



Narcotics Anonymous[®]

Narcotici Anonimi

Prefazione

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

Preghiera della Serenità

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

Chi è un dipendente?

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

Che cos'è il programma di Narcotici Anonimi?

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

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

Non siamo interessati a cosa e a quanto hai usato, da chi ti rifornivi, a quello che hai fatto in passato o alla tua condizione economica, ma solo a quello che vuoi fare per il tuo problema e a come ti possiamo aiutare. Il nuovo

venuto è la persona più importante in qualsiasi riunione, poiché noi possiamo mantenere e accrescere ciò che abbiamo solo donandolo ad altri. Abbiamo appreso dalla nostra esperienza di gruppo che quelli che continuano a venire ai nostri gruppi di regola rimangono puliti.

Perché siamo qui?

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

Molti di noi capivano che con la dipendenza stavamo commettendo un lento suicidio, ma questa è un nemico della vita così subdolo che avevamo perso la capacità di reagire in qualsiasi modo. Molti di noi sono finiti in prigione, o hanno cercato aiuto nella medicina, nella religione e nella psichiatria. Nessuno di questi metodi ha funzionato per noi. La nostra malattia è sempre riapparsa continuando a progredire, finché, disperati, abbiamo cercato l'aiuto reciproco in Narcotici Anonimi.

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

Come funziona

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

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti sulla nostra dipendenza, e che la nostra vita era divenuta ingovernabile.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi stessi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di un Dio, *come noi possiamo concepirLo*.
4. Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
6. Ci siamo resi totalmente disponibili a lasciare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.

7. Gli abbiamo umilmente chiesto di liberarci dalle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone in tutti i casi possibili, tranne quando avrebbe potuto danneggiare loro o altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi possiamo concepirLo*, pregando solo di farci comprendere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di seguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere il messaggio ad altri dipendenti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

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

C'è una cosa che più di ogni altra può sconfiggerci nel nostro recupero ed è l'atteggiamento di indifferenza

o di intolleranza nei confronti dei principi spirituali. Tre di questi sono indispensabili: onestà, apertura mentale e buona volontà. Con questi principi siamo sulla buona strada.

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

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

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

Cosa posso fare?

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

Dopo essere stato dimesso, continua il tuo programma giornaliero e contatta un membro di NA. Fallo per posta, per telefono o di persona. Meglio ancora, vieni alle nostre riunioni. Qui troverai le risposte ad alcune delle cose che potrebbero disturbarti ora.

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

qualche modo ti ha abbandonato. Hai smesso di usare e hai iniziato a vivere.

Le Dodici Tradizioni di Narcotici Anonimi

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

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

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire al primo posto; il recupero individuale dipende dall'unità di NA.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità suprema: un Dio amorevole, comunque possa manifestarsi nella coscienza di gruppo. I nostri incaricati sono solo servitori di fiducia, essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni che coinvolgono altri gruppi o NA nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo fine primario: trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora.

6. Un gruppo NA non dovrebbe mai concedere avalli o finanziamenti né permettere l'uso del nome di NA a istituzioni collegate o iniziative estranee, per evitare che problemi di denaro, proprietà o prestigio ci distolgano dal nostro fine primario.
7. Ogni gruppo NA dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
8. Narcotici Anonimi dovrebbe rimanere sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere impiegati per mansioni particolari.
9. NA, per principio, non dovrebbe mai essere organizzata, ma si potranno costituire strutture o comitati di servizio, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Narcotici Anonimi non ha opinioni su questioni estranee, perciò il nome di NA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. Lo stile delle nostre relazioni pubbliche è basato sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale a livello di stampa radio e filmati.
12. L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre tradizioni e ci ricorda di anteporre sempre i principi alle individualità.

Recupero e ricaduta

Molte persone credono che il recupero consista semplicemente nel non usare droghe. Considerano una ricaduta come un segno di totale fallimento e un lungo periodo di astinenza come un segno di totale successo. Nel programma di recupero di Narcotici Anonimi abbiamo constatato come questo approccio sia troppo semplicistico. Dopo che un membro è stato coinvolto nella nostra fratellanza per un po', una ricaduta può rappresentare l'esperienza deludente che lo porta a una più rigorosa applicazione del programma. D'altro canto abbiamo osservato alcuni membri, rimasti astinenti per lunghi periodi di tempo, ai quali ancora la disonestà e l'autoinganno impediscono di godersi un completo recupero e l'accettazione nella società. Ciononostante, la completa e continua astinenza, in stretta vicinanza e identificazione con altri membri dei gruppi di NA, resta pur sempre il terreno migliore per la crescita.

Anche se tutti i dipendenti fondamentalmente si somigliano, come individui ci distinguiamo per gradi di malattia e per stadi di recupero. A volte una ricaduta può gettare le basi per una completa libertà. Altre volte quella libertà può essere raggiunta solo con un feroce e ostinato desiderio di restare aggrappati all'astinenza a qualunque costo, venga l'inferno o il diluvio, finché la crisi passa. Un dipendente che con qualsiasi mezzo riesce a liberarsi dal bisogno o dal desiderio di usare, anche

solo per un po', operando una libera scelta rispetto ai pensieri impulsivi e alle azioni compulsive, ha raggiunto un punto di svolta che può essere il fattore decisivo del suo recupero. La sensazione di autentica indipendenza e libertà a volte fa sentire il suo peso sulla bilancia, ma il farcela da soli e il controllare la nostra vita ancora ci lusingano, eppure ci sembra di capire che quello che abbiamo deriva dal rimetterci a un Potere più grande di noi e dal fatto di dare e di ricevere aiuto da altri con atti di empatia. Molte volte nel recupero ci perseguiteranno i vecchi babau. La vita potrebbe di nuovo diventare senza senso, monotona e noiosa. Potremmo stancarci mentalmente nel ribattere le nuove idee e stancarci fisicamente nelle nuove attività, però sappiamo che, se non perseveriamo, torneremo sicuramente alle vecchie abitudini. Abbiamo il sospetto che se non usiamo quello che abbiamo, lo perderemo. Questi periodi sono spesso quelli di maggiore crescita per noi. Le menti e i corpi sembrano stanchi di tutto, eppure le forze dinamiche del cambiamento o di un'autentica conversione potrebbero essere all'opera nel profondo, per fornirci le risposte che modificano le nostre motivazioni interiori e trasformano la nostra vita.

Il nostro 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.

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.

Storie personali

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

Noi recuperiamo davvero

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

La compulsione consiste nel fatto che, una volta cominciato il processo con un buco, una pastiglia o un bicchiere, non possiamo smettere facendo leva solo sulla nostra forza di volontà. A causa di questa nostra reazione fisica alle droghe, siamo completamente in balia di un potere distruttivo più grande di noi.

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

Quando la mia dipendenza mi ha portato al punto di una completa impotenza, inutilità e sconfitta, circa quindici anni fa*, NA non esisteva. Scoprii però AA e in quella fratellanza incontrai dei dipendenti che avevano anch'essi scoperto quel programma come risposta ai loro problemi. Sapevamo tuttavia che molti altri stavano discendendo la china del disinganno, della degradazione e della morte, perché erano incapaci di identificarsi con l'alcolista di AA. La loro identificazione era a livello di sintomi apparenti e non al livello più profondo delle emozioni e dei sentimenti, dove l'empatia diviene una terapia salutare per chi è in recupero. Con parecchi altri dipendenti e con alcuni membri di AA che avevano fiducia in noi e nel programma, nel luglio del 1953

* Scritto nel 1965.

formammo quella che oggi conosciamo come Narcotici Anonimi. Sentivamo che così il dipendente avrebbe potuto trovare sin dall'inizio tutta l'identificazione di cui aveva bisogno per convincersi che poteva rimanere pulito tramite l'esempio di coloro che già da molti anni si erano recuperati.

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

Perfino i dipendenti affermavano che il recupero non si poteva ottenere con il metodo da noi progettato. Ma noi credevamo in riunioni liberamente indette, e quindi che non ci fosse bisogno di nasconderci come altri gruppi avevano fatto prima. Eravamo convinti che il nostro metodo differiva da tutti gli altri già tentati da chi sosteneva che occorresse un lungo periodo di separazione dalla società. Sentivamo che quanto prima il dipendente avesse affrontato il problema del vivere quotidiano, tanto prima sarebbe diventato un cittadino

davvero produttivo. Alla fine dovevamo camminare con le nostre gambe e guardare in faccia la vita così com'è; quindi, perché non farlo fin dall'inizio?

Per questo naturalmente molti ricaddero e tanti si sono persi completamente. Tuttavia molti rimasero e altri ritornarono dopo la loro ricaduta. Il fatto più positivo è che fra coloro che oggi sono nostri membri, molti hanno alle spalle un lungo periodo di completa astinenza e hanno più capacità di aiutare il nuovo arrivato. Il loro atteggiamento, basato sui valori spirituali dei nostri passi e delle nostre tradizioni, è la forza dinamica che apporta incremento e unità al nostro programma. Noi oggi sappiamo che è giunto il momento in cui quel vecchio e falso ritornello: "Una volta drogato, drogato per sempre" non verrà più tollerato né dalla società né dallo stesso dipendente. Noi recuperiamo davvero.

Storie personali

Le pagine che seguono sono dedicate alle storie personali di recupero scritte da membri della Fratellanza di NA italiana.

Coincidenze

Sono nata in una famiglia agiata e incasinata. I miei genitori in poco tempo misero al mondo tre figli: il maschio tanto desiderato nacque per ultimo con un grave handicap. Questo polarizzò l'attenzione dei miei: viaggi in Svizzera, operazioni ecc., e io mi ritrovai a

occuparmi emotivamente della mia sorellina più piccola di undici mesi.

Poi arrivò l'età dei primi flirt e la mia attenzione una sera in discoteca si concentrò su un ragazzo più grande di me con una macchia di sangue sui pantaloni bianchi. Mi rivelò che si drogava e io intrapresi subito la "missione" di salvarlo. Ero contraria all'uso di qualsiasi droga, ma non capivo come la droga potesse essere più forte di quel ragazzo che diceva di amarmi sinceramente e poi mi rubava i soldi ed era sempre fatto.

Come poteva l'uso di droghe essere più forte dell'amore? Allora sarebbe stato anche più forte di me? No, non c'era una cosa più forte di me, della mia volontà, e io che ero già pronta alla sfida volevo provare, sicura che avrei smesso quando avessi voluto! Cominciava così un dramma, e avevo solo diciassette anni.

Fu compulsione prepotente da subito, oltre che con l'eroina, con l'alcol e il suo "dolce" potere lenitivo, anche con i farmaci che mi aveva prescritto il medico curante a cui chiesi aiuto quasi da subito. Infatti mi accorsi dalla prima sbronza che avevo un problema più grande di me, più della mia volontà, dei miei principi e desideri, più forte di tutto. Non riuscivo più a smettere.

A diciotto anni mi sposai con un ragazzo che usava e spacciava, ma non si bucava. Mio padre ci aiutò pensando così di proteggermi da quello della discoteca, che non riusciva a smettere e che improvvisamente si suicidò, proprio mentre ero in viaggio di nozze, fattissima, e già

in grave disagio emotivo. Quella morte fu uno shock terribile e dato che non sono morta di overdose anche io, ubriaca e impasticcata in qualche vicolo, a questo punto ringrazio le droghe: senza forse sarei impazzita del tutto.

Il mio matrimonio crollò miseramente e non rimase che andarmi a chiudere da qualche parte: a diciannove anni ero già in una comunità all'estero, dura, faticosa e con un metodo di disintossicazione folle: a secco, da un giorno all'altro. Stetti malissimo, mentre mi obbligavano a camminare tutto il giorno in mezzo ai boschi e a bere ogni tre ore un'orrenda tisana che vomitavo. Mi urlavano in un'altra lingua: "Togliti le paranoie dalla testa!".

Non dormii per ventidue giorni.

Anche lì sono quasi impazzita. Progettavo come suicidarmi, ma ero controllata a vista. Era peggio di un lager e mi mettevano le mani addosso.

Ci rimasi quasi due anni, pensavo di non avere scelta e alla fine "funzionò", finché ero lì, perché appena tornai a casa ripresi a usare, trascorsi anni di uso folle e terrore delle comunità.

Tanti anni furiosi tra overdose, rocamboleschi incidenti d'auto, terribili astinenze e ancora ricoveri volontari ovunque, tre arresti e penose fughe da un luogo all'altro.

Quando sono spiritualmente centrata mi rendo conto del miracolo di essere viva e di quanta protezione "sovrannaturale" io abbia ricevuto; di come la mano di "Dio", come posso concepirLo, mi abbia protetta, come abbia miracolosamente operato affinché io sia qui

a scrivere oggi di tutto questo, nonostante me e la mia potente dipendenza attiva.

Incontrai il programma proprio dopo un goffo tentativo di suicidio (quasi riuscito) che era più una richiesta di aiuto, un gesto disperato dopo l'ennesimo ricovero, disintossicazione dal metadone e ricaduta. Ero disperata.

Feci tre giorni al reparto coronarico, attaccata al respiratore. Sopravvissi per miracolo. Questo mi toccò profondamente, in un certo senso mi "riportò alla ragione": disperata ma grata per essere sopravvissuta andai di nuovo al centro di trattamento del paesino al mare dove sin da piccola andavo in vacanza. Chiesi dell'antaxone che poteva aiutare a non drogarmi, che mi "ammanettasse" alla pulizia, che non riuscivo a conseguire in nessun modo. Volevo vivere pulita, non volevo altro. Penso che fossi davvero pronta a quel punto, e che fu per questo che trovai affisso sulla bacheca un volantino con gli indirizzi di certe riunioni e un messaggio molto semplice: "Hai problemi con le droghe? Forse noi possiamo aiutarti. Chiama Narcotici Anonimi". Lo staccai e lo presi, incapace anche di copiarlo. Tornai nella mia città da cui mancavo da quattro anni, e chiamai. La sera stessa andai alla mia prima riunione, ubriaca, disperata, spaventata. Vidi un sacco di gente che entrava e usciva, confusione e sorrisi. Non capii nulla, ma tornai alla seconda riunione e ricordo che pensai: "Questo è diverso da tutto quello che ho sempre trovato, qui forse posso farcela".

Non fu una passeggiata: la compulsione verso l'alcol era tremenda, non riuscivo ad arrivare mai sobria alla riunione. Spesso collassavo lì e dovevano riportarmi a casa. Condividevo ubriaca, con una bottiglia di whisky nella borsa, rubata al supermercato sotto casa dei miei, che per pietà erano tornati ad accogliermi. Avevo trentatré anni ed ero ridotta ai minimi termini, avevo eliminato le droghe, ma ero gonfia di alcol e farmaci, spezzata nello spirito, e distrutta nel corpo.

Dovetti quindi ricoverarmi di nuovo in un centro di trattamento per disintossicarmi, per fortuna mi fu suggerito da alcuni membri di NA un posto vicino alla mia città, che trattava la persona con la dignità di un essere umano con una malattia, la dipendenza, ed era basato sui principi del programma dei Dodici Passi.

Rimasi a collaborare lì per nove anni e mi sposai con il cofondatore. Fu un'esperienza bellissima ma negli anni la frequenza alle riunioni si diradò, scivolai in comportamenti disonesti e tornai a stare così male che ricaddi con i farmaci senza neanche rendermene subito conto.

Mi separai anche dal mio secondo marito e successivamente lui, che era sieropositivo da anni e rifiutava le cure tradizionali, morì soffrendo molto. Fu un dolore così forte per me, così penosa la consapevolezza di tutto, compresa la mia ricaduta, che pensai di non farcela.

Seguirono anni durissimi, disastrose relazioni sentimentali, senso di vuoto e inutilità, e undici mesi di

interferone che quasi mi uccisero, ma che funzionarono e sconfissero l'epatite C.

Per fortuna tornando nella mia città ero vicina alle riunioni: cominciai un incessante lavoro su me stessa con il programma, che tutt'oggi prosegue.

"Dio" ha cominciato a stupirmi davvero: tre anni fa un mio caro amico dei primi tempi d'uso, che tredici anni prima avevo portato al mio primo compleanno in NA, finalmente si decise a intraprendere il programma, rimase pulito e, inaspettatamente per entrambi, è il mio attuale terzo marito (e speriamo l'ultimo!); siamo molto felici insieme.

L'anno scorso, sempre lì in quel paesino al mare, dove anziché in fuga o a nascondermi ero in vacanza con lui, viaggiamo in autostrada verso la riunione di NA più vicina.

Ogni volta che andiamo passo a prendere una mia ex sponsor, che è diventata una cara amica e che ci raccontò di essere stata proprio lei, circa diciotto anni prima, a contattare il responsabile del centro di trattamento. Sì, proprio di quel centro sperduto in quel paesino tra le colline dove presi gli indirizzi delle riunioni. Fu lei a parlare a quello psichiatra disponibile e umano dell'esistenza di Narcotici Anonimi, pregandolo di affiggere quel volantino.

Torno ciclicamente in quel centro e lascio gli indirizzi delle riunioni ovunque, dove posso.

Vedo l'esistenza di un disegno più grande di me in tutto quello che mi è successo.

Si dice che le coincidenze siano "l'anonimato di 'Dio'".

L'anonimato, il fondamento spirituale di tutte le nostre tradizioni: Dio sa davvero come usarlo!

Troppo giovane?

Ero tra i più giovani dentro quella stanza quando iniziai il mio recupero quindici anni fa. Eravamo visti un po' come degli intrusi, ma non ce ne facemmo un problema e formammo un gruppetto allegro: il mio primo gruppo di amici che meritasse quel nome.

Sono cresciuto in una famiglia disfunzionale dove la paura che mi aveva accompagnato durante l'infanzia si trasformò rapidamente in risentimento e rabbia durante l'adolescenza. La violenza che avrei voluto rivolgere verso il mondo esterno finivo col rivolgerla verso di me. Fui in grado di bruciare tutti i ponti verso una vita che avesse un senso. Ricordo quegli anni come un brutto sogno in cui cercavo di morire. Tutto era iniziato in maniera innocente quando, da bambino, avevo scoperto che sniffare acetone o bere un goccetto di whisky aveva il potere di farmi sentire bene: amavo quel giramento di testa e quel calore dentro. Quell'abbraccio che sentivo nel petto non dipendeva dagli umori di chi avevo intorno, bensì da sostanze accessibili in qualunque momento. Scoprii quello che le sostanze potevano fare per me molto prima di incontrare il mio primo psichiatra.

Nonostante la follia che mi circondava in una famiglia dove c'erano alcolismo, schizofrenia, abuso fisico e psicologico e altre amenità, cercavo di prendere decisioni ponderate per me stesso e per mio fratello minore, verso cui sentivo una certa responsabilità. Nonostante i miei sforzi finii dalla padella nella brace, vedevo sancita l'impotenza a governare la mia vita già molto prima di cadere nel consumo di droghe. Il mio piccolo mondo andava in pezzi e io licenziai Dio come Lo avevo conosciuto nella scuola religiosa che frequentavo. Come poteva un Dio amorevole lasciare che tante ingiustizie accadessero ... proprio a me? Poco più che bambino, pieno di paura e di rabbia, senza un Potere Superiore di cui fidarmi: ero un prato secco nella calura estiva, in attesa di un fiammifero.

Iniziai a usare droghe un'estate, la prima estate in cui lontano dalla famiglia potevo bere e fare tardi di notte senza controllo. La prima vera sbronza la presi da solo e tornai a casa carponi, scandalizzando tutto il paesino di mia nonna. Finalmente avevo trovato la mia medicina! Dopo quel breve entusiasmo iniziai a scoprire altre droghe e a ripetere uno schema che sarebbe diventato la mia normalità: abusare la nuova sostanza fino a non poterne più e dover trovare qualcosa di nuovo. Rapidamente la mia vita si restrinse e scomparve tutto, divorato dalla dipendenza.

Per anni avevo osservato i tentativi di recupero di mia madre che fallivano in maniera patetica e non avevo

una buona opinione dei Dodici Passi. Quando poi lei celebrò il primo compleanno in Narcotici Anonimi non potei non andare. Non potevo credere ai miei occhi e alle mie orecchie. Le persone che incontrai in quella stanza erano dei sopravvissuti, dei prigionieri della vita come me che avevano trovato un'isola di tranquillità: un porto sicuro e una libertà che durava ventiquattro ore! Sentivo che questi "strumenti" e queste "ventiquattro ore" dovevano avere qualcosa di serio. Mi inflissi altri due mesi di sofferenza e finalmente iniziai a frequentare le riunioni con assiduità.

Mi resi conto che per non usare dovevo semplicemente ... non usare nulla! La pulizia completa era il "trucco" che mi era sempre sfuggito. Avevo finalmente trovato la famiglia, il gruppo di amici e cosa più importante il Dio che avevo licenziato dodici anni prima e che mi aveva sempre protetto da me stesso, nonostante il mio rifiuto furioso di chiedere aiuto. Posso dire senza esagerare che la mia vita iniziò quel giorno, quando con lo stomaco che mi bruciava per l'uso del giorno prima decisi che avrei fatto le ventiquattro ore a ogni costo e che questa doveva essere la volta buona di scegliere di appartenere, anima e corpo, a qualcosa. Scelsi di appartenere a Narcotici Anonimi. Mi innamorai rapidamente degli slogan, della letteratura, del linguaggio diretto e franco che mi colpiva come uno schiaffo a ogni frase. Per scrollarmi la negazione di dosso non ci vollero troppi schiaffi: ne rimaneva poca per fortuna. Il viaggio

incredibile nelle ventiquattro ore senza sostanze culminava nel migliore dei modi con una riunione di sera, ne feci in media una al giorno per i primi otto anni.

Inizialmente cercai membri che avessero una solida esperienza di recupero, persone che parlavano di come stare puliti e crescere spiritualmente. Ingoiai il grosso dei primi tre passi come se fosse un pacchetto completo. Come arrendersi davvero senza rimanere completamente scoperti e bisognosi di protezione? Come giungere a credere che un Potere Superiore poteva ricondurmi alla ragione senza gettarmi in ginocchio e chiedere che questo avvenisse subito? Nonostante questo grande sollievo iniziale e una nuvola rosa che durò per più di un anno la mia resa non era completa, e il mio affidamento zoppicante. I momenti iniziali di grande ispirazione si rivelarono in buona parte sfoghi emotivi in cui finalmente potevo ammettere la mia impotenza e far scorrere lacrime che avevo congelato per anni. L'era glaciale stava finendo.

Le mie riserve dovettero cadere poco a poco, nella misura in cui la vita da pulito mi portava a contatto con esse. Durante il primo anno ebbi una relazione con una nuova venuta che quasi mi costò una ricaduta, senza contare le volte che i miei difetti di carattere mi fecero entrare in risentimento con altri membri di NA. Non avevo fatto quella resa completa, ma almeno era un buon inizio. I primi due anni furono i più allegri e spensierati della mia vita, avevo venti anni e una grande voglia di

godermi quello che rimaneva di quell'età in cui molti di noi non hanno grandi responsabilità. Così fu: iniziai a uscire dal guscio con gli amici del recupero e passai tutti gli anni dell'università pulito, senza perdermi una festa per cui valesse la pena. Ovviamente evitavo le situazioni di uso pesanti, ma imparai presto che non tutti hanno problemi di dipendenza e che è possibile per un dipendente in recupero partecipare alle attività sociali senza esporsi a rischi inutili. Gli anni dell'uso, e quelli che l'avevano preceduto, erano stati molto solitari e tutti i miei muscoli sociali erano atrofizzati. La rieducazione avvenne gradualmente, grazie alla pazienza e all'amore della fratellanza.

Avevo deciso di appartenere anima e corpo a Narcotici Anonimi ma non sapevo come fare. Non avevo idea di come potessi uscire dal mio isolamento; la risposta fu semplice: mi lasciai coinvolgere nel servizio. Il servizio divenne rapidamente parte di me e la maniera più semplice e pratica di essere parte del gruppo. Raccomando fortemente a chiunque si avvicini al programma di prendere dei piccoli impegni di servizio non appena abbia deciso di appartenere. NA offre più opportunità di essere utili di quante se ne possano cogliere. Inizii a cambiare il mio approccio al gruppo e alla vita stessa, iniziai a chiedermi come potevo essere ancora più utile e come potevo far sentire l'amore di NA agli altri.

Il momento del lavoro sul resto del programma arrivò dopo il secondo anno. Scelsi uno sponsor che aveva molti

anni di recupero, che frequentava con assiduità e il più delle volte era allegro. Fu una buona scelta perché mi imbarcai in un percorso sul programma che ha capovolto la mia vita e mi ha aperto infinite possibilità. Il lavoro sul resto del programma ha pulito buona parte delle macerie emotive della mia vita, mi ha insegnato a fidarmi di chi è degno di fiducia e a perdonarmi se sbaglio, senza per questo tornare a chiudermi a riccio. Oggi posso permettermi di correre il rischio di amare ed essere ferito. Oggi non ho bisogno di tenere segreti, ho amici con cui posso parlare veramente di tutto. Ho scoperto di avere costantemente bisogno di crescere e che se mi fermo posso solo tornare indietro. Ho visto la mia impotenza confermata mille volte e sempre devo riaffermare la mia fede. Ho guardato in faccia le mie mancanze e ho imparato a chiedere scusa. Non ho finito con le mie ammende: alcune possono essere fatte solo col tempo, conducendo una vita completamente diversa; altre richiedono lunghi anni di pazienza, occorre attendere che l'altra persona sia disposta. Con amore e passione ho raggiunto alcuni risultati molto positivi nell'ambito degli studi, della carriera professionale e delle esperienze di vita, tutto lo devo a NA e a Dio. La cosa più importante è la costante buona volontà di fare pulizia col passato e non accumulare nuovi rimpianti. Oggi so che la mia vita appartiene a quel Potere Superiore che me ne ha fatto dono ben due volte!

Il mio rapporto con il mio Potere Superiore è cambiato nel tempo, facendosi sempre più forte; insieme alla capacità di mettermi onestamente in discussione questo rapporto rappresenta il pilastro del mio recupero. Nel corso degli anni ho sponsorizzato persone che avevano a volte anche il doppio dei miei anni anagrafici. Mi hanno insegnato grandi lezioni di umiltà e di apertura mentale e hanno arricchito la mia vita con la loro rinascita e con la loro crescita. Ho visto il miracolo del recupero moltiplicarsi intorno a me: un'esperienza che non ha prezzo. Io che ero al capolinea della mia vita sono diventato un messaggero di speranza. Non esiste lo sponsor perfetto, solo lo sponsor onesto e disinteressato. Trovo il mio equilibrio e la mia più grande allegria nel tentare di aiutare altri dipendenti che desiderano il recupero. Ho scoperto che non esiste il fallimento in questo campo: tutto ciò che possiamo fare è piantare lo stesso seme che abbiamo ricevuto noi e pregare che possa germogliare prima o poi. Se sono pronti non c'è nulla di sbagliato che si possa dire, se non sono pronti non c'è nulla di corretto. Un dizionario definisce la gioia come: l'aspettativa di qualcosa di buono. Così è come vivo da quindici anni, sapendo che il meglio sta per arrivare e che non me lo voglio perdere per nulla al mondo.

Un brutto sogno

Stamattina ho aperto gli occhi e sono rimasto nel letto al buio, ho fatto un brutto sogno ricorrente. So benissimo

che nonostante gli anni di recupero, basta un attimo di debolezza, una distrazione o troppa sicurezza per farmi annientare dalla malattia della dipendenza. Stanotte ho sognato di ricadere e mi sembra un ottimo motivo per dedicare un po' del mio tempo al ricordo della mia storia, e scriverla. Ricordare è importante per me, fondamentale. All'inizio del recupero speravo di poter dimenticare tutto in fretta, di lasciarmi alle spalle ogni cosa, ma oggi so che non posso dimenticare se voglio restare pulito.

Sono nato in una città dove è molto facile procurarsi qualunque tipo di droga. È talmente normale trovarla a ogni angolo che a volte non si ha neanche la sensazione di fare qualcosa di illegale. Ho iniziato a bere nel garage del mio miglior amico e ricordo come fosse ieri le tante serate trascorse in giro per la città, mentre i miei amici tredicenni flirtavano con le ragazzine e io vomitavo dietro una macchina poco distante. Dopo pochi mesi la prima canna. Mi piaceva il rito, il circolo che formavano i ragazzi più grandi che mi permettevano di fumare con loro, la musica e il pensiero politico che accompagnava quel primo approccio con il mondo della droga. Dopo circa un anno iniziai a fare sul serio, lo sballo non mi bastava mai e in pochissimo tempo provai ogni tipo di droga. Continuavo a studiare e a vestire i panni del bravo ragazzo ma in brevissimo tempo ero passato dallo sballo del sabato sera a drogarmi quasi tutti i giorni, questo

iniziò ad influire anche sul mio rendimento scolastico e sul mio umore. A casa non si poteva più parlare con me senza litigare e iniziarono le preoccupazioni, finché con una strategica mossa dei miei genitori fui spedito in un'altra città, da mia zia, per cambiare ambiente. Funzionò ma non come speravano i miei, perché in quella casa di un quartiere periferico della capitale, oltre a mia zia viveva una mia cugina che usava l'eroina e una sera non esitai a provarla insieme a lei. Vomitai tutta la notte ma non me ne separai più. Con l'eroina tutto era diverso, più semplice, più leggero, non avevo più bisogno di una donna, dell'amore dei miei genitori, di conferme esterne di ogni genere: bastava il tepore che mi dava quella sostanza e che mi faceva sentire tanto protetto. Peccato che questa sensazione durò poco e nel giro di un anno non ne potevo più fare a meno. Non avevo più amici, non avevo una compagna, non mi interessava più neanche il mio aspetto e trascuravo sia il modo di vestirmi che l'igiene personale.

Più passava il tempo e più me ne serviva e soprattutto le ore di autonomia tra una sniffata e l'altra diventavano più lunghe. Sì, perché io non mi bucavo e così mi sentivo meno tossico. Mi servivano sempre più soldi e i piccoli reati non bastavano più, sempre meno gente si fidava di me. Stavo bene solo dopo essermi fatto, ma quella sensazione di serenità era solo apparente e durava pochi istanti. Iniziai a capire che dovevo farmi aiutare e mi presentai al centro di trattamento di quartiere che acconsentì a

somministrarmi metadone, ma solo se avessi fatto un colloquio a settimana con una psicologa. L'esperienza fu forte. Non tanto per il metadone che non sostituì l'eroina ma mi creò una seconda dipendenza fisica, ma per i colloqui che diventarono un appuntamento piacevole e diverso per me. A questa giovane donna raccontavo tutto senza paura di essere giudicato e questi incontri iniziarono ad essere gli unici momenti sani della mia settimana. La psicologa mi convinse, dopo un paio di anni di terapia, a entrare in una comunità di recupero di cui avevo sentito parlare. In piazza si raccontava che gli operatori ti picchiavano e che addirittura avevano ammazzato un povero utente a botte. Le chiesi se era vero quello che si raccontava e lei mi rassicurò. Mi disse di aver scelto quel posto per me dal momento che aveva dei contatti diretti e che sarebbe potuta entrare per visitarmi qualche volta. Mi bastò e diedi il mio consenso. Questo accadeva quando avevo venticinque anni. Nel colloquio preliminare che ebbi con un operatore della comunità questo mi disse che per entrare dovevo essere pulito, mi suggerì di non usare più eroina e di scalare il metadone quasi completamente, poi di prenotare il mio ingresso. Uscii da quella stanza con la convinzione di potercela fare, nulla mi avrebbe fermato e la mia vita stava per cambiare. Non avevo fatto i conti con l'astinenza. Bastarono un paio di ore e qualche dolorino per far crollare ogni proposito. Non solo mi andai a fare ma mi feci molto di più del solito. Passai i successivi

quattro mesi provandoci, saltando da convinzioni certe a momenti di totale sbandamento. Non capivo cosa mi stava accadendo. Volevo staccare ma non riuscivo a farlo neanche per poche ore. Un mattino mi svegliai e trovai una mia pseudo compagna del momento, (pseudo perché l'unica cosa che facevamo insieme era drogarsi), fredda e immobile sdraiata ancora vestita affiancare a me. Provai a rianimarla ma inutilmente. Il medico legale disse che era morta da più di quattro ore. Avevo diviso il letto con lei senza rendermene conto. Neanche questo mi fermò.

Continuai a farmi sempre di più, ogni difficoltà e dolore erano la scusa per piangermi addosso e usare sempre di più. Fui arrestato ma neanche questo mi diede la forza di reagire. Continuavo ad andare a prendere la mia razione di metadone ma senza fermarmi più dalla terapeuta. Ero poco più di un ragazzino ma stavo seriamente pensando di farla finita. Uccidermi mi sembrava una risposta ragionevole a tutti i miei problemi. Erano anni che non parlavo più con i miei genitori che non sapevano neanche dove vivessi. Ero certo che niente e nessuno avrebbe potuto più salvarmi e che questo processo irreversibile stava giungendo al capolinea. Iniziai a togliere alcune tracce del mio uso a casa perché non volevo che in caso di morte si capisse chi fossi realmente ma un giorno qualcosa cambiò. Incontrai una vecchia conoscenza, un ragazzo con il quale avevo usato e lo vidi diverso. Non aveva più quelle profonde occhiaie che caratterizzavano il suo viso e soprattutto

sembrava felice. Mi incuriosì questo cambiamento e lo fermai. Mi disse che stava frequentando le riunioni di un'associazione per smettere di usare e mi lasciò un bigliettino con degli indirizzi: questa associazione si chiamava Narcotici Anonimi. Conservai per settimane questo bigliettino sul comodino finché un giorno decisi di telefonare. Mi rispose una donna. Non sembrava tossica ma pazza. Continuava a ridere e mi parlava di cose senza senso: solo per oggi, resa, Potere Superiore. Però andai ugualmente a una riunione ma arrivai in ritardo e non trovai nessuno. Ci riprovai e finalmente partecipai alla mia prima riunione. Il segretario aveva una bandana in testa, sembrava un tossico incallito. Rimasi colpito dalle testimonianze dei partecipanti e per la prima volta in vita mia capii che non ero solo e che c'era gente con i miei stessi problemi. Tornai ad altre riunioni anche se continuavo a usare. Qualcosa però stava cambiando, più tempo passavo in quelle stanze e più mi sentivo bene. Era mai possibile che semplicemente frequentando quelle riunioni la mia vita stesse cambiando? Sembrava proprio di sì. Era il 1997 ed esattamente il 10 settembre quando festeggiai veramente il mio primo giorno senza alcuna droga: da allora non ho più usato. Ho capito quanto fosse facile lasciarmi trasportare dalla corrente del recupero e quanti inutili sforzi avessi finora fatto per remare controcorrente. Iniziai subito a sentirmi meglio. Iniziai a dedicarmi agli altri cercando di dare la mia esperienza. Si trattava proprio di questo: trasmettere agli altri quello

che avevo preso per conservarlo dentro di me. Iniziai a fare servizio, prima a livello di gruppo, poi di area, poi regionale fino a servire la fratellanza a livello mondiale. Ho aperto il primo gruppo di Narcotici Anonimi nella mia città natale. Partivamo dalla città in cui vivo, a circa 200 chilometri da dove vivevamo per poi ritornare indietro dopo la riunione e una buona pizza. Mi riappropriai del mio ruolo di figlio ripristinando uno splendido rapporto con i miei genitori. In recupero sono diventato padre e mi sono sentito per la prima volta un uomo. Ancora oggi non conosco bene la dinamica di quello che mi è accaduto e sinceramente me ne infischio di analizzarla. Mi basta ciò che ho e ho imparato che nella vita tutto è possibile se lo vuoi veramente.

Oggi posso permettermi di telefonare al lavoro e dire che ho fatto un brutto sogno, e per questo ho bisogno di scrivere alcune cose senza apparire folle. Tutti conoscono la mia storia e la rispettano. La mia storia di uso e di recupero è la cosa più preziosa che ho e per questo continuo a tornare e a trasmettere questo messaggio a tutte le persone che incontro e che ne hanno bisogno.

Dal buio alla luce

Inizio la mia storia parlando di mio padre che era un alcolista, non di quelli violenti o cattivi, ma pur sempre un alcolista. I miei divorziarono che avevo dodici anni e io rimasi a vivere con lui.

Ebbi i primi approcci con l'alcol verso l'età di tredici anni, poi con l'arrivo alle scuole superiori iniziai a fumare hashish e quando avevo diciassette anni iniziai a usare in modo sporadico la cocaina e droghe sintetiche. I successivi quattro anni furono dedicati all'uso di queste droghe in maniera smisurata, ne prendevo in continuazione rimanendo sballato per giorni interi. Quando avevo ventidue anni mio padre si suicidò e mi ritrovai solo con la mia disperazione. A questo punto cominciai a usare eroina, all'inizio percepita come un'ancora di salvezza, dato che mi ovattava completamente dal dolore e dal mondo esterno, in seguito mi fece sprofondare ancor più nella disperazione. Ebbi anche la brillante idea di sposarmi con una dipendente, pensavo per amore, ma a distanza di anni mi sono reso conto che era solo una ricerca di compagnia legata all'uso. La mattina che ci sposammo andammo prima al centro di trattamento per iniziare, con apparenti ottime intenzioni, quello che per me è stato il primo di decine di piani e tentativi di scalare con il metadone.

In seguito divorziai, perché pensai che per avere una minima possibilità di smettere doversi provarci da solo, così iniziai i miei pellegrinaggi in varie strutture, sempre indirizzato da mia madre che nel tempo ha sempre cercato di aiutarmi. Passarono altri nove anni e dacché avevo una bella casa lasciata da mio padre, nel giro di qualche anno vivevo per terra su di un materasso, non mi lavavo per giorni: pian piano stavo morendo

sia fisicamente che spiritualmente. La disperazione e la paura non mi abbandonavano mai, ero obbligato a usare; mi ripromettevo mille volte che era l'ultima, ma mille volte ricominciavo, non vedevo soluzione, ero ormai rassegnato. Contrassi l'epatite C, fui arrestato, ebbi delle overdose.

Mi ricoverai varie volte, feci più di una comunità, ogni tanto racimolavo quelle poche forze che mi rimanevano e mi avventuravo da qualche santone che prometteva di darmi la soluzione ai miei problemi. Ogni volta era un fallimento, i sensi di colpa e la frustrazione mi assalivano sempre più, sentivo la vita scivolarvi via.

La svolta avvenne quando mia madre sentì parlare di Alcolisti Anonimi, che teneva una riunione vicino al posto in cui abitavo, così andai, spinto dalla curiosità e dal pensiero "tanto peggio di così non si può". L'impatto fu positivo, il fatto che nel gruppo non ci fossero figure professionali che mi dicevano quello che dovevo o non dovevo fare mi rassicurò, ognuno parlava per sé e raccontava quello che aveva funzionato per lui. Andai per qualche tempo ma non riuscivo a smettere, finché nelle riunioni incontrai un ragazzo che era pulito da qualche anno e che aveva usato droghe anche lui. Mi parlò di un centro di trattamento che proponeva il programma dei Dodici Passi e mi consigliò di andare lì.

Mi armai di quella poca energia e speranza rimastami e andai. Rimasi subito pulito, abbinavo al programma di recupero all'interno del centro le riunioni di Narcotici

Anonimi che si tenevano in una città vicina. La mia vita pian piano migliorò, sentivo parlare del concetto di malattia, di perdono, di Potere Superiore, che per un ateo convinto come me rimaneva difficile da comprendere, di accettazione, di resa, di vivere solo per oggi.

All'inizio non mi sono fatto troppe domande, ho cavalcato la nuvola rosa, quella spinta invisibile che mi ha scortato per il primo periodo del mio recupero, proteggendomi, sostenendomi e rassicurandomi. Mi veniva chiesto di fare cose molto semplici: non prendere la prima dose, andare alle riunioni, stare con persone in recupero, lasciare le vecchie amicizie, i vecchi posti, le vecchie idee.

Pian piano ho iniziato a identificare nel programma il percorso della mia vita: l'ingovernabilità, l'egocentrismo, l'autocommiserazione, il vittimismo, si parlava proprio di me. Iniziai ad approfondire sempre più il Primo Passo, che mi portava verso una resa incondizionata dettata dall'impossibilità di controllare le droghe, e quello era ed è un punto fermo del mio recupero! Non sarei mai andato avanti se avessi cercato per l'ennesima volta di fare di testa mia provando a gestire l'uso. Alcune volte pensai di sostituire una sostanza con un'altra, ma le esperienze degli altri mi facevano ricordare anche la mia, che non aveva mai funzionato. Cominciai a scrivere utilizzando la nostra guida sui passi, e cercando di essere il più onesto possibile, misi a nudo il mio uso attraverso un'analisi dei meccanismi che mi portavano

alle ricadute. Il Primo Passo l'ho scritto due volte e ribadisco che per me è l'unico punto che non ammette sfumature, la pulizia è alla base di tutto.

Andando avanti, più che capire sentivo l'esigenza di continuare a proseguire, e questo per fortuna potevo farlo grazie al programma. Sono sicuro che alla lunga il rimanere "solo" astinente non avrebbe funzionato, perciò iniziai ad avvicinarmi a un Potere Superiore come potevo concepirlo al meglio delle mie possibilità, e qui mi sono scontrato con il mio essere ateo, impossibilitato ad accettare qualsiasi cosa che non sia verificata scientificamente. Invece mi si diceva che solo attraverso Lui io potevo salvarmi, che non era un Dio religioso, che non aveva un nome specifico, che non aveva un colore solo, ma che c'era e che mi voleva bene. Allora ho dovuto ammettere l'evidenza dei fatti, perché io da solo non ero mai riuscito a risolvere il mio problema con le droghe, e ora come per magia era diventato tutto semplice. La realtà, è che se fosse dipeso solo da me sarei ancora su quel materasso.

La parola giusta è "miracolo" e detto da uno con le mie vedute è tutto un dire, ma non ne trovo altre adeguate. Ho identificato il mio Potere Superiore nel gruppo e nel programma: a parole è difficile spiegare quello che succede nelle riunioni, ma a sensazioni chi c'è stato sa di cosa parlo, la comunione empatica che esiste, l'identificazione nell'altro, la trasmissione di emozioni fortissime è reale e, pur non essendo spiegata su nessun

testo universitario, funziona. La chiave è un dipendente che ne aiuta un altro “solamente” parlando della propria vita e della propria esperienza!

Andando avanti, il programma mi ha permesso di sperimentarmi, con il servizio per esempio, che ritengo un aspetto cruciale del mio percorso e per il quale mi ritenevo inadeguato, ma anche lì era solo la paura di mettermi in gioco e di poter sbagliare.

Per la mia crescita è diventato fondamentale confrontarmi con persone che hanno idee diverse dalle mie, accettandole, e aprendomi alle critiche sul mio operato, provando a comprendere invece di giudicare. Tutto questo è il programma: una palestra di vita.

Ho incontrato delle persone stupende nel mio cammino, a una di queste ho chiesto di farmi da sponsor, altro grande passo per uno che pensa di sapere tutto. Mi sono fidato di lui e gli ho parlato della mia vita senza pudori e paure, d'altronde il programma mi dice che, *io non posso noi possiamo*: finché avessi continuato a tenere i miei scheletri dentro l'armadio non sarei andato avanti. L'apertura mentale e la buona volontà mi hanno consentito di affidarmi, fare quelle cose che persone prima di me hanno fatto e che hanno funzionato per loro, uscire da me e andare verso gli altri.

Il programma di NA è un programma d'azione, spirituale ma concreto, mi responsabilizza, mi fa crescere, mi fa anche sbagliare, ma è sempre pronto a perdonarmi e comprendermi. Oggi sono libero di scegliere quello che

è meglio per la mia vita: mentre prima ero obbligato a usare, oggi paradossalmente, posso scegliere se rimanere pulito o no. Quando arrivai, mi fu fatta una sola promessa, ed è stata mantenuta, cioè che se avessi frequentato le riunioni l'ossessione per l'uso sarebbe svanita, non mi si diceva che sarei diventato ricco e famoso, ma mi si dava la possibilità di riprendere in mano la mia vita, e così è stato.

Sono passati anni dall'ultima volta che ho usato, e tra le molte cose che il recupero mi ha donato, c'è stata la ripresa degli studi, con conseguente laurea, lavoro, cambio di città e casa, amicizie, relazioni e nuovi interessi, ho affrontato la cura per l'epatite, ho ottenuto la riabilitazione per i problemi legali, ho il rispetto e la stima di molte persone, ma la cosa più importante è che ho di nuovo una vita da vivere. Grazie Narcotici Anonimi.

Qualsiasi distanza

Sono nato e vissuto in un paese del Sud e sin da bambino mi piaceva che la gente parlasse di me nel bene e nel male. All'asilo finivo sempre con i ceci sotto le ginocchia, alle elementari prendevo bacchettate in continuazione per la mia vivacità e infine alle superiori venni bocciato per la cattiva condotta.

Mi sentivo diverso e a disagio rispetto agli altri ragazzi, il senso di inferiorità mi lacerava. Iniziai a fumare i primi spinelli, che non mi facevano più sentire il disagio interiore. Man mano che il tempo passava usavo sempre

di più tutto quello che c'era sul mercato, sfiorando la morte in parecchie occasioni e raccontandomi che non ero tossico perché non mi bucavo. A ventisei anni, dopo una relazione finita male provai anche l'eroina e in poco tempo divenni una bestia impazzita, disposta a tutto per usare, ma sempre con l'illusione di potercela fare da solo.

In un periodo di frequenza al centro di trattamento mi sposai e smisi di usare droghe sostituendole con psicofarmaci e alcol. Il giorno del matrimonio usai di nuovo e quindi, con mia moglie incinta, decisi di entrare in una comunità. Il percorso comunitario si interruppe nel momento in cui avrei dovuto iniziare la terapia di coppia poiché litigai con un altro paziente e venni espulso.

Tornato alla vita quotidiana, mi impegnai come dirigente nella società di basket della mia città, ma dopo un po' di tempo ricaddi usando la cocaina in vena, che mi ha procurato più danni di tanti anni di eroina. Ho calpestato tutto e tutti, una volta ho scaraventato mia moglie a terra con mio figlio in braccio, ho usato in presenza sua e anche di mia madre: la rassegnazione di morire tossicodipendente si era impadronita di tutto me stesso. Vivevo quotidianamente il desiderio di smettere e la voragine emotiva del senso di colpa di non riuscirci. Di notte scrivevo rivolgendomi al mio cervello, insultandolo e giudicandolo come un organo inutile perché mi richiedeva sempre droghe.

Dopo aver promesso a mia moglie, ancora una volta, che avrei smesso, programmai l'ennesima vacanza

nell'illusione che bastasse questo per non usare più. Credo che il mio Potere Superiore si sia manifestato proprio attraverso lei, che mi prese quasi di forza (non ci voleva molto per prendere una larva umana come me) e mi portò via anticipando la partenza. Andammo in un villaggio turistico dove conobbi un uomo che lavorava nel bar, e una sera che non riuscivo a dormire gli chiesi se avesse qualcosa per aiutarmi; lui si rese conto che avevo un problema con le droghe (non era difficile capirlo); mi disse che aveva frequentato Alcolisti Anonimi e partecipato a una riunione di Narcotici Anonimi e, anche se beveva e non frequentava, mi parlò del programma con un entusiasmo da farmi incuriosire.

Tornato a casa, presi informazioni su dove si tenessero le riunioni di Narcotici Anonimi. Quella più vicina era a Montesilvano, a 350 chilometri da dove abitavo; non avevo la patente che mi era stata tolta, ma facendomi accompagnare da mia moglie andai alla mia prima riunione, alla quale partecipavano cinque persone me compreso. Era una riunione aperta, alla quale assistette anche mia moglie e rimane ancora vivo dentro di me il ricordo di aver sentito smuovere qualcosa nel profondo e aver vissuto quell'emozione in tutta la sua pienezza. Non ero molto presente mentalmente, sudavo in continuazione avendo lasciato la terapia per l'astinenza, ma dopo aver condiviso mi sentii meglio. Non ricordo molto della riunione, ma sentir definire la mia condizione come quella di malato miracolosamente spezzò

il vortice mentale dei se e dei ma: il fatto semplice era che avevo una malattia chiamata dipendenza di cui non ero responsabile, ma ero responsabile del mio recupero, proprio come gli altri che avevano vissuto la mia stessa morte, la stessa lacerazione dell'anima.

Nella mia mente dopo trentacinque anni di bugie, complotti, manipolazioni, si formulò un pensiero sano: se altri ce la stavano facendo, anch'io potevo, a condizione di fare quello che funzionava per loro: partecipare alle riunioni, condividere, stare insieme anche dopo la riunione, leggere la letteratura, usare il telefono e quanto prima iniziare a lavorare i Dodici Passi con un altro dipendente. Mi sono fidato di quelle persone che senza chiedermi niente in cambio mi stavano regalando la loro esperienza, volevo tutti i benefici di questo semplice programma e così mi tuffai nel recupero con dentro di me una spinta molto forte ad aiutare gli altri. Questo è il messaggio di Narcotici Anonimi: si può vivere senza usare droghe e perdere il desiderio di farlo, ma per mantenere questa promessa bisogna condividerla con altri dipendenti.

Ho frequentato il più possibile il gruppo di Montesilvano iniziando anche a frequentare Alcolisti Anonimi nella mia città. Avevo sei mesi di recupero quando insieme ai membri di Montesilvano avviammo un gruppo nella mia città e dopo un po' in un'altra città della mia regione. Dopo due anni aprimmo un gruppo a Cosenza, sempre incoraggiati anche da membri anziani

di Roma. Ora anche nel Sud Italia i dipendenti avevano la speranza di poter recuperare!

Tutto questo mi portava a stare con gli altri e non con il mio nemico storico: "Me stesso".

Avviare gruppi per me ha significato chiedere e usare l'esperienza di chi l'aveva fatto prima, con un unico scopo: aprire quella porta a qualunque costo ed esserci perché qualcuno c'era stato per me in quella mia prima riunione.

I primi sette anni ho consumato le strade di tutta Italia percorrendo più di 600.000 chilometri: alcune volte andavo a Roma per partecipare a una riunione, partecipo ancora a quasi tutte le convention sia nazionali che di area.

Non è sempre facile applicare i principi, ma per me è necessario, è una questione di vita o di morte, e il miracolo continua proprio nel momento in cui osservo il mio pensiero malato ma non lo traduco in azione. Oggi continuo a vincere la mia malattia condividendola e soprattutto continuando a tornare. Prego per non lasciarmi schiacciare dai miei difetti di carattere e mi rendo disponibile ad aiutare gli altri.

Un augurio di cuore che la mia storia possa aiutare a trovare quello che io ho trovato nelle stanze: serenità e voglia di vivere.

Sarebbe stato meraviglioso

Da adolescente non avevo idea di quale strada imboccare per diventare un uomo che mi piacesse. Gli adulti

che vedevo non mi piacevano, non volevo diventare infelice come loro. Sognavo un mondo più semplice, fatto di valori morali, dove lo scopo non era accumulare soldi. I miei genitori erano separati di fatto, anche se vivevano nella stessa casa. Mio padre si alternava tra due case, oltre a non disdegnare avventure, ma per la sua morale non voleva altri figli oltre a me. Sono figlio unico e mia madre, pur accettando un finto matrimonio, accumulava rabbia. Vivere con lei non era facile e non mi piaceva tutta questa recita perbenista. Non so se questa sia stata la causa della mia dipendenza o se sia stata una delle cause. Nel 1968 avevo diciassette anni e quella fu una fortuna. Potevo vedere persone che non accettavano i compromessi, che erano felici anche se vivevano fuori dagli schemi. Era la freak generation, quella dei figli dei fiori. Quella era la mia strada e vedevo che la parola nuova la portavano scrittori, musicisti, artisti e pensatori, tutti vestiti colorati e con i capelli lunghi. Sarebbe stato meraviglioso cambiare pacificamente il modo di stare al mondo. Tra le libertà della freak generation c'era anche l'uso di droghe. Da adolescente avevo fatto le prime esperienze, ma erano saltuarie ed erano droghe definite leggere. Non cambiavano la mia vita. Mentre facevo l'università iniziai a bucarmi. Riuscivo a studiare e a lavorare con successo. Misi tra le bugie che mi venivano raccontate lo slogan caro al governo di allora: "Se ti droghi muori!". Io non ero morto, anzi avevo acquistato maggiore sicurezza non solo sul

lavoro ma anche nei rapporti sentimentali o semplicemente sessuali. L'assenza di sentimenti mi permetteva di affrontare con freddezza ogni situazione. Poi, però, la droga ha cambiato la mia vita. Si era mangiata la mia passione per lo sport, mi ero isolato, mentivo sul lavoro e con la mia compagna. Avevo ogni giorno lo stesso scopo: trovare i soldi per comprare la droga, andare agli appuntamenti con il pusher perché non era ancora l'epoca dei cellulari, evitare di essere arrestato o truffato, quindi iniettarmi la droga subito, appena comprata, spesso nella mia auto. Facevo una vita apparentemente normale, anche se non lo era affatto. Tutti i giorni dovevo trovare soldi per drogarmi e non mi bastava ciò che guadagnavo. Avevo anche prosciugato i risparmi. La mia dipendenza mi spinse a rubare, a truffare. Andai in galera e persi il lavoro in cui avevo avuto successo. Trovai un altro lavoro, ma all'estero. Fu una fuga geografica perché andai a vivere in Sudamerica, dove era quasi impossibile trovare la mia sostanza d'elezione, che pensavo fosse il mio vero problema. Cambiai sostanza e ci aggiunsi l'alcol. Conobbi mia moglie che non aveva nulla a che fare con le droghe.

Tornai in Italia convinto che tutti avrebbero compreso che ero tornato la persona di prima delle droghe. Pensavo che avrei ritrovato il mio vecchio lavoro. Avevo le braccia senza segni di buchi recenti, non ero più magro allampanato, avevo una moglie normale. Non riuscii a convincere i miei ex colleghi, ma mia moglie mi dava

fiducia. Trovavo lavori di serie B, pagati poco. Cercavo di imparare a drogarmi saltuariamente, di nascosto da famiglia e vecchi amici, senza andare a rubare, senza passare le ore ad attendere il passaggio dello spacciatore. Mi era rimasto un solo amico, conosciuto nel girone infernale dei disperati e, parlando con lui, continuavo a pensare che sarebbe stato meraviglioso cambiare il modo della gente di stare al mondo. Nella mia testa era ancora un progetto realizzabile e non mi rendevo conto che ero una larva di uomo. Per negare a me stesso la mia intossicazione, evitavo di bucarmi il sabato e la domenica, ma prendevo dosi alte di farmaci per coprire l'astinenza. Ogni lunedì, come mi iniettavo la droga collassavo e mi salvavo solo perché con me c'era il mio ultimo amico. Cercavo di comprendere perché non riuscissi a drogarmi socialmente, senza fare danni. Un'estate lasciai ogni droga per girare un mese in barca a vela. Superai l'astinenza, stavo bene, mi sentivo ringiovanito. Tornato nella mia città, il mio compagno di regate mi propose di festeggiare andando a cena, poi comprammo un grammo di droga da inalare. Consumammo un po' dello stupefacente acquistato, poi ognuno andò via con la propria bustina. Dopo una settimana il compagno di regate mi chiamò per rivederci e consumare insieme la droga avanzata. Incredibile! Lui l'aveva messa in un cassetto senza toccarla, io la sera stessa l'avevo finita, ne avevo ricomprata il doppio e non avevo più smesso. Tra noi c'era una differenza, ma

non capivo quale fosse. Pensavo di essere un debole, un vizioso, un uomo senza carattere. Eppure in mezzo al mare questa differenza non si notava. Nel frattempo mia moglie non ne poteva più di vedermi allo sbando con l'angoscia di essere avvisata da una telefonata che ero in un ospedale, in carcere oppure morto. Cominciò a frequentare i gruppi per familiari di dipendenti e mi disse che nella stessa chiesa c'era anche un gruppo di Narcotici Anonimi. Due giorni prima avevo consumato droga con un uomo che frequentava NA e mi disse che non era necessario aver smesso per partecipare alle riunioni. Andai a una riunione, mi piacque. Era come stare con vecchi compagni di vita freak, condividendo le idee ma senza drogarsi. Cercavo di capire dove fosse il trucco, ma non c'erano trucchi. Non mi piaceva che le riunioni si svolgessero nelle chiese cattoliche, ma mi spiegarono che era un fatto prettamente italiano e che non c'era una religione ufficiale in NA, così come mi spiegarono che Potere Superiore era una forza più grande di me, magari più persone insieme e non necessariamente il Dio dei cattolici. Non ero un credente e per essere accettato non volevo aderire a una religione che non sentivo. Nel gruppo ho pensato che non erano sbagliate le mie idee da uomo libero, ma era sbagliato che mi drogassi. Mi sentivo rincuorato anche se lo sponsor mi spiegò che per fare il Primo Passo dovevo rimanere pulito da tutto per ventiquattro ore al giorno e sforzarmi di mettere in fila più giorni di pulizia possibile. Mi venne da piangere a

pensare che non avrei più provato le emozioni che avevo conosciuto agli inizi dell'uso di droghe. Forse era la paura di crescere, iniziavo una nuova vita. Mi aiutò molto fare servizio fin dai primi giorni. Narcotici Anonimi esisteva in Italia da poco più di dieci anni, ma eravamo pochi. Tutti dovevano fare servizio per mantenere aperti i gruppi. Un membro del gruppo si trasferì in un'altra città e, con lo sponsor comune, gli andavamo a dare supporto, magari dormendo su un divano. Dopo un anno e otto mesi di tempo pulito venni eletto rappresentante della mia area al Comitato di Servizio Italia e già mi sembrava di essere chiamato a svolgere un compito difficile. Non immaginavo che, quando non avevo ancora due anni di pulizia, i membri di altre aree mi avrebbero chiesto di candidarmi al servizio di vicecoordinatore nazionale. Era estate, in inverno il coordinatore si dimise e si sfaldò il Comitato organizzatore della Convention italiana. Il mio compito da difficile diventò enorme, ma riuscii a farlo. Mi dette una grande spinta a crescere nel recupero. Il giorno in cui venni eletto coordinatore del Comitato di Servizio Italia venne con me il mio vecchio amico della piazza, che aveva tre giorni di tempo pulito. Era un mio buon amico che avevo abbandonato senza salutare quando iniziai il recupero. Un giorno decisi di andare a cercarlo per salutarlo e portargli il messaggio di NA, rischiando perché ci andai da solo. Gli lasciai qualche opuscolo e scappai via. Dopo due anni anche lui decise di intraprendere il percorso di recupero e continuo a

frequentarlo. Succedono cose incredibili e meravigliose in Narcotici Anonimi.

La soluzione era dentro di me, NA me l'ha fatta scoprire

Chi lo avrebbe detto che la vita sarebbe stata così? Una cosa buttata in un angolo, un brandello trovato per strada che finge di essere se stesso davanti alla vita. I giorni ripetuti uguali, replicati con regolarità ossessiva; a fatica arrivava la notte a mettere un coperchio insonne all'orrore del giorno passato a cercare dosi. Quando osavo dormire, mostri che affioravano dal mio sottosuolo se ne stavano lì, con i loro occhi senza vita, a guardare la mia vita morta.

Com'è cominciato? In apparenza niente non andava, avevo una casa, un lavoro gratificante, una fidanzata carina. E allora, cosa? Un senso di vuoto? Un'insufficienza dell'essere? Non lo so. So solo che per qualche motivo mi sono adattato in fretta a guardare in faccia il peggio senza battere ciglio.

Ho iniziato quando hashish e marijuana avevano ancora un alone esotico, ma subito è stato chiaro che qualunque cosa mi fossi trovato davanti l'avrei fumata, inalata, ingerita, iniettata. C'era solo da aspettare.

A ventotto anni avevo una ragazza e con lei parlavo la lingua speciale degli amanti: avrei giurato di essere nato con l'eco del suo nome nel cuore. Purtroppo non sapevo che in entrambi circolava una febbre distruttiva

che presto ci avrebbe separati. Nel giro di un anno demmo inizio a un consumo forsennato e ogni cosa, anche il sentimento che ci legava, cominciò a ruotare intorno all'uso. Per diverso tempo ho sentito il peso di averle aperto le porte verso una vita peggiore di quella che avrebbe potuto avere. Come capita a tutti, all'inizio ci sembrò di poterne fare un uso controllato ma a un certo punto, senza quasi accorgercene, chiudemmo le imposte per condurre una vita ricca di sogni e povera di fatti nella tenue, avvolgente penombra della mia casa. La dipendenza però comporta impegni e fatiche inderogabili e per assolvere a queste cominciammo a fare sempre meno cose e a litigare sempre più spesso. Così, un giorno, lei se ne andò con uno – anche lui tossico. Credo di non stupire nessuno se dico che non ne soffrii più di tanto. Tornai dai miei portando oltre me stesso anche la mia ossessione.

La mattina andavo al centro di trattamento e lì stazionavo insieme ad altri disperati con i quali facevo ragionamenti da disperati che di regola ruotavano intorno al modo di procurarsi dei soldi: tanti e subito, naturalmente. Ero convinto che se avessi avuto un po' di soldi sarei ripartito da zero, lontano dalle tentazioni e dall'accanita ostilità di una metropoli provinciale e meschina.

L'occasione si presentò quando un amico mi propose di accompagnarlo oltreoceano: aveva un lavoro in Florida e gli serviva qualcuno che gli desse una mano. Non me lo feci dire due volte e, riempita una bottiglia con due

litri di metadone, partii. Secondo i miei calcoli sarebbero stati sufficienti per scalare in quaranta giorni. Magari un po' brutalmente, ma che importava? Una nuova vita stava per cominciare.

Lavorando, il tempo trascorreva velocemente e io non stavo poi così male, anche se faticavo a dormire e quando ci riuscivo avevo incubi orribili. Riuscii a scalare al metadone, il mondo sembrava di nuovo sorridere e le donne erano tornate a essere qualcosa da prendere in considerazione. Portato a termine il lavoro ci accingevamo a tornare, quando conobbi una ragazza. Ci trasferimmo a New York, l'eccezionale che tanto desideravo stava finalmente entrando a far parte della mia vita. Il primo mese volò sull'onda dell'euforia: la città che non dorme mai era all'altezza delle aspettative e tra concerti, mostre, party mi sentivo come in un film. E, come nei film degli anni Cinquanta, avevo sempre un bicchiere in mano.

Sfortunatamente il visto che stava per scadere mi costrinse a tornare in Italia. Mi venne così naturale approfittarne per usare di nuovo e pensai fosse meglio ripartire in fretta. Tornato a New York cominciai a bere sempre di più raccontandomi che l'alcol non era mai stato un problema. Non usavo droghe ma, un cocktail dopo l'altro, passarono mesi d'inferno e alla fine la mia ragazza cominciò a dare chiari segnali di non volerne più sapere di me.

Mi feci prestare dei soldi per il biglietto aereo e poche settimane dopo mi ritrovavo nello stesso punto da cui ero partito: davanti al centro di trattamento, insieme agli stessi disperati di prima. Stessi discorsi, stessi atteggiamenti, stesso senso di sconfitta. Fu in quei giorni che si fece strada qualcosa che assomigliava al desiderio di smettere.

Sì, ma come? Avevo passato anni cercando di piantarla con droghe e alcol, senza neanche andarci vicino. Un giorno arrivò, inaspettata, la telefonata della mia ex ragazza e compagna di uso. Come va? Che fai? Hai smesso? Ma davvero ... E come? Narcotici Anonimi? Sì, ne ho sentito parlare in America. Sì, proverò anch'io.

In realtà dovevano passare altri sei mesi, un'overdose, un'infezione, una denuncia e tanto malessere da riempirci buona parte di vita. Finché la mia ex ragazza non arrivò in città e mi trascinò a una riunione.

Che effetto mi ha fatto la prima riunione? Se devo essere sincero, mi ha messo a disagio. La cosa più vicina al cerimoniale di una setta segreta cui avessi mai partecipato.

Si festeggiava un compleanno di recupero. La stanza era piena, illuminata solo da una grossa candela cubica. Io mi sono accasciato in un angolo e nel torpore ascoltavo la storia del festeggiato che raccontava qualcosa a proposito dell'urlare dal balcone e dell'uscire nudi per strada per sfuggire a un complotto. E questo che c'entra con me, ho pensato? Ho richiuso gli occhi e li ho aperti

solo quando sono stato scosso da un applauso. Sul finire qualcuno mi ha chiesto se volevo parlare, ma non sapevo cosa dire, e allora farfugliai qualcosa riguardo al fatto che ero rimasto colpito dall'aspetto liturgico della riunione. Poco dopo sono stato invitato a ritirare il portachiavi bianco e l'applauso l'ho sentito inopportuno, un po' come ai funerali dove si battono le mani all'uscita del feretro, impazienti di bandire la tristezza anche dai luoghi dove sarebbe naturale incontrarla. Mi sarei aspettato un *Requiem* più che un battimani. Si è accesa la luce e io non sapevo cosa fare, dove guardare. Poi una specie di preghiera e infine la cosa peggiore: gli abbracci. Avrei voluto essere ignorato, per pietà, per decenza.

Nonostante questa prima impressione dopo qualche giorno tornai col sentimento di essere ormai arrivato all'ultima spiaggia e, visto che nessuno mi chiedeva di acquistare a caro prezzo un kit per raggiungere l'illuminazione, ho continuato a farlo. In breve il gruppo mi ha coinvolto con il suo affetto e io mi sono lasciato coinvolgere. Ho preso uno sponsor, ho cominciato a fare servizio: vicesegretario, me lo ricordo come fosse adesso, e già cominciavo a sentire che stavo recuperando una parte di me.

In Narcotici Anonimi tre cose mi sono state di grande aiuto: la visione della dipendenza come malattia, le persone del gruppo, la spiritualità come terapia per un problema che avevo sempre affrontato con gli unici strumenti a mia disposizione, vale a dire la fuga e la chimica.

Appartengo alla numerosa schiera di dipendenti ai quali l'idea di avere una malattia dà sollievo. Riconoscerlo è stato una liberazione, perché una malattia è ancora accettabile, quello che pensavo di me sarebbe stato di gran lunga più difficile da mandar giù. Accogliendola mi sono reso conto di non essere una persona così sbagliata e di così discutibile moralità. Ho un problema la cui soluzione va cercata dentro, non fuori di me. L'immagine adolescenziale che avevo di me stesso, di persona "contro", di ribelle, di nomade, di viaggiatore, si è infranta sull'evidenza che le droghe non sono state altro che il veicolo di un uomo che non sapeva camminare. Non è colpa di nessuno, è solo che è così. Le droghe facevano sì che mi sentissi appagato dalle mie fantasie senza sentire il bisogno di metterle in atto. Credo di possedere un'autentica vocazione per questo e ancora oggi è un impegno pressoché quotidiano cercare di superare questo limite.

Le persone del gruppo. Molte di loro non potranno mai nemmeno sospettare quale segno inestinguibile hanno lasciato dentro di me. Ci sono persone alle quali vorrei dire grazie e dire loro che le amo come tutti i giorni nuovi che vivo, le amo come il Mar Mediterraneo, come i quartetti di Borodin, come tutte le cene insieme.

Poi ho creduto nel programma dei Dodici Passi, ognuno dei quali è penetrante saggezza, solidità, apertura, liberalità. Ma soprattutto – e di questo sono particolarmente grato – il programma di NA è assenza

di fanatismo, è tolleranza che accetta anche chi, come me, con la fede ha poca dimestichezza. Nonostante da piccolo abbia frequentato scuole religiose, a un certo punto della vita non ho più sentito il bisogno di una religione per intrattenere la mia coscienza.

È una visione tragica quella di chi sente che la nostra specie non può vantare alcun privilegio o posizione dominante nell'universo, che non può appellarsi né sperare in alcun Dio che assicuri la salvezza e indichi il percorso. Visione tragica con la quale però, oggi, convivo serenamente. Ero una persona che, come tanti in questo Paese, ha bevuto latte e cattolicesimo fin dall'infanzia e a fatica era in grado di pensare una spiritualità separata da questa cultura. Senza la precisazione "Dio, così come Lo possiamo concepire", forse non sarei rimasto in NA; senza il riferimento laico a un Potere Superiore, forse ora sarei morto.

Comunque sia, il fatto di non credere in Dio non mi impedisce di avere uno spirito né mi dispensa dall'usarlo. Del resto il programma di NA non mi chiede di credere in un essere soprannaturale, mi chiede di credere in qualcosa di superiore a me stesso. Questo esige un certo sforzo d'immaginazione: dalle nostre parti Dio e Io sono separati solo da una lettera. Ma è uno sforzo necessario perché è dalla percezione del mio limite che comincio a crescere.

Tutto quello che forma una coscienza collettiva è superiore a me, e un gruppo NA è una coscienza collettiva

che non può essere descritta come semplice somma delle sue parti. Ricevo qualcosa quando mi ritrovo in una testimonianza, ma anche ascoltando cose che mi danno fastidio o che esprimono un modo di vedere il mondo diverso dal mio. Certo, entro certi limiti. Senza sconfinare nell'autolesionismo o nell'estetica del brutto. In questi rari casi mi sento libero di uscire dalla stanza. Entro questi limiti, però, l'“uguale a me” e il “diverso da me” contribuiscono entrambi a tracciare il mio nuovo percorso.

Ho imparato che la spiritualità non è un'esclusiva di chi pratica una religione: appartiene a chiunque pensi che occuparsi di sé – e di sé in relazione al mondo – non sia un aspetto momentaneo della vita, ma un modo per vivere. È una spiritualità che si nutre dell'esperienza dell'interiorità, della ricerca del senso, del confronto con la realtà della morte come parola originaria e con l'esperienza del limite; una spiritualità che conosce l'importanza anche della solitudine, del silenzio, del pensare, del meditare. È una spiritualità che si alimenta dell'alterità: va incontro agli altri e in essi riconosce se stesso.

È proprio per soddisfare questo bisogno di alterità che continuo a tornare per sentire le storie degli altri. Senza il travaso di questa nuova linfa anche la mia storia sarebbe ormai inaridita, non sentirei più il bisogno di raccontarla, non avrei più voglia di ricordarla. Avrei esplorato ogni suo aspetto, estratto tutto il succo possibile e, infine, l'avrei digerita ed espulsa fidandomi

dell'illusione di essermi rinnovato e risolto definitivamente. Sarebbe un errore che potrebbe costarmi molto caro. La malattia della dipendenza è ancora parte di me, quest'avversione implacabile per le mezze misure esiste ancora. È "in sonno" ma so che è lì, pronta a colpire al segnale convenuto.

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

Copyright © 1983, 2004, 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tutti i diritti riservati

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

T 818.773.9999 F 818.700.0700

Website: www.na.org

World Service Office–CANADA

Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE

Brussels, Belgium

T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN

Tehran, Iran

www.na-iran.org



Traduzione della letteratura approvata dalla Fratellanza di NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
sono marchi registrati del

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557765482

Italian

11/20

WSO Catalog Item No. IT1500

Italian