



Narcotics Anonymous®

Narcotici Anonimi

IP N° 21-IT

Il solitario— Come rimanere puliti nell'isolamento

“Ricevere una lettera cambia la mia giornata! Sembra che le lettere dei miei amici solitari arrivino sempre al momento giusto. Mi ricorda che qualcuno lontano sta cercando di conoscermi e si prende cura di me al punto di scrivermi. Io sono importante per il recupero di qualcun altro e loro lo sono per il mio”.

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

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

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

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

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

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



Traduzione della letteratura approvata
dalla Fratellanza di NA.

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

ISBN 978-1-55776-528-4

Italian

10/14

WSO Catalog Item No. IT-3121



Il solitario— Come rimanere puliti nell'isolamento

Introduzione

In questo opuscolo definiamo “il solitario” un dipendente geograficamente isolato che desidera venir fuori dalla propria dipendenza. Se sei impossibilitato a partecipare alle riunioni di NA, speriamo che questo libretto ti raggiunga e ti offra soluzioni funzionali a una vita di soddisfazione, felicità e libertà.

Benché questo libretto si rivolga soprattutto ai dipendenti in recupero che abitano in zone remote e non hanno la possibilità di partecipare regolarmente alle riunioni NA, qualsiasi dipendente che lo legga potrà trarne qualche consiglio utile su come recuperare dalla malattia della dipendenza. A molti di noi, a un certo punto del recupero, è capitato di sentirsi soli o isolati. Vi sono anche dipendenti che vivono questo isolamento dagli altri a causa di menomazioni della vista o dell'udito, oppure di qualche altra disabilità fisica. Quindi, quali che siano le cause del nostro isolamento, emotive, fisiche o geografiche, siamo convinti che i suggerimenti offerti in questo libretto potranno aiutare qualsiasi dipendente a rimanere pulito e a trovare un nuovo modo di vivere.

“Essere nell’isolamento a volte è fonte di frustrazione, ma devo farmi coraggio in tutti gli aspetti della mia nuova vita. Far parte di NA ha un’importanza speciale per me. So di avere degli amici che non ho ancora incontrato, ma sapere che esistono mi dà la speranza di cui ho bisogno per continuare”.

Chiedere aiuto agli altri

Narcotici Anonimi è un programma composto da Dodici Passi e Dodici Tradizioni, concepito allo scopo di aiutare i dipendenti nel loro recupero, dovunque si trovino. È mettendo in pratica questi principi spirituali che riusciamo a liberarci dalla dipendenza attiva. Ti suggeriamo di leggere tutta la letteratura di NA che riesci a procurarti e, se minimamente possibile, di andare a una riunione o sede di NA. Se non ci sono riunioni di NA nella tua zona, fatti coraggio e cominciane tu una. Anche se cominci da solo, è probabile che un giorno o l’altro si presenti un dipendente che soffre. Riempi il modulo sul retro dell’opuscolo per farti inviare (gratis) il manuale per iniziare un gruppo e spedisilo al World Service Office (Ufficio dei Servizi Mondiali).

Sono molti i servizi di NA concepiti appunto per venire incontro ai dipendenti isolati. Alcuni di questi vengono coordinati da comitati speciali. In molte zone esistono linee telefoniche locali di Narcotici Anonimi, elenchi di riunioni e pubblicazioni periodiche. Puoi anche farti mandare le pubblicazioni di NA e ottenere altre informazioni su Narcotici Anonimi dall’ufficio di zona o regionale più vicino.

Anche il World Service Office (Ufficio dei Servizi Mondiali) fornisce un certo numero di servizi ai dipendenti isolati geograficamente. Questo ufficio produce una guida

mondiale che elenca tutti i gruppi registrati di NA nel mondo. Inoltre spedisce (gratuitamente), su richiesta, il manuale per l'inizio di un gruppo e altri pacchetti d'informazioni. Puoi anche scrivere o telefonare per farti dire dove si trovino la riunione o i servizi NA a te più vicini. Molte altre tue domande potranno ricevere risposte che derivano dall'esperienza, dalla forza e dalla speranza condivise nei gruppi di NA di tutto il mondo e incanalate attraverso il World Service Office.

Può anche darsi che ti sia utile avviare o partecipare a un "gruppo solitari" di Narcotici Anonimi. Si tratta di uno strumento grazie al quale i dipendenti isolati geograficamente comunicano tramite Internet, email o posta gli uni con gli altri. Questa riunione sui generis permette ai dipendenti in recupero isolati di condividere con gli altri la loro esperienza, forza e speranza attraverso una regolare corrispondenza.

Esiste un'altra pubblicazione di grande utilità per i dipendenti che vivono in zone remote: la rivista *The NA Way*, edita ogni quattro mesi in inglese, francese, tedesco, portoghese e spagnolo, che può essere sottoscritta a richiesta senza spese. Basta scrivere al WSO per far aggiungere il tuo nome alla lista dei destinatari e iniziare a ricevere *The NA Way* regolarmente. Contiene informazioni sulle convention di NA che si stanno organizzando e molti articoli di condivisione sul recupero e di interesse per i membri di NA. Questa pubblicazione, tenendoti informato di quanto avviene in seno alla Fratellanza mondiale di Narcotici Anonimi, serve ad incoraggiare la comunicazione e l'unità fra i membri.

Il servizio più importante offerto da NA è il dipendente già in recupero. Ricorda: *il*

*valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro non ha confronti**. Per cui, se ti è possibile, mettiti in contatto con qualche altro dipendente che sta recuperando, per telefono o per posta. Rivolgiti all'Ufficio dei Servizi Mondiali che ti aiuteranno a contattare il dipendente che recupera più vicino a dove vivi. Ricordati che non è inevitabile sentirti solo anche se sei isolato.

“Mi è facile dimenticare l'importanza di condividere, soprattutto quando il mio orgoglio e la mia arroganza mi impediscono di rendere partecipi gli altri di quei sentimenti e pensieri che non mi piacciono o che non vorrei avere. Mi aiuta allora scrivere qualcosa di me stesso”.

L'importanza di condividere

Non ci sono soluzioni immediate per i dipendenti in recupero che non dispongono di un gruppo di NA locale dove trovare un senso di fratellanza e un aiuto, ma, se veramente vogliamo rimanere puliti, il recupero è possibile. Anche se siamo l'unico dipendente che recupera in un raggio di chilometri, non dobbiamo aver paura di chiedere aiuto. Ci sono molti modi di mettersi in contatto con altri dipendenti in recupero, e ogni contatto iniziale può essere l'anello di una catena di altri contatti. Molti dipendenti isolati hanno amici di penna con i quali comunicano per condividere il proprio recupero. È anche importante avere uno sponsor: qualcuno che ti aiuti ad apprendere e mettere in pratica i Dodici Passi. Se nelle tue

* Questa frase è una citazione presa dal nostro Testo Base di *Narcotici Anonimi*. La lettura del Testo Base è uno strumento molto importante per il nostro recupero dalla dipendenza. Se non hai il Testo Base, scrivi al WSO che ti manderà un modulo per ordinare sia quello che altre pubblicazioni di NA. Ne troverai l'indirizzo sulla prima pagina di questo opuscolo.

vicinanze non c'è nessuno a cui chiedere di farti da sponsor, non aver paura di chiederlo a qualcuno di un'altra zona. Potete scrivervi lettere, inviarvi nastri registrati e chiamarvi per telefono, quando sia necessario. La condivisione con un altro dipendente – di persona, per telefono o per iscritto – può alleviare i problemi anche quando non c'è una risposta immediata.

Una donna di NA ha condiviso come è rimasta in un paese del quale non conosceva la lingua. Siccome la sua sponsor si trovava nel paese d'origine, ad una grande distanza, avrebbe dovuto chiamare per telefono altre donne della Fratellanza NA in quel paese a lei estraneo per farsi spiegare come mettere in pratica i Dodici Passi. Ma poiché desiderava uscire dalla sua dipendenza, era disposta ad agire. Scoprì che, telefonando, stava stabilendo effettivi legami con le altre donne in recupero. Nel giro di poco tempo non solo chiamava la sua sponsor, ma anche gli altri membri di cui la sponsor le aveva dato i numeri di telefono. A sua volta lei diede quei numeri ad altre donne che desideravano recuperarsi dalla dipendenza. In questo modo tutte potevano fare affidamento l'una sull'altra ed aiutarsi. Così, di colpo, era stato creato un certo senso di unità: un sentimento di appartenenza ad una fratellanza mondiale; il non essere più soli. Pur trovandosi da sola in un paese straniero, non si sentì più tale: era un membro di NA. Rimase pulita e mise in pratica i Dodici Passi. Trovò un'altra via, una maniera di recuperare e vivere una vita nuova.

Tutti noi abbiamo scoperto che ci sentiamo meglio dopo aver condiviso i nostri sentimenti con un altro dipendente nel programma: una persona in grado di capire la nostra malattia e di aiutarci a compiere i

passi necessari al nostro recupero. Quindi, sia per telefono, che per iscritto o su cassette registrate, condividere i nostri sentimenti ha un'importanza fondamentale ai fini del nostro recupero.

“Sono un dipendente. Ho dato inizio alla prima riunione di NA in questa città, quattro settimane fa. Alla prima riunione c'erano due persone e alle ultime ero solo. Anche stando seduto da solo in quella stanza per un'ora e mezzo non mi sentivo isolato. Prego di poter aiutare qualcuno, un giorno. Sono davvero molto grato e so che quel che do agli altri lo ottengo per me. Ho un tale bisogno di NA”!

Come iniziare una riunione NA

Come si inizia una riunione NA? In realtà è piuttosto semplice. L'unica cosa che ci vuole per iniziare una riunione di NA è il desiderio di smettere di usare, un Testo Base di NA, e magari un bricco di caffè. Potrai ricevere maggiori informazioni su come trovare un locale adatto ed eleggere i servitori nel *Il Manuale del Gruppo*, ma la cosa più importante è la costanza e la perseveranza. Ogni volta che viene indetta una riunione NA, anche se da una sola persona, quella persona deve impegnarsi ad essere presente. Se non viene nessun altro, leggi il Testo Base. Abbiamo appreso questa lezione a forza di esperienze, ed è valida ancora oggi. Molte riunioni di NA sono cominciate così e migliaia di dipendenti sono vivi e puliti oggi proprio perché uno o due dipendenti avevano assunto e mantenuto l'impegno di tenere aperta la porta di NA quando altri sono venuti a chiedere aiuto.

In alcuni casi, quando un gruppo è stato fondato da poco, la presenza è scarsa. A volte non viene nessuno salvo il membro

che ha aperto la riunione. In situazioni del genere, vale la pena di compiere qualche iniziativa di pubblica informazione, come mettere annunci della riunione in posti dove i dipendenti possano vederli. Giornali e bacheche di annunci sono i posti più logici, ma soprattutto si deve lasciare aperta la porta di NA, preparare il caffè e studiare il Testo Base. Non scoraggiarti se il tuo nuovo gruppo ha inizi difficili. Metti gli annunci e torna la settimana seguente; continua a farlo finché altri dipendenti cominciano a venire. Sta' pur certo che verranno. Ci sono molti esempi, riferiti da membri di NA, di gruppi rimasti aperti per più di un anno con solo uno o due membri regolari. Poi, senza apparente ragione, la stanza si è improvvisamente riempita di gente che voleva farcela. Molti di questi gruppi ora hanno alcuni anni di esperienza nel portare con successo il messaggio di recupero.

In tutti i tuoi sforzi ricordati che svolgere questi lavori preliminari ti aiuterà a restare pulito ed essere grato per il tuo recupero. Sii diretto con tutte le persone con cui parli, che si tratti del parroco di una chiesa, di un amministratore di ospedale o della polizia locale. Con ogni probabilità queste persone sono interessate a ciò che hai da dire. Se hai con te un opuscolo di NA daglielo; gli servirà a ricordarsi delle azioni che compi per restare pulito e può darsi che indirizzino un dipendente alla riunione. Quando si renderanno conto che non hai nessuna intenzione di predicare o di intralciare i loro programmi, non si sentiranno minacciati e potrebbero anche offrirti aiuto per tenere la riunione nella tua zona. Può darsi che ti facciano domande sul programma NA. Puoi raccontargli le tue esperienze personali di dipendenza e di recupero, oppure dargli pubblicazioni NA

e trasmettere così il messaggio. I tuoi sforzi daranno comunque risultati. Preoccupati di fare il tuo lavoro di base e lascia i risultati a Dio. Come minimo rimarrai pulito e sicuramente raggiungerai una comprensione più profonda dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni. Può darsi che tu sia lo strumento scelto da Dio per contribuire a diffondere il seme del recupero di Narcotici Anonimi nella tua comunità.

“Tutte le pubblicazioni di NA sono state importanti per me, in particolar modo il mio libro di NA, che rinnova costantemente in me la speranza. Anche scrivere ad altri dipendenti che sono stati a loro volta dei solitari mi è di aiuto nella vita quotidiana. Nel mio recupero la cosa più importante è il contatto spirituale con Dio, che raggiungo grazie al libro, il mio sponsor e le lettere ai solitari e agli altri tossicodipendenti che ho conosciuto in tutto il paese”.

Crisi

Le crisi assumono aspetti diversi per ognuno, ma tutti i dipendenti le attraversano. Senza altri dipendenti in recupero o riunioni che ci aiutino a mantenere un equilibrio, i comuni problemi rischiano di essere ingigantiti dalla nostra mente. Rischiamo di cominciare a pensare che rimanere puliti non dia risultati, con conseguenti autocommiserazione, risentimento e rabbia. Dobbiamo sempre sforzarci di ricordare che ogni sofferenza passerà.

I problemi sono la realtà della vita e non scompaiono solo perché siamo puliti. Nel corso del recupero, tuttavia, scopriamo che attraverso la sofferenza cresciamo e spesso ci rendiamo conto che una crisi è un vero e proprio dono che ci permette di migliorare

grazie al fatto di vivere puliti. Per quanto dolorose possono essere le tragedie della vita, una cosa è chiara: *non dobbiamo usare droga a qualunque costo*. L'esperienza ci ha dimostrato che se, per rimanere puliti, facciamo anche la metà degli sforzi che facevamo per usare droghe, abbiamo un'ottima probabilità di procedere nel recupero. È quando chiediamo aiuto che cominciamo a crescere.

“Alcune delle cose speciali che mi piace fare quando non c'è nessuno a casa e non mi trovo a una riunione sono: leggere la rivista NA Way, il Testo Base e scrivere ad altri “solitari”. Ogni cosa che parli del recupero, dell'amore, della fratellanza alla maniera di NA, serve a dare una direzione al mio pensiero. La mia principale fonte di conforto e illuminazione è il mio Potere Superiore. Sono molto grato di essere giunto a credere”.

Vivere il programma

I Dodici Passi sono il nostro schema da seguire per recuperare dalla malattia della dipendenza. Quanto più riusciamo a mettere continuamente in pratica questi passi, tanto più viviamo il programma. Mediante l'applicazione diretta di questi principi in tutti i campi, troviamo l'accettazione, la fede e l'umiltà. Impariamo a vivere la vita così com'è.

Man mano che recuperiamo, veniamo a dipendere da un Potere più grande di noi. Impariamo che chiedendo la manifestazione della sua volontà e la capacità di realizzarla, possiamo attuare cose che non ritenevamo possibili. Le nostre vite diventano proficue e, solo per oggi, perdiamo l'ossessione di usare droghe.

Tuttavia non possiamo permetterci l'autocompiacimento perché la malattia della

dipendenza è con noi 24 ore al giorno. La vigilanza quotidiana sugli atteggiamenti sbagliati è essenziale, se vogliamo progredire nella nostra crescita, e vivendo i Passi cominciamo a smettere di essere ossessionati da noi stessi. Impariamo che atteggiamenti, pensieri e reazioni cambiano. Con il passare del tempo ci rendiamo conto di non essere soli e cominciamo a capire e ad accettare chi e cosa siamo.

Il Testo Base di NA contiene molti suggerimenti che costituiscono il fondamento del nostro recupero. Servendoci di questi strumenti, la nostra disperazione e la nostra dipendenza attiva possono trasformarsi in speranza e in una nuova vita. Vivendo i Dodici Passi di NA facciamo parte della Fratellanza mondiale di NA, ovunque ci troviamo.

“Nella condizione di solitario a volte mi sento molto solo, ma oggi ho fede che non userò droghe, solo per oggi. Sono molto grato di far parte di NA. Vi voglio bene e non potrò mai restituire altro che una minima parte di tutto ciò che ho ricevuto da tutti i miei amici di NA”.

Modulo per la richiesta d'informazioni

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

Data _____

Paese _____

Lingua _____

Richiedo le seguenti informazioni:

- La riunione di NA più vicina
- Numero di telefono di NA della mia zona
- Letteratura
- Kit di apertura per un gruppo (Manuale e letteratura per iniziare un gruppo di NA)
Non ad uso istituzionale.

Nome _____

Via _____

Città _____

Stato _____

Cap _____