

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. Noi nel programma di recupero di Narcotici Anonimi abbiamo constatato come questo processo 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 costituire il fattore decisivo del suo recupero. La sensazione di autentica indipendenza e libertà a volte fa sentire il suo peso sulla bilancia. Ma farcela da soli e il controllare la no-

stra 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 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. E dato che possiamo farlo solo noi, 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 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 pasticca 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 troviamo un nuo-

vo 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 scoperto quel programma come risposta ai loro problemi. Sapevamo tuttavia che molti altri stavano discendendo la china del disinganno, della degradazione e della morte, perché erano incapaci di identificarsi con l'alcolista di AA. La loro identificazione era a livello di sintomi apparenti e non al livello più profondo delle emozioni e dei sentimenti, dove l'empatia diviene una terapia salutare per chi è in recupero. Con parecchi altri dipendenti e con alcuni membri di AA che avevano fiducia in noi e nel programma, nel luglio del 1953 formammo quella che oggi conosciamo come Narcotici Anonimi. Sentivamo che così il dipendente avrebbe potuto trovare sin dall'inizio tutta l'identificazione di cui aveva bisogno per convincersi che poteva rimanere pulito tramite l'esempio di coloro che già da molti anni si erano recuperati.

Che questa fosse una necessità fondamentale si è dimostrato in tutti questi anni. Quel muto linguaggio di identificazione, di credo e di fede che noi chiamiamo empatia, ha creato un'atmosfera in cui possiamo percepire il tempo, toccare la realtà e riconoscere i valori spirituali che molti di noi avevano perduto. Nel nostro programma di

recupero stiamo crescendo in forza e numero. Mai prima d'ora così tanti dipendenti puliti - per propria scelta e liberamente associati - erano stati in grado di incontrarsi dove volevano, per portare avanti il recupero in una completa libertà creativa.

Perfino i dipendenti affermavano che il recupero non si poteva ottenere con il metodo da noi progettato. Ma noi credevamo in riunioni liberamente indette, e quindi che non ci fosse bisogno di nascondersi 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.



Narcotics Anonymous®
Narcotici Anonimi

IP N° 6-IT

Recupero e ricaduta

Ristampato dal Libretto Bianco,
Narcotics Anonymous

Copyright © 1987, 2003 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tutti i diritti riservati

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Traduzione della letteratura approvata
dalla fratellanza di NA

Narcotics Anonymous,    e The NA Way
sono marchi registrati del

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-527-8

Italian

10/03

WSO Catalog Item No. IT-3106