



**Narcotics Anonymous<sup>®</sup>**

**Narcotici Anonimi**

**PER CHI È IN  
TRATTAMENTO**

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

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



Traduzione della letteratura approvata  
dalla Fratellanza di NA.

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

ISBN 987-1-55776-549-9      Italian      11/13

WSO Catalog Item No. IT-3117

## **Per chi è in trattamento**

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

## **Che cos'è il programma di Narcotici Anonimi**

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

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

## **Il recupero in Narcotici Anonimi**

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

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

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

Probabilmente, tutti noi ci facciamo una domanda basilare: "Voglio smettere di usare droghe?". Molti di noi non hanno potuto rispondere immediatamente a questa domanda. Tuttavia, quando con disponibilità ed onestà abbiamo guardato al nostro passato, abbiamo trovato molte ragioni per smettere

di usare droghe. La tua risposta a questa domanda può stabilire l'andamento del tuo futuro recupero.

La malattia della dipendenza è progressiva. La nostra esperienza durante la dipendenza attiva ce l'ha dimostrato. L'uso continuo di droghe ci distrugge nel corpo, nella mente e nello spirito. Noi crediamo che, per i dipendenti, l'uso continuo di droghe porti a prigioni, ospedali e morte. Liberandoci dalla negazione, abbiamo una chiara visione della distruzione nella nostra vita. Con questo in mente, possiamo cercare soluzioni ai nostri problemi.

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

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

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

Ti suggeriamo, se possibile, di frequentare le riunioni di Narcotici Anonimi mentre sei in trattamento. Parla con gli altri dipendenti alle riunioni e rivolgi loro domande. Le amicizie che ti farai ora, saranno parte del tuo sostegno quando lascerai il trattamento. Ti suggeriamo anche di leggere la letteratura di Narcotici Anonimi disponibile, mentre sei in trattamento. In questo periodo può essere che ti venga concessa l'opportunità di frequentare delle riunioni di NA all'esterno. Scambia il numero di telefono con i membri che incontri alle riunioni. Svilupperai una rete di sostegno con altri dipendenti in recupero. Avendo familiarizzato con NA e con le riunioni, alcuni amici ti aiuteranno a rendere l'uscita dal trattamento un po' più facile.

## **Dopo il trattamento**

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

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

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

- Decidi che oggi non userai droghe, qualsiasi cosa succeda.
- Contatta alcuni membri di Narcotici Anonimi e fagli sapere quando lascerai il centro.

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

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

## **Continuando il passaggio**

Se hai seguito alcuni dei suggerimenti sopra citati, hai iniziato bene la costruzione di una rete di sostegno. Ora puoi fare progetti per continuare il tuo recupero. Primo, frequenta più riunioni di NA che puoi e scegli quelle che frequenterai regolarmente. Alcuni membri vanno quotidianamente in riunione per i primi novanta giorni dopo il trattamento. Usa i numeri di telefono che hai avuto e chiama i membri della Fratellanza di NA. Queste sono alcune delle cose che ci hanno aiutato a rimanere puliti.

La pratica della sponsorizzazione riflette la nostra convinzione che un dipendente può meglio aiutare un altro dipendente a recupe-

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

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

Se hai uno sponsor, chiamalo o chiamala spesso e programmate di incontrarvi faccia a faccia. Sebbene uno sponsor possa darti un grande sostegno e una guida nel tuo recupero, non può mantenerti pulito. Siamo sempre noi i responsabili del nostro recupero personale.

## **Le prime esperienze nel recupero**

Sono varie le esperienze degli inizi del recupero. Alcuni membri hanno bei ricordi di questo periodo. Altri lo ricordano come doloroso e confuso, con cambiamenti impreve-

dibili che vanno da un estremo all'altro. Non importa cosa accada durante il recupero o come ci sentiamo, noi sappiamo che usare droghe non migliorerà le cose.

Mentre parliamo di noi stessi e condividiamo i nostri sentimenti, ci identifichiamo con gli altri dipendenti in recupero. È importante per noi condividere i nostri sentimenti e le nostre esperienze. Se non condividiamo con altri come ci sentiamo, nessuno potrà aiutarci. Quando facciamo domande ad altri membri di NA li invitiamo alla condivisione della loro esperienza. Il programma di Narcotici Anonimi ci aiuta ad aiutare noi stessi nel recupero.

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

Una volta che abbiamo smesso di usare droghe abbiamo bisogno di imparare a vivere la vita da puliti. Abbiamo bisogno di imparare come recuperare in tutti i campi della nostra vita. Possiamo essere a nostro agio con noi stessi, senza droghe, applicando i Dodici Passi di Narcotici Anonimi nel nostro programma di recupero. Possiamo liberarci

dalla dipendenza attiva applicando costantemente quello che ha funzionato per altri dipendenti in recupero. Lavorando i passi, cambiamo e cresciamo. Il recupero dalla dipendenza attiva può continuare finché noi siamo disposti a mettere in pratica quello che abbiamo imparato.

*“Ho conosciuto il programma di Narcotici Anonimi mentre ero in un centro di trattamento. Ho dovuto iniziare con il Primo Passo, ammettendo la mia impotenza. Non appena il mio corpo fu libero dalle droghe, mi accorsi di quanto la mia vita era divenuta ingovernabile. Scoprii che non potevo più accusare gli altri delle mie difficoltà. Malgrado sia ancora giovane nel programma di NA, sono avvenuti cambiamenti notevoli nei miei pensieri, sentimenti, attitudini e comportamenti. Ho cominciato ad aiutare gli altri. Sebbene fossi appena uscito dal trattamento, ho scoperto che potevo condividere il mio recupero con qualcuno ancora in trattamento. Ho imparato a donare per mantenere, e a servire gli altri. Lavorando i passi, ho cominciato a dare anziché prendere. Quando le mie paure e i miei risentimenti sono diminuiti, mi sono sentito sollevato. Ho cominciato a condividere con altri dipendenti chi realmente sono. Questo programma ha salvato la mia vita”.*

## **Libertà**

Centinaia di migliaia di dipendenti rimangono puliti in Narcotici Anonimi in tutto il mondo. Anche tu puoi recuperare in NA. Noi vogliamo che tu sappia che sei il benvenuto.

Speriamo che tu possa trovare la libertà dalla dipendenza attiva che noi vi abbiamo trovato. Noi recuperiamo per vivere una vita piena di significato, di propositi e gioia.

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.

## ALTRA LETTERATURA NA CHE POTRESTI VOLER LEGGERE

**Narcotici Anonimi** – Originariamente pubblicato nel 1983,<sup>1</sup> questa pubblicazione è comunemente definita il Testo Base per il recupero dalla dipendenza. Nelle sue pagine molti dipendenti condividono esperienza, forza e speranza riguardo la malattia della dipendenza e il loro recupero attraverso il programma di NA. Le esperienze personali di molti dipendenti in recupero in tutto il mondo sono state incluse per venire incontro ai nuovi membri che cercano identificazione e speranza per una vita migliore.

**Il Libretto Bianco di NA** – Il Libretto Bianco di NA fu il primo opuscolo scritto dalla Fratellanza di NA. Contiene una descrizione concisa del programma di Narcotici Anonimi.

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

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

---

<sup>1</sup> 1997 in Italiano

**La sponsorizzazione, revisionato (IP #11)** – La sponsorizzazione è uno strumento vitale per il recupero. Questo opuscolo introduttivo fornisce dei chiarimenti sulla sponsorizzazione, soprattutto per i nuovi venuti. L'opuscolo risponde ad alcune domande, incluso “Cos’ è uno sponsor?” e “Come trovare uno sponsor?”.

**Da giovani dipendenti, per giovani dipendenti (IP #13)** – Il messaggio di questo opuscolo è che il recupero è possibile per ogni dipendente, senza preclusione d'età o di durata del suo uso di droghe. Sottolinea che tutti i dipendenti, prima o poi, arrivano allo stesso punto di disperazione totale, ma che questo non è necessario, possiamo iniziare il recupero da subito!

**Per i genitori o i tutori di giovani in NA (IP #27)** – Questo opuscolo vuole dare informazioni su che cosa è NA e su come NA funziona. In particolare, esso è rivolto agli assistenti sociali di giovani appartenenti a Narcotici Anonimi.





Italian