

Da giovani dipendenti, per giovani dipendenti

Questo opuscolo è stato redatto da membri di Narcotici Anonimi di giovane età che sono rimasti puliti e hanno scoperto un nuovo stile di vita. In tutto il mondo giovani dipendenti che parlano lingue diverse iniziano e mantengono la propria pulizia in NA. Scriviamo questo opuscolo per condividere la nostra esperienza nel vivere il messaggio di NA: che qualunque dipendente, non importa quanto giovane, può smettere di usare droghe, perdere il desiderio di usarle, e trovare un nuovo modo di vivere.

Molti di noi membri più giovani non sono arrivati in Narcotici Anonimi cercando un nuovo modo di vivere. Eravamo solo stanchi di fare quella vita. Trascorrevamo molto del nostro tempo sentendoci arrabbiati, soli, feriti o impauriti. Essere alterati era l'unica cosa che sembrava aiutarci, ma presto le droghe cominciarono a renderci la vita ancora più dura. Eravamo stanchi della sofferenza e della confusione, ma non volevamo accettare l'idea che fossero le droghe ad aggravare i nostri problemi. Convinti o meno di essere dipendenti, l'idea di rinunciare alle droghe era difficile da concepire. Se pensavamo di smettere, di solito l'idea non durava a lungo.

Se questo ti suona familiare, potresti essere come noi. Questo opuscolo è la nostra occasione per condividere quello che abbiamo imparato: non eravamo troppo giovani per essere dipendenti, non siamo troppo giovani per rimanere puliti. Noi abbiamo smesso di usare e abbiamo scoperto un nuovo stile di vita. Potresti non vedere membri giovani nelle riunioni che frequenti, ma se stai pulito e continui a tornare, ci troverai.

Quando siamo arrivati in Narcotici Anonimi abbiamo visto come i membri si comportavano tra di loro e abbiamo apprezzato un atteggiamento onesto e autentico. Abbiamo ascoltato altri dipendenti condividere di non aver più bisogno di usare droghe. Abbiamo prestato attenzione quando parlavano di superare la paura, di vivere il programma di NA e di come si sono sentiti liberi di condurre un altro stile di vita. Nelle nostre vite alcune persone sembravano volerci controllare, mentre i membri di NA ci offrivano semplicemente la loro esperienza, forza e speranza. Ci dicevano che non dovevamo usare anche se avevamo voglia di farlo. Abbiamo cominciato a provare un sentimento di appartenenza.

Poiché alle riunioni non sempre vedevamo gente della nostra età, ci siamo chiesti se non fossimo troppo giovani per essere dipendenti, o troppo giovani per restare puliti. Con il supporto degli altri membri di Narcotici Anonimi siamo rimasti puliti ugualmente e abbiamo preso contatto con persone di tutte le età. Forse non abbiamo fatto uso di droghe tanto a lungo, ma abbiamo imparato che la dipendenza si insinua molto a fondo, indipendentemente da quanto tempo le usiamo. Quando siamo arrivati in NA per la prima volta è stato facile relazionarsi con persone che venivano dal nostro stesso ambiente o che avevano usato le nostre stesse droghe e dopo averle conosciute ci siamo resi conto che abbiamo pensieri e sentimenti simili; non importa se siamo anziani o giovani o da dove proveniamo.

Sono davvero un dipendente?

Prima di giungere in NA molti di noi pensavano che il nostro uso di droghe fosse una fase normale, un naturale momento della crescita. Abbiamo provato a usare la nostra età come scusa. Ben presto però è diventato difficile negare che le droghe non rendevano la vita più facile. Potevamo comportarci come se non ci importasse niente, ma dentro di noi sapevamo che stavamo compiendo più sacrifici per le droghe di quelli che volevamo.

Quando abbiamo scoperto NA abbiamo creduto di essere troppo giovani per restare puliti. Possiamo aver pensato che la dipendenza era solo una questione fisica e che i dipendenti dovevano usare certi tipi di droghe e per lunghi periodi per rimanere invischiati. Ma nelle riunioni abbiamo sentito che NA descrive la dipendenza come qualcosa che colpisce principalmente tre aspetti: mente, corpo e spirito. Il problema non era tanto l'effetto delle droghe, quanto il modo in cui noi le usavamo. Non era necessario che dessero assuefazione o dipendenza fisica perché diventassero un problema. L'uso era accompagnato da ossessione, compulsione ed egocentrismo. Pensavamo ossessivamente alle droghe e allo stile di vita dell'uso. Usavamo compulsivamente quando non volevamo, o dicevamo a noi stessi di non volerlo, e una volta cominciato non potevamo fermarci. Nel più totale egocentrismo sacrificavamo ogni cosa per sentirci diversi, anche se questo significava far del male a noi stessi e a chi ci vuole bene. Il più delle volte quello che rimaneva erano sentimenti di rancore, rabbia e paura.

Ci siamo confrontati con membri che condividevano questo tipo di sensazioni anche se il loro uso di droghe era molto diverso dal nostro. Ci siamo resi conto che il tipo di droga non era importante. Non era importante neppure se usavamo soltanto nel fine settimana o se usavamo prima, dopo o durante la scuola. Avevamo perso il controllo del nostro uso e per continuare a usare avevamo fatto cose di cui non eravamo orgogliosi. E alla fine ci siamo vergognati e ci siamo sentiti soli. Per un dipendente, usare *qualsiasi* droga conduce alla stessa perdita di controllo e allo stesso sentimento di disperazione.

Solo perché siamo giovani non significa che la dipendenza per noi sia meno mortale. Possiamo prendere la decisione di restare puliti quando siamo pronti. Quando sentiamo qualcuno condividere il fatto di toccare il fondo, sappiamo che il nostro fondo è quando smettiamo di scavare. L'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare e chiunque trovi NA, giovane o adulto, può avere l'opportunità di un nuovo stile di vita.

Quando ho sentito la lettura "un dipendente è un uomo o una donna." mi sono chiesto se dovessi essere un adulto per toccare il fondo e stare pulito.

La sponsorizzazione

La sponsorizzazione ci insegna a dire a qualcuno cosa *veramente* ci succede. Impariamo a scoprire cosa avviene dentro di noi e iniziamo ad accettare i suggerimenti e a praticare i Dodici Passi nella nostra vita. La qualità più importante in uno sponsor è che sia una persona di cui fidarsi, un esempio di ciò che vogliamo nella nostra vita. Lavorare i passi con lo sponsor può aiutarci ad avere indicazioni su come la dipendenza si manifesta nelle nostre vite anche se non stiamo usando droghe. L'ossessione e la compulsione possono influenzare il nostro approccio al sesso, al cibo, al denaro, alle relazioni, ai videogiochi, a Internet e a innumerevoli altre aree. La dipendenza può alterare qualunque comportamento o sensazione per sostituirsi alle droghe.

Molti di noi hanno anche provato depressione, ansia, violenza, autolesionismo e disturbi alimentari. Lo sponsor è spesso la prima persona nella quale abbiamo abbastanza fiducia da parlare di questi problemi. Quando ci apriamo il nostro sponsor può aiutarci a cercare delle soluzioni.

Sesso, droga e...

In quanto giovani, fare i conti con la nostra sessualità durante il recupero può essere difficile. Le nostre esperienze con il sesso possono comprendere qualunque cosa, dalle inclinazioni sessuali alle separazioni, la gravidanza, l'incontrollabilità, la confusione, la vergogna o il rimorso per cose che abbiamo fatto o che ci sono successe. In recupero ascolteremo molte opinioni e suggerimenti su sesso e relazioni. Non sempre dobbiamo prestare ascolto a ciò che gli altri dicono, ma possiamo fare uno sforzo per parlare apertamente con il nostro sponsor e con i membri di cui ci fidiamo. Talvolta le nostre emozioni riguardo al sesso e alle relazioni potrebbero ancora farci apparire le droghe come una soluzione. Condividiamo invece cosa ci sta succedendo e chiediamo guida e sostegno. Il recupero ci aiuterà ad attraversare le nostre emozioni restando puliti. Quando condividiamo onestamente su noi stessi siamo un esempio per gli altri.

Ero minorenni

Se le nostre decisioni devono essere approvate da un genitore, un tutore o un altro adulto, non sempre potremmo avere il permesso di frequentare le riunioni di NA o di compiere altri cambiamenti suggeriti dal programma. Una scelta che possiamo fare per noi stessi è restare puliti. Potrebbe passare del tempo prima di essere liberi di vivere come vogliamo, tuttavia possiamo mantenere salda la nostra scelta di recupero anche quando è difficile. Alle riunioni i membri ci dicono che credono in noi e che possiamo rimanere puliti se teniamo duro, se chiediamo aiuto e seguiamo i suggerimenti.

La gente intorno a me continuava a usare droghe

Rimanendo puliti potremmo sentire altri dipendenti in recupero suggerirci di stare lontano dalle vecchie abitudini e dalle vecchie "frequentazioni". A volte però non abbiamo scelta. Non possiamo tenere queste persone fuori dalla nostra vita se viviamo con loro, se ci andiamo a scuola assieme o se con loro abbiamo dei legami. I nostri amici o i nostri stessi familiari potrebbero usare davanti a noi e questo rende difficile concentrarsi sul recupero.

Sappiamo che non dobbiamo tornare a usare, ma è dura tenere le droghe lontane dai nostri pensieri se le vediamo nel nostro vivere quotidiano. Se si sente la voglia di usare possiamo chiedere aiuto ai membri di NA e, se non possiamo incontrarli, è sempre possibile leggere la letteratura di NA, scrivere un diario, sforzarci di avere un contatto con un Potere Superiore, oppure parlare con amici o familiari che non usano. Dobbiamo restare puliti indipendentemente da ciò che accade. I pensieri di uso vanno e vengono, ma perdono forza quando chiediamo aiuto.

Dopo la mia prima riunione mi sentivo davvero entusiasta del recupero. Ma dovevo pur rincasare la notte e stare con la mia famiglia. Loro facevano di tutto fino a tardi. Potevo chiudermi nella mia stanza, ma i suoni e gli odori arrivavano ugualmente.

Un programma spirituale, non religioso

I nostri genitori o chi si prende cura di noi possono chiederci di praticare la loro religione finché non siamo grandi abbastanza per scegliere da soli. Possono domandarsi se NA ci insegnerà cose che contraddicono il loro credo religioso, o se saremo spinti a praticare qualche altra religione. Ricordiamo che NA non è in competizione o in conflitto con le religioni, né ci chiede di diventare religiosi per stare puliti. I Dodici Passi ci incoraggiano a praticare il nostro credo. Possiamo far sapere ai nostri genitori che Narcotici Anonimi non avalla né si oppone ad alcuna religione. Possiamo semplicemente rispettare i desideri dei nostri genitori finché non avremo la possibilità di decidere da soli.

Ero l'unico giovane in NA

A volte avvertiamo una strana sensazione di isolamento per il fatto che dove viviamo siamo gli unici giovani nei gruppi NA. Dopo le riunioni ci ritroviamo con gli altri membri, ma

ogni tanto ci piacerebbe passare del tempo con persone della nostra età. Può essere molto difficile sconfiggere la sensazione di essere diversi o unici quando siamo i più giovani nel gruppo. Potremmo provare a metterci in viaggio per partecipare a uno degli eventi organizzati da NA dove può presentarsi l'occasione di incontrare altri dipendenti della nostra età. In tutto il mondo ci sono persone che iniziano la loro pulizia e la mantengono. Possiamo anche contattare giovani membri di NA che vivono altrove tramite Internet. Nelle chat ci sono gruppi dedicati al recupero, mailing list e siti per il social network che permettono di tenersi in contatto con membri di tutto il mondo. Queste cose non possono sostituire la concreta frequenza delle riunioni, tuttavia ci danno la possibilità di confrontare le nostre esperienze di recupero con gente della nostra età.

La mia prima convention fu veramente un punto di svolta per me. Incontrai giovani provenienti da ogni parte. Quando partecipai a un'altra convention, mesi dopo, persone che vivevano lontane ricordavano ancora il mio nome. Capii di fare davvero parte di NA.

Da puliti possiamo essere quel dipendente che dà il benvenuto ai giovani che entrano nelle nostre riunioni per dire loro quello che hanno bisogno di sentirsi dire: va bene essere giovani in NA. Diciamo loro che NA funziona anche se si è giovani. Noi ne siamo la prova vivente: stiamo rimanendo puliti un giorno alla volta.

Ricaduta

Come giovani in recupero potremmo avere amici in NA che, appena fuori dai guai, tornano a usare. Fa male vedere persone che lasciano NA, specialmente quelle che abbiamo conosciuto a fondo. Il recupero ha fatto così tanto per noi che ci fa male immaginare i nostri amici soffrire nella dipendenza attiva. Per quanto forte sia il desiderio, non possiamo indurre gli altri a smettere di usare. Possiamo soltanto cercare di essere un esempio vivente di quanto il recupero ha da offrire. Condividiamo liberamente quello che ci è stato dato e, anche se qualcuno non vorrà ciò che abbiamo da dare, noi divideremo la nostra speranza in modo che sappia dove trovarla quando sarà pronto a provare qualcosa di diverso. Ricordiamo cosa dice la nostra letteratura: "A volte una ricaduta pone le basi per una completa libertà". Stiamo vicini ai membri che hanno un po' di tempo di pulizia e che ci possono far comprendere il dolore e la frustrazione nel vedere persone che arrivano e se ne vanno. Ricordiamo a noi stessi che, benché giovani, possiamo stare puliti per il resto della nostra vita, un giorno alla volta. La nostra letteratura e la nostra esperienza affermano che "non abbiamo mai visto ricadere una persona che vive il programma di Narcotici Anonimi". Per maggiori informazioni sulla ricaduta, vedere il Capitolo Sette

del Testo Base, *Narcotici Anonimi*, intitolato "Recupero e Ricaduta" o l'opuscolo informativo con lo stesso titolo.

I membri mi hanno aiutato a sentirmi al sicuro dentro NA

Narcotici Anonimi non è immune dai pericoli che si incontrano nel resto della società. Le persone di cui ci fidiamo in NA possono aiutarci a non farci coinvolgere in situazioni economiche, sentimentali o sessuali con chi potrebbe non avere a cuore i nostri interessi. Costruiamo un rapporto di fiducia con gli altri membri arrivando pian piano a conoscerli. Iniziamo con uno sponsor che può aiutarci a capire gli altri. Cerchiamo di incontrare le persone in luoghi pubblici finché non ci sentiamo a nostro agio con loro. Se ci troviamo in situazioni che non ci piacciono, parliamone con membri di cui ci fidiamo; non dobbiamo tenerci dentro tutto. Le persone che tengono al nostro benessere saranno pazienti, guadagneranno la nostra fiducia e non ci spingeranno in situazioni sgradevoli. Non ci vorrà molto per costruire una rete di persone amiche con le quali stare bene.

Affrontare gli eventi della vita senza droghe

Dal momento che siamo giovani, è probabile che nella vita ci troveremo davanti a fatti importanti e a fondamentali momenti di svolta. Affrontare cose come un diploma, raggiungere l'età in cui si può bere legalmente, oppure i compleanni, potrebbe sembrare impossibile senza fare uso. I nostri amici e familiari non sempre comprenderanno le ragioni che ci spingono a restare puliti, specialmente nelle situazioni in cui è consuetudine bere alcolici. In questi casi chiediamo ai nostri cari di sostenere le nostre decisioni. Inoltre, dobbiamo poter contare sul sostegno del nostro sponsor e degli amici in recupero. Possiamo chiedere a membri di NA di essere presenti se da soli non ci sentiamo tranquilli. Loro ci aiuteranno a ricordare che da puliti possiamo affrontare qualunque cosa.

Appena sono rimasto pulito mi sono chiesto come avrei festeggiato il diploma o il compleanno. Cosa sarebbe successo quando fossi potuto entrare in un bar e comprare degli alcolici? E se mi fossi sposato, avremmo potuto brindare? Cosa avremmo offerto agli ospiti?

Di più sarà rivelato...

Non importa a quale età, la maggior parte delle persone che arrivano in NA ha parecchio da fare per crescere. L'aspetto più profondo della nostra malattia è l'ossessione di sé. Questo significa che tutti i nuovi venuti lottano con

la stessa immaturità, a prescindere dall'età. Impariamo a lavorare un programma di recupero al fianco degli altri membri, aiutandoli quando possiamo e accettando il loro aiuto quando ce lo offrono. Forse ci sentiremo diversi dai membri più anziani, ma tutti noi rimaniamo puliti solo per oggi. Quando ci apriamo agli altri impariamo che abbiamo in comune molto di più di quello che pensavamo. Narcotici Anonimi rende possibile crescere e maturare ai dipendenti di ogni età, puliti nel recupero. Solo per oggi abbiamo un'intera vita davanti a noi, e restando puliti siamo liberi di diventare ciò che desideriamo.

Copyright © 1987, 2003, 2011 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

WEB 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 9781557765369 • Italian • 2/11

WSO Catalog Item No. IT-3113



**[Da Giovani
DIPENDENTI,
per Giovani
DIPENDENTI]**