



www.nicotine-anonymous.org

Questa letteratura è l'opinione espressa del traduttore della letteratura approvata dal Nicotine Anonymous World Services e non è correntemente approvata dalla conferenza. Il traduttore è un membro di Nicotine Anonymous. Noi supportiamo e pubblichiamo questa letteratura nella buona fede che aiuterà e renderà in grado dei dipendenti dalla nicotina in grado di trovare libertà da questa potente droga.

La nostra politica su Copyright e stampa

Tutte le persone o le associazioni devono assicurarsi di avere il permesso, scrivendo all'ufficio dei Nicotine Anonymous World Services, prima di citare o stampare qualsiasi materiale originale di Nicotine Anonymous. Fotocopiare la letteratura di Nicotine Anonymous o copiare parti del sito dei Nicotine Anonymous World Services su un altro sito o per la distribuzione al pubblico determina un'infrazione del copyright. Le persone sono vivamente incoraggiate a leggere la letteratura sul sito ufficiale dei Nicotine Anonymous World Services' e a comprare la letteratura disponibile dal nostro negozio on-line.

Tutte le traduzioni fornite ai Nicotine Anonymous World Services che sono accettate in buona fede secondo il Disclaimer postato, diventano proprietà Le persone, le associazioni, o i membri di Nicotine Anonymous che hanno avuto il permesso a riprodurre copie dei materiali tradotti per la distribuzione e/o la vendita devono riportare queste attività all'ufficio Nicotine Anonymous World Services. Potrebbe essere richiesto un contributo finanziario proporzionato all'attività, e la quantità sarà determinata tramite consulto con gli ufficiali del board dei Nicotine Anonymous World Services.

La Preghiera Della Serenita' Per I Consumatori Di Nicotina

***"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." ****

*Selezionata dal testo scritto da Reinhold Niebuhr – 1926

Signore, Concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare...

Come dipendenti dalla nicotina, non possiamo fermare la compulsione per le sigarette, ma anche se non possiamo cambiarla, possiamo accettarla. La verità è che finché noi possiamo *accettare* la nostra compulsione per la nicotina, noi non fermeremo questo comportamento ripetitivo. Usare qualche forma di un sistema di ricezione della nicotina è quello che facciamo se decidiamo che non possiamo accettare la compulsione.

E' così semplice. Se, per esempio, sei un fumatore di sigarette e tu non accetterai la compulsione, allora sicuramente ti accenderai una sigaretta. O forse farai "un tiro" o "una presa" se mastichi per farti passare attraverso, ma anche un tiro o una presa *non è accettare* le cose che non puoi cambiare.

Accettare la compulsione non significa che noi la vogliamo o ci piace. Accettarla significa in primo luogo, riconoscere la compulsione per quello che è: un forte desiderio, fisico e psichico, non una vera necessità per la nicotina. Questo è tutto. Noi non combattiamo la compulsione, piuttosto noi la osserviamo, lasciandola stare, non facendoci prendere dal panico o auto commiserando noi stessi ma dicendo: “Sì, io ho veramente la compulsione per la sigaretta in questo momento.”

Non pratichiamo l’autoinganno e non proviamo ad convincerci a pensare che non vogliamo la nicotina. Questo è un programma di onestà. Ma neanche dobbiamo provare ad odiare “l’abitudine” (o noi stessi) così tanto che poi smetteremo. Mentre stavamo usando attivamente non potevamo far smettere i nostri corpi di provare compulsione per la nicotina, ma possiamo convivere con una compulsione finché passa e così preghiamo per...

Il coraggio di cambiare quelle che posso....

La cosa che noi possiamo cambiare è la nostra indisponibilità a vivere, anche per un breve periodo, con la compulsione per la nicotina. Possiamo, con l’aiuto di Dio e il sostegno del gruppo, cambiare il nostro vecchio modo di gestire la compulsione e gestirla in un modo nuovo. Diventiamo disponibili a vivere con la compulsione: non usiamo più la nicotina per sbarazzarci del dolore della compulsione. Se accendiamo una sigaretta per ricevere sollievo dalla compulsione, questo mostra che non abbiamo accettato quello che non potevamo cambiare e non abbiamo agito con il coraggio di cambiare le cose che possiamo.

Naturalmente, convivere con la compulsione è duro, qualche volta molto duro, ma tu non sei da solo. Con l’aiuto di un Potere Superiore ce la puoi fare. Questo è quello che dice la Preghiera della Serenità.

Così noi chiediamo a Dio di aiutarci ad accettare la compulsione e poi Gli chiediamo di darci coraggio per non gestire questa compulsione -come abbiamo sempre fatto usando nicotina ancora una volta. Per questo, noi abbiamo bisogno della serenità per accettare la compulsione e del coraggio di semplicemente farla passare....

E la saggezza di conoscere la differenza..

La saggezza che noi qui chiediamo è di diventare consapevoli della differenza tra il nostro vecchio modo di gestire lo sconforto della compulsione nel passato, e il nuovo modo di avere a che fare con le compulsioni: accettare la compulsione finché non passa, a disagio come potremmo essere per qualche momento, comprendendo che una compulsione passa sia che usiamo nicotina a o no.

La forza e il coraggio di vivere come ex consumatori di nicotina con questo sconforto iniziale arriva se noi la chiediamo, anche se potrebbe volerci del tempo. Ciò che riceviamo non è solo pura forza di volontà, ma un Potere che viene dal nostro Potere Superiore, dal gruppo, e dalle nostre risorse interiori. Il potere che noi desideriamo è infatti l’amore! E’ solo con questo tipo di potere noi possiamo diventare exconsumatori di nicotina e ricevere una nuova vita libera dalla dipendenza dalla nicotina.

La ragione per cui non siamo diventati ex-consumatori di nicotina anni fa è perché sceglievamo di non convivere con la compulsione. Ogni volta che avevamo la compulsione, ci arrendevamo e usavamo nicotina. Continuavamo a sperare che in qualche modo magico sarebbe arrivato il giorno in cui la compulsione sarebbe sparita oppure avremmo trovato un modo assolutamente in dolore indolore per smettere di essere dipendenti

Quel giorno non arrivò mai. Ognuno di noi ha continuato a ripetere le nostre razionalizzazioni o scuse per continuare a usare tabacco. , le nostre proprie giustificazioni per non convivere con la compulsione. E continuavamo ad avere la compulsione e usare, avere la compulsione e usare, anno dopo anno.

Ma ora possiamo cambiare tutto ciò. Il momento in cui possiamo accettare cosa è -“io ho voglia di nicotina” e affrontarlo con il coraggio dato che Dio ci ha dato, possiamo dire, “scelgo di non gestire questa compulsione usando nicotina,” così diventiamo ex-consumatori di nicotina!

Se tu continui a usare nicotina anche se reciti questa preghiera, allora dilla di nuovo e di nuovo ancora, e continua a dirla mentre rifletti su ciò che significa per te che sei un dipendente dalla nicotina. Alla fine funzionerà. Non funzionerà se non sei sincero, ma se tutto quello che puoi fare all’inizio è dire questa preghiera senza crederci, fai almeno questo! Ma se non sei onesto con te stesso non funzionerà, e se tutto quello che puoi fare all’inizio è dire questa preghiera senza crederci, allora fai almeno questo! Servirà forse del tempo per ricevere la capacità di convivere con lo sconforto che viene dalla compulsione, ma alla fine quel momento arriverà. Con il tempo, la compulsione diminuirà molto e un giorno, ne abbiamo fiducia, sparirà completamente. Se comunque hai una scivolata, e per esempio, sei un fumatore e ne accendi una, accetta te stesso rispettosamente e recita la preghiera di nuovo la prossima volta!

Ricordati che non è lo veramente stress, la frustrazione e persino la compulsione che ci spinge ad continuare a usare nicotina, ma piuttosto la nostra mancanza di serenità e di coraggio nel gestire la compulsione. Aiuto viene dal tuo Potere Superiore, dal gruppo, e dalle tue salutari risorse interiori. Che Dio sia con te ora!