

## Restare puliti nel mondo esterno

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

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

Moltissimi membri sono più che desiderosi di portare l'aiuto che possono. Questa è anche l'occasione buona per accordarsi con un membro di NA che ti venga a prendere quando sarai dimesso. Il fatto di conoscere già alcune persone che incontrerai alle riunioni quando sarai stato rilasciato ti aiuterà a sentirti parte della Fratellanza di NA. Noi non riusciamo a sopportare di essere o di sentirci alienati.

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

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

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

La sponsorizzazione è una parte vitale del programma di recupero di NA. È uno dei canali principali attraverso cui i nuovi venuti possono vantaggiosamente attingere all'esperienza dei membri NA che già vivono il programma. Gli sponsor riescono a unire la sincera partecipazione per il nostro benessere e l'esperienza condivisa sulla dipendenza con una solida conoscenza del recupero in NA. Abbiamo scoperto che funziona meglio avere uno sponsor del proprio sesso. Scegliti uno sponsor, eventualmente anche uno sponsor provvisorio, il più presto possibile. Uno sponsor ti aiuta a lavorare i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di Narcotici Anonimi. Uno sponsor può anche presentarti agli altri membri di NA, accompagnarti alle riunioni e farti sentire più agevolato nel recupero. Il nostro opuscolo, *La sponsorizzazione*, contiene maggiori informazioni al riguardo.

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

È disponibile parecchia letteratura sul recupero in NA. Il Libretto Bianco e il nostro Testo Base, *Narcotici Anonimi*, contengono i principi del recupero nella nostra fratellanza. Prendi confidenza con il programma mediante la nostra letteratura. Leggere gli argomenti di recupero è una parte importantissima del nostro programma, specialmente quando non sono disponibili le riunioni o altri membri di NA. Molti di noi hanno scoperto che leggere la letteratura di NA quotidianamente ci aiuta a mantenere un at-

teggiamento positivo e a non perdere di vista il recupero.

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

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

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

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

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

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

Alcuni di noi hanno dovuto ridimensionare le proprie aspettative che, una volta fuori, il mondo fosse completamente diverso. Narcotici Anonimi non può miracolosamente cambiare il mondo attorno a noi. Ma offre realistica speranza e un modo di vivere nuovo mediante il cambiamento di noi stessi. Possono anche verificarsi delle situazioni che non sono diverse da prima, ma, grazie al programma di Narcotici Anonimi, possiamo cambiare il nostro modo di reagire ad esse. Cambiare noi stessi cambia davvero le nostre vite.

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



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcotici Anonimi**

IP N° 23-IT

**Restare puliti  
nel mondo  
esterno**

Copyright © 1996 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 1-55776-271-6

Italian

9/05

WSO Catalog Item No. IT-3123