



Narcotics Anonymous®

Narcotici Anonimi

DIETRO LE SBARRE



Nota dell'editore: *I paragrafi in grassetto contengono le esperienze personali dei membri della nostra fratellanza. In alcuni casi queste sintesi di storie personali sono state revisionate ma solo per motivi di chiarezza, mai nel contenuto o nel linguaggio. Desideriamo ringraziare i membri di NA che ci hanno scritto dalla prigione perché questo opuscolo non si sarebbe potuto realizzare senza le loro parole.*

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

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 978-1-55776-517-8 Italian 3/18

WSO Catalog Item No. IT1601

Introduzione

Questo semplice libretto, scritto da dipendenti che recuperano tramite Narcotici Anonimi, è particolarmente indicato per le persone attualmente detenute che potrebbero avere un problema con le droghe.

Le pagine seguenti si riferiscono a esperienze di recupero dalla malattia della dipendenza, sia dentro che fuori le carceri.

Ti consigliamo vivamente di soffermarti un po' a leggere *Dietro le sbarre* con la mente aperta. Ti potrebbe aiutare a stare pulito e a cambiare la tua vita. Una speranza c'è.

Dietro le sbarre

Quelli di noi che stanno recuperando in Narcotici Anonimi sanno che la vita con le droghe era già quella una prigione di massima sicurezza. Ora condividiamo i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre esperienze perché, grazie al recupero in NA, abbiamo trovato anche dietro le sbarre la libertà. Le nostre esperienze possono essere diverse, ma se ci guardiamo nel profondo, potremmo scoprire che le nostre sensazioni sono simili e cominciare a riconoscerci l'un l'altro nelle singole esperienze di recupero.

La mia storia non è molto diversa dalla maggior parte delle altre. Crescendo ho sempre avuto un senso di inadeguatezza. Così ho usato le droghe per gasarmi e per mollare tutte le mie brutte sensazioni. Tutto ciò che dicevo non avrei mai fatto, alla fine l'ho fatto. Ho mentito, imbrogliato e rubato. Mi beccavano regolarmente e un bel giorno mi sono trovato dentro a scontare una condanna.

L'uso di droghe può iniziare a qualsiasi età, ma per noi la sua progressione finisce sempre con le prigioni, le istituzioni, la morte. Se guardiamo attentamente, scopriamo il danno che la dipendenza ha fatto alle nostre vite.

Ho 41 anni e alle mie spalle c'è una lunga storia di carceri e istituzioni. A 10 anni ero già in riformatorio e di seguito ho conosciuto tutte le tappe del sistema carcerario, nessuna esclusa. Ho iniziato a usare droghe a 15 anni, appena rilasciato dal riformatorio, e ho dedicato tutta la mia vita alle droghe e alla delinquenza. La mia più grande pretesa era

riuscire a controllare tutto questo, e questa bella pensata mi ha fatto continuare a usare per 25 anni.

L'effetto delle droghe ci dava la sensazione di rispettare sia noi stessi che gli altri. Ma in realtà eravamo a tal punto dipendenti dalle illusioni di coraggio, di autoaccettazione e di autostima indotte dalle droghe che soltanto molto tempo dopo abbiamo scoperto di sentirci vuoti come prima di usarne. Noi di NA sappiamo bene che la malattia della dipendenza influenza ogni momento così come ha influenzato tutti i campi della nostra vita. Ammettere che usare ci sta causando problemi è l'inizio del recupero.

Come diretta conseguenza della dipendenza attiva, mi sono ritrovata chiusa in prigione senza speranza di uscirne. Dico "ritrovata" perché malgrado numerosi arresti e condanne, mi sentivo immune dalla legge. Già, la legge si applicava agli altri e non a me. Io ero diversa, speciale, perché sono una donna istruita, raffinata e appartengo a una famiglia della borghesia medio-alta.

Poi, fra celle d'isolamento e manicomi criminali, in contenzione e catene, nel dolore di una dipendenza in atto che non volevo più vivermi, giunsi a credere che la dipendenza non fa discriminazioni. No, io non sono diversa.

Fin dall'inizio, molti di noi stavano scappando da qualcosa. Alcuni avevano subito tremendi abusi fisici o mentali. Altri erano passati attraverso esperienze crudeli o violente che sembravano non finire mai. E siccome non riuscivamo a reggere i nostri sentimenti di disperazione e miseria, tentammo di sfuggire alla nostra vita senza speranza. Sì, fuggivamo per trovare sollievo e pensavamo di averlo trovato nelle droghe e nel tipo di vita che l'uso comporta.

Quando entrai per la prima volta in prigione, ero al punto a cui arrivano tutti i dipendenti, ossia vivere per le droghe. I miei bambini li avevo persi perché erano stati affidati all'assistenza sociale e io sono in prigione per aver sparato a mio marito uccidendolo. Sebbene fossi in stato di shock, il mio primo e unico pensiero fu come trovare droghe dentro la prigione.

Per alcuni di noi la vita in prigione non è stata diversa. In una maniera o nell'altra, la maggior parte di noi aveva sofferto per la malattia della dipendenza durante tutta la vita. Usavamo droghe per far fronte alla vita perché pensavamo fosse la sola maniera in cui potessimo sopravvivere. Per quelli di noi che oggi recuperano in NA, l'uso di droga ha smesso di essere una soluzione ed è diventato un grave problema in se stesso. Le droghe hanno smesso di funzionare. Noi mettevamo le droghe davanti a qualunque altra cosa: questo era parte della pazzia della nostra dipendenza.

La follia della dipendenza

Per lungo tempo la maggior parte di noi non riesce a riconoscere la follia nella nostra vita. Eppure, man mano che la malattia della dipendenza progrediva, le cose che facevamo per le droghe diventavano via via più folli. Ferivamo e distruggevamo tutto ciò che amavamo, e dovevamo usare sempre di più per nasconderci dai nostri sentimenti.

Vedete, se io sono completamente fatto, me ne frego di voi o delle vostre cose. Io ve le prenderò e se vi farò del male non mi importerà che voi soffriate, perché ho bisogno delle mie droghe. Non mi importa se vengo arrestato. Io sono pazzo, e non c'è niente che qualcuno possa dire o fare per fermarmi, perché, dopo tutto, ciò che faccio a me stesso è molto peggio di ciò che voi potreste mai farmi.

I livelli di pazzia erano diversi per ciascuno di noi, dalla follia che ci ha fatto perdere famiglie e libertà, a quella persino più profonda di infischiarci sia di vivere che di morire.

Ho fatto un'overdose e sono stato dichiarato morto, solo per poi svegliarmi e insultare l'uomo che mi aveva salvato la vita. Ho fatto del male a un numero infinito di persone in molti modi. Ho messo in pericolo le vite dei miei familiari. Ho odiato e progettato di uccidere dei poliziotti per tentare di difendermi dalla società. Sono stato in diversi manicomi e sono ancora in uno di questi.

Io so come ci si sente svegliandosi stando male ed essere controllati dal bisogno impellente di usare ancora. Ho provato come ci si sente quando si desidera essere morti. Ho vissuto tutto questo. L'ho provato sulla mia pelle: essere

come morto e desiderare di esserlo, sentire dolori e stare male sentendosi impotenti.

Una volta in prigione, scoprimmo che procurarsi droghe non era facile come fuori. Alcuni di noi furono capaci, o furono costretti dalle circostanze, a stare lontani dalle droghe, talvolta per lunghi periodi di tempo. Il risultato finale era sempre lo stesso: quando iniziavamo a usare di nuovo, presto o tardi che fosse, ci ritrovavamo daccapo nella spirale discendente della dipendenza. Noi di NA sappiamo che non importa quale droga abbiamo usato o quanta: l'importante è ciò che è sempre successo ogni volta che abbiamo usato.

Ci eravamo detti che le droghe rendono la vita migliore, fanno passare il tempo più velocemente e ci danno quella carica in più per controllare le situazioni. Ma abbiamo imparato che la malattia della dipendenza è addirittura qualcosa di più profondo dell'uso di droga. La dipendenza è una malattia fisica, spirituale e emozionale che influisce in tutti i campi della nostra vita. E anche quando non stavamo usando droga, pensavamo solo a come, a dove trovarla e a quanto sarebbe costata.

Ognuno di noi è caduto nel proprio baratro di follia, ma qualunque fosse il nostro fondo, è stato sempre doloroso. Abbiamo scoperto che non importa quali sensazioni abbiamo provato o quali situazioni abbiamo vissuto; dovevamo guardare a noi stessi più da vicino. Queste sono alcune domande ricorrenti che ci potrebbero aiutare quando cerchiamo delle risposte:

1. Il pensiero di smettere con le droghe mi procura un senso di paura per un imminente giudizio?
2. Quanto tempo è passato da quando le droghe avevano su di me l'effetto che io desideravo?
3. Quando non potevo procurarmi droghe sono mai stato male?
4. Usare o procurarmi droghe è stato più importante della mia salute, sicurezza o benessere?
5. Ho mai tralasciato di occuparmi della mia vita e degli altri perché dovevo procurarmi o usare droga?
6. Stavo usando o stavo cercando di procurarmi droghe il giorno che mi hanno arrestato?

7. Se non ho un problema di droga, perché non riesco a smettere di usarne o di pensare di farlo?
8. Ho mai messo in dubbio la mia salute mentale?

Dal momento in cui abbiamo risposto di sì ad alcune di queste domande – e molti di noi hanno risposto di sì anche a molte altre domande simili – l'evidenza della nostra dipendenza è diventata difficile da negare, per cui abbiamo cominciato a cambiare atteggiamento. E siccome ora sappiamo dove ci condurrebbe la dipendenza attiva, forse, tramite NA, possiamo trovare un nuovo stile di vita.

Sollievo

Benché ci potesse sembrare di trovare sollievo nelle droghe, le cose non stavano così. Quando l'effetto era sceso, il dolore era ancora lì e i problemi non erano risolti. La dipendenza è una malattia progressiva. Ma per quanto incurabile, attraverso i Dodici Passi di Narcotici Anonimi il recupero è possibile, e noi possiamo imparare a vivere senza droghe.

Sdraiato sulla branda della cella, di nuovo a causa di ciò che oggi riconosco come dipendenza, avevo giurato che usare ancora una volta non mi avrebbe riportato dentro, ma lo fece. Sono già stato in trattamento prima e sono già stato anche in prigione. Per incoscienza ho commesso crimini che non avrei mai commesso se fossi stato pulito. Non posso più ignorare il fatto di avere un problema. Esiste una vita senza droghe e io la voglio.

Una volta ammesso che abbiamo un problema con le droghe, apriamo la porta al recupero. Se abbiamo a disposizione delle riunioni, possiamo conoscere e ascoltare altri dipendenti che vivono puliti recuperando in Narcotici Anonimi. Attraverso i Dodici Passi di Narcotici Anonimi la libertà dalla dipendenza attiva è disponibile per tutti i dipendenti.

Certi giorni la testa mi dice che usare droga va bene, specialmente se emotivamente sto male. Una volta sensazioni come vergogna, senso di colpa, inadeguatezza o paura erano sufficienti per spingermi daccapo nella solita giostra. Ma oggi il mio cuore e gli amici del programma mi dicono che

tutto il dolore passerà, mentre usare ancora comporterebbe solo la mia distruzione. Il miracolo è che, se non uso droghe, il problema che sto affrontando diventa più semplice. La cosa più triste della mia vita è che non l'avevo mai capito, perché erano più le volte che mi facevo di quelle in cui affrontavo la vita in termini realistici.

Oggi ho le mie chiavi personali per la mia vita, e una di queste è il programma e la Fratellanza di NA Questa è la chiave più importante della mia vita, perché sto imparando come vivere, come sentire e come accettare me stesso per quello che sono. Oggi ho la libertà di commettere i miei errori e trarne profitto. Mi sto guadagnando una libertà che è meglio di ciò che qualsiasi droga potrebbe fare per me.

Noi non possiamo dire a nessuno se sia o meno dipendente; ognuno deve stabilirlo da solo e per sé. Possiamo dirti, comunque, che noi siamo dipendenti che trovano recupero e sollievo attraverso il programma di Narcotici Anonimi.

Narcotici Anonimi fa per te?

Narcotici Anonimi è un programma di recupero per chiunque abbia il desiderio di smettere di usare droghe. Noi riteniamo che il valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro sia senza confronti. Ci incontriamo regolarmente per aiutarci l'un l'altro a rimanere puliti e per condividere il nostro messaggio di recupero. Il nostro messaggio è che qualunque dipendente può smettere di usare, perderne il desiderio e trovare un nuovo stile di vita. Il nostro è un messaggio di speranza e una promessa di libertà dalla dipendenza attiva.

Ero sicuro che sarei morto usando. Per un sacco di tempo ho provato a smettere, ma non ce l'ho fatta. Il mio unico consiglio agli amici dipendenti è di provare il recupero. È di sicuro più sensato e con maggiori possibilità di successo di qualunque altra cosa io abbia provato da solo.

Quando ero nuovo del programma sentivo dire da persone che erano nel programma di NA da un po' di tempo parole come: "prigioni, istituzioni e morte". Pensando agli altri dipendenti che conoscevo, erano tutti finiti così, chi morto, chi in prigione, chi in manicomio. Senza dubbio queste

brutte storie mi hanno dato la possibilità di riesaminare quanto la mia vita fosse diventata incontrollabile, e quanto io fossi impotente riguardo alla mia dipendenza.

Noi non siamo affiliati ad alcun'altra organizzazione, incluse altre fratellanze basate sui Dodici Passi, programmi, trattamenti o istituti di correzione. Non impieghiamo operatori professionali o terapeuti. Chiunque può unirsi a noi, e condividere ciò che per noi, un giorno alla volta, funziona. I Dodici Passi di Narcotici Anonimi sono la base del nostro programma di recupero dalla malattia della dipendenza.

Questo programma mi offre un'indicazione di ciò che dovrei fare passo per passo, e mi dimostra che funziona. Oggi posso avere ciò che desidero; posso vivere una vita da pulito, posso scegliere, e questa scelta mi libera dalla schiavitù della droga.

I dipendenti si rivolgono a Narcotici Anonimi disperati, quando tutto il resto è fallito, compresi i nostri tentativi individuali. Potremmo persino non avere un reale desiderio di smettere, ma sappiamo che qualcosa deve cambiare. Ascoltare quello che altri dipendenti in recupero hanno da dire spesso ci aiuta a pensare più chiaramente. Diamoci una possibilità e diamola anche al recupero.

I principi spirituali di NA ci aiutano ad affrontare la compulsione a usare e l'ossessione di usare. L'ossessione è lo schiacciante desiderio di usare droghe senza curarsi delle possibili conseguenze. Una volta che il nostro uso ha inizio, la compulsione consiste nell'usare senza la capacità di smettere. Mentre l'egocentrismo della nostra dipendenza attiva ci impone l'uso come priorità assoluta.

Lavorare i Dodici Passi ci porta a un cambiamento. Cominciamo a diventare capaci di compiere autonomamente la scelta di restare puliti. L'ossessione di usare di solito scompare. Guadagniamo la capacità di considerare le altre persone, piuttosto che pensare solamente a noi stessi.

Non sono uno stupido e neanche un duro. Soffro come molti altri della malattia della dipendenza. Non voglio essere né un dipendente attivo né un carcerato. Voglio vivere, amare e poter così condividere le cose che mi guadagno e imparo con persone che le apprezzino. Voglio ciò che questo programma ha da offrirmi. Certo non posso tornare indietro

e rivivere daccapo la mia vita, e questo mi brucia. Però, mentre siedo qui, nella mia cella, so che ci sono persone là fuori che stanno seguendo il mio stesso cammino e questo mi fa venire le lacrime agli occhi, perché io conosco il dolore che stanno provando.

Mettendo in pratica i principi del programma di NA, impariamo qualcosa su noi stessi. Alcuni di noi hanno difficoltà ad accettare che abbiamo la malattia della dipendenza. Ci sentiamo come se non appartenessimo a niente e nessuno. Una frase che sentiamo ripetere continuamente durante le riunioni è che a volte i dipendenti possono sentirsi unici e diversi, così come insicuri e distanti da tutti. Ma noi impariamo che a prescindere da come ci sentiamo, non siamo soli. Troviamo forza e sostegno in Narcotici Anonimi.

Le riunioni

Le motivazioni che ci portano in Narcotici Anonimi possono essere le più svariate. Quali che siano le ragioni, molti di noi ricevono il messaggio di recupero di NA nelle riunioni. Noi condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza per trovare un modo migliore di vivere, senza droga. Ricevendo sostegno da dipendenti in recupero, le nostre attitudini cominciano a cambiare.

Quella sera ho visto e sentito le bellissime parole del Testo Base di NA. In quella riunione fui preso da una sensazione mai provata prima. Qualcuno che non conoscevo aveva scritto un libro su di me. Altre persone avevano avuto i miei stessi problemi, ma ero troppo ossessionato da me stesso per rendermene conto. NA mi disse, quella notte, che avevo una possibilità di essere felice e vivere una vita senza droghe, e persino di goderne. NA mi disse che esisteva una maniera di riparare al danno che avevo causato a me stesso e ad altri. Mi disse che potevo imparare ad amare me stesso aiutando altra gente a restare pulita.

Può accadere che il sostegno e la forza che ci guadagnamo frequentando assiduamente le riunioni non siano sempre disponibili. Ma indipendentemente dalla disponibilità delle riunioni, noi applichiamo i principi contenuti nei Dodici Passi di NA al meglio delle nostre capacità. Molti di noi provano a recuperare e immediatamente trovano

sollievo dalla malattia della dipendenza. Altri tentano e poi magari ricadono, ma abbiamo una cosa in comune: continuiamo a tornare.

Mi sono accodato alla fila del recupero mentre ero ancora stravolto dal dolore. Vorrei poter dire che innanzitutto volevo il recupero, ma non era così. Inseguivo solo un'altra via di fuga. Ma alle riunioni di NA mi sono sentito benvenuto e avevo capito di appartenervi. Riuscivo a inserirmi con gli altri, ma mi sentivo lo stesso lontano da loro. Io so adattarmi come un camaleonte, cambiando il colore a seconda dell'ambiente che mi circonda, ma in NA non ho sentito il bisogno di farlo. Un'altra cosa che mi ha attratto nelle riunioni era che la gente mi invitava a tornare. Questo non succedeva molto spesso durante la mia dipendenza attiva. In NA la gente mi ha amato, fino a che non sono stato in grado di amare me stesso.

Essere parte di NA non è soggetto ad alcuna condizione. Per la prima volta siamo accettati semplicemente come dipendenti, e non malgrado il fatto di esserlo. Durante le riunioni avvertiamo l'amore e l'accettazione e dopo ce ne andiamo sentendoci meglio. Gli altri membri ci donano speranza e informazioni pratiche che ci aiutano a vivere puliti.

Nei tre mesi in cui ero in prigione, sono andato a tutte le riunioni. Loro avevano ciò che io volevo: pace. Volevo godermi la mia vita, non sprecarla in cella. Una volta rilasciato, pensavo di essere guarito, ma prima che potessi rendermene conto le cose mi dimostrarono il contrario. Ero caduto ancora una volta nella spirale della dipendenza, fregandomene di me stesso e degli altri. Nel giro di un mese avevo violato la libertà vigilata ed ero tornato in galera. Oltre alla condanna che dovevo finire di scontare, ricevetti un regalino di altri tre anni. Questo è successo otto mesi fa.

La ricaduta

A volte potremmo di nuovo scontrarci con alcune delle nostre vecchie abitudini. Le nostre facoltà potranno essere offuscate dall'isolamento, dalla solitudine, dal risentimento o dalla scontentezza. Potremmo raccontarci che siamo in grado di controllare la situazione. E mentre

tutte le sensazioni di impotenza vengono così sottovalutate, alcuni di noi muoiono tentando di dimostrare che possono controllare il proprio uso di droghe.

Dopo essere scappato via dalla riunione, mi sono fatto. Non volevo pensare alle conseguenze delle mie azioni; volevo soltanto non avere sensazioni. Volevo sfuggire il mio ambiente, la mia miseria, la mia solitudine, ma non poteva funzionare così. È finita che mi sono ritrovato di nuovo in cella, sentendomi ancora più solo e odiandomi ancora di più.

La ricaduta è il ritorno all'uso di droghe dopo un periodo di astinenza. Questo è un problema molto serio per tutti i dipendenti. Alcuni muoiono, altri non ce la faranno mai a tornare al recupero, e continueranno a usare nel dolore e nella disperazione. Più a lungo dura l'uso, peggiore diventa la dipendenza. Quando scegliamo di tornare a usare, ricominciamo tutto daccapo o addirittura riprendiamo da dove avevamo lasciato. Non soltanto la malattia della dipendenza diventa peggiore, ma perdiamo anche la capacità di usare nell'ignoranza, poiché NA ci ha mostrato una maniera migliore di vivere.

La follia ricominciò daccapo. Mentivo, rubavo tutto e a tutti, inclusa la mia famiglia perché erano quelli a cui potevo mentire più facilmente. Non avevo più rispetto per nessuno, incluso me stesso. Non avevo più sentimenti, pensieri o affetto per alcuno. Odiavo me stesso e gli altri, a meno che non li potessi usare per festini o droga.

NA è un programma di azione. Conta solo quello che facciamo, non quello che diciamo o pensiamo o che vorremmo fare. Tramite i Dodici Passi di NA, la frequenza alle riunioni, il contatto con gli altri dipendenti in recupero e l'astinenza, possiamo iniziare a recuperare e restare puliti.

Dopo la riunione sono entrato di soppiatto nella cella di un altro detenuto e abbiamo parlato, anche se ero strafatto. Abbiamo parlato di come comportarsi per non tornare in galera, perché entrambi sapevamo che, usando e commettendo reati, ci saremmo tornati. Non sapevamo se NA fosse la risposta giusta, tuttavia sapevamo entrambi che il nostro modo di vivere ci poteva far tornare dentro. Il mio amico si

fece e morì il giorno stesso del rilascio. Io fui più fortunato, visto che oggi sto recuperando in NA.

I dipendenti che ricadono sono benvenuti in NA tanto quanto ogni nuovo venuto. La dipendenza è una malattia, non un problema morale. Con il ritorno all'astinenza dalle droghe, la malattia della dipendenza viene arrestata e il recupero è allora possibile lavorando sui Dodici Passi di Narcotici Anonimi.

Il recupero

Abbiamo bisogno di una guida che ci aiuti a modificare le nostre vite. Ci rendiamo conto che niente può cambiare il fatto che eravamo in galera, ma possiamo iniziare a cambiare noi stessi cominciando a segare le sbarre dentro di noi.

I Dodici Passi di NA sono la guida per cambiare noi stessi. Crediamo che per il cambiamento occorra la volontà di lavorare i passi, essere aperti a nuove idee ed essere onesti al massimo delle nostre capacità in questo momento. Sappiamo dalla nostra esperienza che quando iniziamo a lavorare i passi solitamente sviluppiamo nuovi modi di essere. Senza droghe nella nostra vita, i nostri pensieri diventano più chiari e ci rendiamo conto che stiamo iniziando un nuovo modo di vivere.

Ho fatto di tutto e di più per procurarmi la droga di cui avevo bisogno. Ma oggi per me è diverso. Oggi non sto usando. Nella Fratellanza di NA sono riuscito a trovare una ragione di esistere senza l'uso di droghe, ma ancora più importante, un nuovo modo di vivere senza droghe: i Dodici Passi. In questo programma penso che, se tento al meglio delle mie possibilità di applicare i Dodici Passi nella mia vita quotidiana, le cose andranno meglio, forse non quando voglio io, ma quando Dio Lo vuole. Molte volte non so neppure perché; ma semplicemente accadono. Non cerco di spiegarmelo, so soltanto che per me funziona e ne sono grato.

Lavorando i passi, le nostre reazioni ed emozioni cambiano. Cominciamo ad attrarre altri nelle nostre vite. Cominciamo a permettere agli altri di avvicinarci, piuttosto che allontanarli. Impariamo a fidarci e a essere oggetto di fiducia. Non abbiamo più bisogno di nascondere

chi o cosa siamo per paura di essere rifiutati. La sensazione di vuoto che tutti i dipendenti provano comincia a lasciarci.

Avevo circa nove mesi di pulizia quando mi chiesero di parlare a una riunione, e ne fui terrorizzato. Sapevo che dovevo prendere una posizione riguardo a quello che stavo facendo e diventando, altrimenti rischiamo di giocarmi tutto. Ancora una volta Dio mi aveva portato lì quella notte e io fui molto sorpreso dalle reazioni dei miei amici del gruppo. Capii che le cose stavano accadendo come si supponeva che dovessero accadere, nei tempi stabiliti da Dio, non da me.

Mia moglie rimase incinta del mio vicino e smise di venirmi a trovare. Ricevetti una lettera dal magistrato che doveva esaminare la mia posizione: mi comunicava che, a causa dei miei precedenti, non mi sarebbe stata concessa la libertà sulla parola per tutta la durata della mia condanna.

Tutte queste cose mi accaddero in un brevissimo lasso di tempo e io stavo per esplodere dentro. Adesso so che furono la grazia di Dio, i miei amici, il mio sponsor¹ e quelle riunioni di NA a permettermi di superare quel periodo. Avevo veramente voglia di usare. Ma continuai a rammentarmi una riga del Testo Base che diceva: "Qualunque cosa accada, non usare e avrai un vantaggio sulla tua malattia".

Quelle terribili sensazioni di paura, disperazione, rabbia e risentimento erano state rimpiazzate dentro di me da speranza, fede nel mio Potere Superiore, comprensione e accettazione.

Molti di noi contano su un Potere più grande di noi che ci aiuti a rimanere puliti. Quando realizziamo che abbiamo trovato un Potere che può liberarci dall'uso e dall'ossessione dell'uso, diventiamo più disposti a confidare in esso. Possiamo anche decidere di chiamarlo "Dio", ma questa è una nostra scelta.

Io devo credere che esista un Potere più grande di me, e confidare che mi riporti alla salute mentale. Non posso controllare la mia vita, sono impotente, per cui devo affidare la mia volontà a un Potere Superiore. Devo praticare tutti i Dodici Passi di NA nella mia vita, e Dio mi può aiutare. Non

¹Per ulteriori approfondimenti su quest'importantissimo argomento, vedi l'opuscolo N° 11, *Sponsorizzazione*.

posso farlo da solo. Posso camminare nel cortile di questa prigione, ma per fare questi Dodici Passi devo chiedere a Dio uno spazio maggiore.

I Dodici Passi sono un programma pensato per il vivere quotidiano. La nostra esperienza prova che i passi ci aiuteranno a superare qualsiasi situazione. La nostra capacità di applicare i Dodici Passi, giornalmente, si sviluppa lentamente. Scopriamo che mentre sviluppiamo la forza necessaria a vivere la vita in termini realistici, i principi che usiamo nella vita di ogni giorno ci permettono di far fronte ai periodi di paura o di dolore.

Mi sono fatto 5 anni di galera e sono restato pulito. Vivere fra la gente normale era duro. Ho avuto molta fede che Dio mi avrebbe assistito. Ho letto tutta la letteratura di NA che sono riuscito a procurarmi. Andavo a tutte le riunioni di NA che si tenevano. Trasmettere ad altre persone quello che stavo provando e fargli sapere come stavo lavorando i passi è stato veramente difficile per me. Sono stato in galera per molto tempo e spesso le riunioni saltavano per mancanza di sostegno esterno. Ho lavorato i passi come meglio ho potuto.

Avevo ammesso di essere impotente di fronte alla mia dipendenza e che la mia vita era divenuta ingovernabile. Tutto ciò era evidente: bastava voltarmi per vedere tutte le porte che mi erano state sbattute in faccia. Ma a quel punto, giunsi a credere che esisteva un Potere più grande di me che avrebbe potuto riportarmi alla ragione. Sapevo che non volevo tornare a usare. Sapevo che c'era una vita migliore per me e quello, in molte occasioni, mi era sufficiente.

Se potessi condividere un messaggio con dei nuovi venuti, sarebbe che la vostra vita non deve essere uguale a prima. Abbiamo tutti la malattia della dipendenza, facciamo tutti cose di cui non andiamo fieri, ma tutti abbiamo la possibilità di venirne fuori.

Le esperienze in recupero sono spesso nuove, strane e paurose. Mentre il richiamo dei vecchi amici e dei vecchi modi di essere è forte. Allora tornare a usare sembra la cosa più semplice, ma questa non è

la risposta adatta per i dipendenti. Noi invece abbiamo trovato una nuova maniera di vivere migliore di qualunque cosa abbiamo mai conosciuto. Anche quando ci rendiamo conto che stiamo attraversando tempi duri, non vogliamo tornare alla vita che conducevamo prima di restare puliti.

Guardare alla mia possibile morte a causa di una malattia letale, è stato duro. Ci sono stati tempi in cui qualunque cosa che chiunque potesse dirmi non mi era di alcun aiuto. Alla fine, ho capito che avevo comunque solo "oggi". Oggi sono sano. Senza dare peso alle delusioni, preferisco credere nella vita. A tutti gli esseri umani è dato vivere solo un giorno, solo un momento alla volta. Io non sono diverso dagli altri.

Cominciando a conoscere me stesso e chi realmente sono, ho cominciato a lavorare su quelle aree di me che non mi piacevano, come la mia gelosia, l'invidia, l'orgoglio, l'odio e la vendetta. Non è così duro accettare che ero una cattiva persona che voleva essere buona; ho capito che quelle emozioni mi facevano stare male e che stavo sprecando un mucchio di energia senza potermelo permettere.

Quando tali emozioni affioravano in me, capivo che c'era qualcosa che non andava. Mi rivolgevo al mio Potere Superiore, al quale avevo cominciato a parlare fin dai primi tempi del recupero. Quando queste emozioni tornarono a galla, riconobbi ciò che stava accadendo e lo ammisì. Di solito quelle sensazioni interiori scomparivano. Qualche volta non lo facevano, ma con il trascorrere del tempo ho imparato il sistema e a usare quello che avevo imparato. Sono giunto a credere che le regole, la responsabilità e la creatività abbiano anche un significato di libertà, per me.

Finché non usiamo, abbiamo la possibilità di vivere un nuovo tipo di vita, sia dentro che fuori dalla prigione. Il programma di NA non ci promette che la vita diventerà facile e che tutto andrà come noi vogliamo. Impariamo che esiste una sostanziale differenza fra ciò che vorremmo e ciò di cui abbiamo bisogno. Il nostro Potere Superiore viene sempre incontro ai nostri bisogni spirituali. Mentre siamo ancora in galera abbiamo bisogno di sviluppare nuove amicizie, far

riferimento ad altri che sono puliti e che imparano a conoscere il recupero attraverso i principi di Narcotici Anonimi. Grazie al lavoro sui Dodici Passi, guadagnamo in serenità, malgrado le difficoltà della vita.

Una per una, ho riportato nella mia vita le persone che ho molto amato. Più tardi, quando nel corso del mio recupero è arrivato il momento, ho cominciato a fare ammenda e ho sentito un maggiore sollievo. Trovavo felicità e pace come mai prima. Ho uno scopo: io so che Dio ha dei piani per me. Io so che, fino a quando ho fede in un Dio amorevole e applico i Passi di NA nella mia vita, sono sulla strada del recupero. I miei sogni sono diversi oggi; sono realtà.

Sensazioni di gioia, pace e contentezza, sono doni del recupero che arrivano quando cresciamo e cambiamo lavorando i Dodici Passi di Narcotici Anonimi. Siamo capaci di accettare il disappunto e la frustrazione come parte della vita di tutti i giorni. Anche se pensiamo che il recupero può non essere facile per noi, è un percorso fruttuoso. Qualunque cosa abbiamo fatto in passato, non dobbiamo necessariamente ripeterla e, cosa ancora più importante, non siamo più obbligati a usare.

La scarcerazione

Quelli di noi che hanno trovato il recupero durante la carcerazione, sanno che, quando veniamo rilasciati, siamo vulnerabili. Dovendo far fronte alle sensazioni di insicurezza e paura che spesso la nuova situazione comporta, la tentazione di tornare a usare può sopraffarci. Questo è uno dei momenti in cui abbiamo più bisogno della fratellanza.

La prima volta che mi hanno convocato per il rilascio sulla parola, l'ho rifiutato. Sentivo che non ero pronto ad affrontare l'esterno rimanendo pulito. Più tardi, il Tribunale di Sorveglianza decise che mi sarebbe stata offerta un'altra possibilità e io fui pietrificato dalla paura. Adesso che non avevo più quei muri attorno e la gente che mi controllava, avevo costruito i muri dentro di me. Mi trovavo a far fronte al fatto di dover uscire là fuori e di essere alla mercé di me stesso. Quelle erano sensazioni che mi facevano veramente paura.

La nostra esperienza mostra che, ovunque siamo, dentro o fuori dalla prigione, e dovunque andiamo, non siamo guariti dalla malattia della dipendenza. Le azioni intraprese per iniziare il recupero mentre eravamo in carcere sono le stesse che i dipendenti in recupero praticano all'esterno. La priorità di tutti è restare puliti.

Ho usato anche dopo che ero andato ad alcune riunioni mentre ero ancora dentro, ma poi ho imparato. Il programma di NA, per me, iniziò a funzionare quando ero ancora dentro, e ha continuato a funzionare fuori.

I primi giorni dopo il rilascio sono critici per portare avanti il nostro recupero. Non possiamo affrontare la situazione di stare con gente che usa droghe. Abbiamo bisogno di andare alle riunioni e circondarci di dipendenti in recupero.

A causa della mia dipendenza, avevo perso l'affidamento di mio figlio. La mia famiglia mi aveva abbandonato e io mi sentivo completamente solo. Ero fuori da due giorni con un permesso di lavoro e tornai a usare. Usai per quindici giorni, commisi nuovi crimini e mi ritrovai in un parco con un coltello alla gola. Non avevo passato tutto quello che avevo passato, inclusa la prigione, per morire. Mai mi era mai stata offerta tanta droga come in quei novanta giorni di permesso. Ci furono periodi in cui pensai che sarei uscito di testa. Ma con fede cieca, seguii i suggerimenti che mi erano stati dati.

Caddi sulle ginocchia; avevo accettato di peggio per la droga, e questo lo accettavo per vivere. Finalmente, dopo sessanta giorni, usai il telefono per chiamare dei membri di NA. Avevo una paura maledetta. Sarei stato vulnerabile. Avrei dovuto parlare con qualcuno che non conoscevo. Prima avevo usato il telefono solo per sapere chi aveva soldi o dov'erano le droghe.

In molte riunioni, in quei primi novanta giorni, avevo urlato di volermi fare. Durante una riunione, per salvarmi la vita, mi aggrappai letteralmente al tavolo; così non avrei potuto scappare fuori e andare a usare. "Resta qui, passerà", era la frase che mi martellava continuamente il cervello. I membri di NA mi ripetevano di continuare a tornare. Dentro di me, non vedevo l'ora di essere capace di sostenere una

conversazione, sorridere e ridere. E se mai un tempo ne ero stato capace, erano passati anni dall'ultima volta che l'avevo fatto. Condivisi come mi sentivo e mi aggrappai ai membri di questa fratellanza. Dovevo cambiare totalmente. Non sapevo come fare per cambiare e ne avevo paura. Ma siccome il cambiamento è nei nostri Dodici Passi, a sessanta giorni di pulizia feci il passo di incontrare il gruppo della mia zona.

Le riunioni sono una fonte di speranza, di sostegno, guida e amicizia. Ogni dipendente è benvenuto in ogni riunione di NA. Nelle stanze delle riunioni noi percepiamo l'accettazione e il coinvolgimento. Perciò la regolare presenza alle riunioni deve cominciare il più presto possibile. Dobbiamo far sì che gli altri membri ci conoscano e far loro comprendere che abbiamo bisogno di aiuto. Nessuno può dare aiuto se non sa che esiste un problema.

Quella prima settimana andavo al lavoro e poi mi isolavo nel mio appartamento. Quando tornavo a casa parlavo al telefono con alcune persone del programma. Condivisi con loro quanto mi sentivo disperato e impaurito. Non riuscivo a capire tutte le sensazioni che provavo, eppure ero pulito. Mi dissero che avevo bisogno di una riunione. Avevo bisogno di persone in recupero. Avevo bisogno di ritrovarmi nelle stanze di Narcotici Anonimi.

Senza le droghe molti di noi non sanno che cosa aspettarsi. Quando condividiamo con i dipendenti in recupero, problemi e paure diminuiscono. La nostra speranza – la libertà dalla malattia della dipendenza – cresce quando lavoriamo sui Dodici Passi di Narcotici Anonimi. Noi scopriamo una vita che, mentre la viviamo, supera di molto ogni aspettativa che ci eravamo mai fatta.

Qualche volta penso che ci vorrebbe un candelotto di dinamite per abbattere i muri che mi sono costruito dentro. C'è voluto un bel po' di tempo, ma credo di averne abbattuti un bel mucchio. Ho cominciato col non usare droghe, andare alle riunioni e trovarmi uno sponsor per aiutarmi a fare i passi e applicarli alla mia nuova vita all'esterno.

Alcune azioni che abbiamo trovato utili per compiere la transizione dalla prigione all'esterno sono:

- Non usare, non importa cosa.
- Vai a una riunione di NA il primo giorno che sei fuori; frequenta le riunioni regolarmente.
- Trova e telefona a uno sponsor; parla con altri dipendenti in recupero.
- Leggiti la letteratura di NA.
- Procurati numeri di telefono di altri membri di NA.
- Lavora i Dodici Passi di Narcotici Anonimi.
- Ancora una volta ... non usare, non importa cosa.

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 continuiamo ad andare avanti nel migliore dei modi fino all'amara fine – prigionia, istituzioni, morte – oppure troviamo 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.²

Altra letteratura di NA che potreste leggere

Narcotici Anonimi

Publicato per la prima volta nel 1983, questo libro è comunemente chiamato Testo Base per il recupero dalla dipendenza. Nelle sue pagine molti dipendenti mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza sulla malattia della dipendenza e sul loro recupero grazie al programma di Narcotici Anonimi. Il libro comprende e approfondisce i capitoli contenuti nel Libretto Bianco, e include un ulteriore capitolo, intitolato "Di più sarà rivelato". Inoltre contiene storie personali di molti dipendenti in recupero per aiutare i nuovi membri ad identificarsi e a sperare in una vita migliore.

² Brano estratto dal Testo Base, *Narcotici Anonimi*

Libretto Bianco di NA

Il Libretto Bianco di NA è stato la prima pubblicazione scritta dalla Fratellanza di Narcotici Anonimi. Contiene una succinta descrizione del programma di NA, comprese tutte le informazioni contenute negli opuscoli N° 1 e N° 6.

Recupero e ricaduta (IP #6)

Estratto dal Libretto Bianco, questo opuscolo prende in esame i segni premonitori e indica le iniziative che i dipendenti possono prendere per evitare ricadute.

Sono un dipendente? (IP #7)

È un elenco di domande per aiutare le persone a prendere le loro decisioni. Le domande spaziano dagli ovvi sintomi comportamentali ad altri più subdoli cambiamenti di personalità che accompagnano la malattia della dipendenza. La lettura di questo opuscolo può aiutarvi ad affrontare onestamente la dipendenza. Può anche dare speranza, perché offre la soluzione del programma di NA.

Solo per oggi (IP #8)

Questo opuscolo contiene cinque pensieri positivi per aiutare ogni giorno i dipendenti in recupero. Ideali per la lettura quotidiana, questi pensieri forniscono ai dipendenti la prospettiva di affrontare ogni giorno un'esistenza pulita. Esso sviluppa il concetto di vivere "solo per oggi", incoraggiando i dipendenti a confidare in un Potere Superiore e a mettere in pratica ogni giorno il programma di NA.

Sponsorizzazione (IP #11)

La sponsorizzazione è uno strumento fondamentale per il recupero. Questo opuscolo introduttivo consente soprattutto ai nuovi membri di meglio comprendere cos'è la sponsorizzazione. Che cos'è uno sponsor? Come procurarsene uno. Inoltre comprende un capitolo conclusivo dal titolo "Come fare lo sponsor".

Da giovani dipendenti, per giovani dipendenti (IP #13)

Il messaggio di questo opuscolo è che il recupero è possibile per tutti i dipendenti, indipendentemente dalla loro età e dalla durata della

loro dipendenza. Esso pone l'accento sul fatto che tutti i dipendenti finiscono per arrivare allo stesso punto di completa disperazione, ma che questo non è necessario – possiamo iniziare a recuperare subito! Il testo contiene anche capitoli sul toccare il fondo, sul prendere una decisione, sul problema dell'insistenza degli amici e dei familiari, sul come vivere solo per oggi con un messaggio di speranza.

Per il nuovo venuto (IP #16)

Questo opuscolo informativo descrive il modo in cui Narcotici Anonimi tratta il concetto di malattia della dipendenza per come è condiviso da tutti i membri di NA Espone inoltre i Dodici Passi e i percorsi del recupero. Contiene anche informazioni sul modo di riconoscere e provare sentimenti, nonché suggerimenti su come utilizzare lo sponsor e i nuovi amici della Fratellanza di NA. Tutti questi strumenti aiutano i dipendenti a iniziare e mantenere il recupero.

L'accettazione di sé (IP #19)

La prima metà di questo opuscolo, dal titolo "Il problema", prende in esame gli aspetti di una vita ingovernabile, compresa la non accettazione di se stessi e degli altri. La seconda parte, dal titolo "I Dodici Passi sono la soluzione", delinea il processo che consente ai dipendenti in recupero di mettere in pratica i Dodici Passi in tutti i campi della loro vita per raggiungere l'accettazione di sé e degli altri.

Benvenuto a Narcotici Anonimi (IP #22)

Questo opuscolo è stato scritto per rispondere alle domande più comuni di coloro che partecipano per la prima volta a una riunione di NA. Il suo messaggio è semplice: "Abbiamo trovato uno stile di vita senza l'uso di droghe, e siamo felici di dividerlo con tutti quelli che hanno un problema di droghe."

Restare puliti nel mondo esterno (IP #23)

Questo opuscolo si rivolge a quei dipendenti in recupero che si stanno reinserendo nella società dopo una comunità, una casa di cura o la prigione. Esso descrive le necessità fondamentali per proseguire il recupero durante la fase di transizione, prendendo in esame argomenti come il modo di ottenere il recupero in NA durante il ricovero, di prendere i primi contatti con i membri di NA, di trovare e scegliere

uno sponsor e di impegnarsi nel servizio. È uno strumento utilissimo per chi è ricoverato o recluso ed è interessato a svolgere un proprio programma di azione quotidiana.

Per i genitori o i tutori dei giovani in NA (IP #27)

Questo opuscolo ha lo scopo di fornire informazioni su ciò cosa è NA e come funziona. E 'particolarmente rilevante per i tutori di giovani coinvolti in Narcotici Anonimi.

Reaching Out

Reaching Out è un bollettino pubblicato dai Servizi Mondiali di NA per venire incontro alle esigenze dei dipendenti istituzionalizzati, oltre che dei comitati H&I (Ospedali e Istituzioni) dell'intera fratellanza. Se siete interessati a figurare nell'indirizzo e ricevere questa pubblicazione, o desiderate esporci per iscritto la vostra esperienza di recupero grazie al programma di Narcotici Anonimi, l'indirizzo è: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA.³

The NA Way Magazine

The NA Way Magazine è il periodico internazionale della fratellanza. È pubblicato ogni quattro mesi in inglese, francese, tedesco, portoghese e spagnolo. Gli articoli contenuti riguardano argomenti ed eventi di interesse generale comuni ai membri di NA, come condivisioni di recupero, esperienze con il servizio, fumetti, opinioni, editoriali e calendario degli eventi. Per abbonarsi andare su www.na.org o scrivere all'Ufficio dei Servizi Mondiali (WSO).

PREGHIERA DELLA SERENITA

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.

³*Reaching Out* viene ristampato in italiano e pubblicato sul semestrale "Il GiorNALino" che è disponibile presso qualsiasi gruppo della Fratellanza Italiana.

I Dodici Passi di Narcotici Anonimi

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.