



Narcotics Anonymous®

Narcóticos Anónimos

Reimpresión de los Doce Pasos y Doce Tradiciones
para su adaptación con el permiso de
AA World Services, Inc.

Copyright © 1993, 2007 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012 Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100 Fax (905) 507-0101



Traducción de literatura aprobada
por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous, , , , y The NA Way
son marcas registradas de la
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-175-0 Castilian 1/07

WSO Catalog Item No. CS-1500

Prólogo

Este librito es una introducción a la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. Está escrito para aquellos hombres y mujeres que, al igual que nosotros, sufren una adicción a las drogas que parece no tener solución. La adicción no tiene cura, pero la recuperación es posible por medio de un programa de sencillos principios espirituales. Este librito no pretende ser completo, pero contiene los elementos esenciales que, a través de nuestra experiencia personal y grupal, sabemos que son necesarios para nuestra recuperación.

Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las que puedo
y sabiduría para reconocer la diferencia.

¿Quién es un adicto?

La mayoría no tenemos que pensar dos veces esta pregunta. *¿Conocemos la respuesta!* Toda nuestra vida y nuestros pensamientos giraban, de una u otra forma, en torno a las drogas, cómo obtenerlas, cómo consumirlas y el modo de conseguir más. Vivíamos para consumirlas y las consumíamos para vivir. En síntesis, una persona adicta es aquélla cuya vida está controlada por las drogas. Estamos en las garras de una enfermedad crónica y progresiva que nos arrastra invariablemente a los mismos lugares: cárceles, hospitales y la muerte.

¿Qué es el programa de Narcóticos Anónimos?

NA es una confraternidad o asociación sin ánimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperación y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer «limpios». Éste es un programa de abstinencia completa de todo tipo de drogas. Sólo hay un requisito para ser miembro: el deseo de dejar de consumir. Sugerimos que mantengas una mente abierta para poder aprovechar esta oportunidad. Nuestro programa consiste en una serie de principios escritos de forma sencilla a fin de poder seguirlos diariamente. Lo más importante es que funcionan.

En NA no te verás obligado a nada. No estamos afiliados a ninguna otra organización, no tenemos cuotas de inscripción ni se pagan honorarios, no obligamos a nadie a que firme ningún documento ni a que haga promesa alguna. No estamos asociados a ningún grupo político, religioso ni policial, y no estamos sometidos a la vigilancia de nadie. Cualquier persona puede unirse a nosotros sin que importe su edad, raza, identidad sexual, credo, religión, ni la falta de esta última.

No nos interesa saber qué droga consumías ni qué cantidad, con quién te relacionabas, qué has hecho en el pasado, lo mucho o lo poco que tienes, sólo queremos saber qué quieres hacer con tu problema y cómo podemos ayudarte. El recién llegado es la persona más importante en nuestras reuniones, porque sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con otras personas. Nuestra experiencia colectiva nos ha enseñado que las personas que asisten a nuestras reuniones con regularidad se mantienen limpias.

¿Por qué estamos aquí?

Antes de llegar a NA no podíamos con nuestra vida. No podíamos vivir ni gozar de la vida como lo hacen otros. Teníamos que tener algo diferente y pensábamos haberlo encontrado en las drogas. Anteponíamos su consumo al bienestar de nuestras familias, parejas e hijos. Teníamos que tener drogas a toda costa. Hicimos

daño a muchas personas, pero sobre todo nos lo hicimos a nosotros mismos. Debido a nuestra incapacidad para aceptar las responsabilidades personales, nos creábamos nuestros propios problemas. Parecíamos incapaces de afrontar la vida tal como es.

La mayoría nos dimos cuenta de que con nuestra adicción nos estábamos suicidando lentamente; pero la adicción es un enemigo de la vida tan astuto que habíamos perdido la fuerza para poder detenernos. Muchos terminamos en la cárcel o buscamos ayuda en la medicina, la religión o la psiquiatría. Ninguno de estos métodos nos bastó. Nuestra enfermedad siempre reaparecía o seguía avanzando hasta que, desesperados, buscamos ayudarnos los unos a los otros en Narcóticos Anónimos.

Después de llegar a NA nos dimos cuenta de que estábamos enfermos. Padecemos una enfermedad que no tiene cura conocida. Sin embargo, puede detenerse en un momento dado y la recuperación es entonces posible.

Cómo funciona

Si quieres lo que te ofrecemos y estás dispuesto a hacer el esfuerzo para obtenerlo, entonces estás preparado para practicar ciertos pasos. Éstos son los principios que han hecho posible nuestra recuperación.

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como lo concebimos*.
4. Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.
9. Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal como lo concebimos*, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

Esto parece una tarea demasiado grande y no podemos hacerla toda a la vez. Recuerda que nuestra adicción no se produjo de la noche a la mañana. *Tómalo con calma.*

Lo que más nos derrotará en nuestra recuperación es una actitud de indiferencia o intolerancia hacia principios espirituales. Tres de éstos son indispensables: honestidad, receptividad y buena voluntad. Con ellos vamos por buen camino.

Creemos que nuestra forma de abordar la enfermedad de la adicción es totalmente realista, ya que el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Creemos que nuestro método es práctico, ya que el adicto es la persona que mejor puede comprender y ayudar a otro adicto. Creemos que cuanto antes encaremos nuestros problemas dentro de la sociedad, en nuestra vida diaria, tanto más rápidamente nos convertiremos en miembros aceptables, responsables y productivos de esta sociedad.

La única forma de no volver a la adicción activa es no tomar esa primera droga. Si eres como nosotros, sabrás que una es demasiado y mil no son suficientes. Ponemos mucho énfasis en esto, ya que sabemos que cuando consumimos drogas de cualquier tipo o sustituimos unas por otras, volvemos a caer en la adicción.

Pensar que el alcohol es diferente a otras drogas ha causado la recaída de muchos adictos. Antes de llegar a NA, muchos de nosotros considerábamos el alcohol como algo aparte. Sin embargo, no podemos darnos el lujo de estar confundidos: el alcohol es una droga. Padecemos la enfermedad de la adicción y si queremos recuperarnos debemos abstenernos de todo tipo de drogas.

¿Qué puedo hacer?

Comienza tu propio programa con el Primer Paso del capítulo anterior, «Cómo funciona». Cuando admitimos completamente en lo más íntimo de nuestro ser que somos impotentes ante nuestra adicción, hemos dado un gran paso en nuestra recuperación. Muchos hemos tenido nuestras reservas al llegar a este punto, así que puedes darte una oportunidad y tratar de ser lo más minucioso posible desde el principio. Continúa con el Segundo Paso y así sucesivamente. A medida que avances llegarás por ti mismo a comprender el programa. Si estás en algún tipo de institución y en este momento has dejado de consumir, puedes probar esta forma de vida con una mente despejada.

Cuando salgas, sigue tu programa diariamente y ponte en contacto con un miembro de NA por carta, por teléfono o personalmente. Mejor aún, ven a nuestras reuniones. Aquí hallarás las respuestas a algunas cuestiones que ahora pueden estar perturbándote.

Puedes hacer lo mismo aunque no estés en una institución. Deja de consumir sólo por hoy. La mayoría podemos hacer durante ocho o doce horas lo que parece imposible durante un período más largo. Si la obsesión o la compulsión se hacen demasiado fuertes trata de no consumir de cinco en cinco minutos. Los minutos se convertirán en horas y las horas en días, así romperás el hábito y obtendrás un poco de tranquilidad mental. El verdadero milagro sucede cuando te das cuenta de que de alguna manera ha desaparecido la necesidad de tomar drogas. Has dejado de consumir y empezado a vivir.

Las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos

La única forma de mantener lo que tenemos es a través de la vigilancia, y así como la libertad para el individuo proviene de los Doce Pasos, la libertad colectiva emana de nuestras tradiciones.

Siempre que los lazos que nos unan sean más fuertes que aquéllos que puedan separarnos, todo marchará bien.

1. Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de NA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad.
5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.
6. Un grupo de NA nunca debe respaldar, financiar ni prestar el nombre de NA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Todo grupo de NA debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas.
8. Narcóticos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados.

9. NA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquéllos a quienes sirven.
10. NA no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

La recuperación y la recaída

Muchas personas creen que la recuperación consiste simplemente en no consumir drogas. Consideran la recaída un signo de fracaso total y los largos períodos de abstinencia un éxito completo. En el programa de recuperación de Narcóticos Anónimos hemos descubierto que esta noción es demasiado simplista. Cuando un miembro lleva algún tiempo en nuestra confraternidad, una recaída puede ser la experiencia desagradable que origine un rigor mayor en la aplicación del programa. De igual manera, hemos visto que algunos miembros, aun manteniéndose abstinentes durante largos períodos, se ven privados de

una recuperación completa y de la aceptación dentro de la sociedad debido a su falta de honradez y a una actitud engañosa con ellos mismos. Sin embargo, la abstinencia completa y continuada en estrecha colaboración e identificación con otros miembros de los grupos de NA, sigue siendo el mejor terreno para crecer.

Aunque todos los adictos somos básicamente similares, como individuos diferimos en el grado de enfermedad y en el ritmo de recuperación. A veces, una recaída puede sentar las bases de una completa libertad. En otras ocasiones, esa libertad puede lograrse sólo por una inflexible y obstinada voluntad de aferrarnos a la abstinencia, contra viento y marea, hasta que pase la crisis. Un adicto que, por cualquier medio y aunque sea sólo por un tiempo, pueda perder la necesidad o el deseo de consumir, y tenga la libertad de elección para superar un pensamiento impulsivo y una acción compulsiva, habrá llegado a un momento crucial que puede ser un factor decisivo en su recuperación. El sentimiento de auténtica independencia y libertad, a veces está aquí en la cuerda floja. La posibilidad de largarnos y volver a controlar nuestra vida nos atrae, aunque nos damos cuenta de que todo lo que tenemos se lo debemos a un Poder superior a nosotros mismos, del cual dependemos, y al hecho de ofrecer y recibir ayuda identificándonos con los demás. Durante nuestra recuperación, muchas veces nos rondarán viejos fantasmas. La vida puede volverse otra vez monótona, aburrida y sin sentido. Es posible que nos

cansemos mentalmente de repetir nuestras nuevas ideas y físicamente de nuestras nuevas actividades, aunque sabemos que si dejamos de repetir las, empezaremos otra vez con nuestros viejos hábitos. Intuimos que si no utilizamos lo que tenemos, lo perderemos. A menudo, estas épocas son los períodos de mayor crecimiento. Nuestra mente y nuestro cuerpo parecen estar cansados de todo esto, pero es posible que las fuerzas dinámicas de un cambio, o de una auténtica transformación, estén trabajando en lo profundo de nuestro ser para darnos las respuestas que modifiquen nuestras motivaciones internas y cambien nuestra vida.

Nuestro objetivo, a través de los Doce Pasos, es la recuperación, no la mera abstinencia física. Mejorar conlleva esfuerzo, y, ya que no hay forma de inculcar una idea nueva en una mente cerrada, debemos hacer que se abra de algún modo. Puesto que sólo podemos hacerlo por nosotros mismos, es necesario que reconozcamos a dos enemigos internos: la apatía y la postergación. Nuestra resistencia al cambio parece inamovible y sólo una explosión nuclear de algún tipo originará alguna modificación o iniciará otra línea de conducta. Una recaída, si sobrevivimos, puede brindar el cambio para empezar el proceso de demolición. La recaída de una persona cercana, y a veces su muerte a causa de ella, puede despertar en nosotros la necesidad de una vigorosa acción personal.

Sólo por hoy

Puedes decirte:

Sólo por hoy pensaré en mi recuperación viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas.

Sólo por hoy confiaré en alguien de NA que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.

Sólo por hoy tendré un programa y trataré de seguirlo lo mejor que pueda.

Sólo por hoy a través de NA intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida.

Sólo por hoy no tendré miedo, pensaré en mis nuevas amistades, gente que no consume y que ha encontrado un nuevo modo de vivir. Mientras siga este camino no tengo nada que temer.

Experiencias personales

Narcóticos Anónimos ha crecido muchísimo desde 1953. Las personas que fundaron esta confraternidad, y por las cuales sentimos un afecto profundo y duradero, nos han enseñado mucho acerca de la adicción y la recuperación. Las siguientes páginas hablan de nuestros comienzos. La primera sección fue escrita en 1965 por uno de los primeros miembros.

Sí, nos recuperamos

A pesar de nuestras diferencias, la adicción hace que todos naveguemos en el mismo barco. Es posible que nuestras experiencias personales varíen en cuanto a su esquema individual, pero al final, todos tenemos lo mismo en común: una enfermedad o trastorno llamado adicción. Conocemos muy bien las dos cosas que componen la verdadera adicción: obsesión y compulsión. Obsesión, esa idea fija que nos hace regresar una y otra vez a nuestra droga en particular, o a algo que la sustituya, para volver a experimentar el alivio y bienestar que una vez conocimos.

La compulsión consiste en que una vez empezado el proceso con la primera droga, cualquiera que sea ésta, no podemos parar por nuestra propia fuerza de voluntad, debido a que por nuestra sensibilidad física estamos en las garras de un poder destructivo superior a nosotros.

Cuando al final del camino nos damos cuenta de que no podemos seguir funcionando como seres humanos, ni con drogas ni sin ellas, todos nos enfrentamos al mismo dilema: ¿Qué queda por hacer? Parece que hay dos alternativas: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (cárceles, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir. Años atrás, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Hoy en día tenemos más suerte. Por primera vez en la historia de la humanidad, existe a disposición de todos nosotros un sencillo programa espiritual—no religioso— llamado Narcóticos Anónimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.

Cuando hace unos quince años* mi adicción me llevó a un punto de completa impotencia, derrota e inutilidad, no existía NA. Encontré AA y allí conocí a otros adictos que habían descubierto que ese programa era una respuesta a su problema. Sin embargo, sabíamos que muchos otros seguían cuesta abajo, rumbo a la desilusión, la degradación y la muerte, porque no podían identificarse con el alcohólico de AA. La identificación se manifestaba a nivel de síntomas visibles, y no a un nivel más profundo de emociones o sentimientos, que es donde se convierte en una terapia curativa para todos los adictos. Con otros adictos y algunos miembros de AA, que tuvieron gran fe en nosotros y en el programa, formamos en julio de 1953 lo que hoy conocemos como Narcóticos Anónimos. Creíamos que a partir de ahora el

* Escrito en 1965

adicto se identificaría desde el principio, tanto como le hiciera falta, para convencerse de que podía mantenerse limpio mediante el ejemplo de otros cuya recuperación se había prolongado durante muchos años.

Ha quedado demostrado durante todos estos años que esto era fundamental, lo que necesitábamos. Este lenguaje mudo de reconocimiento, creencia y fe, que llamamos identificación, creó la atmósfera en la cual podíamos sentir el paso del tiempo, entrar en contacto con la realidad y reconocer los valores espirituales que muchos habíamos perdido tiempo atrás. En nuestro programa de recuperación, crecemos en número y en fuerza. Nunca antes tantos adictos limpios, por propia decisión y asociados libremente, habían sido capaces de reunirse donde quisieran para conservar su recuperación en completa libertad creativa.

Hasta los mismos adictos dijeron que no sería posible hacerlo de la forma que lo habíamos planeado. Creíamos en reuniones con horarios abiertamente conocidos; no más reuniones a escondidas como habían intentado otros grupos. Este enfoque era diferente de todos los métodos que hasta entonces habían probado aquellos que defendían la necesidad de una largo retiro de la sociedad. Nos pareció que cuanto antes el adicto pudiera enfrentarse con su problema en la vida cotidiana, tanto más rápido pasaría a ser una persona realmente productiva. A la larga tenemos que valernos por nosotros mismos y afrontar la vida tal cual es, así que, ¿por qué no desde el principio?

Debido a esto, naturalmente, muchos recayeron y muchos se perdieron por completo. Sin embargo, muchos se quedaron y algunos volvieron después de su derrota. Lo más positivo es que muchos de los que ahora son miembros, llevan largos períodos de abstinencia completa y pueden ayudar mejor al recién llegado. Su actitud, basada en los valores espirituales de nuestros pasos y tradiciones, es la fuerza dinámica que brinda crecimiento y unidad a nuestro programa. Ahora sabemos que ha llegado el momento en que la vieja mentira: «Adicto una vez, adicto para siempre», ya no será tolerada ni por la sociedad, ni por el mismo adicto. Sí, nos recuperamos.

Experiencias personales

Las siguientes páginas están dedicadas a las experiencias personales de recuperación escritas por miembros de la Confraternidad de NA de Latinoamérica y España. En nuestro Texto Básico, Narcóticos Anónimos, se pueden encontrar otras historias de recuperación de miembros de NA.

La satisfacción de pertenecer

A los 40 años, creí que la única posibilidad que me quedaba era la de morir consumiendo. El médico me decía que si no dejaba de usar moriría. Estaba totalmente degradado física, moral y espiritualmente. Ya había

perdido el dinero, la empresa, el auto y tuve que vender la casa de mi esposa, la única que me aguantaba, para pagar las deudas.

Intenté algunas formas y tratamientos para dejar de usar y no funcionaron. Después de 27 años de consumo era muy difícil. La droga formaba parte de mi vida. Todas las noches, cuando el corazón parecía salirse del pecho, prometía a Dios que si sobrevivía esa noche mañana no consumiría más. Promesas que siempre hacía y nunca cumplía: «Cuando gane 10.00\$, no uso más». Y cuando ganaba 10.00\$, consumía por 12.00\$.

Seguí con distintas terapias y no paraba.

«Cuando tenga un hijo dejo de usar». Pero por esas cosas el hijo no llegaba. Mi esposa quedó embarazada, perdimos el niño y cada vez peor, más bajo, más al fondo. Robaba y estafaba cuanto podía para mantener mi adicción.

El médico me dio el teléfono de Narcóticos Anónimos. Durante más de dos semanas lo llevé en el bolsillo, llamaba en los horarios en los que sabía que la oficina no atendía y seguía usando.

Una mañana, en uno de esos llamados, me atendió una chica, empleada de la oficina y compañera, que me contó de qué trataba Narcóticos Anónimos y me dio la dirección de una reunión esa noche.

Fui, pero no recuerdo mucho. Sí, un compañero que me entregaba un llavero blanco que decía «bienvenido»

y sí, sé que hubo una identificación y un sentimiento de pertenencia que me hizo regresar. Tardé varios meses en parar. No podía juntar más de 48 horas limpio, pero nadie me echó. Me decían: «Seguí viniendo».

Me sentaba solo al fondo de la sala y me quedaba sin hablar, solo, transpirando cocaína. En un momento descubrí que llevaba cuatro días sin usar, pero no podía salir de casa más que para ir a la reunión. Seguí así casi los tres primeros meses, recibía compañeros en casa, hablaba con mi padrino, iba al grupo, seguía limpio y comencé a hacer servicio.

Mi padrino, que está muy involucrado en el servicio, me dijo que era una parte importante en la recuperación, así que también me aferré a él, comencé a servir el té en una reunión, –esto se hacía por seis meses. Creo que fue lo primero que terminé de hacer en muchos años, pues nunca había terminado nada: o lo abandonaba o me echaban. También descubrí que podía hacer algo por mí, junto con los demás, y que tenía mucho que aprender y me lo dijeron: «Esto es muy simple, sólo tienes que cambiar todo».

Ahí comencé a entender que esta enfermedad que tengo, la adicción, no comenzó cuando a los 12 ó 13 años tomé mi primera droga. Empecé a recordar cuando era chico y en mi casa compraban fruta. No comía una, sino que hasta que no se acababa no paraba. Si había una gaseosa, hasta que se terminaba no dejaba

de tomar. Recuerdo a mi mamá que decía: «Hasta que ves el final no paras». Y así fue mi vida, todo al límite, a fondo, hasta el final. Yo estaba orgulloso de ser así. Con las drogas fue igual.

Un día, no recuerdo cuál fue, no sentí ese deseo y esa compulsión de salir a consumir. Ya había terminado el primer paso, el cual no me costó mucho, pues estaba totalmente derrotado, y comencé a transitar el segundo.

Al tiempo, conseguí trabajo y la relación con mi esposa mejoraba. Volví a relacionarme con la sociedad, me costaba muchísimo mantener un trabajo. Las responsabilidades de la vida, que para cualquiera es algo común, para mí eran decisiones casi de vida o muerte.

Seguí avanzando en el programa y después de negarme mucho, acepté que existe un Poder Superior a mí que me quiere y me ayuda. ¡Uf! ¡Qué alivio! No estaba solo, mis compañeros y algo más grande que yo pueden devolverme un poco de sano juicio.

Poco antes de cumplir dos años sin consumir, nos citaron de un juzgado para decirnos que los hijos que tanto deseábamos nos esperaban. Ahí los conocí. Luego de dos años de trámites y mantenerme limpio nos habían dado la adopción de dos niños.

Emoción, alegría, miedo, satisfacción, más miedo, y ahora — ¿Qué hago? Un montón de sentimientos juntos, nuevamente el fantasma — ¿Y si no puedo?

¿Cómo hacer frente a todo esto, cómo mantener mis responsabilidades, ser papá y vivir sin drogas?

Ya estaba escribiendo el tercer paso. Qué difícil fue poder entregar mi voluntad y mi vida a ese Poder Superior que había elegido, cómo me costo, cómo me cuesta.

«Sólo debes seguir adelante», me dijo mi padrino. «No consumas sólo por hoy y vas a ver como las cosas se aclaran».

Ahí fue donde entendí cómo funciona esto. Para poder seguir vivo, conseguir trabajo, casa y familia tenía antes que dejar de usar. Mientras consumí sólo perdí. Al llegar me dijeron que «un adicto puede dejar de usar, perder el deseo y conseguir una nueva forma de vida».

Hoy, y sólo por hoy, sigo limpio, con mi esposa, viendo crecer a mis hijos. En el servicio encontré amigos, esperanza, valor, enojos, alegrías y la satisfacción de pertenecer y poder hacer algo por mí y por la confraternidad, devolviendo un poco de ese amor incondicional que recibí al llegar.

Puedo decir que gracias al programa, con esfuerzo personal, encontré esa nueva forma de vida sin consumir de la que me hablaron al principio.

¡Gracias!

¡Sigamos viniendo, que esto funciona!

Cualquier adicto puede

De muy pequeño me sentía incompleto. Comencé a tomar monedas de la cartera de mi madre y a ingerir sustancias alrededor de los diez años de edad. El consumo fue aumentando y los viajes a la cartera de mis padres también.

Fui un estudiante de buenas calificaciones en los grados primarios. Mis padres trabajaban y estudiaban a la vez y tenían muy poco tiempo de compartir con nosotros. Tenía como compañía a mi abuela y a tres tíos que se la pasaban consumiendo sustancias y en problemas todo el tiempo. A mí, por mi parte, me encantaban las películas de vaqueros. Soñaba en ser como ellos.

Según avanzó el tiempo, el uso de sustancias aumentaba y comencé a apropiarme de lo que no era mío en mayor proporción. La fantasía reinaba en mi vida, al igual que los deseos de hacer todo lo que se me prohibía. Muy pronto mi aprovechamiento académico se fue al piso y comencé a participar de todo lo prohibido.

Soy un líder nato para lo bueno y lo malo y, en aquel entonces, para todo lo que estuviese fuera de la ley. Comencé a pensar que me haría rico y terminé siendo mi mayor consumidor. El consumo comenzó a ser una obligación y no me percataba de lo que me pasaba. Me enlisté en el ejército pensando que un cambio geográfico me cambiaría. Además, tenía muchos problemas con deudas y con la justicia. Me sentí discriminado y, por

ende, me revelé contra todos, desertando y cayendo en mayor consumo de sustancias. Conocí de primera mano lo que es tratar de parar de consumir y no poder hacerlo.

Luego conocí lo que yo pensé era mi salvación: el narcotráfico en todas sus escalas. Esto empeoró mi situación pues me encontré obligado a continuar o morir. Volví al ejército con otra identidad. Eso duró poco, ya que el consumo de sustancias me consumía a pasos agigantados. Engendré dos hijos, los cuales abandoné y cambiaba de relaciones como de ropa interior. Comencé a entrar y salir de la cárcel.

Me disfrazaba constantemente para no ser reconocido. Luego de escapar nuevamente, comencé a vivir en una subcultura de santería y vicios, así como de negocios turbios. Al cabo de un tiempo, me torné paranoico y perdí la memoria, comencé a deambular por las calles. No guardo muchos recuerdos de esto. Lo que nunca olvidaré es aquel ser humano que me llevó el mensaje y me dijo que se podía vivir sin drogas. Me llevó a su casa, me ofreció un baño, me invitó a asistir a una reunión. Nunca pensé que esto despertaría mi espíritu, y en un despertar espiritual me entregué a las autoridades.

Aunque no pude parar de consumir, mi calidad de vida cambió. Conseguí un trabajo y eventualmente pude volver a mi país de origen. Llegué a mi país y nunca imaginé lo que me esperaba. Al enfrentar la justicia de

mi país, las autoridades federales me apresaron y me declaré culpable de todos los cargos que se me imputaban. Fue un gran alivio no tener que ocultarme más tras falsas identidades. Aunque la libertad condicional a la que me sentenciaron exigía que fuese a un programa de control de abuso de sustancias, encontré la manera de seguir consumiendo y permanecer en libertad. Enfrentaba sobre una larga condena si me revocaban mi libertad condicional y aun así no paraba de consumir sustancias. Conseguí nuevos empleos y cuando estaba en la cúspide del aparente éxito con el narcotráfico, terminé en un hospital psiquiátrico.

El Comité de Hospitales e Instituciones llevaba el mensaje a esa institución y un adicto en recuperación que asistió parecía estar contando mi historia. Cuando terminó la reunión lo abordé y le comenté que en su compartir había descrito mi vida. Sonrió y me dijo en tono amable y con un fuerte abrazo: «Ya no estás solo pues hemos vivido lo mismo. Yo hablaba de mí». Se comprometió a ayudarme y me acompañó por los primeros seis meses de mi recuperación día, tarde y noche. Al cabo del tiempo, conseguí un padrino. El deseo de consumir había desaparecido.

De ahí en adelante he prestado servicio y he estado dispuesto a dar lo que por gracia he recibido. Al día de hoy estoy libre de toda sustancia, próximo a cumplir diez años en recuperación.

Mi expediente criminal se arregló y soy parte productiva de esta sociedad. Los pasos de Narcóticos Anónimos, el padrinzago y mi Poder Superior me han proporcionado una nueva experiencia de vida y libertad. El mayor milagro que ha ocurrido en mi vida es el saber qué papel yo juego en todos los aspectos de mi vida. Me acepto como soy, y estoy dispuesto a ser parte de la solución y no del problema. Estoy ante ti en actitud de agradecimiento, dejándote saber que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de drogarse y que la recuperación es entonces posible.

Nueva forma de vida

Mi nombre realmente no es importante, pero mi historia puede ser la de muchas mujeres más. Me casé a los 18 años con la única idea de salirme de la casa de mis padres. El hombre con el que me casé era muy joven también. A los 10 años de casada y con dos hijos, conocí las drogas a la edad de 28 años, y por supuesto, nunca creí que me iba a convertir en una adicta. Hoy puedo decir que la ingobernabilidad en mi vida fue el factor determinante para que yo conociera las drogas. El hombre con el que le fui infiel a mi esposo me introdujo en el mundo de la adicción. Al principio, mi consumo se limitaba a las veces que yo estaba con él, pero al poco tiempo empecé a robarle drogas y después a comprar para mi propio consumo. Me divorcié un año después

de consumir sustancias y eso me dio la oportunidad de consumir con mayor libertad, y también seguir cayendo más y más en las garras de la enfermedad.

Mi vida se convirtió en un infierno constante de consumo y en aparentar que no consumía. Inventaba enfermedades para justificar mi consumo y también culpaba a todo y a todos por mi adicción. Dejé de arreglarme. No salía a trabajar y el dinero era escaso. Mis hijos seguían pagando las consecuencias de mi enfermedad. Yo, en realidad, no sabía que era una enfermedad. Pensaba que era una drogadicta y que no tenía salvación. Hice muchas cosas intentado dejar de consumir, pero nunca tuve éxito. La vergüenza, la culpa y el dolor de ver mi vida destrozada sin poder remediarlo me llevaron a intentar suicidarme dos veces, pero tampoco tuve éxito. Yo sólo quería evitar que mis hijos supieran que yo me drogaba.

Después de diez largos y dolorosos años, pude pedir ayuda y mi familia me llevó a un centro de rehabilitación. Al llegar ahí, tuve un poco de fe y esperanza porque creía que tal vez podían ayudarme; sin embargo, mis esperanzas se esfumaron cuando me dieron un libro de Alcohólicos Anónimos. Perdí la fe porque no lograba identificarme. ¡Yo no consumía esa sustancia! Unas semanas después, llegaron unos compañeros de Narcóticos Anónimos y al escuchar la carta de presentación, sentí por primera vez la presencia de un Poder Superior obrando en mí.

Me identifiqué con todo lo que decían. Los oía hablar de sus experiencias y creí que hablaban de mí. Toda la fe y esperanza que ellos me transmitieron fueron muy importantes para mí. Ahí supe que la recuperación también podía ser para mí. Tuve fe.

Al salir de este centro me integré en un grupo de Narcóticos Anónimos y aunque no fue fácil, tomé la decisión de seguir este programa. No consumí y aprendí a utilizar todas las herramientas que estaban a mi alcance. Yo no quería perder lo que me ofrecían y tenía la necesidad imperiosa de mantenerme limpia. Mi asistencia diaria a las reuniones, el apoyo incondicional de mi madrina en el trabajo de los pasos y principalmente el servicio a mi confraternidad, me han ayudado a mantenerme limpia y a crecer espiritualmente.

Hoy mi vida ha cambiado, y aunque no ha sido fácil, sé que he logrado un crecimiento emocional y espiritual porque tengo confianza y fe. Practico los doce pasos a la manera de NA y he llevado a mi vida también las Doce Tradiciones de NA. Voy a mis reuniones con regularidad y sigo agradeciendo con mi servicio esta nueva forma de vivir a la manera de Narcóticos Anónimos.

En esta nueva forma de vida hay lugar para sentir y vivir, con pérdidas y con ganancias, con risas y llantos. El futuro no me preocupa y el pasado me ayuda a ayudar.

Gracias, NA.

NA, ese tesoro tanpreciado que me ha devuelto la vida

Ésta no es una historia espectacular en la que sucedan cosas extraordinarias ni hechos especiales. Es la historia de un adicto a las drogas que un día se sintió roto, huido, sin esperanzas y que, gracias a un Poder Superior, encontró Narcóticos Anónimos.

Empecé a consumir drogas cuando apenas tenía 15 años. Recuerdo cómo cuando era niño, ya quería ser diferente. No estaba contento conmigo mismo. Aparentaba ser una persona simpática, agradable y generosa con los demás. Trataba de gustar a todos. No obstante, en el fondo de mi ser, tenía la certeza de que era el peor y de que no valía nada.

Por esta falta de aceptación me precipité en las garras de la droga. Desde mi infancia siempre anduve buscando algo con lo que huir de mí mismo. Al principio fueron los deportes (fútbol, ping-pong, billar, etc.), después los estudios, los juegos de azar, luego las relaciones y, al final de todo, las drogas. Con ellas descubrí la mejor manera de escapar. Con las drogas, ya no tenía más que el problema que suponía tener que consumirlas todos los días. Con ellas desaparecieron todos los demás problemas.

Así transcurrió mi vida durante muchos años. Consumí toda clase de drogas, tanto legales como ilegales. Al principio, y por qué no decirlo, disfruté de ellas.

Pero pronto, todo iba a cambiar. Llegó un momento en que ya no era yo quien las consumía, sino que eran las drogas las que me consumieron a mí, consumieron a mi familia, mi trabajo, mis amigos y, sobre todo, destruyeron mi dignidad. Me convirtieron en una clase de persona egocéntrica, intolerante, mentirosa, ladrona. En definitiva, me convirtieron en alguien que ciertamente yo no quería ser.

Durante los últimos años de mi consumo, llevado por mi familia, no paré de deambular de un sitio para otro, buscando algo con lo que poder detener mis ansias de drogas y con lo que rehacer mi vida. Pasé por centros de tratamiento, tanto internos como externos, médicos, psicólogos, psiquiatras y hasta en una ocasión me llevaron a una vidente. Todavía no quería parar y seguí consumiendo durante varios años más.

Un día, mi hermano mayor me dijo que conocía un grupo de autoayuda en un pueblo cercano, en el que como único requisito para ingresar me iban a pedir que tuviera el deseo de dejar de consumir. Allí, por primera vez, no me iban a exigir que no consumiera y yo pensé: «Éste es mi sitio, después de todo, allí sí que podré seguir tomando drogas». Empecé a asistir a las reuniones de Narcóticos Anónimos, pero continué consumiendo. Todavía no había llegado mi momento.

Lo que sí es cierto es que, a partir de mi llegada a NA, todo cambió. Aprendí que tenía una enfermedad y

que si quería recuperarme tenía que dejar de consumir. Aprendí que había otros que lo estaban consiguiendo y que yo también podría intentarlo.

En esta fase de mi vida ya las drogas sólo me causaban sufrimiento. Quería dejarlas, pero no podía. Después de varias vicisitudes en mi vida, entre las que hubo, tuve cuatro intentos de suicidio. Ya no me sentía bien ni con drogas ni sin ellas. Descubrí que no sabía vivir y que o encontraba otra forma de vida o iba a morir. Esto puede parecer una exageración o una mentira, pero cualquier adicto que haya llegado a este punto sabe que ni miento ni exagero, que es verdad. Estaba roto por dentro y por fuera. No sabía qué hacer. Pero, sí, gracias al Poder Superior, sí que sabía qué hacer. Podía unirme a aquella pandilla de ganadores que había conocido, aquellos compañeros que ya no consumían, que estaban aprendiendo a vivir sin drogas, y que, a pesar de todo, sonreían y gracias a Dios, mi Poder Superior, decidí hacerlo. Me uní a la Confraternidad de NA, empecé a asistir a todas las reuniones que podía. Descubrí que sí podía recuperarme y que sí es posible perder la obsesión por consumir.

Desde el primer día, y respecto a eso no tengo dudas de que se trata de un don, descubrí también que existen millones de adictos por todo el mundo que sufren y que no conocen el programa de Narcóticos Anónimos. Descubrí que tengo la obligación de compartir este regalo

con ellos y que, si quiero conservar esta forma de vida recién aprendida, debo poner este tesoro al alcance de esos adictos que, como yo, sufren y no encuentran una salida a su obsesión por las drogas.

Desde entonces ya tengo varios años limpios de drogas. Asisto a tres o cuatro reuniones semanales y escribo de forma regular mis pasos. Comparto con mi padrino, a quien quiero mucho. También formo parte del Comité de Hospitales e Instituciones de mi área, hago servicio en mi región y siempre estoy dispuesto a llevar el mensaje a cualquier adicto que lo quiere.

He encontrado una nueva forma de vivir. Mi vida ahora tiene sentido. He descubierto la libertad y, sobre todo, he conocido a mí mismo. Por fin quiero vivir. No es ni tan bueno como aparentaba ni tan malo como creía. Soy un ser humano que se siente útil y que tiene un Poder Superior que un día le trajo a NA para que aprendiera a vivir sin drogas, a llevar el mensaje y a ser feliz.

Viviendo el milagro

Recuerdo mi infancia como un mar de confusión y de mensajes complejos, de los cuales no sabía en dónde podría encontrar una respuesta: ¿Dios te ama? Y si así fuera, ¿cómo era posible que de igual manera me llegase a castigar, si no hiciera yo su voluntad, según la religión? Recuerdo con temor las lecturas y las pláticas de mi infancia de un fin del mundo y una lluvia de fuego

eterno o infierno. Desde pequeño me llené de temor e inseguridades. Y si en realidad era ese Dios tan amoroso, ¿por qué yo no sentía ese amor?

Soy el penúltimo de cinco hermanos, segunda generación coreana. Creí sintiendo los abusos y las burlas, por las personas que me hacían sentir que no debía pertenecer a este país. Desde pequeño descubrí que mi orientación sexual era diferente a la de mis hermanos y muchos de los que me rodeaban. Recuerdo escuchar inclusive en casa de mis padres, que esa gente era anormal y que era un gran pecado ser homosexual. No me sentía parte de este universo.

Experimenté mi primera sustancia a la edad de los doce años, y de alguna manera, la vida dejó de ser ya tan dolorosa. A la edad de los 19 años, opté por experimentar el vivir en los Estados Unidos con un par de dólares en los bolsillos. El tratar de encontrar aceptación, amor y libertad se convirtió en una larga y dura tarea. Lo único que logré encontrar fue una vida llena de diversas sustancias y modos de consumirlas, total decadencia, cárceles y sobredosis. Mi dolor aumentaba cada día más y el respeto o esperanza a la vida y mi cuerpo había dejado de existir. Pensaba que si tal vez mis amistades y conocidos fueran de mi misma orientación sexual o compartiesen el mismo estilo de pensar, yo encontraría ya mi lugar, y sentirme pertenecido. Lo cual fue una gran mentira creada por mi ignorancia y falta de información,

buscando en el sexo y jeringas sucias calmar esa ansiedad que no quería sentir.

Fue en marzo de 1989 cuando salí de la cárcel en California, después de haber sobrevivido mi último año viviendo en la calle y en los parques, haciendo lo que tuviese que hacer para poder seguir sosteniendo mi agonía en vida. Recuerdo tomar la decisión de pedir ayuda a mis padres, quienes residían en Tijuana. Ellos aceptaron darme esa última oportunidad de regresar a su casa, aun así en contra de sus creencias respecto a mi estilo de vida. Fue en esta ciudad en la cual asistí a mi primera reunión de Narcóticos Anónimos.

En ese entonces, existían únicamente dos reuniones a la semana en toda la ciudad de Tijuana. Fue en NA donde por fin empecé a sentir que yo no era tan diferente a los demás, a pesar de mi raza, identidad sexual y de ninguna creencia. Fue en NA en donde descubrí a un Dios de Amor que siempre estuvo a mi lado, una energía espiritual de comprensión que no me juzga, porque de eso me encargaré yo. Fue que por NA que mis padres recuperan a un hijo perdido por años diferente al que ellos recuerdan, que los ama y respeta, y mis hermanos y sobrinos tienen ya a alguien en quien pueden confiar. Soy producto de los principios de los Doce Pasos de NA y del amor y cariño de mi familia en recuperación.

También así aprendiendo a vivir con enfermedades mortales debido a mi dolencia, de las cuales yo me hago

hoy responsable. Sé que la adicción es aún más mortal que el virus. El temor a la vida ya ha aminorado. La realidad de la muerte es parte de la vida misma. En este momento me encuentro frente a mi ventana observando el mar y uno que otro delfín que con sus brincos y saltos hace que mi vida sea más alegre y llena de gratitud. Por esas pequeñas cosas que a día de hoy logro ver, sé que me merezco ser feliz. Doy las gracias a este bello programa iluminado del Dios de Amor que a día de hoy conozco, por la libertad que siento, porque hoy estoy contento. Gracias.

Vivir en libertad

Soy una adicta en recuperación muy agradecida. Hoy me puedo presentar así y no siento vergüenza. He aprendido que la aceptación es un factor muy importante en el comienzo de la recuperación, ya que el proceso de aceptación de la enfermedad de la adicción no se dio de un día para otro, al igual que mi consumo.

Yo nací en un hogar con muchos problemas, donde todos consumían; el alcohol y las drogas eran parte importante en el núcleo familiar. Mi padre, el mayor de ocho hermanos, se dio a la tarea de trabajar y sacar adelante una empresa, dejando a su familia a un lado. Tuvimos ausencia de padre, pasaban días en que no lo veíamos, aun viviendo en la misma casa. Cuando no trabajaba, estaba con sus amigos tomando, y así llegaba muy tarde en la madrugada a pelear con mi madre. Ella

era una mujer sumisa, acostumbrada a aguantar todo lo que sucedía en la casa, sin carácter para poner fin a todo eso. Todos nos enfermamos. Sólo había gritos, peleas, desacuerdos, falta de comunicación y confianza.

Siendo yo muy pequeña, un señor mayor me tocó mis partes íntimas. Yo era incapaz de contarle a mi madre lo que había pasado. Me volví una niña tímida, le tenía miedo a todo... a las personas mayores, tanto que cuando llegaban tíos y tías, me escondía debajo de las camas y detrás de las cortinas. No quería enfrentarme al mundo, no me gustaba, me sentía menos que todos. Crecí con ese sentimiento y una autoestima muy baja.

Mi hermana mayor ya había empezado a consumir y tenía cantidades de amigos que la buscaban y la invitaban a salir. Mi mamá le encontraba droga y se sumaban más peleas a las que ya había.

En el colegio yo era muy elevada, sentía que no estaba presente en las clases, sólo en unas cuantas que eran las que me gustaban. Mi vida fue como si la hubiera vivido otra persona, sentía no estar presente en los acontecimientos de mi vida. Cada vez me aislaba más.

Mis hermanas tenían sus amigos y yo escuchaba detrás de las puertas y las paredes lo que hablaban con sus novios y amigos porque yo era incapaz de entablar alguna comunicación con alguien del sexo opuesto, no sabía de qué hablar. Yo quería ser como mis hermanas, así que comencé a consumir drogas y tomar alcohol, siempre con miedo. Pero al final, veía que esto era lo que

yo necesitaba para ser alguien. Además mi papá, desde muy pequeñas, nos daba alcohol para que aprendiéramos a tomar y los hombres no nos hicieran nada. Sentí un poder que antes no había sentido.

Cambié de ciudad cuando tenía 16 años y ahí fue cuando me sentí totalmente liberada. Nadie me conocía. Mis padres y sus peleas habían quedado atrás. Yo era otra persona y ahí fue que empezó mi consumo fuerte. Yo tenía que mantener esa personalidad atractiva, lanzada, extrovertida ante los nuevos amigos. Así que lo que me quedaba era seguir consumiendo. Me involucré con personas de la farándula, modelos y actrices, siendo éste un medio muy pesado. Pero yo estaba a la altura de todos ellos, me sentía orgullosa de mí misma por primera vez.

Cuando regresaba de vacaciones a mi ciudad natal, mis amigos y conocidos no podían creer que yo era la misma persona. Todos estaban encantados con mi nueva personalidad.

Al terminar mis estudios secundarios, decidí, en contra de mi papá, quedarme a estudiar en la capital. No quería regresar a ese infierno llamado hogar. Y cada día me iba metiendo más en el mundo de las drogas. Vivía sola en un apartamento, tenía muchos amigos, era aceptada socialmente. Tuve muchas relaciones cortas y sin compromisos, todas giraban alrededor del consumo.

A pesar de esto, seguí una carrera universitaria. Asistía a clases con una botella de alcohol en la cartera y sin dormir durante varios días. Así transcurrieron seis

años de mi vida entre consumo, fiestas y universidad. Me gradué con honores y esto hacía que cada vez me sintiera mejor. ¿Qué problemas iba a tener si tenía todo lo que siempre había querido?

Mis padres se separaron y creo que fue lo mejor. Pensaba: «¿Por qué no lo habían hecho antes, en vez de seguir aguantándose y aguantando nosotras ese caos de vida?». De ahí en adelante el ambiente de la casa empeoró. Mi madre se dedicó a consumir con nuestros amigos y las fiestas duraban hasta varios días seguidos. No había control de nada.

Cada vez más, viví muchas cosas desagradables. Tuve muchas relaciones caóticas y día a día me iba sumergiendo en un mundo oscuro, lleno de culpas y vergüenza, así que consumía más para olvidar y no sentir el dolor que todo esto me provocaba. Mis citas eran con hombres casados, así me libraba del compromiso que acarrea una relación. Era incapaz de decir no, era una persona que me dejaba llevar por todos. No tenía criterio para nada, no sabía qué me gustaba, no sabía qué quería de la vida. Mi vida era ingobernable, ¡definitivamente!

Regresé a mi ciudad natal y comencé a trabajar en una empresa que me demandaba mucho tiempo. El horario era muy apretado. Entre esto y las fiestas, terminé en una clínica con sobredosis y estrés. Pero decía que estaba ahí porque había comido algo que me hizo daño. En estos momentos, empecé a sentir todos los estragos del consumo. Fue cuando comencé a buscar ayuda

con psiquiatras, psicólogos, entraba a las librerías para encontrar información que me aclarara qué era lo que me estaba pasando; hasta donde las brujas fui, pero no encontraba alivio.

En esta búsqueda, llegué donde un psicólogo que sabía de adicción y me envió a los grupos. Comencé a asistir, pero eso no era para mí. Yo pensaba que no tenía problemas de adicción, sólo estaba pasando por un mal momento. La que sí tenía problemas era mi hermana mayor, así que le pasé el mensaje de que había unos grupos donde ella podía asistir para recuperarse de su adicción. Inmediatamente ella se integró a las reuniones; yo duré unos meses asistiendo a los grupos sin identificarme. Sólo iba y decía que no sabía si era adicta, pero en esos grupos había algo para mí, aunque no supiera lo que era. Mi hermana me invitaba a los grupos y yo le decía: «Si yo no tengo problemas».

Duré un año sin consumir y sin programa. Fue la peor época de mi vida. Pasé el síndrome de abstinencia sola encerrada en mi casa porque no me atrevía a salir a la calle por miedo a consumir. Mis amigos me invitaban a salir y yo no iba. No tenía un apoyo, ni nadie que me dijera qué me estaba pasando. En estos momentos, me llegaron todos mis miedos, mis angustias. Entré en una depresión muy fuerte. No había poder humano que me ayudara y decidí regresar a los grupos. Me agarré de la literatura, comencé a pedirle a cualquier poder superior que me ayudara a salir de ésa y a sentirme bien.

Celebré el primer año de limpieza en los grupos. Me mudé a la capital nuevamente, pero ya iba en otro plano; esta vez en el de la recuperación. Encontré un grupo que me acogió con mucho amor. Los compañeros me enseñaron lo que era trabajar el programa. Comencé a prestar servicio para dejar la timidez y sentir el sentido de pertenencia del que tanto hablaban y del que yo nunca había sentido, ni aun en consumo.

Le estoy muy agradecida a un compañero en especial que me rechazó el padrino, ya que mi petición iba por otro camino. Él me enseñó a valorarme, a recobrar mi dignidad, a darme cuenta de que yo tenía mucho que ofrecer y era una persona valiosa.

La primera vez que empezaba a pensar así de mí... no fue un camino fácil. También me abstuve de relaciones sexuales y de involucrarme en relaciones. No estaba preparada. Entendí que primero tenía que conocerme y quererme a mí misma, saber qué quería y luchar por eso.

Conseguí un padrino y empecé a trabajar los pasos sintiendo el dolor de la enfermedad y del consumo. Pero a la vez vi la esperanza que me brindaba el programa de Narcóticos Anónimos y los compañeros que llevaban limpios algún tiempo.

Al cabo de unos años en recuperación, mi afán era el de conseguir una pareja y pedía mucho por esto. Mi soledad se intensificó en la medida en que dejé de consumir. El vacío lo llené con el afecto de mis compañeros, el amor de mi Poder Superior y el servicio en NA. Pero

siempre estaba presente la necesidad de un compañero. Quería una oportunidad en la vida para cambiar lo que yo pensaba sobre el matrimonio, la familia, la fidelidad, la comunicación, y todo lo que yo no tuve en mi casa. Quería experimentarlo en mi vida personal.

Mis compañeros de grupo me decían que ya llegaría. Aprendí a esperar que se manifestara la voluntad de mi Poder Superior y en el momento que menos lo pensé y en otra ciudad estando de vacaciones, conocí a un compañero de grupo, el que hoy en día es mi esposo. Formamos una bonita relación, de la cual nació un hijo.

Con mi padre tuve la oportunidad de establecer una relación sin resentimientos y aceptando las cosas tal y como habían pasado. Entendí que él lo había hecho lo mejor que pudo. Murió limpio el año pasado. Tuve la fortuna de estar con él hasta el último momento. Durante ese tiempo, él me enseñó y ayudó a afrontar uno de mis grandes miedos: la muerte.

Mi vida sigue al lado de mi madre y mis hermanas, a las cuales les debo mucho, ya que sin el apoyo y el amor de ellas no hubiera podido sobrevivir a esa vida que teníamos.

Mi prioridad sigue siendo mantenerme limpia, vivir el programa y devolver a la Confraternidad de NA lo que un día me dio. Sigo prestando servicio a nivel grupo, área y región. Colaboro activamente en el colegio de mi hijo. Soy una esposa afectuosa y trabajadora en

la relación de pareja para mantener sólo por hoy este matrimonio. Aplicar los pasos a nuestra vida y las tradiciones a nuestra relación nos ayuda a estar libres de cualquier síntoma de la enfermedad, sea por nuestros defectos de carácter como por nuestra ingobernabilidad ante las situaciones de la vida diaria.

Asistimos regularmente a grupo y NA es parte importante de nuestra vida. Hoy en día no me cambio por nadie. No envidio ni deseo lo que otros tienen. Hoy no le debo nada a nadie. Tengo un pasado limpio y vivo agradecida por lo que soy y lo que tengo. Gracias a NA, soy una persona libre y feliz.

Elegir una vida espiritual

Ya de niño era tímido y me sentía diferente. Me costaba mucho integrarme en mi curso, en el colegio y en otros grupos. En el colegio tuve pronto problemas de disciplina en los cursos que no me interesaban.

Mis padres intentaron separarse varias veces, y en los enfados y broncas que tenían, yo no sabía qué hacer. Sufría porque no sabía cómo hacer para que volviera la armonía entre los dos, a los que quiero mucho.

En la adolescencia descubrí a través de mi madre, los problemas que tenía mi padre con el alcohol. Entonces mi padre se cayó del pedestal donde lo tenía, gracias a mi madre. Mi padre era para mí hasta entonces como un dios. Le quería mucho. Encontré a mi madre en un

intento de suicidio y me sentí terriblemente amenazado en el momento en que mi padre se enteró del hecho y que, en vez de ayudarme, se enfadó e intentó convencerme de que esto era una amenaza contra él.

En estos tiempos yo dejé mis sanas actividades y empecé a jugar compulsivamente. Robaba el dinero que me faltaba para esto, muchas veces a mi padre. Entré en una obsesión sexual y me quedaba bloqueado si me interesaba alguna chica. Dos veces en mi adolescencia he sido violado y nunca hablé de esto. Decidí olvidarlo y hacer como si nunca hubiera pasado. Me sentía sucio y culpable, pensaba que era homosexual y no quería serlo.

Conseguí con gran éxito enterrar estas experiencias y olvidarlas. Las recordé por primera vez en mi cuarto paso. Necesitaba mucha ayuda y me costaba. Era traumático. Hoy creo que si no hubiera tenido tan claro, por mala experiencia, que de este programa depende mi vida y que era la última ocasión, habría abandonado.

Las drogas eran en un principio una gran liberación, pero me atrapaban poco a poco y se volvieron en mi contra. He hecho grandes negocios drogado y creía que era un afortunado de la vida; conseguía dinero, mujeres, admiración y éxito a gran escala, me sentía bien, era el campeón, el mejor y me lo creía.

Tres veces he fracasado en mi vida. Tuve que hacer todas aquellas cosas, que si antes me hubieran pregun-

tado si las haría, habría contestado que no. Pero bueno, yo también tuve que hacer lo que fuera por una dosis. Mi vida entonces ya no era bonita ni llena de éxito. Era pura desesperación y locura. Llegué a desear la muerte y a un intento de suicidio.

En nuestras reuniones aprendí a vivir sólo por hoy, a trabajar el programa a pesar de que me duela y a hacer lo que tengo que hacer. Hago servicio en la confraternidad y aprendo cómo practicar los principios espirituales. Pero lo más importante de todo esto para mí es que lo puedo llevar a mi vida y crecer; me siento libre y puedo cambiar. He elegido una vida espiritual y me siento hoy feliz de estar con los ganadores. He dejado de vivir en planes y expectativas que sólo me hicieron sufrir y sentirme un fracasado. Hoy puedo elegir y decir que no. Tengo todo el apoyo. Gracias a los maravillosos compañeros y a mi padrino, puedo conseguirlo. Hoy tengo fe y confianza en mi vida, mi futuro y la gente que me rodea. Los pasos me ayudan aceptarme a mí mismo. Me llevan a conocerme y a querermme. Siento mucha gratitud por NA y quisiera transmitir a los que duden: ¡Que sí, esto funciona!

Me entienden y aceptan tal como soy

Nunca entendí muy bien por qué yo me enganché a las drogas, y otros compañeros de infancia, de colegio, de adolescencia, de juventud, en parecidas circunstancias, no lo hicieron. El caso es que me sentía inferior

a los demás. Sentía miedo y vergüenza por ser como era cuando quería ser respetado. Era cobarde cuando quería mostrarme valiente. Quería divertirme y evitar el dolor a toda costa. Las drogas apagaban ese dolor proporcionándome el valor que necesitaba para mostrarme como soñaba. Me creé la necesidad de consumir drogas para divertirme, para hablar con chicas, sentir seguridad en mí mismo y poder afrontar la vida y las relaciones con otros. Acabé por no poder hacer nada ni afrontar ninguna situación de la vida sin estar bajo los efectos de las drogas. Sucedió que traspasé la línea que separa la utilización de drogas para «beneficio propio» (diversión, euforia, seguridad y confianza), del consumo por necesidad. Estaba «enganchado» y cuando me di cuenta, decidí dejar de consumir.

¡Primer síndrome de abstinencia!

Al dolor físico se une un vacío enorme, una incapacidad y un miedo paralizador para afrontar la vida. Irremediablemente, vuelvo a consumir y cada vez cuesta más parar; sólo lo hago cuando ingreso en centros de tratamiento. Soy una marioneta de las drogas. Mi vida se resume en consumir, intentar controlar el consumo, fracasar e intentar parar, fracasar y consumir más. Pensaba que en uno de estos ciclos moriría y que sería la única forma de liberarse de esa cárcel.

Llegó la oportunidad de cambiar de vida, de ciudad, trabajar, mantenerme a mí mismo, gracias a mi traba-

jo, vivir con una pareja: una vida normal. Creí dejar el problema atrás. Me encontraba mejor que nunca y pensé que ahora podría consumir sin problemas. Ya no era necesario engancharse. Consumiría «porque me apetece». No lo necesitaba, lo hacía por voluntad propia y por voluntad propia lo dejaría. Pero no fue así. Desde el primer consumo se apoderó de mí la obsesión y fue cuestión de tiempo el que volviese a consumir para todo. Volvió el horror, el infierno de estar enganchado a las drogas, de consumirlas sin querer hacerlo, de vivir una mentira para ocultar mi consumo, el infierno de la desesperación, las ganas de morir. Perdí mi trabajo y a mi pareja. Ya nada tenía sentido.

Sin embargo, en un consumo rutinario, compartí con otro adicto mi desesperación. Me habló de unas reuniones de adictos. Desesperado, asistí a mi primera reunión de Narcóticos Anónimos a la hora y en el lugar que me había dicho, pero la reunión había comenzado. Hablaban de sus problemas, de sus miedos, de un «Poder Superior» y de «Dios». No me gustó, pero algo me atrajo. Me animé a hacer un tratamiento de desintoxicación y a seguir asistiendo a aquellas reuniones. Empecé a preguntar: «¿Por qué hablaban de un Poder Superior y de Dios?». Tuvieron mucha paciencia conmigo y me trataron con mucho cariño. Me preguntaban cómo me encontraba, que tuviese paciencia y que volviese a la próxima reunión. Me dieron

sus teléfonos y me animaron para que los usara. Las reuniones se convirtieron en una referencia diaria.

¡Debía conseguir ir a la reunión sin haber consumido!

Me hablaron de hacerlo sólo por un día y que si estaba en dificultades les llamase. ¡Funcionaba! La obsesión se fue pasando y cada vez me sentía mejor. Me fui integrando con los compañeros de los grupos. Veía a algunos fuera de las reuniones. Oí hablar del padrino y busqué un padrino. Asistía todos los días a una reunión y comencé a trabajar los pasos. ¡Dios mío, esto funcionaba! Me encontraba mejor de lo que nunca me había sentido en toda mi vida.

Llegó el momento en que pedí ser cafetero en mi grupo, ¡y confiaron en mí! Con qué ilusión servía el café a mis compañeros y qué bien me sentía por serles útil. A fin de cuentas, no era para tanto, pues ellos me habían ayudado tanto que servirles el café no era más que una minucia. Pero ellos me lo agradecían.

Sigo trabajando los pasos con mi padrino y voy acercándome a ese Poder Superior del que hablan mis compañeros. Me encuentro muy bien y se lo agradezco a ese Poder Superior, aunque aún no sé muy bien de qué se trata. Mi padrino me sugiere que rece y que le pida ayuda porque yo solo no puedo. Es verdad, lo he escrito y entendido en mi Primer Paso.

Sigo asistiendo todos los días a una reunión. Han pasado los noventa días, pero me encuentro muy a gusto

entre mis compañeros. Ellos me entienden y aceptan tal como soy. No tengo ni siento la necesidad de fingir ni engañar a nadie. Tienen los mismos problemas que yo y los comparten conmigo. El grupo sigue dándome la confianza para continuar sirviéndole, lo cual me hace mucho bien. Les muestro mi agradecimiento, me uno más a ellos, me hace sentir parte y aprendo de NA. Los pasos me están enseñando muchas cosas de mí mismo. Muchas de ellas no me gustan, pero siento el alivio de no llevar la carga solo: hoy tengo a mi padrino, a mis compañeros y a un Poder Superior.

La enfermedad de la adicción es realmente grave. Estuvo a punto de acabar con mi vida. Hoy me siento realmente bien, diría que «ni en el más hermoso de mis sueños llegaría a sentirme como me siento hoy». Lo he oído en las reuniones. Soy afortunado y estoy agradecido. Algunos recién llegados no consiguen mantenerse limpios, otros compañeros recaen y desaparecen, otros vuelven a las reuniones. Yo no quiero morir, no quiero consumir. Por eso, sólo por hoy, trataré de cumplir la voluntad de mi Poder Superior, seguiré las sugerencias de este programa y de mis compañeros. Hoy soy libre y trataré de conservar lo que tengo compartiéndolo con otros. Gracias por todo.