

Chi è un dipendente?

La maggior parte di noi non deve porsi questa domanda due volte. *NOI LO SAPPIAMO!* Tutta la nostra vita e il nostro pensiero erano centrati sulle droghe in una forma o l'altra: trovarle, usarle e scovare modi e mezzi per averne di più. Vivevamo per usare e usavamo per vivere. Molto semplicemente un dipendente è un uomo o una donna la cui vita è controllata dalle droghe. Siamo persone nella morsa di una malattia continua e progressiva, i cui esiti sono sempre gli stessi: prigionia, istituzioni, morte.

Ristampato dal Testo Base, *Narcotici Anonimi*.

© 1997, 2014 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA
Italian 1/18

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.

Perché siamo qui?

Prima di giungere alla Fratellanza di NA, non potevamo più controllare la nostra vita. Non riuscivamo a vivere e ad apprezzare la vita come fanno le altre persone. Noi dovevamo avere qualcosa di diverso e pensavamo di averlo trovato nelle droghe. Abbiamo anteposto il loro uso al benessere di familiari, mogli, mariti e figli. Dovevamo ottenere droghe a tutti i costi. Abbiamo arrecato gravi danni a molte persone, ma più di tutti abbiamo danneggiato noi stessi. Attraverso l'incapacità di accettare responsabilità personali, in realtà stavamo creando i nostri stessi problemi. Sembrava fossimo incapaci di affrontare la vita così com'è.

Molti di noi capivano che con la dipendenza stavamo commettendo un lento suicidio, ma questa è un nemico della vita così subdolo che avevamo perso la capacità di reagire in qualsiasi modo. Molti di noi sono finiti in prigione, o hanno cercato aiuto nella medicina, nella religione e nella psichiatria. Nessuno di questi metodi ha funzionato per noi. La nostra malattia è sempre riapparsa continuando a progredire, finché, disperati, abbiamo cercato l'aiuto reciproco in Narcotici Anonimi.

Frequentando NA, ci siamo resi conto che eravamo persone malate. Stavamo soffrendo di una malattia per la quale non si conosce alcuna cura. Tuttavia, a un certo punto può essere arrestata e allora il recupero diviene possibile.

Che cos'è il programma di Narcotici Anonimi?

NA è una fratellanza o associazione senza fini di lucro, composta da uomini e donne per le quali le droghe erano divenute il problema principale. Noi siamo dipendenti che recuperano e si incontrano regolarmente per aiutarsi l'un l'altro a rimanere puliti. Questo è un programma di completa astinenza da tutte le droghe. Vi è un solo requisito per divenire membri: il desiderio di smettere di usare. Ti suggeriamo di tenere la mente aperta e di concederti una possibilità. Il nostro programma è un insieme di principi scritti così semplicemente che noi possiamo adoperarli nella nostra vita quotidiana: la cosa più importante è che *essi funzionano*.

Non ci sono secondi fini in NA. Non siamo affiliati ad alcun'altra organizzazione, non ci sono quote d'iscrizione o qualcosa da pagare, nessun impegno da firmare e nessuna promessa da fare a nessuno. Non siamo collegati ad alcuna organizzazione politica, religiosa o di pubblica sicurezza e non siamo mai sotto la benché minima sorveglianza. Chiunque può unirsi a noi senza preclusioni di età, razza, identità sessuale, convinzioni, religione o assenza di religione.

Non siamo interessati a cosa e a quanto hai usato, da chi ti rifornivi, a quello che hai fatto in passato o alla tua condizione economica, ma solo a quello che vuoi fare per il tuo problema e a come ti possiamo aiutare. Il nuovo venuto è la persona più importante in qualsiasi riunione, poiché noi possiamo mantenere e accrescere ciò che abbiamo solo donandolo ad altri. Abbiamo appreso dalla nostra esperienza di gruppo che quelli che continuano a venire ai nostri gruppi di regola rimangono puliti.

Noi recuperiamo davvero

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.

Ristampato dal Testo Base, *Narcotici Anonimi*.

© 1997, 2014 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA
Italian 1/18

Le Dodici Tradizioni di Narcotici Anonimi

Noi conserviamo ciò che abbiamo solo con la vigilanza, e proprio come la libertà per il singolo giunge per mezzo dei Dodici Passi, così la libertà per i gruppi scaturisce dalle nostre tradizioni.

Finché i legami che ci uniscono sono più forti di quello che ci potrebbe dividere, tutto andrà per il meglio.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire al primo posto; il recupero individuale dipende dall'unità di NA.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità suprema: un Dio amorevole, comunque possa manifestarsi nella coscienza di gruppo. I nostri incaricati sono solo servitori di fiducia, essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di usare.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni che coinvolgono altri gruppi o NA nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo fine primario: trasmettere il messaggio al dipendente che soffre ancora.
6. Un gruppo NA non dovrebbe mai concedere avalli o finanziamenti né permettere l'uso del nome di NA a istituzioni collegate o iniziative estranee, per evitare che problemi di denaro, proprietà o prestigio ci distolgano dal nostro fine primario.
7. Ogni gruppo NA dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
8. Narcotici Anonimi dovrebbe rimanere sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere impiegati per mansioni particolari.
9. NA, per principio, non dovrebbe mai essere organizzata, ma si potranno costituire strutture o comitati di servizio, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Narcotici Anonimi non ha opinioni su questioni estranee, perciò il nome di NA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. Lo stile delle nostre relazioni pubbliche è basato sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale a livello di stampa radio e filmati.
12. L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre tradizioni e ci ricorda di anteporre sempre i principi alle individualità.

(segue)

La comprensione di queste tradizioni arriva gradatamente dopo un certo periodo di tempo, raccogliendo informazioni, parlando con gli altri membri e visitando altri gruppi. Di solito, non prima di essere coinvolti nel servizio, qualcuno potrebbe farci notare che “il recupero personale dipende dall’unità di NA”, e l’unità dipende da quanto più riusciamo a seguire le nostre tradizioni. Le Dodici Tradizioni di NA non sono negoziabili. Esse sono le linee guida che mantengono viva e libera la nostra fratellanza.

Seguendo queste linee guida nei rapporti con gli altri e con la società, evitiamo molti problemi. Il che non significa che le tradizioni risolvano tutto. Dobbiamo ugualmente affrontare le difficoltà man mano che insorgono: problemi di comunicazione, divergenze di opinioni, conflitti interni, e complicazioni con persone e gruppi esterni alla fratellanza. In ogni caso, quando mettiamo in pratica questi principi evitiamo alcune possibili trappole.

Numerosi problemi sono simili a quelli che dovettero affrontare i nostri predecessori. Come la loro esperienza, conquistata a fatica, diede vita alle tradizioni, così la nostra esperienza ha dimostrato che questi principi sono validi oggi come quando le tradizioni vennero formulate. Queste ci proteggono da forze interne ed esterne che potrebbero distruggere NA e sono davvero i legami che ci tengono uniti. Solo comprendendole e applicandole esse funzionano.

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

Ristampato dal Testo Base, *Narcotici Anonimi*.

© 1997, 2014 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA
Italian 1/18

Solo per oggi

Dì a te stesso:

SOLO PER OGGI penserò al mio recupero, vivendo e apprezzando la vita senza l'uso di droghe.

SOLO PER OGGI avrò fiducia in un membro di NA, che crede in me e vuole aiutarmi nel mio recupero.

SOLO PER OGGI avrò un programma, che cercherò di seguire al meglio delle mie capacità.

SOLO PER OGGI, tramite NA, cercherò di vedere la mia vita in una prospettiva migliore.

SOLO PER OGGI non avrò paura, penserò alle mie nuove relazioni: persone che non stanno usando e che hanno scoperto un nuovo modo di vivere. Finché seguirò anch'io questo stile di vita, non avrò nulla da temere.