

Come funziona

Se vuoi ciò che abbiamo da offrirti e sei disposto a fare lo sforzo per ottenerlo, allora sei pronto a compiere certi passi. Questi sono i principi che hanno reso possibile il nostro recupero.

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.

(segue)

Ciò sembra un compito enorme e non possiamo svolgerlo tutto in una volta. Non siamo diventati dipendenti in un giorno, quindi ricorda: *dai tempo al tempo*.

C'è una cosa che più di ogni altra può sconfiggerci nel nostro recupero ed è l'atteggiamento di indifferenza o di intolleranza nei confronti dei principi spirituali. Tre di questi sono indispensabili: onestà, apertura mentale e buona volontà. Con questi principi siamo sulla buona strada.

Crediamo che il nostro approccio alla malattia della dipendenza sia completamente realistico, poiché il valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro non ha confronti. Crediamo che il nostro metodo sia pratico, perché un dipendente può meglio comprendere e aiutare un altro dipendente. Siamo convinti che quanto prima affrontiamo i nostri problemi vivendo giorno per giorno nell'ambito della società, tanto prima ne diverremo membri accettabili, responsabili e produttivi.

L'unico modo per evitare di tornare alla dipendenza attiva è non prendere la prima dose. Se sei come noi, sai che una è troppo e mille non sono abbastanza. Noi diamo estrema importanza a questo, poiché sappiamo che quando usiamo droghe, in qualsiasi modo, anche sostituendole una con l'altra, scateniamo di nuovo tutta la nostra dipendenza.

Pensare che l'alcol sia diverso dalle altre droghe ha causato la ricaduta di moltissimi dipendenti. Prima di entrare in NA, molti di noi consideravano l'alcol a parte, ma non possiamo permetterci di essere confusi al riguardo. L'alcol è una droga. Noi siamo persone con la malattia della dipendenza, e quindi dobbiamo astenerci da tutte le droghe per poter recuperare.