di coloro che si interessano abbastanza al recupero da aiutarci a divenire consapevoli delle nostre insufficienze.

Abbiamo notato che l'umiltà gioca un ruolo di grande importanza in questo programma e nel nostro nuovo stile di vita. Facciamo l'inventario; diveniamo pronti a lasciare che Dio elimini i nostri difetti di carattere; Gli chiediamo umilmente di liberarci dalle nostre insufficienze. Questa è la strada per la crescita spirituale e noi vogliamo davvero continuare. Siamo pronti per l'Ottavo Passo.

## Ottavo Passo

*“Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro”.*

Questo passo è la prova della nostra rinnovata umiltà. Il nostro proposito è di riuscire a liberarci dal senso di colpa che ci siamo portati dietro. Vogliamo guardare il mondo negli occhi senza aggressività e senza paura.

Siamo disposti a fare una lista di tutte le persone che abbiamo leso per rimuovere la paura e la colpa legate al nostro passato? La nostra esperienza dimostra che per ottenere i benefici di questo passo, dobbiamo desiderarli davvero.

L'Ottavo Passo non è facile; richiede un nuovo tipo di onestà nelle nostre relazioni col prossimo. L'Ottavo Passo dà inizio al processo del perdono: perdoniamo gli altri e possibilmente ne saremo perdonati; alla fine, perdoniamo noi stessi e impariamo a vivere nel mondo. Quando arriviamo a questo passo, siamo divenuti

disponibili a comprendere piuttosto che a essere compresi. Possiamo più facilmente vivere e lasciar vivere, quando capiamo in quali campi dobbiamo fare ammenda. Al momento può sembrare difficile, ma una volta fatto ci chiederemo perché non l'abbiamo fatto molto prima.

Ci vuole una buona dose di onestà per fare l'elenco accurato previsto dall'Ottavo Passo. Per prepararci è utile definire il concetto di danno. Una definizione intende un danno del corpo o della mente; un'altra, l'infliggere dolore, sofferenza o perdita tramite cose dette, fatte, oppure omesse. Il danno può nascere da parole e azioni, volontarie o involontarie. La sua gravità può variare dal far sentire qualcuno mentalmente a disagio al provocargli gravi lesioni corporali o addirittura la morte.

L'Ottavo Passo presenta un problema. Molti di noi hanno difficoltà ad ammettere di aver causato danni agli altri, perché pensiamo di essere le sole vittime della nostra dipendenza. Evitare questa razionalizzazione è fondamentale per l'Ottavo

Passo. Dobbiamo distinguere quello che ci hanno fatto da quello che noi abbiamo fatto agli altri. Gettiamo via le giustificazioni e le idee di vittimismo. Spesso ci sembra di aver danneggiato solo noi stessi, però sarebbe il caso di metterci all'ultimo posto della lista. Questo passo consiste nel pedalare duro per rimediare alla disfatta delle nostre vite.

Non diventeremo persone migliori giudicando i torti degli altri. Invece ci farà sicuramente sentire meglio se ripuliamo la nostra vita liberandoci dei sensi di colpa. Nello scrivere la lista, non possiamo più negare che abbiamo fatto dei danni. Ammettiamo di aver ferito gli altri, direttamente o indirettamente, con azioni, menzogne, promesse non mantenute o dimenticanze.

Facciamo la lista oppure prendiamo quella fatta nel Quarto Passo, e aggiungiamoci le altre persone che ci vengono in mente. Esaminiamo la lista con onestà e valutiamo apertamente i nostri torti, in modo da divenire disposti a fare ammenda.

In alcuni casi, possiamo anche non sapere chi abbiamo danneggiato. Mentre usavamo, chiunque entrasse in contatto con noi era a rischio. Molti membri menzionano i genitori, il coniuge, i bambini, gli amici, gli amanti, altri dipendenti, conoscenti casuali, colleghi e datori di lavoro, insegnanti, padroni di casa o perfetti sconosciuti. Possiamo includere anche noi stessi nella lista, perché, durante la dipendenza attiva, ci stavamo uccidendo lentamente. Può rivelarsi utile fare una lista separata delle persone cui dobbiamo del denaro.

Come in ogni passo, dobbiamo essere meticolosi. La maggior parte di noi tende più a sfiorare le proprie mete che non a oltrepassarle. Allo stesso tempo, non possiamo tralasciare la conclusione di questo passo, semplicemente perché non siamo sicuri di aver esaurito la nostra lista. Non saremo mai sicuri!

L'ultima difficoltà nel lavorare l'Ottavo Passo è separarlo dal Nono. Immaginare di fare concretamente ammenda può di-



ventare un ostacolo insormontabile tanto nel fare la lista quanto nel divenire disponibili. Facciamo questo passo come se non esistesse il Nono. Non pensiamo adesso a fare le ammende, ma concentriamoci su ciò che precisamente dice l'Ottavo Passo: fare una lista ed essere disponibili. Il beneficio più importante di questo passo consiste nell'aiutarci a costruire la consapevolezza che, un po' alla volta, stiamo acquisendo degli atteggiamenti nuovi nei nostri riguardi e nel modo di trattare l'altra gente.

Ascoltare con attenzione gli altri membri che condividono le loro esperienze su questo passo può liberarci da una possibile confusione nel compilare la lista. Anche i nostri sponsor possono condividere con noi come l'Ottavo Passo ha funzionato per loro. Fare domande alle riunioni può donarci il beneficio della coscienza di gruppo.

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 metter fine al nostro isolamento. 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.

L'Ottavo Passo è un passo d'azione. Come tutti i passi, procura benefici immediati. Ora siamo liberi di dare inizio alle ammende del Nono Passo.

## **Nono Passo**

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

Questo passo non deve essere evitato. Se lo saltiamo, stiamo lasciando spazio a una ricaduta. L'orgoglio, la paura e la procrastinazione spesso sembrano barriere insuperabili che si innalzano sulla via del

progresso e della crescita. L'importante è passare all'azione ed essere pronti ad accettare le reazioni delle persone che abbiamo danneggiato. Facciamo le ammende meglio che possiamo.

Scegliere il momento giusto è un aspetto essenziale di questo passo. Dovremmo fare le ammende quando si presenta l'occasione, tranne quando il farlo potrebbe provocare danni maggiori. A volte è praticamente impossibile fare ammenda; è impossibile e inutile. In certe situazioni, le ammende sono al di là delle nostre possibilità. Pensiamo che la buona volontà possa compensare la mancanza d'azione, solo quando non è possibile mettersi in contatto con chi abbiamo danneggiato. Tuttavia non dovremmo mai evitare di avvicinare qualcuno a causa di imbarazzo, paura o procrastinazione.

Vogliamo essere liberati dal senso di colpa, ma non desideriamo farlo a danno degli altri. Potremmo correre il rischio di coinvolgere terze persone o qualche compagno di uso, che non desidera espor-

si. Non abbiamo né diritto né bisogno di mettere in pericolo un'altra persona. In queste situazioni è spesso necessario chiedere consiglio agli altri.

È opportuno ricorrere agli avvocati per i problemi legali e rivolgersi ai relativi professionisti per i problemi finanziari o di salute. Imparare a vivere con successo significa anche capire quando abbiamo bisogno di aiuto e di che tipo.

In alcune vecchie relazioni può tuttora esistere qualche conflitto irrisolto. Per risolvere i vecchi conflitti, il nostro compito consiste nel fare ammenda. Vogliamo evitare ulteriori antagonismi e uscire dai continui risentimenti. In molti casi, possiamo soltanto andare dalla persona in questione e chiederle umilmente comprensione per i nostri errori passati. A volte, possiamo imbatterci nel caso favorevole in cui i vecchi amici o i parenti si mostrano ben disposti a mettere da parte le loro amarezze. Avvicinare qualcuno tuttora segnato dai nostri passati misfatti può rivelarsi pericoloso. Ammende indirette potrebbe-

ro essere opportune quando quelle dirette siano rischiose o mettano in pericolo altre persone. Cerchiamo di riparare meglio che possiamo, ricordando che quando facciamo ammenda lo facciamo per noi stessi. Invece di sentirci colpevoli e pieni di rimorsi, cerchiamo di sentirci liberi dal nostro passato.

Accettiamo che erano le nostre azioni a provocare il nostro atteggiamento negativo. Il Nono Passo guarisce noi dalla nostra colpa e gli altri dal loro risentimento. A volte, l'unica ammenda che possiamo fare è stare puliti. Lo dobbiamo a noi stessi e ai nostri cari. Non stiamo più combinando guai nella società in conseguenza del nostro uso. A volte il solo modo di rimediare è dare il nostro contributo alla società. Adesso, stiamo aiutando noi stessi e gli altri dipendenti a recuperare. Questa è un'ammenda colossale, verso l'intera umanità.

Nel processo di recupero ci è stata restituita la ragione e un aspetto del risanamento consiste nel relazionarsi utilmente

con gli altri. Sempre più di rado consideriamo le persone come una minaccia alla nostra sicurezza. Una sicurezza autentica rimpiazzerà il dolore fisico e la confusione mentale che abbiamo provato in passato. Avviciniamo quelli che abbiamo danneggiato, con umiltà e pazienza. Anche tra quelli che ci augurano il meglio, molti potrebbero essere restii ad accettare la realtà del nostro recupero. Dobbiamo ricordare il dolore che hanno passato. Col tempo, accadranno numerosi miracoli. Molti di noi che si erano separati dalle famiglie riusciranno a ristabilire rapporti con loro. E alla fine accetteranno con più fiducia che siamo cambiati. Il tempo di pulizia parla da sé e la pazienza è un aspetto importante del nostro recupero. L'amore incondizionato che proviamo rinnoverà il nostro desiderio di vivere, e ogni azione positiva da parte nostra sarà corrisposta da un'opportunità inaspettata. Ci vuole un bel carico di coraggio e di fede per fare un'ammenda, e una bella carica di crescita spirituale ne consegue.

Stiamo trovando la libertà dal naufragio del passato. Certamente vorremo tenere la nostra casa in ordine, continuando a praticare l'inventario personale del Decimo Passo.

## Decimo Passo

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

Il Decimo Passo garantisce nel tempo la nostra salvezza dal naufragio. Se non siamo sempre consapevoli dei nostri difetti, questi possono metterci all'angolo; e da lì non si riesce a uscire puliti.

Una delle prime cose che impariamo in Narcotici Anonimi è che se usiamo, perdiamo. Per la stessa ragione, non arriveremo a tanto dolore se riusciamo a evitare le cose che ci provocano dolore. 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.

Siamo creature abitudinarie e perciò vulnerabili rispetto ai nostri vecchi modi di pensare e di reagire. A volte, sembra più facile continuare nel vecchio solco dell'autodistruzione piuttosto che intraprendere una nuova strada apparentemente pericolosa. Non dobbiamo lasciarci intrappolare dai vecchi modelli di comportamento. Oggi abbiamo una scelta.

Il Decimo Passo può aiutarci a risolvere i problemi della vita e a prevenirne il ritorno. Esaminiamo le azioni della nostra giornata. Alcuni di noi scrivono dei propri sentimenti, spiegando come ci siamo sentiti e quale ruolo avremmo potuto avere al presentarsi di certi problemi. Abbiamo danneggiato qualcuno? Dobbiamo ammettere di essere stati in torto? Ora, se ci capitano delle difficoltà, facciamo uno sforzo per occuparcene. Quando le cose rimangono in sospeso trovano sempre modo di perseguitarci.



Questo passo può essere una difesa contro la pazzia del passato. Se siamo presi dai vecchi comportamenti di rabbia, di risentimento e di paura possiamo chiederci: Ci sentiamo in trappola? Stiamo mettendoci in condizione di poter avere dei conflitti? Siamo troppo affamati, arrabbiati, soli o stanchi? Ci stiamo prendendo troppo sul serio? Stiamo giudicando la nostra interiorità da come ci valutano esteriormente gli altri? Rispondere a queste domande può aiutarci a trattare con le difficoltà del presente. Non dobbiamo più vivere con la sensazione di avere “un vuoto nella pancia”. 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.

Il Decimo Passo può anche essere una specie di valvola di sicurezza. Serviamoci di questo passo quando i su e giù della vita quotidiana rimbalzano ancora sui nostri nervi. Facciamo una lista di ciò che

abbiamo fatto e cerchiamo di non razionalizzare le nostre azioni. Questo può essere fatto per iscritto alla fine della giornata. La prima cosa che facciamo è fermarci! Con calma, ci concediamo il privilegio di pensare. Esaminiamo le nostre azioni, le nostre reazioni e i nostri moventi. Spesso scopriamo che abbiamo agito meglio di come ci siamo sentiti. Questo ci permette di esaminare le nostre azioni e di ammettere i torti prima che le cose peggiorino. Dobbiamo evitare di razionalizzare. Ammettiamo subito i nostri torti senza spiegarli.

Lavoriamo questo passo con continuità. Questa è un'azione preventiva. Quanto più lo lavoriamo, tanto meno avremo bisogno di applicarne il lato correttivo. Questo passo è uno strumento potente per evitare che l'angoscia ci sconvolga. Teniamo d'occhio i nostri sentimenti, le nostre emozioni, le nostre fantasie e le nostre azioni. Guardando costantemente a noi stessi, siamo in grado di non ripetere i comportamenti che ci fanno star male.

Abbiamo bisogno di questo passo anche quando ci sentiamo bene e le cose funzionano. Le buone emozioni sono nuove per noi e dobbiamo nutrirlle. Nei momenti difficili possiamo provare le cose che hanno funzionato nei momenti buoni. Abbiamo il diritto di sentirci bene. Abbiamo una scelta. I momenti buoni possono anche essere una trappola: il pericolo è dimenticare che la nostra priorità assoluta è stare puliti. Il recupero per noi è molto più che un semplice piacere.

Dobbiamo ricordarci che tutti commettono degli errori. Non saremo mai perfetti. Tuttavia, possiamo accettare noi stessi servendoci del Decimo Passo. Continuando a fare un inventario personale ci liberiamo, qui e ora, da noi stessi e dal passato. Non giustifichiamo più la nostra esistenza. Questo passo ci permette di essere noi stessi.

## Undicesimo Passo

*“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”.*

I primi dieci passi sono serviti per prepararci a migliorare il nostro contatto cosciente con il Dio di nostra concezione. Essi ci hanno fornito una base per raggiungere i nostri obiettivi positivi a lungo termine. Essendo entrati in questa fase del programma spirituale attraverso la pratica dei dieci passi precedenti, la maggior parte di noi adotta con piacere l'esercizio della preghiera e della meditazione. Le nostre condizioni spirituali stanno alla base di un recupero riuscito, capace di offrirci una crescita illimitata.

Buona parte di noi comincia realmente ad apprezzare il recupero solo nel fare l'Undicesimo Passo. Nell'Undicesimo Passo, la vita acquista un significato più

profondo. Rinunciando a controllare, guadagniamo un potere più grande.

La natura del nostro credo determinerà il nostro modo di pregare e di meditare. Dobbiamo soltanto assicurarci di possedere un modo di credere che funzioni per noi. Nel recupero contano i risultati. Com'è stato precedentemente notato, le nostre preghiere sembrano funzionare non appena entriamo nel programma di Narcotici Anonimi e ci arrendiamo alla malattia. Il contatto cosciente spiegato nell'enunciato è il diretto risultato del vivere i passi. L'Undicesimo lo adoperiamo per migliorare e mantenere le nostre condizioni spirituali.

Quando siamo arrivati al programma, abbiamo ricevuto aiuto da un Potere più grande di noi. Ciò è avvenuto grazie alla nostra resa al programma. Lo scopo di questo passo è accrescere la nostra consapevolezza di questo Potere e di migliorare la nostra capacità di servircene come fonte di forza nella nostra nuova vita.

Quanto più miglioriamo il nostro contatto cosciente con il nostro Dio, attraverso la preghiera e la meditazione, tanto più facile sarà dire: "Sia fatta la tua volontà, non la mia". Possiamo chiedere l'aiuto di Dio quando ne abbiamo bisogno, e certamente le nostre vite miglioreranno. Le esperienze che alcune persone raccontano sulla meditazione e sul loro credo religioso non sempre si applicano a noi. Il nostro è un programma spirituale, non religioso. Quando arriviamo all'Undicesimo Passo, i difetti di carattere che ci hanno causato problemi in passato sono stati superati lavorando i dieci passi precedenti. L'immagine del tipo di persona che vorremmo essere è una pallida idea della volontà di Dio nei nostri riguardi. Spesso la nostra vista è così limitata che riusciamo a vedere soltanto le necessità e i bisogni immediati.

È facile regredire nei vecchi comportamenti. Per garantirci una crescita continua e il recupero, dobbiamo imparare a mantenere la vita su una base spirituale. Dio non ci imporrà la sua bontà, ma la

riceveremo se la chiediamo. Di solito sentiamo che a un certo punto qualcosa è cambiato, ma solo più tardi vediamo il cambiamento nella nostra vita. Quando finalmente ci liberiamo delle nostre motivazioni egoistiche, cominciamo a provare una pace che mai avremmo immaginato. La moralità imposta con la forza non si può paragonare al potere interiore che acquistiamo tramite la scelta di vivere una vita spirituale. La maggior parte di noi prega quando soffre. Impariamo che se preghiamo regolarmente, non soffriremo così spesso o così tanto.

Al di fuori di Narcotici Anonimi ci sono un'infinità di gruppi di ogni genere che praticano la meditazione. Quasi tutti questi gruppi sono collegati a una particolare religione o filosofia. L'adesione di NA a uno qualsiasi di tali metodi sarebbe una violazione delle nostre tradizioni e una limitazione alla libertà individuale di avere un Dio di propria concezione. La meditazione ci consente di crescere spiritualmente a modo nostro. Alcune delle

cose che non hanno funzionato in passato potrebbero funzionare oggi. Guardiamo a ogni giorno con occhi nuovi e con la mente aperta. Sappiamo che se preghiamo affinché si compia la volontà di Dio, riceveremo ciò che è meglio per noi, a prescindere da cosa ci aspettiamo. Questa consapevolezza è basata sul nostro credo e sulla nostra esperienza di dipendenti in recupero.

Pregare significa comunicare le nostre preoccupazioni a un Potere più grande di noi. 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. Intuiamo che fino a quando abbiamo fede e la rinnoviamo, disponiamo di una forza illimitata, accessibile mediante la preghiera quotidiana e la resa.

Per alcuni, pregare è chiedere aiuto a Dio, e meditare significa ascoltare la Sua risposta. Impariamo a essere cauti nel pregare per richieste specifiche, preghiamo invece perché Dio ci riveli la Sua volontà



e perché ci aiuti a seguirla. In certi casi Dio ci fa conoscere la Sua volontà in modo così ovvio che non ci è difficile vederla. In altri casi, il nostro io è così egocentrico che non accetteremo la volontà di Dio senza un'altra battaglia e un'altra resa. Se preghiamo perché Dio allontani da noi qualsiasi interferenza che ci possa distrarre, la qualità delle nostre preghiere di solito migliora e ne sentiamo la differenza. La preghiera richiede esercizio, e dovremmo ricordarci che gli iniziati non nacquero maestri, dovettero fare grandissimi sforzi per sviluppare le loro capacità. Con la preghiera cerchiamo un contatto cosciente con il nostro Dio. Con la meditazione troviamo questo contatto, e l'Undicesimo Passo ci aiuta a conservarlo.

Possiamo aver conosciuto molte religioni e pratiche di meditazione prima di arrivare a Narcotici Anonimi. Alcuni di noi sono stati rovinati o frastornati da queste pratiche. Eravamo sicuri che fosse la volontà di Dio a farci usare droghe per raggiungere una coscienza superiore. E

molti di noi si sono trovati in condizioni davvero strane in conseguenza di tali pratiche. Non avendo mai sospettato che alla radice delle nostre difficoltà stessero gli effetti devastanti della dipendenza abbiamo battuto fino alla fine qualunque via ci offrisse speranza.

Nei tranquilli momenti di meditazione, la volontà di Dio nei nostri riguardi può farsi evidente. Calmare la mente tramite la meditazione porta a una pace interiore che ci mette in contatto con un Dio dentro di noi. Una premessa basilare della meditazione considera che sia difficile, se non impossibile, raggiungere un contatto cosciente finché la nostra mente non è calma. La costante e interminabile successione di pensieri deve cessare, se desideriamo progredire. Perciò i nostri esercizi preliminari sono rivolti a calmare la mente e a lasciare che i pensieri nascano e muoiano di morte naturale. Lasciamoci alle spalle i nostri pensieri, mentre la parte meditativa dell'Undicesimo Passo diviene la nostra realtà concreta.

La nostra esperienza dimostra che uno dei primi risultati della meditazione è l'equilibrio emotivo. Alcuni di noi sono arrivati al programma distrutti, e ci hanno girato intorno per un po' solo per poi sbandierare la salvezza e Dio in uno dei vari culti religiosi. È facile lasciarsi trasportare dallo zelo religioso, dimenticando che noi siamo dipendenti con una malattia incurabile.

Si dice che, affinché la meditazione abbia valore, si devono vedere i risultati nella vita quotidiana. Ciò è implicito nell'Undicesimo Passo: "... la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di seguirla". Per quelli fra noi che non pregano, la meditazione è il solo modo di lavorare questo passo.

Troviamo noi stessi pregando, perché dà pace e restituisce coraggio e fiducia; ci aiuta a vivere una vita libera dalla paura e dalla diffidenza. Quando abbandoniamo le motivazioni egoistiche e preghiamo per essere guidati, troviamo sentimenti di pace e di serenità. Cominciamo a spe-

rimentare una coscienza e un trasporto verso l'altra gente di cui non eravamo capaci prima di sviluppare questo passo.

Quando cerchiamo il nostro personale contatto con Dio cominciamo ad aprirci come un fiore al sole. Iniziamo a vedere che l'amore di Dio è sempre stato presente, aspettava soltanto che noi lo accettassimo. Prendiamo questa strada e accogliamo ciò che ci viene dato gratuitamente nella quotidianità. Scopriamo che dipendere da Dio diventa per noi il conforto maggiore.

Quando arriviamo al programma, in genere ci aspettiamo un sacco di cose che ci sembrano bisogni e necessità importanti. Nel crescere spiritualmente e nel trovare un Potere più grande di noi, cominciamo a capire che se vengono soddisfatte le nostre necessità spirituali, i problemi della vita si riducono e diventano accettabili. Quando dimentichiamo dove nasce la nostra vera forza, rapidamente torniamo schiavi dei vecchi modi di pensare e di agire che ci portarono al programma la prima volta. 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. Diveniamo capaci di mettere da parte alcune delle nostre ambizioni personali poiché impariamo che la volontà di Dio consiste delle cose essenziali che dimorano nel nostro cuore. La volontà di Dio nei nostri riguardi diventa la nostra vera volontà nei confronti di noi stessi. Questo avviene in un modo che si può solo intuire e che non si può adeguatamente spiegare a parole.

Cominciamo a lasciare che gli altri siano come sono, senza volerli giudicare. Non c'è più bisogno di controllare le cose. All'inizio non eravamo in grado di comprendere l'accettazione, oggi lo siamo.

Sappiamo che qualunque cosa il giorno ci porti, Dio ci ha dato tutto quanto occorre per il nostro benessere spirituale. È giusto riconoscersi impotenti perché Dio è abbastanza potente da aiutarci a non usare e ad apprezzare il progresso spirituale. Dio ci aiuta a mantenere la nostra casa in ordine.

Cominciamo a vedere la realtà sempre più chiaramente. Mediante un contatto costante col nostro Potere Superiore ci arrivano le risposte che cerchiamo. Acquistiamo la capacità di fare quello che una volta ci era impossibile. Rispettiamo il credo degli altri. Ti incoraggiamo quindi a cercare una forza e una guida in sintonia col tuo credo.

Siamo grati per questo passo perché cominciamo a ottenere quello che è più giusto per noi. Qualche volta abbiamo pregato per ciò che noi volevamo, e quando l'abbiamo ricevuto vi siamo rimasti intrappolati. Magari pregavamo e ottenevamo una certa cosa per poi pregare ancora perché ci venisse tolta perché non eravamo in grado di gestirla.

Fortunatamente, avendo appreso il potere della preghiera e la responsabilità che essa comporta, possiamo servirci dell'Undicesimo Passo come una guida per il nostro programma quotidiano.

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. Riusciamo a reggerlo e a gestirlo perché Dio ci aiuta a prepararci ad esso. Alcuni di noi sono riconoscenti alla grazia di Dio con le loro semplici parole.

In un atteggiamento di resa e umiltà, lavoriamo e rilavoriamo su questo passo allo scopo di ricevere i doni della conoscenza e della forza dal Dio di nostra concezione. Il Decimo Passo serve a spazzar via gli errori del presente in modo che possiamo affrontare l'Undicesimo, senza il quale è improbabile riuscire a sentire un risveglio spirituale, praticare nella vita i principi spirituali, e portare un messaggio adeguato ad attrarre altri al 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. Dobbiamo offrire gratuitamente e con gratitudine ciò che ci è stato dato gratuitamente e con gratitudine.

## Dodicesimo Passo

*“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”.*

Siamo arrivati a Narcotici Anonimi in conseguenza del naufragio del passato e volevamo solo fermare la sofferenza. L'ultima cosa che ci aspettavamo era un risveglio dello spirito.

I passi portano a un risveglio di natura spirituale. Questo risveglio si manifesta nei cambiamenti della nostra vita. Tali cambiamenti ci rendono capaci di vivere secondo principi spirituali e di trasmettere il messaggio di recupero e di speranza al dipendente che soffre ancora. Il messaggio tuttavia è senza significato fino a quando non lo viviamo. Quando lo viviamo, la vita e le nostre azioni gli daranno più significato di qualsiasi parola o letteratura.

L'idea di risveglio spirituale assume tante forme diverse quante sono le di-



verse personalità che incontriamo nella fratellanza. Nondimeno tutti i risvegli spirituali hanno qualcosa in comune. Gli elementi in comune comprendono la fine della solitudine e un senso della vita. Molti di noi credono che il risveglio spirituale non abbia significato se non è accompagnato da un aumento della pace mentale e dalla considerazione verso gli altri. Allo scopo di conservare la pace della mente ci sforziamo di vivere qui e ora.

Quelli di noi che hanno lavorato questi passi nel miglior modo possibile hanno ricevuto molti benefici. Crediamo che tali benefici siano la diretta conseguenza del vivere questo programma.

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. Quando usavamo, la malattia controllava totalmente la nostra esistenza. La malattia è sempre pronta e aspetta solo di dominarci ancora.

Dimentichiamo rapidamente che tutti gli sforzi del passato per controllare il nostro destino erano falliti.

A questo punto, molti di noi capiscono che l'unico modo per conservare ciò che ci è stato dato è condividere questo nuovo regalo della vita con il dipendente che soffre ancora. Questa è la nostra migliore garanzia contro una ricaduta nella tormentosa esistenza di chi usa. Questo significa trasmettere il messaggio, e lo facciamo in svariati modi.

Nel Dodicesimo Passo mettiamo in pratica il principio spirituale del trasmettere il messaggio di NA per poterlo conservare. Anche un membro della fratellanza che sia pulito da un solo giorno può trasmettere il messaggio che questo programma funziona.

Condividendo con il nuovo venuto, preghiamo di essere usati come strumento spirituale dal nostro Potere Superiore. Non innalziamoci come fossimo dei, ma chiediamo sostegno a un altro dipendente in recupero quando condividiamo con

una persona nuova. È un privilegio poter rispondere a un grido di aiuto. Noi che siamo stati negli abissi della disperazione ci sentiamo fortunati nell'aiutare gli altri a trovare il recupero.

Aiutiamo i nuovi ad apprendere i principi di Narcotici Anonimi. Facciamo in modo di farli sentire i benvenuti e li sosteniamo nel prendere ciò che il programma ha da offrire. Condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza. Appena possibile accompagniamo i nuovi venuti a una riunione.

In questa attività il servizio disinteressato è il principio fondamentale del Dodicesimo Passo. Abbiamo ottenuto il recupero da un Dio di nostra concezione. Adesso ci mettiamo a Sua disposizione come strumenti per condividere il recupero con quelli che lo cercano. La maggior parte di noi impara che è possibile dare il messaggio soltanto a chi chiede aiuto. A volte, l'unico messaggio utile affinché il dipendente che soffre ancora chieda aiuto è il potere dell'esempio. Pur soffrendo il

dipendente potrebbe essere restio a chiedere aiuto. Noi possiamo solo renderci disponibili in modo da essere presenti quando ci venga richiesto.

Imparare ad aiutare gli altri è un beneficio del programma di Narcotici Anonimi. Riaffermiamo che lavorare i Dodici Passi ci eleva dall'umiliazione e dalla disperazione verso uno stato in cui possiamo agire come strumenti del nostro Potere Superiore. Ci viene data la capacità di aiutare i dipendenti come noi quando nessuno può niente. Lo vediamo accadere ogni giorno fra noi. Questo miracoloso capovolgimento mette in luce il risveglio spirituale. Condividiamo la nostra esperienza personale dicendo come ha funzionato per noi. La tentazione di dare consigli è forte, ma se lo facciamo perdiamo il rispetto dei nuovi venuti, e questo offusca il nostro messaggio. Un semplice e onesto messaggio di recupero dalla dipendenza risulta più vero.

Partecipiamo alle riunioni e mostriamoci disponibili a servire la fratellanza.

Offriamo gratuitamente e con gratitudine il nostro tempo, il nostro servizio e quello che abbiamo trovato qui. Il servizio di cui parliamo in Narcotici Anonimi è lo scopo principale dei nostri gruppi. Fare servizio è trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora. Quanto più ardente-mente procediamo e lavoriamo, tanto più ricco sarà il nostro risveglio spirituale.

Il primo modo in cui trasmettiamo il messaggio parla da sé. I conoscenti ci vedono per strada e ci ricordano come vagabondi spaventati e solitari. Ora notano che la paura si va dileguando dai nostri volti. Ci vedono tornare gradualmente alla vita.

Una volta assimilato il metodo di NA, noia e presunzione scompaiono dalla nostra nuova vita. Rimanendo puliti iniziamo a praticare principi spirituali come la speranza, la resa, l'accettazione, l'onestà, l'apertura mentale, la buona volontà, la fede, la tolleranza, la pazienza, l'umiltà, l'amore incondizionato, la condivisione e la disponibilità. Man mano che il recupero progredisce, i principi spirituali coinvol-

gono tutti i campi della nostra vita, poiché cerchiamo semplicemente di vivere questo programma qui e ora.

Proviamo gioia quando cominciamo a imparare come vivere secondo i principi del recupero. È la gioia di vedere una persona pulita da due giorni dire a un'altra pulita da un giorno: "Un dipendente da solo è in cattiva compagnia". È la gioia di vedere una persona che sta lottando per farcela mentre aiuta un altro dipendente a rimanere pulito e riesce a trovare le parole adatte.

Sentiamo che le nostre vite hanno acquistato un valore. Rinnovati spiritualmente, siamo contenti di essere vivi. Quando usavamo, la nostra vita era divenuta un'acrobazia di sopravvivenza. Adesso facciamo molto più per vivere che per sopravvivere. Quando capiamo che il limite estremo è stare puliti, riusciamo ad apprezzare la vita. Ci piace essere puliti e gioiamo nel trasmettere il messaggio di recupero al dipendente che soffre ancora. Andare alle riunioni funziona davvero.

Praticare i principi spirituali nella vita quotidiana ci dà una nuova immagine di noi stessi. Onestà, umiltà e apertura mentale ci aiutano ad agire lealmente con i membri di NA. Le nostre decisioni vengono temperate dalla tolleranza. Impariamo a rispettare noi stessi.

Le lezioni che impariamo in recupero sono a volte amare e dolorose. Aiutando gli altri veniamo ricompensati dal rispetto per noi stessi soprattutto se riusciamo a condividere queste lezioni con altri membri di Narcotici Anonimi. Non possiamo negare la sofferenza di altri dipendenti, ma possiamo trasmettere loro quel messaggio di speranza che ci fu dato da altri dipendenti in recupero. Condividiamo i principi del recupero per come hanno funzionato nella nostra vita. Dio ci aiuta quando aiutiamo il prossimo. La vita acquista un nuovo significato, una gioia nuova, e la qualità di essere e di sentirsi utili. Ci rinnoviamo spiritualmente e siamo contenti di essere vivi. 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.

Sì, siamo una visione di speranza. Siamo un esempio che il programma funziona. La gioia che riceviamo nel vivere puliti è un'attrazione per il dipendente che soffre ancora.

Ci recuperiamo davvero per vivere vite pulite e felici. Benvenuti in NA. I passi non finiscono qui. I passi sono un nuovo inizio!



## L'accettazione di sé

---

### Il problema

Il non accettarsi costituisce un problema per molti dipendenti in recupero. Questo difetto sfuggente è così difficile da individuare che spesso non lo si riconosce affatto. Molti di noi erano convinti che l'uso di droghe fosse l'unico problema e negavano il fatto che la nostra vita era divenuta ingovernabile. Anche dopo avere smesso di usare, è possibile che questa negazione continui a tormentarci. Molti dei problemi che incontriamo durante il recupero derivano dall'incapacità di accettarci a livello profondo. È persino possibile che non ci rendiamo conto di come questo disagio sia all'origine del nostro problema, perché spesso si manifesta sotto mentite spoglie. Ci accorgiamo di diventare irritabili o ipercritici, scontenti, depressi o confusi. Ci accorgiamo che stiamo cercando di

cambiare i fattori ambientali nel tentativo di acquietare quello che ci rode dentro. In situazioni come queste, la nostra esperienza ci ha dimostrato che è meglio cercare l'origine della scontentezza dentro di sé. Molto spesso scopriamo di essere critici spietati di noi stessi, sprofondati nell'odio e nel rifiuto di ciò che siamo.

Prima di arrivare a NA, molti di noi hanno passato la vita a rifiutarsi. Ci detestavamo e cercavamo in tutti i modi di diventare qualcun'altro. Volevamo essere chiunque, eccetto noi stessi. Incapaci di accettarci, cercavamo di conquistare l'approvazione degli altri. Così pretendevamo che fossero gli altri a gratificarci di quell'amore e di quell'accettazione che noi non ci sapevamo dare. Però il nostro amore e la nostra amicizia erano sempre interessati. Avremmo fatto qualunque cosa per chiunque pur di ricevere accettazione e approvazione, ma eravamo anche pronti a risentirci se gli altri non reagivano come volevamo noi.

Dato che non riuscivamo ad accettare noi stessi, ci aspettavamo di essere rifiutati anche dagli altri. Non permettevamo mai a nessuno di avvicinarci per paura che se qualcuno ci avesse conosciuto veramente, ci avrebbe odiato. Per nascondere la nostra vulnerabilità, respingevamo gli altri prima che fossero loro a respingere noi.

## **I Dodici Passi sono la soluzione**

Oggi il primo passo verso l'accettazione di sé comincia con l'accettazione della nostra dipendenza. Dobbiamo accettare la nostra malattia e tutti i guai che essa ci provoca, prima di riuscire ad accettarci come esseri umani.

L'altra cosa di cui abbiamo bisogno come aiuto per accettare noi stessi, è credere in un Potere più grande di noi che possa riportarci alla ragione. Non abbiamo bisogno di credere nella concezione particolare di Potere Superiore che può avere qualcun'altro, ma dobbiamo credere in un concetto che funziona per noi. Una consapevolezza spirituale dell'accettazio-

ne di sé sta nel sapere che è normale sentirsi tristi, aver commesso errori, rendersi conto di non essere perfetti.

La via più efficace per raggiungere l'accettazione di sé è quella di praticare i Dodici Passi del recupero. Ora che siamo giunti a credere in un Potere più grande di noi, possiamo fare affidamento sulla Sua forza per infonderci il coraggio di considerare obiettivamente i nostri pregi e difetti. Benché a volte sia doloroso e non sembri portare all'autoaccettazione, è essenziale restare a contatto con i propri sentimenti. Siccome desideriamo costruire delle solide fondamenta per il recupero, dobbiamo esaminare le nostre azioni e motivazioni, e cominciare a cambiare le cose che non possiamo accettare.

I nostri difetti fanno parte di noi, e verranno rimossi solo con la pratica quotidiana del programma di NA. I nostri pregi sono doni del nostro Potere Superiore e man mano che impariamo a utilizzarli pienamente, la nostra autoaccettazione cresce e la nostra vita migliora.

Talvolta scivoliamo nel melodramma, sospirando di poter essere quelli che presumiamo dovremmo essere. Potremmo sentirci sopraffatti dall'autocommiserazione e dall'orgoglio, ma rinnovando la nostra fede in un Potere Superiore, ci vengono dati coraggio, speranza e forza di crescere.

L'accettazione di sé porta equilibrio nel nostro recupero. Non abbiamo più bisogno di cercare l'approvazione degli altri perché siamo soddisfatti di essere noi stessi. Con gratitudine siamo liberi di affinare i nostri pregi, di abbandonare umilmente i nostri difetti, e divenire i migliori dipendenti in recupero possibili. Accettarci per quello che siamo significa che andiamo bene così, che non siamo perfetti, ma che possiamo migliorare.

Teniamo a mente di avere la malattia della dipendenza e che ci vuole molto tempo per raggiungere l'accettazione di sé a livello profondo. Ma, per quanto disastrose siano divenute le nostre vite, siamo sempre tutti bene accetti nella Fratellanza di Narcotici Anonimi.

Accettarci come siamo ci aiuta a risolvere il problema di pretendere la perfezione umana. Quando accettiamo noi stessi, riusciamo ad accettare gli altri nella nostra vita senza condizioni, forse per la prima volta. 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.

**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.**

## Sponsorizzazione, Revisionato

---

Uno dei primi suggerimenti che molti di noi sentono quando cominciano a frequentare le riunioni di NA è di trovarsi uno sponsor. In quanto nuovi venuti, potremmo non capire cosa questo significhi. Cos'è uno sponsor? Come facciamo a trovarne uno e ad usarlo? Dove lo troviamo? Questo opuscolo ha lo scopo di servire come breve introduzione alla sponsorizzazione.

Il nostro Testo Base dice che “il cuore di NA batte quando due dipendenti condividono il loro recupero”, e la sponsorizzazione è semplicemente un dipendente che ne aiuta un altro. La strada a doppio senso della sponsorizzazione è una relazione amorevole, spirituale e compassionevole che aiuta sia lo sponsor che lo sponsorizzato.

## **CHI è uno sponsor?**

La sponsorizzazione è una relazione privata e personale che può avere significato diverso a seconda delle persone. Per lo scopo di questo opuscolo, uno sponsor NA è un membro di Narcotici Anonimi che vive il nostro programma di recupero, che è disposto a costruire con noi una relazione individuale, speciale e di sostegno. Molti membri pensano ad uno sponsor, innanzitutto, come a qualcuno che può aiutarci a lavorare i Dodici Passi di NA e a volte le Dodici Tradizioni e i Dodici Concetti. Uno sponsor non è necessariamente un amico, ma può essere qualcuno di cui ci fidiamo. Possiamo condividere col nostro sponsor cose che potremmo non sentirci di condividere in una riunione.

“La mia relazione con lo sponsor è stata la chiave per riuscire ad avere fiducia negli altri e lavorare i passi. Ho condiviso il caos totale che era la mia vita col mio sponsor e lui ha condiviso che era stato nella stessa situazione. Ha cominciato ad insegnarmi come vivere senza usare droghe.”



## **COSA fa uno sponsor?**

Gli sponsor condividono la loro esperienza, forza e speranza con i loro sponsorizzati. Alcuni descrivono il loro sponsor come una persona amorevole e compassionevole sulla quale possono contare per essere ascoltati e sostenuti, sempre e comunque. Altri valutano l'obiettività e il distacco che uno sponsor può offrire, affidandosi ai suoi suggerimenti diretti e onesti, anche quando possono essere difficili da accettare. Altri ancora si affidano allo sponsor principalmente per avere una guida attraverso i Dodici Passi.

“Qualcuno una volta chiese, ‘Perché ho bisogno di uno sponsor?’ Lo sponsor rispose, ‘Beh...è un po’ difficile riconoscere l’autoinganno...da soli.’”

La sponsorizzazione funziona per lo stesso motivo per cui funziona NA – perché i membri in recupero condividono esperienze comuni di dipendenza e di recupero e, spesso possono provare empatia gli uni con gli altri. Il ruolo di uno

sponsor non è quello di consulente legale, di banchiere, di genitore, di consulente matrimoniale o di assistente sociale. Uno sponsor non è neanche un terapeuta che offre qualche sorta di consulenza professionale. Uno sponsor è semplicemente un altro dipendente in recupero che è disposto a condividere il suo viaggio attraverso i Dodici Passi.

Quando condividiamo le nostre preoccupazioni e i nostri interrogativi con i nostri sponsor, a volte essi condividono le loro esperienze con noi. Altre volte potrebbero suggerirci letture o darci dei lavori scritti, oppure cercare di rispondere alle nostre domande riguardo il programma. Appena arriviamo in NA, uno sponsor può aiutarci a capire cose del programma che possono confonderci, dal linguaggio di NA, al formato di una riunione, dalla struttura di servizio, al significato dei principi di NA e della natura del risveglio spirituale.

## **COSA fa uno sponsorizzato?**

Un suggerimento è di avere un contatto regolare con il nostro sponsor. Oltre che telefonargli possiamo metterci d'accordo per incontrarci alle riunioni. Alcuni sponsor ci diranno quanto spesso si aspettano che li contattiamo, mentre altri non pongono questo tipo di requisito. Se non possiamo trovare uno sponsor che vive vicino a noi, possiamo usare la tecnologia o la posta per tenerci in contatto. Al di là di come comunichiamo con il nostro sponsor, è importante che siamo onesti e che ascoltiamo con mente aperta.

“Mi affido alla mia sponsor affinché mi dia una guida generale e una nuova prospettiva. Se non altro lei è un'importante cassa di risonanza. A volte mi basta dire qualcosa ad alta voce a qualcun altro per vedere le cose in modo diverso.”

Potremmo preoccuparci di essere un peso per il nostro sponsor ed esitare a chiamarlo, oppure possiamo credere che vorrà qualcosa in cambio da noi. Ma la

verità è che i nostri sponsor beneficiano tanto quanto noi da questa relazione. Nel nostro programma, crediamo di poter mantenere ciò che abbiamo solo donandolo ad altri; usando il nostro sponsor, lo stiamo effettivamente aiutando a rimanere pulito e a recuperare.

### **COME si prende uno sponsor?**

Per prendersi uno sponsor, tutto quello che dobbiamo fare è chiedere. Benché questo sia semplice, può non essere facile. Molti di noi hanno paura di chiedere a qualcuno di essere il nostro sponsor. Nella dipendenza attiva possiamo aver imparato a non fidarci di nessuno e l'idea di chiedere a qualcuno di ascoltarci e aiutarci può farci sentire strani e spaventati. Nonostante questo la maggior parte dei nostri membri descrive la sponsorizzazione come una parte cruciale del proprio recupero. A volte riusciamo finalmente a prendere coraggio, solo per ricevere un no. Se questo succede, abbiamo bisogno

di persistere, avere fede e cercare di non prendere la sua decisione in modo personale. Le ragioni per cui qualcuno può declinare una richiesta, probabilmente non hanno niente a che fare con noi: possono avere vite impegnate o molti sponsorizzati, o possono essere in un periodo difficile per loro. Abbiamo bisogno di riaffermare la nostra fede e chiedere a qualcun altro.

“Quando scelsi il mio sponsor, lo considerai un colloquio. Andremo d'accordo? Quali sono le tue aspettative e quali le mie? lo cercavo qualcuno con la mente aperta con cui trovarmi bene a parlare.”

Il posto migliore per trovare uno sponsor è in una riunione di NA. Altri luoghi per trovare uno sponsor sono gli eventi di NA, come riunioni di servizio e convention. Nel cercare uno sponsor, la maggior parte dei membri guarda a qualcuno di cui poter imparare a fidarsi, qualcuno che sembri compassionevole e che sia attivo nel programma. Molti membri, in particolare quelli che sono nuovi in NA,

considerano importante trovare uno sponsor che abbia più tempo di pulizia di loro.

Una buona regola pratica è quella di cercare qualcuno con un'esperienza simile che possa relazionarsi con i nostri problemi e le nostre qualità. Per i più, trovare uno sponsor dello stesso sesso rende più facile l'empatia e ci aiuta a sentirci protetti nella relazione. Alcuni sentono che il sesso non debba essere un fattore decisionale. Siamo liberi di scegliere il nostro sponsor. E' comunque fortemente suggerito di evitare di mettersi in una relazione di sponsorizzazione che possa portare ad un'attrazione sessuale. Tale attrazione può distrarci dalla natura della sponsorizzazione e interferire con la nostra capacità di condividere onestamente l'un l'altro.

“Quando rimasi pulito, ero insicuro, solo e disposto a tutto per un po' di conforto e compagnia. La mia tendenza naturale era di soddisfare questi desideri e non dovermi concentrare su cosa fosse necessario per costruire le fondamenta del mio recupero. Ringrazio Dio per l'integrità di quei membri

che mi hanno aiutato e che non hanno approfittato di me nei primi giorni del mio recupero.”

A volte i membri si domandano se sia bene avere più di uno sponsor. Quando alcuni dipendenti scelgono di farlo, mettiamoli in guardia, spiegandogli che avere più di uno sponsor potrebbe tentarli di manipolare per avere le risposte o i consigli che cercano.

## **QUANDO dovremmo prendere uno sponsor?**

Molti membri considerano importante prendere uno sponsor il prima possibile, mentre altri spiegano che è importante darsi un po' di tempo per guardarsi in giro e prendere una decisione consapevole. Andare a molte riunioni ci aiuta a decidere con chi ci sentiamo meglio e di chi possiamo imparare a fidarci. Mentre cerchiamo uno sponsor, se qualcuno si offre, noi non dobbiamo per forza dire di sì. Una cosa da ricordare è che, se prendiamo uno sponsor che ci aiuti nei primi

tempi del nostro recupero, siamo liberi di cambiarlo in un secondo tempo se questa persona non rispondesse ai nostri bisogni.

“Paragonai la tempestività con cui prendere uno sponsor al rischio d’annegamento: avevo bisogno di questo “sponsor / salvagente” immediatamente!”

Quando, da nuovi venuti non abbiamo conoscenza del programma, abbiamo bisogno di avvicinarci agli altri dipendenti per avere aiuto e sostegno. Non è mai troppo presto per prendere e usare i numeri di telefono e cominciare a condividere con altri dipendenti in recupero. Il nostro programma funziona per merito dell’aiuto che possiamo darci l’un l’altro. Non abbiamo più bisogno di vivere nell’isolamento e cominciamo a sentirci parte di qualcosa di più grande di noi. La sponsorizzazione ci aiuta a vedere che, giungendo in NA, siamo finalmente arrivati a casa.

Potreste avere domande sulla sponsorizzazione alle quali questo IP non rispon-



de. Sebbene non possano esserci risposte “giuste” o “sbagliate” alle vostre domande – l’esperienza della nostra fratellanza varia da luogo a luogo e da membro a membro – abbiamo un libro sulla sponsorizzazione<sup>2</sup> che tratta in profondità molte questioni relative alla sponsorizzazione stessa.

---

<sup>2</sup> Non ancora pubblicato in italiano.

## L'esperienza di un dipendente con l'accettazione, la fede e l'impegno

---

Quando sono arrivato al programma di NA avevo individuato il mio problema: avevo il desiderio di smettere di usare ma non riuscivo a capire come. Data la natura della dipendenza, tutta la mia persona era finalizzata a procurarsi sostanze, usarle, a trovare modi e mezzi per averne di più. Tutte le caratteristiche della mia personalità rinforzavano quest'ossessione egocentrica. Totalmente centrato su me stesso, cercavo di gestire la mia vita manipolando le persone e le circostanze a mio vantaggio. Avevo perso ogni controllo. L'ossessione mi costringeva ad usare droghe ripetutamente, contro la mia volontà, sapendo che questo era autodistruttivo e contro il mio istinto fondamentale di sopravvivenza. Fuori di me, sentendomi

indifeso e senza alcuna speranza, mi sono arreso e ho accettato il fatto di essere un dipendente – che la mia vita era del tutto ingovernabile – e che ero impotente nei confronti della malattia. La mia forza di volontà non poteva cambiare il mio corpo malato che necessitava droghe compulsivamente. L'autocontrollo non poteva cambiare la mia mente malata, ossessionata dall'idea di usare droghe come alteratori dell'umore per fuggire dalla realtà. Nemmeno i miei ideali più alti potevano cambiare lo spirito malato – furbo, insidioso e completamente egocentrico. Appena sono stato in grado di accettare la realtà della mia impotenza, non ho più avuto bisogno di usare le droghe. Questa accettazione della mia condizione – la mia impotenza riguardo alla dipendenza e l'ingovernabilità della mia vita – è stata la chiave per il mio recupero.

Con l'aiuto dei dipendenti in recupero alle riunioni di NA, mi sono astenuto, un minuto, un'ora, un giorno alla volta. Volevo ancora drogarmi. La vita sembrava

intollerabile senza droghe. Rinunciandoci, mi sono sentito ancora più disperato di prima, e per far fronte a questa situazione, la mia mente 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 malattia per poter cambiare la mia natura autodistruttiva. Le persone che avevo conosciuto alle riunioni di NA mi dicevano di aver trovato nel programma un potere più forte della loro dipendenza. Queste persone erano rimaste pulite per mesi o anni e non volevano nemmeno più usare. Mi dissero che potevo perdere il desiderio di usare droghe vivendo il programma di NA. Non avevo altra scelta che credergli. Avevo provato medici, psichiatri, ospedali, istituti per disturbi mentali, diversi lavori, matrimoni e divorzi; tutto aveva fallito. La situazione mi sembrava disperata, ma in NA vidi la speranza. Ho conosciuto dei dipendenti che stavano recuperando dalla loro malattia. Sono arrivato al punto di credere di poter imparare

a vivere senza droghe. In NA ho trovato la fede necessaria per iniziare a cambiare.

A questo punto avevo smesso di usare droghe, e con difficoltà credevo che sarei riuscito ad astenermi. Mi sentivo ancora un dipendente e pensavo come tale, con la sola differenza che non facevo uso di droga. La mia personalità e il mio carattere erano quelli di sempre. Tutto rinforzava la mia tendenza all'auto-distruzione. Dovevo cambiare o avrei ricominciato ad usare ancora. Avevo accettato la mia condizione e credevo che sarei riuscito a recuperare. Per fare ciò, dovevo dedicarmi totalmente ai principi spirituali del programma di NA.

Con l'aiuto del mio sponsor, ho deciso di affidare la mia vita e la mia volontà a Dio, come io Lo concepisco. Questo, per me, è stato un punto decisivo. Questa decisione ha richiesto continua accettazione, sempre più fede e l'impegno quotidiano nei confronti del recupero. La decisione di affidare a Dio la mia vita e la mia volontà richiedeva che scoprissi me stesso e che

cercassi attivamente di cambiare modo di affrontare la realtà. Questo impegno ha portato l'onestà nella mia vita. Il programma di NA funziona per me in questo modo: accetto la mia malattia, sviluppo la fede che il programma mi possa cambiare, e mi dedico ai principi spirituali del recupero.

Adesso ci vuole azione. Se non cambierò starò malissimo e tornerò ad usare droghe. Le azioni suggerite dal programma di NA 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 tutte le mie più segrete paure, rabbie e risentimenti. Facendo queste cose, il passato non ha più il controllo sulla mia vita e sono libero di vivere all'altezza dei miei ideali di oggi. Comincio a comportarmi in modo diverso e divento pronto per essere cambiato dal mio 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.

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

Rivedo regolarmente il mio comportamento e correggo i miei errori appena possibile. Sviluppo e accresco continuamente la fiducia e la fede nei principi spirituali. Do ad altri, condividendo me stesso e il nostro programma, e cerco di vivere i principi che ho imparato. Questi Dodici Passi mi hanno permesso di smettere di usare, mi hanno tolto il desiderio di farlo e mi hanno dato un nuovo stile di vita.

## Solo per oggi

---

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.



Una volta entrati nel programma di Narcotici Anonimi, prendiamo la decisione di affidare la nostra vita alla cura di un Potere Superiore. Questa resa ci solleva dalla vergogna del passato e dalla paura del futuro. Il dono dell'oggi è ora nella giusta prospettiva: accettiamo e apprezziamo la vita così com'è in questo momento. Quando rifiutiamo di accettare la realtà dell'oggi, stiamo negando la fede nel nostro Potere Superiore, e così ci procuriamo maggiore sofferenza.

Impariamo che l'oggi è un regalo senza la garanzia. Tenendo questo a mente, la relatività del passato e del futuro e l'importanza delle nostre azioni oggi divengono realtà per noi. Questo ci semplifica la vita.

Quando riportiamo il pensiero sul presente, l'incubo delle droghe svanisce dissolvendosi in un'alba di nuova realtà. Abbiamo scoperto che quando soffriamo possiamo fidare ciò che proviamo a un altro dipendente in recupero. Facendo partecipi del nostro passato gli altri dipendenti, scopriamo di non essere unici, ma

di avere legami comuni. Parlare con altri membri di NA – sia confidando le nostre difficoltà e i nostri problemi della giornata, sia lasciando che essi ci confidino i loro – diviene un modo in cui il nostro Potere Superiore lavora attraverso di noi.

Se oggi restiamo puliti, non c'è motivo di aver paura vicini ai nostri amici di NA e al nostro Potere Superiore. Egli ha perdonato i nostri errori passati e il domani non è ancora arrivato. La meditazione e l'inventario personale ci aiuteranno a ricevere la serenità e una guida durante la giornata. Sottraiamo qualche momento alla routine quotidiana per ringraziare Dio, come possiamo concepirLo, di darci la capacità di affrontare l'oggi.

Il "Solo per oggi" si applica a tutti i campi della nostra vita, non solo all'astinenza dalle droghe. La realtà deve essere affrontata quotidianamente. Molti di noi credono che Dio non pretenda più di quanto siamo in grado di fare, oggi.

Lavorare il programma dei Dodici Passi di NA ci ha dato una nuova prospettiva

per la nostra vita. Oggi non dobbiamo più giustificarci per quello che siamo. Il nostro contatto cosciente con un Potere Superiore riempie il vuoto interiore che un tempo niente riusciva a colmare. Noi troviamo la completezza nel vivere l'oggi, e col nostro Potere Superiore che ci guida perdiamo la voglia di usare. Oggi la nostra meta non è più la perfezione, ci basta divenire adeguati.

È importante ricordare che ogni dipendente che riesce a stare pulito per un giorno è un miracolo. Andare alle riunioni, lavorare i passi, meditare ogni giorno, e parlare con le persone nel programma sono le cose che facciamo per mantenerci spiritualmente sani: una vita responsabile è possibile.

Alla solitudine e alla paura possiamo sostituire l'amore della fratellanza e la sicurezza in questo nuovo stile di vita. Non dovremo essere soli mai più: nella fratellanza ci siamo fatti più veri amici di quanto avremmo mai creduto possibile. Così l'autocommiserazione e i risentimenti

vengono sostituiti dalla tolleranza e dalla fede. Ci vengono date la libertà, la serenità e la felicità che avevamo così disperatamente cercato.

In un giorno succedono un sacco di cose, sia negative che positive. Se non ci prendiamo il tempo per considerarle entrambe, potremmo tralasciare qualcosa che ci aiuterebbe a crescere. I nostri principi di vita, se li mettiamo in pratica, ci guideranno nel recupero. E pensiamo sia necessario continuare ad applicarli su base quotidiana.

## **Restare puliti nel mondo esterno**

---

Molti di noi hanno ascoltato per la prima volta il messaggio di recupero di Narcotici Anonimi mentre erano in ospedale o in un'istituzione di qualsiasi tipo. Per alcuni aspetti il passaggio da posti del genere al mondo esterno non è facile. Ciò è particolarmente vero quando veniamo messi alla prova dai cambiamenti che il recupero comporta. Per molti di noi gli inizi sono stati difficili. Guardare la vita in faccia senza droghe può essere terrificante. Ma, superati i primi giorni, quelli che ci sono riusciti hanno trovato una vita degna di essere vissuta. Questo opuscolo è un messaggio di speranza dedicato a quelli che ora si trovano in un ospedale o in un'istituzione, perché anche loro possano recuperarsi e vivere liberamente. Molti di noi sono stati dove tu sei oggi. Abbiamo

tentato altre strade e molti sono ricaduti, alcuni senza poter avere un'altra possibilità di recupero. Abbiamo scritto questo opuscolo per condividere con te quello che abbiamo visto funzionare.

Se puoi andare alle riunioni mentre sei in ospedale o in un'istituzione, comincia fin d'ora a prendere delle buone abitudini. Vieni puntuale alle riunioni e restaci fino alla fine. Prima possibile comincia a crearti dei contatti con altri dipendenti in recupero. Se alle tue riunioni partecipano membri di altri gruppi di NA, chiedi i loro numeri di telefono e usali. All'inizio ti sembrerà strano o magari stupido usare questi numeri di telefono. Ma, dato che l'isolamento è la condizione tipica della malattia della dipendenza, la prima telefonata rappresenta un grandissimo passo avanti. Non è necessario aspettare che si creino dei problemi enormi prima di chiamare qualcuno di NA. Moltissimi membri sono più che desiderosi di portare l'aiuto che possono. Questa è anche l'occasione buona per accordarsi con un membro di

NA che ti venga a prendere quando sarai dimesso. Il fatto di conoscere già alcune persone che incontrerai alle riunioni quando sarai stato rilasciato ti aiuterà a sentirti parte della Fratellanza di NA. Noi non riusciamo a sopportare di essere o di sentirci alienati.

Restare puliti nel mondo esterno significa compiere delle azioni. Quando sarai fuori vai a una riunione il giorno stesso. È importante crearsi l'abitudine di una frequenza regolare. La confusione e l'eccitazione di "essere finalmente fuori" hanno illuso alcuni di noi di potersi prendere una vacanza dalle proprie responsabilità, prima di avere assimilato il principio di vivere giorno per giorno. Questo tipo di razionalizzazione ha portato alcuni a usare ancora. La dipendenza è una malattia che non conosce vacanze nel suo progredire. Se non viene fermata può soltanto peggiorare. Quello che facciamo per il nostro recupero di oggi non garantisce il nostro recupero di domani. È un errore pensare che basterà il sincero proposito di

tornare a NA fra un po' di tempo. Dobbiamo concretizzare i propositi con l'azione e prima lo facciamo meglio è.

Se una volta fuori andrai a vivere in un'altra città, chiedi ai membri di NA la lista delle riunioni e i numeri di telefono della tua nuova zona. Potranno aiutarti a entrare in contatto con i gruppi e con i membri che si trovano lì. Puoi anche ricevere informazioni sulle riunioni che si tengono in tutto il mondo scrivendo ai Servizi Mondiali:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

La sponsorizzazione è una parte vitale del programma di recupero di NA. È uno dei canali principali attraverso cui i nuovi venuti possono vantaggiosamente attingere all'esperienza dei membri di NA che già vivono il programma. Gli sponsor riescono a unire la sincera partecipazione per il nostro benessere e l'esperienza condivisa sulla dipendenza con una solida conoscenza del recupero in NA. Abbiamo



scoperto che funziona meglio avere uno sponsor del proprio sesso. Scegli un sponsor, eventualmente anche uno sponsor provvisorio, il più presto possibile. Uno sponsor ti aiuta a lavorare i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di Narcotici Anonimi. Uno sponsor può anche presentarti agli altri membri di NA, accompagnarti alle riunioni e farti sentire più agevolato nel recupero. Il nostro opuscolo, *La sponsorizzazione*, contiene maggiori informazioni al riguardo.

Se vogliamo ricevere i benefici del programma di NA, dobbiamo lavorare i Dodici Passi. Essi, insieme a una regolare frequenza alle riunioni, sono le basi del nostro programma di recupero dalla dipendenza. Abbiamo scoperto che lavorare i passi con ordine e riapprofondirli sistematicamente ci trattiene dal ricadere nella dipendenza attiva e nella desolazione che ne consegue.

È disponibile parecchia letteratura sul recupero in NA. Il Libretto Bianco e il nostro Testo Base, *Narcotici Anonimi*,

contengono i principi del recupero nella nostra fratellanza. Prendi confidenza con il programma mediante la nostra letteratura. Leggere gli argomenti di recupero è una parte importantissima del nostro programma, specialmente quando non sono disponibili le riunioni o altri membri di NA. Molti di noi hanno scoperto che leggere la letteratura di NA quotidianamente ci aiuta a mantenere un atteggiamento positivo e a non perdere di vista il recupero.

Quando cominci ad andare alle riunioni, impegnati nel gruppo a cui partecipi. Vuotare i posacenere, aiutare a sistemare, preparare il caffè e pulire dopo la riunione – tutti questi compiti devono essere svolti per il funzionamento del gruppo. Prendersi questo tipo di responsabilità è una parte essenziale del recupero e ci aiuta a compensare le sensazioni di isolamento che possono invadere il nostro intimo. Tali impegni, per quanto piccoli possano sembrare, si rivelano utili nello spronarci a frequentare le riunioni quando il *desiderio* di frequentare è scarso rispetto al *bisogno* di frequentare.

Non è mai troppo presto per fare un programma personale di azione quotidiana. Compiere alcune azioni ogni giorno è il modo di assumerci la responsabilità del nostro recupero. Invece di prendere la prima dose, facciamo queste cose:

- ★ Non usare, non importa cosa
- ★ Vai a una riunione di NA
- ★ Chiedi al tuo Potere Superiore di tenerti pulito oggi
- ★ Parla con il tuo sponsor
- ★ Leggi la letteratura di NA
- ★ Parla con altri dipendenti che si recuperano
- ★ Lavora i Dodici Passi di Narcotici Anonimi

Abbiamo discusso su alcune delle cose da fare per stare puliti; ora dovremmo discutere sulle cose da evitare. Spesso nelle riunioni di NA sentiamo dire che dobbiamo cambiare il nostro vecchio stile di vita. Ciò significa che non usiamo droghe, non

importa quali! Abbiamo anche scoperto che non possiamo ancora permetterci di frequentare bar o club o stare con gente che usa droghe. Quando ci permettiamo di gironzolare attorno alle vecchie conoscenze e ai vecchi posti, ci stiamo preparando una ricaduta. Di fronte alla malattia della dipendenza noi siamo impotenti. Quelle persone e quei posti non ci hanno mai aiutato a star puliti prima. Sarebbe stupido pensare che lo facessero ora.

Per un dipendente non esiste un'alternativa alla nostra fratellanza composta dai suoi simili concretamente impegnati nel recupero. È importante fermarsi un momento e concedere una possibilità al recupero. Ci sono molti amici che ci aspettano in Narcotici Anonimi e un nuovo mondo di esperienze è a nostra disposizione.

Alcuni di noi hanno dovuto ridimensionare le proprie aspettative che, una volta fuori, il mondo fosse completamente diverso. Narcotici Anonimi non può miracolosamente cambiare il mondo attorno a noi. Ma offre realistica speranza e un

modo di vivere nuovo mediante il cambiamento di noi stessi. Possono anche verificarsi delle situazioni che non sono diverse da prima, ma, grazie al programma di Narcotici Anonimi, possiamo cambiare il nostro modo di reagire ad esse. Cambiare noi stessi cambia davvero le nostre vite.

Vogliamo farti sapere che sei il benvenuto in Narcotici Anonimi. NA ha aiutato centinaia di migliaia di dipendenti a vivere puliti, ad accettare la vita per quello che è, e a sviluppare un'esistenza davvero meritevole di essere vissuta.

## 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 obiettivo 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.

## **Storie personali**

*Narcotici Anonimi è cresciuta moltissimo dal 1953. Le persone che diedero inizio a questa fratellanza, verso le quali nutriamo un profondo e duraturo affetto, ci hanno insegnato molto sulla dipendenza e sul recupero. Nelle pagine seguenti vi offriamo i nostri inizi. La prima sezione fu scritta nel 1965 da uno dei*

*nostri primissimi membri. Storie più recenti di membri di NA in recupero si trovano 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 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 continuiamo ad andare avanti nel migliore dei modi fino all'amara fine – prigionie, 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<sup>3</sup>, NA non esisteva. Scoprii però AA e in quella fratellanza incontrai dei dipendenti

---

<sup>3</sup> Scritto nel 1965.

che avevano anch'essi scoperto quel programma come risposta ai loro problemi. Sapevamo tuttavia che molti altri stavano ancora scivolando lungo 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,

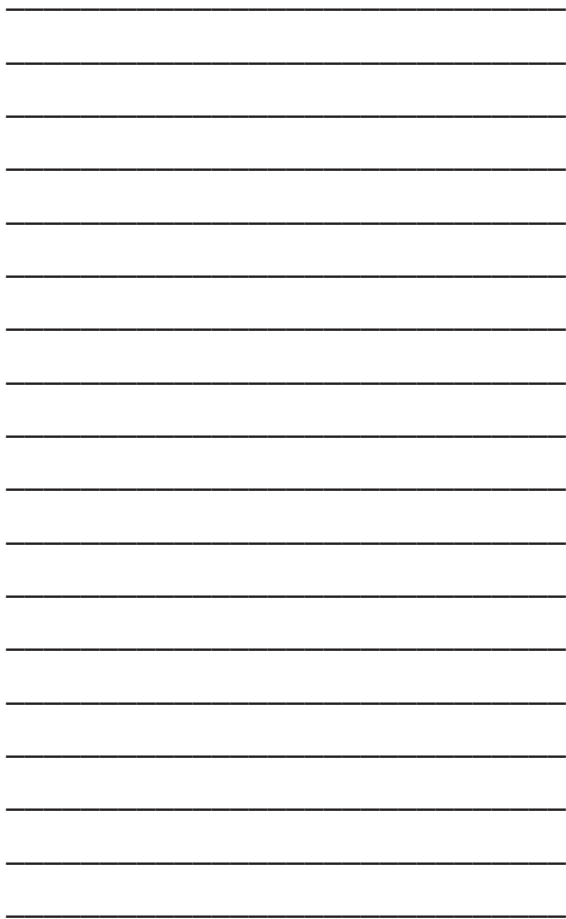
di credo e di fede che noi chiamiamo empatia, ha creato un'atmosfera in cui possiamo percepire il tempo, toccare la realtà e riconoscere i valori spirituali che molti di noi avevano perduto. Nel nostro programma di recupero stiamo crescendo in forza e numero. Mai prima d'ora così tanti dipendenti puliti – 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 differisse da tutti gli altri già tentati da chi sosteneva che occorre 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 sin 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.







## Le Dodici Tradizioni di Narcotici Anonimi

---

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.



Narcotics An-  
Narcotici An.



Narcotics Anonymous  
Narcotici Anonimi

1917  
L'accettazione  
di sé

1917  
Un altro  
punto di



Narcotics Anonymous®  
Narcotici Anonimi

1917  
Benvenuto a  
Narcotici  
Anonimi

Questo manuale è stato scritto  
per rispondere ad alcune delle  
preoccupazioni e domande più  
frequenti di Narcotici Anonimi  
e fornire informazioni e risorse  
per aiutare a vivere una vita  
piena e sana. È un libro di  
aiuto e non un libro di  
consigli. È un libro di  
aiuto e non un libro di  
consigli.