



Quando estamos enfermos

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 2002 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos.

La recuperación no nos libra de tener que vivir la vida tal como es. En Narcóticos Anónimos, podemos aprender a aceptar la realidad de la vida, que algunas veces nos depara enfermedades o lesiones. En NA hemos aprendido que podemos aplicar ciertos principios espirituales para que nos ayuden a superar esos momentos difíciles. Cuando admitimos que somos impotentes, podemos aceptar nuestras enfermedades y el tratamiento médico que sea necesario. Tal vez nos resulte útil admitir que también somos impotentes ante los sentimientos que experimentamos cuando estamos enfermos.

Las enfermedades o las lesiones provocan estrés, y el estrés es un factor de riesgo de recaída. Por lo general, cuando estamos ante una enfermedad es cuando más necesitamos el programa de NA. Si ponemos día a día lo mejor de nuestra parte para reforzar los cimientos de nuestra recuperación, podemos prepararnos para esos momentos difíciles. Los pasos que demos hoy nos serán de gran utilidad cuando los necesitemos.

Llegar a aceptar la enfermedad es un proceso en el cual se experimentan sentimientos de negación, minimización, ira, dolor, rendición y aceptación. Es reconfortante darse cuenta de que estas etapas son parte normal del proceso. Aceptar algo no necesariamente significa que nos guste, puede disgustarnos y sin embargo lo aceptamos.

«Pude dejar de consumir a pesar de sufrir intensos dolores. Le preguntaba a Dios: “¿Por qué yo?”. Me veía sin fe, sin aceptación ni esperanza. Durante ese primer año sólo me limité a sufrir y me mantuve limpio por la gracia de Dios. En algún momento del segundo año de recuperación, empecé a aplicar el principio de rendición ante mi enfermedad y a desarrollar una relación más íntima con mi Poder Superior.

Hay muchos días en los que desearía que las cosas fueran diferentes y todavía me pregunto: “¿Por qué yo?”. Ahora sé que aunque tenga una enfermedad crónica, puedo vivir sin tener que recaer en la adicción activa. A veces, aún pienso en lo que pasaría si las cosas no fueran como son, en los “ojalá...”, pero otros adictos comparten conmigo que eso también les sucede. A pesar de todo, doy gracias a Dios cada día por el regalo de NA, por mi vida y por el amor que recibo como resultado de este programa de recuperación.»

Es importante hablar sobre nuestras enfermedades con los compañeros adictos en recuperación. Si es posible, asistimos a más reuniones de lo habitual. Si no, podemos pedir que las reuniones vengan a nosotros. Es fundamental el apoyo de los demás cuando estamos enfermos o lesionados.

Nuestra experiencia de recuperación nos demuestra que podemos elegir entre considerar cualquier experiencia como una crisis o como una oportunidad para crecer espiritualmente. En este sentido, las enfermedades y las lesiones no son diferentes de otras experiencias de la vida. Aunque cuando estamos sufriendo nos pueda parecer más difícil

seguir con el trabajo básico diario de recuperación, las soluciones son las mismas en la enfermedad y en la salud. Cuando estamos enfermos, podemos mantener nuestra recuperación practicando sistemáticamente un programa espiritual.

Informar a los médicos

Es difícil que un médico pueda darnos la atención adecuada si no somos honestos en lo que se refiere a nuestra adicción. Es fundamental que le digamos que somos adictos en recuperación. Tal vez sea necesario que le expliquemos un poco lo que entendemos por adicción. Pero, lo más importante: dejamos bien claro que preferimos no tomar medicamentos a menos que sea necesario. Nuestra honestidad ayudará a nuestros médicos a evaluar con precisión nuestras necesidades.

«Una ahijada mía tenía que someterse a una intervención quirúrgica de importancia. Tenía vergüenza y temía que el personal sanitario la tratara de forma diferente si les decía que era adicta. Antes que quedar mal, estaba dispuesta a poner en peligro su recuperación. Gracias a Dios, compartió esas inquietudes conmigo. La ayudé a ver que era importante superar ese miedo e informar al personal médico de su adicción. Decidió ser honesta y, como consecuencia, no sólo no arriesgó su recuperación sino que salió fortalecida.»

Los médicos son responsables de nuestra atención sanitaria, pero nosotros lo somos de nuestra recuperación. Tenemos derecho a colaborar con ellos, informándoles de nuestras necesidades y preguntándoles las opciones que tenemos.

Medicamentos en recuperación

Narcóticos Anónimos, en su conjunto, no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades, incluidas las cuestiones de salud. Sólo nos ocupamos de la recuperación de la enfermedad de la adicción. No tenemos por qué alejarnos de la recuperación aunque ésta se complique cuando estamos enfermos o sufrimos lesiones.

En última instancia, la responsabilidad de tomar decisiones en temas de salud recae sobre cada individuo. Pero si aceptamos esta responsabilidad, tendremos a nuestra disposición mucho apoyo para ayudarnos a tomar estas decisiones. Por ejemplo, se pueden practicar los Doce Pasos, mantener un contacto frecuente con nuestro padrino/madrina, escribir sobre nuestros sentimientos y motivaciones, y compartir en las reuniones. Con el respaldo de los compañeros de Narcóticos Anónimos, encontramos la fortaleza necesaria para tomar decisiones saludables para nuestra propia recuperación.

El uso de medicamentos en recuperación es un tema polémico. Es bueno recordar que el Texto Básico recomienda consultar los temas médicos con los profesionales de la salud. Cuando recordamos que el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir, podemos, como miembros, dejar de juzgar a los demás. El tiempo de abstinencia es un asunto que cada uno de nosotros tiene que resolver a título individual, con su padrino y su Poder Superior. La actitud de juzgar a los demás podría causar mucho daño a otro adicto.

«Yo era una de esas personas que creía que si alguien consumía alguna cosa por el motivo que fuera, se consideraba una recaída. Hasta que yo mismo me vi en esa situación en mi propia recuperación, ni se me había pasado por la cabeza que

alguna vez tendría que tomar medicamentos. Recuerdo que iba a las reuniones y la gente me preguntaba si había recaído. Me decían que volviera a pedir el llavero blanco de «bienvenido». Realmente me hizo mucho daño y me llenó de miedo. Me sentí rechazado y muy solo porque nadie parecía comprender que lo que necesitaba era fortaleza y esperanza.»

Si alguien que conocemos ha tenido que tomar medicación por prescripción médica, podemos ayudarlo ofreciéndole nuestro apoyo y compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Cuando ayudamos a otro adicto en su recuperación con una actitud de atención, cariño e interés, cumplimos con nuestro propósito primordial.

No podemos subestimar el poder de la enfermedad de la adicción. Independientemente de cómo trabajemos nuestro programa mental y espiritual de recuperación, cabe la posibilidad de que reaccionemos a la medicación como cuando consumíamos drogas. Al margen del tipo de medicamento que sea o si era o no nuestra droga favorita, cualquier medicación puede desencadenar el deseo y la compulsión que nos obsesionaban cuando consumíamos. Nuestra experiencia nos ha demostrado que no existen drogas inofensivas para nosotros.

«Mi cuerpo no conoce la diferencia entre tomar calmantes para el dolor y abusar de las drogas. Hoy en día, tengo que ser honesto conmigo mismo y acudir a mi Poder Superior para pedirle ayuda. Cada vez que me recetan un medicamento contra el dolor, tengo que analizar mis motivos para tomarlo. ¿Lo estoy tomando para drogarme? ¿Son reales mis molestias o las estoy exagerando? ¿Es absolutamente necesario que tome este medicamento ahora mismo? Si es necesario, puedo rodearme de un equipo de «guardaespaldas» formado por mi padrino, amigos en recuperación, miembros de mi familia y personal médico, de forma que no sea yo quien lleve el control de la medicación. Probablemente yo sea la persona menos indicada para controlar o dosificar la toma de cualquier tipo de droga.»

De la misma forma que podemos considerar la enfermedad como una oportunidad para justificar el consumo de drogas, también podemos pasarnos al otro extremo y pretender con terquedad que sabemos más que los médicos, rechazando el tratamiento y minimizando problemas que requieren atención. De hecho, no prestar la debida atención a los problemas de salud por miedo o por orgullo, puede hacernos empeorar.

«Cuando llevaba más o menos un año y medio limpio, sufrí el primer ataque de una enfermedad recurrente. Mi padrino me dijo que no me hiciera el mártir y que fuera a mi médico, que sabe que soy un adicto en recuperación. No le hice caso y por ese motivo tuve que estar en el hospital cinco días, con aparatos de tracción y tomando medicamentos muy fuertes. Si hubiera hecho caso a la sugerencia de mi padrino, me habrían recetado una medicación más suave durante mucho menos tiempo.»

Las drogas que se venden sin receta pueden suponer también una amenaza real para nosotros. Aunque algunas indiquen que no contienen estupefacientes, pueden alterar el estado de ánimo. Es importante que consideremos su consumo con el mismo cuidado que el de otros medicamentos. Podemos llegar a abusar de cualquier droga, se venda con o sin receta.

En ocasiones, podemos utilizar métodos alternativos de tratamiento. Muchos de estos métodos requieren pocos o ningún medicamento, o en todo caso un tipo de medicación que no altera nuestro estado de ánimo ni nuestra forma de pensar. Se trata de otra de las formas en la que podemos ejercer nuestra responsabilidad sobre nuestra recuperación, incluso cuando estamos enfermos. Algunos miembros suelen compartir que se sienten fortalecidos espiritualmente cuando investigan y utilizan métodos alternativos.

Al vivir el programa de Narcóticos Anónimos descubrimos un grado de coherencia en nuestra vida. La aplicación del programa también puede ayudarnos a encontrar el equilibrio cuando estamos enfermos. Hablar abiertamente con nuestro médico y nuestro padrino, confiar en un Poder Superior y practicar los Doce Pasos son formas de ayuda para que cada uno, como individuo, encuentre un equilibrio cómodo y adecuado.

Urgencias

Algunas veces tenemos que utilizar la sala de urgencias. Cuando sucede algo así, por lo general nos piden que tomemos decisiones rápidas. En estos casos resulta fácil justificar la toma de medicamentos que a lo mejor no son necesarios. Si es posible, conviene tener al lado a otro adicto que nos ayude en esas situaciones difíciles. Confiar en los demás puede aliviar el miedo y los pensamientos irracionales que se tienen cuando uno se enfrenta solo a situaciones de urgencias médicas. En esos momentos, el aislamiento suele ser peligroso para los adictos.

«Aunque pensaba que estaba solo, en realidad no lo estaba, porque rezaba. Después llamé a mi padrino y vino a verme a la sala de urgencias. Una vez allí, me examinaron y me recomendaron medicación. Le expliqué al médico mi problema de adicción y le pregunté si no tomarla podía poner en peligro mi vida. Con el apoyo de mi padrino pude tomar una decisión con suficientes elementos de juicio.»

La presencia de un amigo de confianza y la fe en un Poder Superior tienen un valor incalculable en situaciones de emergencia. La fortaleza que obtenemos gracias a ese apoyo puede ayudarnos a tomar decisiones que, en lugar de ponernos en peligro, refuercen nuestra recuperación. Podemos aplicar nuestro programa de recuperación incluso en situaciones de emergencia.

Enfermedades crónicas y terminales en recuperación

Es posible que algunos miembros deban enfrentarse al diagnóstico de una enfermedad crónica o terminal. Es muy normal recibir este tipo de noticia con miedo, desesperación o ira. La duda y la desesperación pueden eclipsar esa fe en un Poder Superior que tanto trabajo nos costó conseguir. Sin embargo, nos damos cuenta de que es posible seguir adelante con la recuperación mientras luchamos con una enfermedad crónica o terminal.

«Cuando me enteré del diagnóstico, sentí todo tipo de emociones: «No es justo; ya tengo la enfermedad de la adicción. ¿Por qué tiene que soportar tanto una persona?» Por aquel entonces, me enojé con mi Poder Superior. Tenía miedo de que hubiera conseguido estar limpio sólo para morirme al poco tiempo. También me sentía culpable, como si no tuviera derecho a sentir todo aquello. Sentía que en lugar de lamentarme tendría que haber dado las gracias por no estar peor.»

Los cambios de estado de ánimo y lo que sentimos como consecuencia de las enfermedades son normales. Nos damos permiso para sentir exactamente lo que sentimos y buscar los medios para tratar con esos sentimientos, no para evadirnos de ellos. Podemos considerar nuestras enfermedades como una maldición o convivir con ellas de una manera positiva que redunde en nuestro beneficio. Una vez más, nos encontramos en una de esas situaciones de la vida en las que nuestra actitud juega un papel muy importante para salir bien parados de la tormenta. De hecho, nuestra supervivencia y nuestra recuperación dependen de nuestro planteamiento mental y espiritual de la situación.

En momentos como éstos, es fundamental renovar el compromiso de buscar la recuperación a través de Narcóticos Anónimos. Si renovamos el compromiso de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, abrimos un canal que permite a ese Poder intervenir en nuestra vida. La oración y la meditación son herramientas poderosas para encontrar la mejor senda a través de nuestra enfermedad.

Ponernos en contacto con otros enfermos crónicos o terminales que conviven con sus enfermedades nos puede ayudar a darnos cuenta de que no estamos solos. Dar nuestro apoyo a los demás y compartir nuestra experiencia nos puede ayudar a evitar el egocentrismo que está tan arraigado en nuestra enfermedad.

«Mi gratitud hacia algunos adictos y hacia mi padrino me dejan sin palabras para expresar el aprecio que siento por ellos. No permitieron que me aislara ni que me regodeara en la autocompasión. Todos los días me llamaban y pasaban por casa, me llevaban a las reuniones poniendo almohadas y mantas en el coche para que fuera más cómodo... son algunos ejemplos de su amabilidad.»

Tenemos que subrayar la importancia de estar permanentemente en contacto con la confraternidad. Aunque algunos compañeros adictos sientan temor ante las enfermedades crónicas o terminales, siempre habrá miembros en los que poder confiar, dispuestos a consolarnos y prestarnos una ayuda cariñosa. Si nos topamos con el miedo o la incomprensión de algunos miembros, podemos aprovechar la oportunidad para compartir con ellos sobre nuestras enfermedades o simplemente para tomar conciencia de sus sentimientos de temor. Podemos decirles cualquier tipo de apoyo que nos brinden será bien recibido.

Aunque no todos estemos directamente afectados por enfermedades crónicas, la mayoría conocemos a alguien gravemente enfermo. Quizás nos resulte útil recordar lo que dice nuestro Texto Básico: «Separarnos del ambiente de recuperación y del espíritu de servicio a los demás frena nuestro crecimiento espiritual». Tenemos la responsabilidad, como miembros de NA en recuperación, de proporcionar ese amor y apoyo incondicionales que tan desesperadamente necesitan los miembros gravemente enfermos.

«Durante los últimos meses, sentía que no hacía todo lo que podía, que no le estaba devolviendo a mi amigo lo que me había dado. La culpabilidad me atormentaba. No me sentía en absoluto un buen amigo. Sin embargo, compartí mi preocupación con otros amigos, en las reuniones y —gracias a una actitud de receptividad hacia el mensaje de recuperación— pude darme cuenta de que lo estaba haciendo lo mejor que podía y que mi esfuerzo no era insuficiente.»

Es posible que las personas cercanas a un enfermo crónico, sean amigos, compañeros o un padrino, lleguen a sentir impotencia, miedo, incapacidad y tristeza. Son sentimientos normales que cabe esperar cuando está enfermo alguien a quien queremos.

Puede que el sentimiento más doloroso sea anticiparnos a la pérdida de un ser querido. En esos momentos, tenemos que recordar que nuestro ser querido, aunque esté enfermo, aún está *vivo*. Si hacemos hincapié en la vida, podemos disfrutar el día de hoy sin privarnos del incalculable valor del aquí y el ahora, y nos libramos de las preocupaciones por lo que el futuro pueda depararnos.

«Un compañero con más de diez años limpio en NA a quien apadrinaba, un día me llamó con malas noticias. Los médicos le habían diagnosticado una enfermedad incurable y le daban dos meses de vida. Sin embargo, vivió dos años y continuó trabajando un programa de recuperación. Su valor fue fuente de inspiración para todos nosotros y lo echaremos mucho de menos. Siempre permanecerá en nuestro recuerdo su ejemplo de vivir de acuerdo con los principios de NA.»

El trabajo de los pasos es fundamental para llegar a la aceptación. A través de este proceso, nos preparamos para afrontar la realidad de la enfermedad con toda la fortaleza espiritual y la esperanza que la recuperación pueda proporcionarnos. Poco a poco, aprendemos a aceptar los cambios que se producen en nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Hemos comprobado que podemos hacer frente a las enfermedades o las lesiones si seguimos las sencillas sugerencias ofrecidas en este folleto. Sentar unas bases sólidas de recuperación nos da una ventaja. Si aplicamos diariamente los principios espirituales podemos sobrevivir a los altibajos de la vida.

Sugerencias para cuando estamos ante una enfermedad

A algunos de nuestros miembros les ha resultado útil la siguiente lista de sugerencias para tratar las repercusiones de la enfermedad en recuperación:

- Acude al mayor número de reuniones posible.
- Trabaja en estrecho contacto con tu padrino/madrina.
- Lee literatura de NA.
- Ponte en contacto con otros miembros de NA. Pide ayuda.
- Escribe sobre tus sentimientos.
- Practica los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.
- Reza y medita.
- Comparte honesta y abiertamente tus pensamientos y sentimientos.
- Identifícate como adicto en recuperación ante el personal sanitario.
- Hablar con el médico o el farmacéutico antes de tomar medicamentos sin receta.
- Busca la forma de tener a tu lado a un miembro de NA durante las intervenciones quirúrgicas o cualquier otro tratamiento que implique la administración de medicamentos.
- Evalúa honestamente tu estado de salud y explora otras alternativas a la medicación.
- Continúa tu camino de recuperación en Narcóticos Anónimos.

OTRA LITERATURA DE NA QUE QUIZÁS DESEES LEER

LA RECUPERACIÓN Y LA RECAÍDA (IP N° 6) – Este folleto, extraído del Librito Blanco, habla de las primeras señales de alerta de una recaída, así como de las medidas que los adictos pueden tomar para evitarla.

SÓLO POR HOY (IP N° 8) – Este folleto presenta cinco pensamientos positivos para ayudar a los adictos en recuperación. Son ideales como lectura diaria y brindan a los adictos la perspectiva para vivir cada nuevo día limpios. También desarrolla la importancia del principio de vivir sólo por hoy, anima a los adictos a confiar en un Poder Superior y a trabajar diariamente el programa de NA.

EL PADRINAZGO (IP N° 11) – El padrinazgo es una herramienta fundamental de recuperación. Este folleto introductorio ayuda especialmente a los miembros nuevos a comprender la cuestión del padrinazgo. Contesta a algunas preguntas como «¿Qué es un padrino?» y «¿Cómo se consigue un padrino?».

LA AUTOACEPTACIÓN (IP N° 19) – La primera parte de este folleto, «El problema», habla de los aspectos de una vida ingobernable, incluidas la falta de aceptación de nosotros mismos y de los demás. La segunda parte, «Los Doce Pasos son la solución», describe la forma en que los adictos en recuperación aplican los Doce Pasos en todos los aspectos de su vida para llegar a aceptarse y a aceptar a los demás.

ALGO MÁS SERÁ REVELADO (Texto Básico, Capítulo 10) – En este capítulo se tratan diversas cuestiones relacionadas con la recuperación. Entre otras, se aborda el tema del uso de medicamentos en recuperación.

Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos

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.

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

Las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos

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 aquellos 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.

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