



## Bienvenido a Narcóticos Anónimos

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

*Este folleto fue escrito para contestar algunas preguntas sobre el programa de Narcóticos Anónimos. Nuestro mensaje es muy simple: descubrimos una forma de vivir sin drogas y estamos contentos de poder compartirla con todos aquellos para quienes las drogas sean un problema.*

Bienvenido a tu primera reunión de NA. Narcóticos Anónimos ofrece a los adictos una manera de vivir sin drogas. Si no estás seguro de si eres o no adicto, no te preocupes; sigue viniendo a nuestras reuniones. Tendrás todo el tiempo que necesites para pensártelo.

Tal vez te sientas de la misma manera que muchos de nosotros la primera vez que vinimos a una reunión: estarás bastante nervioso y pensando que todo el mundo te presta demasiada atención. No eres el único, a todos nos pasó lo mismo. Un antiguo miembro dijo una vez en una reunión: «Si tienes un nudo en el estómago, lo más probable es que no te hayas equivocado de sitio.» Solemos decir que nadie cruza las puertas de NA por error. Las personas que no son adictas no se pasan el día preguntándose si lo son. Ni se les ocurre. Si te estás haciendo esta pregunta, es posible que lo seas. Date tiempo para escuchar nuestras experiencias sobre lo que esto significa para nosotros. Quizás oigas algo que te resulte familiar. No importa que no hayas consumido las mismas drogas de las que hablan los demás. No importa qué drogas hayas consumido. Te damos la bienvenida si quieres dejar de consumir. La mayoría de los adictos experimentan sensaciones muy parecidas y nos ayudamos los unos a los otros ocupándonos más de las similitudes que de las diferencias.

Es posible que tengas miedo y te sientas desesperado. Quizás creas que este programa, al igual que otras cosas que has probado, tampoco funcionará. O que puede servirle a otro, pero a ti no, porque piensas que eres diferente. La mayoría de nosotros pensamos lo mismo la primera vez que vinimos. Sabíamos, de alguna manera, que no podíamos seguir tomando drogas, pero en cambio, no sabíamos cómo parar, ni cómo mantenernos limpios. Todos tuvimos miedo de desprendernos de algo que se había convertido en una cosa tan importante en nuestra vida. Es un alivio descubrir que el único requisito para ser miembro de NA es el *deseo* de dejar de consumir.

Al principio desconfiábamos y teníamos miedo de probar una nueva manera de hacer las cosas. De lo único que estábamos completamente seguros era que nuestra actitud de siempre ya no nos servía. Ni siquiera después de haber parado de consumir las cosas cambiaron en seguida. A menudo, hasta las actividades más habituales, como llamar por teléfono o subir a algún medio de transporte, parecían algo terrible o raro, como si nos hubiésemos convertido en una persona a la que no reconocíamos. Es aquí donde realmente ayuda la confraternidad y los otros adictos limpios, y donde empezamos a depender de los demás para encontrar el apoyo que tan desesperadamente necesitamos.

Es posible que ya estés pensando: «Sí pero...» o, «¿Qué pasa si...?» Pero aunque tengas dudas puedes utilizar estas simples sugerencias para principiantes: asiste a la mayor cantidad posible de reuniones de NA y haz una lista de números de teléfono para llamar regularmente, sobre todo cuando el deseo de consumir sea fuerte. La tentación de tomar drogas no se limita sólo a los días u horas en los que hay reunión. Hoy estamos limpios, gracias a que pedimos ayuda. Lo

mismo que nos ha ayudado a nosotros, te puede ayudar a ti. Así que no tengas miedo de llamar a otro adicto en recuperación.

La única manera de no volver a la adicción activa es no tomar esa primera droga. Para un adicto lo más natural es consumir drogas. Para poder abstenernos de tomar sustancias químicas que alteren nuestra mente y nuestro estado de ánimo tenemos que sufrir un cambio drástico, tanto de orden físico y emocional, como espiritual. Los Doce Pasos de NA nos ofrecen una manera de cambiar. Como dijo alguien: «A lo mejor puedes dejar de consumir sólo con venir a las reuniones, sin embargo, si quieres *mantenerte* limpio y recuperarte, es necesario practicar los Doce Pasos.» Y esto es una tarea que no podemos hacer solos. En NA nos apoyamos los unos a los otros en nuestros esfuerzos para aprender y practicar una nueva manera de vivir que nos mantenga sanos y libres de drogas.

En tu primera reunión conocerás gente con diferentes períodos de «tiempo limpio». Es posible que te preguntes cómo han podido hacerlo. Si sigues viniendo a las reuniones, y no consumes, ya entenderás cómo funciona. Existe, entre los adictos limpios, solidaridad y respeto mutuo, porque todos hemos tenido que superar la infelicidad de la adicción. Nos queremos y nos apoyamos los unos a los otros en nuestra recuperación. El programa de NA se compone de principios espirituales que, según hemos visto, nos ayudan a mantenernos limpios. No te exigiremos nada, pero recibirás muchas sugerencias. Narcóticos Anónimos nos brinda la oportunidad de darte lo que hemos descubierto: una manera de vivir limpios. Sabemos que «para tener, hay que saber dar».

Así pues, ¡bienvenido! Estamos contentos de que hayas llegado, y esperamos que decidas quedarte. Es importante que sepas que en las reuniones de NA oírás mencionar a Dios. Nos referimos a un Poder superior a nosotros mismos, que hace posible lo que parece imposible. Hemos encontrado ese Poder aquí en NA, en el programa, en las reuniones y en la gente. Es el principio espiritual que nos ha funcionado, haciendo posible que vivamos sin drogas un día a la vez; y si un día resulta demasiado largo, cinco minutos a la vez. Juntos podemos hacer lo que solos no podíamos. Te ofrecemos, para que la utilices, nuestra fortaleza y nuestra esperanza hasta que encuentres la tuya. Llegará un momento en que tal vez tú también quieras compartir con otro lo que desinteresadamente se te ha dado.

**¡SIGUE VINIENDO! ¡ESTO FUNCIONA!**