



## **Guía de introducción a Narcóticos Anónimos, Revisado**

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

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

Copyright © 1995 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

ISBN 1-55776-251-1

Los capítulos en este libro fueron derivados de otros materiales ya publicados por los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos, Inc. Han sido re-editados en este libro íntegramente. Los artículos y las fechas de sus respectivos derechos de autor son como siguen: El panfleto «¿Soy adicto?» (1993). «Bienvenido a Narcóticos Anónimos» (1993). «Para el recién llegado» (1993). «Otro punto de vista» (1993). «Cómo funciona,» Capítulo Cuatro del libro entitulado «Narcóticos Anónimos» (1991). «La autoaceptación» (1993). «El padrino, revisado» (1993, 2004). «La experiencia de un adicto con la aceptación, la fe y el compromiso» (1993). «Sólo por hoy» (1993). «Mantenerse limpio en la calle» (1993). «La recuperación y la recaída,» publicado separadamente en forma de panfleto (1993); su texto también está incluido íntegramente en el librete (1993) y el libro (1991) entitulados «Narcóticos Anónimos».

## **Índice**

¿Soy adicto?

Bienvenido a Narcóticos Anónimos

Para el recién llegado

Otro punto de vista

Cómo funciona

La autoaceptación

El padrino, revisado

La experiencia de un adicto...

Sólo por hoy

Mantenerse limpio en la calle

La recuperación y la recaída

## ¿Soy adicto?

---

*Sólo tú puedes contestar esta pregunta.*

Es posible que no te resulte fácil. Mientras consumíamos, siempre dijimos que podíamos controlarnos. Aunque al principio fuera cierto, ahora ya no lo es. Las drogas terminaron controlándonos a nosotros. Vivíamos para consumirlas y las consumíamos para vivir. Un adicto es simplemente una persona cuya vida está controlada por las drogas.

Quizá admitas que tienes problemas de drogas, pero no te consideras adicto. Todos tenemos ideas preconcebidas acerca de lo que es un adicto. Una vez que hayas empezado a tomar medidas positivas, no hay nada vergonzoso en el hecho de serlo. Si te puedes identificar con nuestros problemas, tal vez puedas identificarte con nuestras soluciones. Las siguientes preguntas fueron redactadas por adictos de Narcóticos Anónimos en recuperación. Si tienes alguna duda acerca de si eres o no adicto, tómate unos minutos para leer estas preguntas y contestarlas lo más honestamente que puedas.

1. ¿Consumes alguna vez a solas? sí  no
2. ¿Has sustituido una droga por otra, creyendo que ésta en particular era tu problema? sí  no
3. ¿Has manipulado o mentido a algún médico para conseguir una receta? sí  no
4. ¿Alguna vez has robado drogas, o has robado algo para conseguirlas? sí  no
5. ¿Consumes habitualmente alguna droga al levantarte o al acostarte? sí  no
6. ¿Has consumido alguna droga para contrarrestar los efectos de otra? sí  no
7. ¿Evitas a la gente que no aprueba tu consumo de drogas? sí  no
8. ¿Has consumido alguna vez una sustancia sin saber qué era o qué efectos tenía? sí  no
9. ¿Tu consumo de drogas, ha afectado negativamente tu rendimiento en el trabajo o en los estudios? sí  no
10. ¿Te han detenido alguna vez por consumir drogas? sí  no
11. ¿Has mentido alguna vez sobre el tipo de drogas o la cantidad que consumías? sí  no
12. ¿Pones la compra de drogas por encima de tus responsabilidades económicas? sí  no
13. ¿Has intentado alguna vez parar o controlar tu consumo? sí  no
14. ¿Has estado en la cárcel, en el hospital o en algún centro de rehabilitación por culpa de las drogas? sí  no
15. ¿Tu consumo de drogas altera tus hábitos de comer o dormir? sí  no
16. ¿Te aterroriza la idea de estar sin drogas? sí  no
17. ¿Crees que es imposible para ti vivir sin drogas? sí  no
18. ¿Dudas alguna vez de tu sano juicio? sí  no
19. ¿Crea conflictos en tu casa tu consumo de drogas? sí  no
20. ¿Alguna vez has pensado que sin drogas no encajas, o no podrías divertirte? sí  no



nuestras posibilidades de recuperación. Descubrimos que cualquiera de las cosas que hubiéramos pensado o hecho en el pasado, otros también las habían creído y hecho. Rodeados de otros adictos nos dimos cuenta de que ya no estábamos solos. La recuperación se hace realidad en las reuniones. Está en juego nuestra vida. Vimos que si anteponemos la recuperación a todo lo demás, el programa funciona. Tuvimos que enfrentarnos con estos tres puntos conflictivos:

1. Somos impotentes ante la adicción y nuestra vida es ingobernable.
2. Aunque no somos responsables de nuestra enfermedad, somos responsables de nuestra recuperación.
3. Ya no podemos seguir echando la culpa de nuestra adicción a los demás, a los lugares ni a las cosas. Tenemos que afrontar nuestros propios problemas y nuestros sentimientos.

La herramienta fundamental para la recuperación es el adicto en recuperación.»\*

---

\* *Narcóticos Anónimos* (Texto Básico, página 17.)

## Bienvenido a Narcóticos Anónimos

---

*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!**

## Para el recién llegado

---

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.» No se pagan cuotas ni honorarios. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.

No tienes que estar limpio cuando llegas, pero después de tu primera reunión te sugerimos que sigas viniendo y que vengas «limpio.» No tienes que esperar una sobredosis ni a ir a la cárcel para recibir ayuda de NA, ni tampoco debes pensar que la adicción es un estado sin esperanzas de recuperación. Es posible superar el deseo de consumir drogas con la ayuda del programa de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos y la confraternidad de adictos en recuperación.

La adicción es una enfermedad que puede afectar a cualquiera. Algunos de nosotros consumíamos drogas porque nos gustaban, mientras que otros lo hacíamos para reprimir los sentimientos que teníamos. Otros, sufríamos de dolencias físicas o mentales y nos hicimos adictos a los medicamentos que nos recetaban durante la enfermedad. Algunos tomamos drogas unas cuantas veces para estar en «onda» con el grupo de amigos y después nos dimos cuenta de que no podíamos parar.

Muchos de nosotros tratamos de vencer la adicción y en ocasiones nos fue posible hacerlo durante un tiempo, pero luego, por lo general, volvíamos a consumir más que antes.

Las circunstancias en realidad no importan. La adicción es una enfermedad progresiva como la diabetes. Somos alérgicos a las drogas. El final es siempre el mismo: cárceles, hospitales o la muerte. Si la vida se ha vuelto ingobernable y quieres vivir sin la necesidad de consumir drogas, nosotros sabemos cómo hacerlo. Aquí están los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos que usamos diariamente para que nos ayuden a superar nuestra enfermedad.

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.

La recuperación no termina sólo con estar limpios. Al abstenernos de todas las drogas (y esto también se refiere al alcohol y a la marihuana) encaramos sentimientos que nunca antes pudimos enfrentar con éxito. Hasta percibimos algunos que en el pasado no éramos capaces de sentir. Debemos estar dispuestos a ir al encuentro de viejos y nuevos sentimientos a medida que se presenten.

Aprendemos a tener estos sentimientos y nos damos cuenta de que no pueden hacernos daño a no ser que nos dejemos influir por ellos. En vez de hacer algo guiados por un sentimiento que no podemos manejar, llamamos a un miembro de NA. Al compartir aprendemos a trabajar con el sentimiento. Hay muchas posibilidades de que otros miembros hayan tenido una experiencia similar y puedan explicarnos lo que les resultó útil a ellos. Recuerda que un adicto solo está en mala compañía.

Los Doce Pasos, las nuevas amistades y los padrinos nos ayudan a tratar con estos sentimientos. En NA nuestra alegría se multiplica al compartir un buen día y nuestras penas se alivian al compartir uno malo. Por primera vez en nuestra vida no tenemos por qué estar solos. Ahora que tenemos un grupo, podemos desarrollar una relación con un Poder Superior que esté siempre con nosotros.

Te sugerimos que busques alguien que te apadrine en cuanto conozcas a los miembros de tu área. Es un privilegio ser padrino, así que no vaciles en pedírselo a alguien. El padrinazgo es una experiencia gratificante para ambos; todos estamos aquí para ayudar y para que nos ayuden. Nosotros, los que nos estamos recuperando, debemos compartir contigo lo que hemos aprendido, para así seguir con nuestro crecimiento en el programa de NA y conservar nuestra capacidad de funcionar sin necesidad de drogas.

Este programa ofrece esperanza. Lo único que necesitas traer contigo es el deseo de dejar de consumir y buena voluntad para intentar una nueva forma de vivir.

Ven a las reuniones, escucha con una mente abierta, pregunta, pide números de teléfono y úsalos. Manténte «limpio» sólo por hoy.

Quisiéramos recordarte que éste es un programa *anónimo* y que tu anonimato se mantendrá en la más estricta reserva. «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.»

## Otro punto de vista

---

Probablemente existen tantas definiciones de adicción, basadas en la investigación al igual que en la experiencia personal, como formas de pensar. No es de extrañar, pues, que haya muchas áreas de honesto desacuerdo en las definiciones que oímos. Algunas, según los hechos observados y conocidos, parecen corresponder mejor a algunos grupos que a otros. Si aceptamos este hecho, entonces quizá deberíamos examinar otro punto de vista, con la esperanza de poder descubrir una base común a todas las adicciones y una forma que nos resulte más útil para establecer comunicación entre todos nosotros. Si podemos ponernos de acuerdo respecto a lo que *no es adicción*, tal vez entonces lo que *sí es*, aparezca con más claridad.

Puede que coincidamos en algunos puntos fundamentales.

### 1. Adicción no es libertad.

La misma naturaleza de nuestra enfermedad y los síntomas que se observan señalan este hecho. Los adictos valoramos mucho la libertad personal; quizás porque a medida que avanza nuestra enfermedad, más la deseamos y menos la sentimos. Hasta en períodos de abstinencia la libertad es limitada. Nunca estamos del todo seguros de que una acción determinada esté basada en un deseo consciente de continuar la recuperación, o en uno inconsciente de volver a consumir. Intentamos manipular a las personas y las circunstancias, y controlar todas nuestras acciones, de modo que destruimos la espontaneidad, característica esencial de la libertad. No logramos darnos cuenta de que la necesidad de ejercer control surge del miedo a perderlo. Este temor, basado en parte en fracasos pasados y decepciones al intentar resolver las dificultades de la vida, nos impide escoger con sensatez opciones que –si se pusieran en práctica– eliminarían el mismo miedo que nos paraliza.

### 2. Adicción no es crecimiento personal.

Las costumbres monótonas, imitativas, ritualistas, compulsivas y obsesivas de la adicción activa, nos hacen incapaces de pensar y actuar responsable o sensatamente. Crecimiento personal significa esfuerzo creativo y una conducta que tenga algún sentido. Presupone elección, cambio y capacidad de afrontar la vida tal cual es.

### 3. Adicción no es buena voluntad.

La adicción nos aísla de la gente, los lugares y las cosas que están fuera de nuestro propio mundo, que consiste en conseguir, consumir y buscar la manera y los medios de continuar con el proceso. Somos hostiles, resentidos, egocéntricos, egoístas y nos desconectamos de todos los intereses externos a medida que nuestra enfermedad avanza. Vivimos con miedo y desconfianza hasta de la misma gente de la que dependemos para satisfacer nuestras necesidades, cosa que afecta todas las áreas de nuestra vida. Todo lo que no sea completamente conocido se convierte en algo extraño y peligroso. Nuestro mundo se encoge y termina en el aislamiento. Tal pudiera ser la verdadera naturaleza de nuestro trastorno. Todo esto se podría resumir diciendo que:

### 4. La adicción no es una forma de vida.

El mundo enfermo, egoísta, egocéntrico y encerrado en sí mismo del adicto, difícilmente pueda ser calificado de forma de vida; como máximo, quizá sea una forma de sobrevivir durante un tiempo. Y aun así, es una existencia limitada, un camino de desesperación, destrucción y muerte.

Cualquier forma de vida que aspire a una realización espiritual, parece necesitar las mismas cosas que le faltan a la adicción: *libertad, buena voluntad, acción creativa y crecimiento personal*.

Con libertad, la vida es un proceso que tiene sentido, que cambia y avanza. Se espera lograr, con razonables expectativas, una realización mejor y más fecunda de nuestros deseos, y una mayor satisfacción de nosotros mismos. Estas son, desde luego, algunas de la manifestaciones del progreso espiritual que resulta de la práctica diaria de los Doce Pasos de NA.

La buena voluntad es una acción que no sólo nos incluye a nosotros, sino también a los demás. Es una forma de considerar a los otros tan importantes en su propia vida, como lo somos nosotros en la nuestra. Es difícil decidir si la buena voluntad es la clave de la identificación o viceversa. Si aceptamos que la identificación es la capacidad de vernos reflejados en los demás, sin perder nuestra identidad, entonces reconoceremos las similitudes. Si nos hemos aceptado a nosotros, ¿cómo podemos entonces rechazar a los demás? El afecto proviene de reconocer semejanzas. La intolerancia resulta de las diferencias que no aceptamos.

Para el crecimiento personal, utilizamos la libertad y la buena voluntad en cooperación con los demás. Sabemos que no podemos vivir solos, que el crecimiento personal también es interpersonal. Examinamos los valores personales, sociales y espirituales, así como los valores materiales, para poder hallar un equilibrio más adecuado. La madurez parece requerir este tipo de evaluación.

Los únicos resultados de la adicción activa son la locura, los hospitales, las cárceles y la muerte. En recuperación, mediante la ayuda de un Poder Superior y los pasos de NA, todo es posible.

La acción creativa no es un procedimiento misterioso, sino el trabajo interior de reconstruir o reintegrar nuestra trastornada y fracturada personalidad. A menudo, simplemente significa escuchar esos presentimientos e intuiciones que creemos beneficiarán a otros o a nosotros mismos y dejarnos guiar por ellos. Aquí es donde se hacen visibles muchos principios básicos de acción. Somos entonces capaces de tomar decisiones, basadas en los principios que tienen auténtico valor para nosotros.

El propósito de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos se aclara a medida que nos damos cuenta de que depender de un Poder Superior, tal como cada uno lo concibe, proporciona respeto y confianza en uno mismo. Sabemos que no somos superiores ni inferiores a nadie; nuestro valor real reside en ser nosotros mismos. La libertad, siendo responsables de nosotros y nuestros actos, se convierte en lo principal en nuestra vida. La conservamos y aumentamos mediante la práctica diaria. Esto es la acción creativa que no termina nunca. Buena voluntad, naturalmente, es el principio de todo crecimiento espiritual. Genera afecto y amor en todos nuestros actos. Estas tres metas: *libertad, acción creativa y buena voluntad*, cuando son puestas al servicio de la confraternidad, sin buscar recompensa personal alguna, originan cambios cuya finalidad no podemos predecir ni controlar; por lo tanto, el servicio también es un Poder superior a nosotros y tiene un sentido significativo para todos.

**Mi gratitud habla...  
cuando me preocupo por los demás  
y cuando comparto con otros  
a la manera de NA**

## Cómo funciona

---

*Si quieres lo que te ofrecemos y estás dispuesto a hacer el esfuerzo para obtenerlo, entonces estás preparado para practicar ciertos pasos. Estos 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. Tómallo 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.*

**H**e aquí algunas preguntas que nos hemos hecho: ¿Estamos seguros de que queremos dejar de consumir? ¿Comprendemos que no tenemos ningún control sobre las drogas? ¿Admitimos que

a la larga no éramos nosotros los que consumíamos las drogas sino que éstas nos consumían a nosotros? ¿Fueron las cárceles y las instituciones las que se hicieron cargo de nuestra vida en diferentes ocasiones? ¿Aceptamos completamente el hecho de que todos los intentos de dejar de consumir o tratar de controlar nuestro consumo fallaron? ¿Somos conscientes de que nuestra adicción nos convirtió en un tipo de persona que no queríamos ser: deshonestos, tramposos, tercos, en contradicción con nosotros y los demás? ¿Creemos realmente que hemos fracasado como consumidores de drogas?

Cuando consumíamos, la realidad se convirtió en algo tan doloroso que preferíamos refugiarnos en el olvido. Intentábamos evitar que los demás se dieran cuenta de nuestro sufrimiento. Nos aislamos en prisiones que habíamos construido con nuestra soledad. Fue esta desesperación que nos hizo buscar ayuda en Narcóticos Anónimos. Cuando llegamos a NA, estamos física, mental y espiritualmente destruidos. Hemos sufrido durante tanto tiempo que estamos dispuestos a hacer lo que haga falta para mantenernos limpios.

La única esperanza que tenemos es seguir el ejemplo de aquellos que se han enfrentado a nuestro dilema y han encontrado una salida. No importa quiénes somos, de dónde venimos o lo que hayamos hecho; en NA nos aceptan. Nuestra adicción es el denominador común para comprendernos mutuamente.

Como resultado de acudir a algunas reuniones empezamos a sentir que al fin formamos parte de algo. En ellas establecemos el primer contacto con los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Aprendemos a practicarlos en el orden en que están escritos y a aplicarlos diariamente. Los pasos son nuestra solución, nuestra tabla de salvación, nuestra defensa contra la enfermedad mortal de la adicción. Son los principios que hacen posible nuestra recuperación.

## **Primer Paso**

*«Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.»*

No es importante qué consumíamos ni cuánto. En Narcóticos Anónimos lo más importante es estar limpios. Nos damos cuenta de que no podemos consumir drogas y vivir. Cuando admitimos nuestra impotencia e incapacidad para gobernar nuestra propia vida, abrimos las puertas a la recuperación. Nadie pudo convencernos de que éramos adictos, tuvimos que admitirlo nosotros. Si tenemos dudas, podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿Puedo controlar el consumo de cualquier sustancia química que altere mi mente o mi estado de ánimo?

En cuanto lo pensemos, la mayoría de los adictos veremos que el control es imposible. Sea cual fuere el resultado, descubrimos que no podemos controlar nuestro consumo durante ningún período de tiempo.

Esto indica claramente que un adicto no tiene control sobre las drogas. Impotencia significa consumir drogas contra nuestra voluntad. Si no podemos parar, ¿cómo podemos decirnos que controlamos la situación? Al decir que «no podemos elegir de ningún modo», nos referimos a nuestra incapacidad para dejar de consumir, incluso con la mayor fuerza de voluntad y el deseo más sincero. Sin embargo, podemos elegir a partir del momento en que dejamos de justificar nuestro consumo.

No tropezamos con esta confraternidad rebosantes de amor, honestidad, receptividad y buena voluntad. Llegamos a un punto en el que nuestro sufrimiento físico, mental y espiritual no nos permitía seguir consumiendo. Una vez derrotados, estuvimos dispuestos a cambiar.

La incapacidad para controlar nuestro consumo de drogas es un síntoma de la enfermedad. Somos impotentes no sólo ante las drogas, sino también ante nuestra adicción. Tenemos que admitirlo para poder recuperarnos. La adicción es una enfermedad física, mental y espiritual que afecta todos los aspectos de nuestra vida.

El aspecto físico de nuestra enfermedad es el consumo compulsivo de drogas: la incapacidad de parar de consumir una vez que hemos empezado. El aspecto mental es la obsesión o el deseo abrumador de consumir aunque estemos destrozando nuestra vida. La parte espiritual es nuestro egocentrismo total. Creíamos que podríamos parar cuando quisiéramos, a pesar de que los hechos demostraban lo contrario. La negación, la sustitución, los pretextos, las justificaciones, la desconfianza en los demás, la culpabilidad, la vergüenza, el abandono, la degradación, el aislamiento y la pérdida de control son los resultados de nuestra enfermedad. Una enfermedad progresiva, incurable y mortal. Para la mayoría es un alivio descubrir que se trata de una enfermedad y no de una deficiencia moral.

No somos responsables de nuestra enfermedad, pero sí lo somos de nuestra recuperación. La mayoría intentamos dejar de consumir por nuestra cuenta, pero fuimos incapaces de vivir ni con drogas ni sin ellas. Con el tiempo nos dimos cuenta de que éramos impotentes ante nuestra adicción.

Muchos intentamos dejar de consumir únicamente con fuerza de voluntad. Resultó una solución temporal, pero vimos que nuestra fuerza de voluntad sola no iba a funcionar durante mucho tiempo. Probamos infinidad de remedios: psiquiatras, hospitales, centros de rehabilitación, amantes, nuevas ciudades, nuevos trabajos, todo lo que intentábamos fracasaba. Empezamos a comprender que habíamos tratado de poner como pretexto las tonterías más absurdas, para justificar el desorden que las drogas habían producido en nuestra vida.

Hasta que no hayamos abandonado todas nuestras reservas, sean cuales fueren, peligrará la base de nuestra recuperación. Cualquier reserva nos impedirá aprovechar los beneficios que puede ofrecernos este programa. Al deshacernos de toda reserva, nos rendimos. Entonces y sólo entonces, podemos recibir ayuda para recuperarnos de la enfermedad de la adicción.

Ahora bien, si somos impotentes, ¿cómo puede ayudarnos Narcóticos Anónimos? Empezamos por pedir ayuda. La base de nuestro programa es admitir que nosotros, por nuestra cuenta, no tenemos ningún poder sobre la adicción. Cuando podamos aceptar este hecho, habremos completado la primera parte del Primer Paso.

Hace falta admitir una segunda cuestión para que la base de nuestra recuperación sea sólida. Si nos detenemos aquí sólo sabremos la verdad a medias y todos tenemos mucho talento para manipular la verdad. Por un lado decimos: «Sí, soy impotente ante mi adicción», y por el otro: «Cuando haya arreglado mi vida, podré con las drogas.» Semejantes pensamientos y acciones son los que nos hacían caer otra vez en la adicción activa. Nunca se nos ocurrió preguntarnos: «Si no puedo controlar mi adicción, ¿cómo voy a controlar mi vida?» Sin drogas nos sentíamos mal y nuestra vida era ingobernable.

Incapacidad para trabajar, abandono y destrucción son características fáciles de ver en una vida ingobernable. Por lo general nuestra familia se siente decepcionada, frustrada y confusa por nuestra conducta, y a menudo nos rechaza o simplemente nos abandona. Tener trabajo otra vez, ser aceptados por la sociedad y estar reconciliados con la familia no significa que nuestra vida sea gobernable. Aceptabilidad social no equivale a recuperación.

Llegamos a la conclusión que la única opción que teníamos era cambiar completamente nuestra vieja forma de pensar o volver a consumir. Cuando ponemos lo mejor de nuestra parte, todo esto nos funciona de la misma manera que les ha funcionado a otros. Empezamos a cambiar cuando ya no pudimos aguantar nuestra vieja forma de ser. A partir de aquí

comenzamos a comprender que cada día sin drogas, pase lo que pase, es un día de triunfo. Rendición significa no tener que luchar más. Aceptamos nuestra adicción y la vida tal cual es. Estamos dispuestos a hacer lo necesario para mantenernos limpios, incluso lo que no nos gusta.

Antes de hacer el Primer Paso estábamos llenos de temor y dudas; muchos nos sentíamos perdidos y confusos. Creíamos ser diferentes. Al practicar este paso consolidamos nuestra rendición a los principios de NA. Sólo a partir de este momento empezamos a superar la alienación de la adicción. La ayuda para los adictos empieza en el momento en que somos capaces de admitir nuestra derrota completa. Puede que nos asuste, pero es la base sobre la que construimos nuestra vida.

El Primer Paso significa que no estamos obligados a consumir; nos da una libertad enorme. Algunos tardamos en darnos cuenta de lo ingobernable que se había vuelto nuestra vida. Otros, en cambio, era lo único que teníamos claro. Sabíamos de corazón que las drogas tenían el poder de convertirnos en una persona que no queríamos ser.

Al estar limpios y practicar este paso rompemos nuestras cadenas. Sin embargo, ningún paso funciona por arte de magia. No sólo recitamos las palabras de este paso, sino que aprendemos a vivirlas. Vemos con nuestros propios ojos que el programa tiene algo que ofrecemos.

Hemos hallado esperanza. Podemos aprender a funcionar en el mundo en que vivimos. También podemos encontrar un sentido a la vida y ser rescatados de la locura, la depravación y la muerte.

Cuando admitimos nuestra impotencia e incapacidad para gobernar nuestra vida, abrimos las puertas para que un Poder superior a nosotros nos ayude. Lo importante no es dónde estuvimos, sino hacia dónde vamos.

## Segundo Paso

*«Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.»*

Si queremos que nuestra recuperación sea continua, entonces es necesario el Segundo Paso. El Primero nos deja con la necesidad de creer en algo que pueda ayudarnos con nuestra impotencia, inutilidad y desamparo.

El Primer Paso ha dejado un vacío en nuestra vida y necesitamos algo que lo llene. Este es el propósito del Segundo Paso.

Algunos, al principio, nos tomamos en serio este paso; lo pasábamos por alto con poco interés hasta que nos dimos cuenta de que los demás pasos no funcionarían si no practicábamos éste. Incluso aunque admitiéramos que necesitábamos ayuda con nuestro problema de drogas, muchos no reconocíamos la necesidad de tener fe y sano juicio.

Tenemos una enfermedad progresiva, incurable y mortal. De una u otra forma salíamos a comprar nuestra destrucción a plazos. Todos nosotros, desde el que roba en la calle hasta la dulce ancianita que va de médico en médico para conseguir recetas, tenemos algo en común: buscamos nuestra destrucción de pinchazo en pinchazo, de pastilla en pastilla o de botella en botella hasta morir. Esto es sólo parte de la locura de la adicción. Puede que parezca más alto el precio que paga el adicto que se prostituye para conseguir su droga que el que simplemente tiene que mentirle a un médico; pero en última instancia ambos pagan con su vida. Locura es repetir los mismos errores esperando resultados diferentes.

Al llegar al programa, muchos nos dimos cuenta de que volvíamos a consumir una y otra vez a pesar de que sabíamos que nos estábamos destruyendo. Locura significa consumir día tras día

sabiendo que el único resultado es nuestra destrucción física y mental. La obsesión de consumir drogas es lo más evidente de la locura de la enfermedad de la adicción.

Hazte la siguiente pregunta: ¿No sería una locura acercarse a alguien y decirle?: «Por favor, ¿cómo puedo hacer para tener un infarto o un accidente mortal?» Si estás de acuerdo en que sería cosa de locos, entonces no deberías tener problemas con el Segundo Paso.

Lo primero que hacemos en este programa es dejar de consumir drogas. A esta altura empezamos a sentir el dolor de vivir sin ellas y sin nada que las reemplace. Este dolor nos obliga a buscar un Poder superior a nosotros que nos alivie de la obsesión de consumir.

El proceso de llegar a creer es similar en la mayoría de los adictos. Casi todos carecíamos de una relación con un Poder Superior que funcionase. Comenzamos a desarrollar esta relación admitiendo simplemente la posibilidad de la existencia de un Poder superior a nosotros. La mayoría no tenemos problemas en admitir que la adicción se había convertido en una fuerza destructiva en nuestra vida. Nuestros mejores esfuerzos concluían en más destrucción y más desesperación. En un momento dado nos dimos cuenta de que necesitábamos la ayuda de algún Poder Superior a nuestra adicción. Nuestra concepción del Poder Superior depende de nosotros, nadie va a decidirlo en nuestro lugar. Podemos llamarlo grupo, programa o Dios. Lo único que se nos sugiere es que este Poder nos quiera, nos cuide y sea más fuerte que nosotros. No hace falta que seamos religiosos para aceptar esta idea. Lo importante es que abramos nuestra mente para creer. Puede que nos resulte difícil, pero si nos mantenemos receptivos, tarde o temprano encontraremos la ayuda que necesitamos.

Hablamos con los demás y los escuchamos. Vimos cómo se recuperaban y nos contaron lo que a ellos les daba resultado. Empezamos a tener evidencias de un Poder que no podía explicarse del todo. Frente a estas pruebas, comenzamos a aceptar la existencia de un Poder superior a nosotros. Podemos utilizar este Poder mucho antes de comprenderlo.

A medida que vemos las coincidencias y los milagros que suceden en nuestra vida, la aceptación se convierte en confianza. Comenzamos a sentirnos a gusto con nuestro Poder Superior como fuente de fortaleza. Conforme vamos aprendiendo a confiar en este Poder, empezamos a superar nuestro miedo de vivir.

El proceso de llegar a creer nos devuelve el sano juicio. La fortaleza que nos impulsa a la acción proviene de esta creencia. Es necesario que aceptemos este paso para emprender el camino de la recuperación. Cuando nuestra fe haya crecido, estaremos preparados para el Tercer Paso.

## **Tercer Paso**

*«Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.»*

Como adictos, muchas veces hemos puesto nuestra voluntad y nuestra vida en manos de un poder destructivo. Nuestra voluntad y nuestra vida estaban controladas por las drogas. Estábamos atrapados por la necesidad de la gratificación inmediata que éstas nos daban. Durante aquel período, todo nuestro ser —cuerpo, mente y espíritu— estaba dominado por las drogas. Por un tiempo resultó placentero, pero luego la euforia fue desapareciendo y empezamos a ver el lado oscuro de nuestra adicción. Nos dimos cuenta de que cuanto más nos subían las drogas, más abajo terminábamos nosotros. Teníamos dos opciones: sufrir el dolor del síndrome de abstinencia o tomar más drogas.

A todos nos llegó el día en que ya no nos quedaba alternativa: teníamos que consumir por fuerza. Totalmente desesperados y tras haber entregado nuestra voluntad y nuestra vida a la adicción, buscamos otro camino. En Narcóticos Anónimos decidimos poner nuestra voluntad y

nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos. Este es un paso enorme. No hace falta que seamos religiosos; cualquier persona puede dar este paso. Lo único que se necesita es buena voluntad. Lo esencial es abrir la puerta a un Poder superior a nosotros.

Nuestro concepto de Dios no proviene de un dogma, sino de lo que creemos y de lo que nos funciona. Muchos concebimos a Dios simplemente como esa fuerza que nos mantiene limpios. El derecho a un Dios tal como cada uno lo conciba es total y sin condiciones. Como tenemos este derecho, si queremos crecer espiritualmente es necesario que nuestra creencia sea honesta.

Descubrimos que lo único que necesitábamos era intentarlo. Cuando nos esforzábamos y poníamos lo mejor de nosotros, el programa nos funcionaba de la misma manera que a muchos otros. El Tercer Paso no dice: «Pusimos nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios», sino: «*Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.*» Fuimos nosotros quienes tomamos la decisión; ni las drogas, ni nuestra familia, ni las autoridades, ni un juez, ni un terapeuta, ni un médico la tomó por nosotros. Por primera vez desde que empezamos a consumir hemos tomado una decisión por nuestra cuenta.

La palabra decisión implica acción. Esta decisión se basa en la fe. Únicamente tenemos que creer que el milagro que vemos en la vida de otros adictos limpios, puede sucederle a cualquier adicto que desee cambiar. Sencillamente descubrimos que existe una fuerza para el crecimiento espiritual que puede ayudarnos a ser más tolerantes, más pacientes y más útiles en el servicio a los demás. Muchos hemos dicho: «Toma mi voluntad y mi vida. Guíame en mi recuperación. Enséñame a vivir.» El alivio de «soltar las riendas y dejárselas a Dios», nos ayuda a desarrollar una vida digna de vivir.

Con la práctica diaria se torna más fácil rendirse a la voluntad de un Poder Superior. Cuando lo intentamos honestamente, funciona. Muchos empezamos el día pidiéndole sencillamente a nuestro Poder Superior que nos guíe.

Aunque sepamos que esta «entrega» funciona, puede que todavía queramos retomar el control de nuestra voluntad y nuestra vida. Incluso, hasta puede que lleguemos a enojarnos porque Dios lo permite. Hay momentos en nuestra recuperación en que pedir ayuda a Dios es nuestra mayor fuente de fortaleza y valor. Podemos tomar esta decisión tantas veces como sea necesario. Nos rendimos tranquilamente y dejamos que el Dios que nosotros concebimos cuide de nosotros.

Al principio teníamos algunas preguntas en la cabeza que no paraban de darnos vueltas: «¿Qué pasará cuando entregue mi vida? ¿Me volveré `perfecto`?» Quizás hayamos sido más realistas. Algunos tuvimos que recurrir a un miembro con más experiencia en NA y preguntarle: «¿Cómo ha sido para ti?» La respuesta varía de un miembro a otro. La mayoría creemos que la clave de este paso consiste en ser receptivos, tener buena voluntad y rendirnos.

Hemos entregado nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de un Poder superior a nosotros. Si somos minuciosos y sinceros notaremos un cambio positivo. A medida que comprendemos el significado verdadero de la entrega, nuestros temores disminuyen y la fe empieza a crecer. Ya no luchamos contra el miedo, la ira, la culpa, la autocompasión ni la depresión. Nos damos cuenta de que el Poder que nos trajo a este programa sigue estando con nosotros y continuará guiándonos si se lo permitimos. Poco a poco empezamos a perder el miedo paralizador de la desesperación. La prueba de este paso se ve en la manera en que vivimos.

Hemos empezado a apreciar la vida limpios y queremos disfrutar de otras cosas positivas que tiene la Confraternidad de NA para nosotros. Ahora sabemos que no podemos detenernos en nuestro programa espiritual; queremos todo lo que podamos conseguir.

Ahora estamos listos para nuestra primera autoevaluación sincera y empezamos con el Cuarto Paso.

## **Cuarto Paso**

*«Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.»*

El propósito de hacer un detallado inventario moral sin ningún temor es ordenar las confusiones y contradicciones de nuestra vida para que podamos averiguar quiénes somos en realidad. Estamos empezando una nueva forma de vida y es necesario que nos libremos de las cargas y trampas que nos controlaban e impedían que creciéramos.

Al acercarnos a este paso, la mayoría tenemos miedo de que haya un monstruo escondido dentro de nosotros que va a destruirnos si lo dejamos en libertad. Este temor puede movernos a postergar nuestro inventario e incluso hasta impedirnos del todo hacer este paso decisivo. Sabemos que el miedo es falta de fe y tenemos un Dios personal que nos ama y al que podemos recurrir. Ya no tenemos por qué tener miedo.

Hemos sido expertos en autoengaños y excusas; podemos superar estos obstáculos escribiendo nuestro inventario. Un inventario escrito revelará partes de nuestro subconsciente que permanecen ocultas si sólo nos limitamos a pensar o hablar acerca de quiénes somos. Una vez escrito, resulta más fácil ver, y más difícil negar, nuestra verdadera naturaleza. Una de las claves de nuestra nueva forma de vida es hacer una honesta autoevaluación.

Seamos francos; cuando consumíamos no éramos honestos con nosotros. Empezamos a serlo cuando admitimos que la adicción nos ha vencido y necesitamos ayuda. Tardamos mucho tiempo en admitir nuestra derrota. Nos dimos cuenta de que no podíamos recuperarnos física, mental ni espiritualmente de la noche a la mañana. El Cuarto Paso nos ayudará en nuestra recuperación. La mayoría descubrimos que no éramos ni tan terribles ni tan maravillosos como suponíamos. Nos sorprendemos al encontrar aspectos positivos en nuestro inventario. Cualquiera que lleve algo de tiempo en el programa y haya trabajado este paso, te dirá que ha sido un punto decisivo en su vida.

Algunos cometemos el error de abordar este paso como si fuera una confesión de lo horribles que somos y de lo malas personas que hemos sido. En nuestra nueva forma de vida, un exceso de tristeza puede ser peligroso. Este no es el propósito del Cuarto Paso. Intentamos librarnos de nuestros viejos e inútiles esquemas de vida. Hacemos el Cuarto Paso para crecer y obtener fortaleza y lucidez. Podemos abordarlo de múltiples maneras.

El Primero, el Segundo y el Tercer Paso son la preparación necesaria para tener la fe y el valor para escribir un inventario sin temor. Es aconsejable que antes de empezar repasemos los tres primeros pasos con un padrino. Empezamos a estar cómodos con la comprensión de estos pasos y nos damos el lujo de sentirnos bien con lo que estamos haciendo. Durante mucho tiempo estuvimos dando vueltas de un lado a otro sin llegar a ninguna parte. Ahora empezamos el Cuarto Paso y nos desprendemos del miedo. Simplemente escribimos nuestro inventario lo mejor que podemos sólo por hoy.

Tenemos que acabar con el pasado, no aferrarnos a él. Queremos mirarlo cara a cara, verlo tal como era y librarnos de él para poder vivir el presente. El pasado, para la mayoría de nosotros, ha sido como un oscuro secreto que no queríamos revelar por temor a lo que pudiera hacernos. Ya no tenemos que mirarlo solos; ahora nuestra voluntad y nuestra vida están en manos de un Poder Superior.

Escribir un detallado y honesto inventario parecía imposible. Y lo era mientras contáramos sólo con nuestro propio poder. Antes de empezar a escribir nos relajamos durante un momento y pedimos la fortaleza necesaria para no tener miedo y poder ser minuciosos.

En el Cuarto Paso empezamos a ponernos en contacto con nosotros mismos. Escribimos sobre nuestros lastres, por ejemplo: la culpabilidad, la vergüenza, el remordimiento, la autocompasión, el resentimiento, la ira, la depresión, la frustración, la confusión, la soledad, la ansiedad, la traición, la desesperación, el fracaso, el miedo y la negación.

Escribimos sobre lo que nos molesta aquí y ahora. Tenemos tendencia a pensar negativamente, así que escribir nos da la oportunidad de tener una visión más positiva de lo que está pasando.

Si queremos hacer un retrato preciso y completo de nosotros, también tenemos que tener en cuenta los valores positivos. A la mayoría nos resulta muy difícil porque nos cuesta aceptar nuestras cualidades. Sin embargo todos las tenemos; muchas de ellas las acabamos de adquirir gracias al programa. Como por ejemplo el hecho de estar limpios, la receptividad, la conciencia de Dios, la honestidad con los demás, la aceptación, la capacidad de actuar positivamente, el hecho de compartir, la buena voluntad, el valor, la fe, la solidaridad, la gratitud, la bondad y la generosidad. Por lo general nuestro inventario también contiene material sobre nuestras relaciones afectivas.

Revisamos nuestro comportamiento pasado y nuestra conducta presente para ver qué queremos conservar y qué queremos eliminar. Nadie nos obliga a renunciar a nuestro sufrimiento. Este paso tiene fama de difícil, pero en realidad es bastante sencillo.

Escribimos nuestro inventario sin tener en cuenta el Quinto Paso. Trabajamos este paso como si no existiera el siguiente. Podemos escribir solos o acompañados de otras personas, como nos resulte más cómodo. Puede ser tan largo o tan corto como nos haga falta. Alguien con experiencia puede ayudarnos. Lo importante es escribir un inventario moral. Si la palabra moral nos molesta, podemos llamarlo inventario de lo positivo y lo negativo.

Hay una sola manera de escribir un inventario: ¡ponerse a escribir! Pensar, hablar o teorizar sobre el asunto no hará que lo escribamos. Nos sentamos con un cuaderno, pedimos que nos orienten, tomamos un lápiz y empezamos a escribir. Cualquier cosa que pensemos sirve de material para el inventario. Empezamos este paso cuando nos damos cuenta de lo poco que tenemos que perder y de lo mucho que podemos ganar.

Una regla básica comprobada es que quizás escribamos muy poco, pero difícilmente demasiado. El inventario se adaptará al individuo. Quizás parezca difícil o doloroso, imposible incluso. Puede que tengamos miedo de que al ponernos en contacto con nuestros sentimientos se produzca una abrumadora reacción en cadena de pánico y dolor. Tal vez nos entren ganas de no hacer el inventario por temor al fracaso. Cuando no hacemos caso de nuestros sentimientos, la tensión se vuelve insoportable y el miedo a un desenlace fatal inminente es tan grande que sobrepasa nuestro miedo al fracaso.

Un inventario es un alivio porque el dolor de hacerlo es menor que el de no hacerlo. Aprendemos que el sufrimiento puede ser un factor estimulante en nuestra recuperación, por lo tanto es inevitable que lo afrontemos. En las reuniones de pasos, el tema parece recaer siempre en el Cuarto o en el inventario diario, porque es un proceso que nos permite tratar con todas las cosas que puedan acumularse. Parece que cuanto más vivimos nuestro programa, más nos pone Dios en situaciones en las que surgen cuestiones que debemos considerar. Cuando afloran estas cuestiones, escribimos sobre ellas. Empezamos a disfrutar de nuestra recuperación porque tenemos un medio de resolver la vergüenza, la culpabilidad o el resentimiento.

Liberamos la tensión del pasado acumulada en nuestro interior. Escribir es como levantar la tapa de nuestra olla a presión para ver si queremos aprovechar el contenido, volver a taponarlo o tirarlo a la basura. Ya no tenemos que darle más vueltas al asunto.

Nos sentamos con papel y lápiz y pedimos ayuda a nuestro Dios para que nos revele los defectos que nos causan dolor y sufrimiento. Pedimos el valor de no tener miedo, poder ser minuciosos y que este inventario nos ayude a poner nuestra vida en orden. Cuando rezamos y nos ponemos en marcha, las cosas siempre mejoran.

No vamos a ser perfectos. Si lo fuéramos, no seríamos humanos. Lo importante es que hagamos las cosas lo mejor que podamos. Usamos las herramientas que están a nuestra disposición y desarrollamos la capacidad de sobrevivir a nuestras emociones. No queremos perder lo que hemos ganado; queremos continuar en el programa. Según nuestra experiencia, no hay inventario —por muy profundo y detallado que sea— que tenga efectos duraderos si no es seguido de inmediato por un Quinto Paso igualmente detallado.

## Quinto Paso

*«Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.»*

El Quinto Paso es la clave de la libertad. Nos permite vivir limpios en el presente. Compartir la naturaleza exacta de nuestras faltas nos deja en libertad para vivir. Tras haber hecho un detallado Cuarto Paso, tenemos que afrontar el contenido de nuestro inventario. Nos han dicho que si nos guardamos estos defectos dentro, ellos mismos nos llevarán a consumir de nuevo. Si nos aferráramos a nuestro pasado, tarde o temprano volveríamos a enfermarnos y no podríamos participar de nuestra nueva forma de vida. Si no somos honestos al hacer el Quinto Paso, obtendremos los mismos resultados negativos que la deshonestidad nos trajo en el pasado.

El Quinto Paso nos sugiere que admitamos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas. Miramos nuestras faltas, examinamos nuestros patrones de conducta y empezamos a darnos cuenta de los aspectos más profundos de nuestra enfermedad. Ahora nos sentamos con otra persona y compartimos nuestro inventario en voz alta.

Durante el Quinto Paso, nuestro Poder Superior nos acompañará. Recibiremos la ayuda y la libertad para poder enfrentarnos a nosotros mismos y a otro ser humano. Admitir ante nuestro Poder Superior la naturaleza exacta de nuestras faltas nos parecía innecesario. «Dios ya lo sabe», era nuestra excusa. Pero aunque ya lo sepa, la admisión debe salir de nuestros labios para que sea realmente eficaz. El Quinto Paso no es una simple lectura del Cuarto.

Durante años evitamos vernos tal como éramos. Nos avergonzábamos de nosotros mismos y nos sentíamos aislados del resto del mundo. Ahora que hemos atrapado la parte vergonzosa de nuestro pasado, podemos eliminarla de nuestra vida, siempre y cuando la afrontemos y la admitamos. Sería trágico tener todo escrito y luego guardarlo en un cajón. Estos defectos crecen en la oscuridad, pero mueren a la luz del día.

Antes de llegar a NA creíamos que nadie entendería las cosas que habíamos hecho. Temíamos que si alguna vez llegábamos a mostrarnos tal cual éramos, seguramente nos rechazarían. A la mayoría de los adictos esta idea nos amarga la vida. Reconozcamos que no hemos sido muy realistas al pensar así. Los compañeros de NA sí nos comprenden.

Debemos elegir con cuidado a la persona que escuche nuestro Quinto Paso, estar seguros de que sepa lo que estamos haciendo y por qué. No existen reglas fijas sobre la persona que hay que escoger, lo importante es que confiemos en ella. Sólo una plena confianza en su integridad y discreción nos pondrá en buena disposición para hacer este paso minuciosamente. Algunos lo

hacemos con alguien totalmente desconocido, mientras que otros nos sentimos más cómodos con un miembro de Narcóticos Anónimos. Sabemos que es menos probable que otro adicto nos juzgue con malicia o nos malinterprete.

Una vez que estemos a solas con la persona elegida, empezamos nuestro Quinto Paso animados por ella. Queremos ser claros, honestos y concisos porque sabemos que es un asunto de vida o muerte.

Algunos tratamos de esconder parte de nuestro pasado intentando encontrar una forma más fácil de enfrentarnos con nuestros sentimientos más íntimos. Quizás pensemos que haber escrito sobre nuestro pasado sea suficiente, pero no podemos permitirnos este error. Este paso pondrá en evidencia nuestras motivaciones y acciones. Es inútil que esperemos que se revelen por sí solas. Finalmente superamos nuestra vergüenza y evitamos así futuros sentimientos de culpa.

No lo posterguemos. Debemos ser exactos. Simplemente queremos contar la verdad, cruda y dura, lo más pronto posible. Siempre existe el peligro de que exageremos nuestras faltas o que minimicemos o excusemos nuestro papel en situaciones pasadas. A fin de cuentas todavía queremos quedar bien.

Los adictos tenemos tendencia a vivir vidas secretas. Durante muchos años escondimos nuestra poca autoestima detrás de falsas máscaras con la esperanza de engañar a los demás. Por desgracia nos engañábamos a nosotros más que a nadie. Aunque diéramos una imagen atractiva y aparentáramos seguridad, dentro escondíamos una persona vacilante e insegura. Las máscaras tienen que desaparecer. Compartimos nuestro inventario tal como está escrito, sin omitir nada. Continuamos abordando este paso honesta y minuciosamente hasta que lo terminemos. Es un gran alivio desprendernos de todos los secretos y compartir el peso del pasado.

Por lo general, al compartir este paso la persona que nos escucha también nos cuenta parte de su historia. Descubrimos que no somos únicos. Al ver como nuestro confidente nos acepta, comprendemos que nos pueden aceptar tal como somos.

Puede que jamás consigamos recordar todos nuestros errores pasados, sin embargo estamos esforzándonos para hacerlo lo mejor posible. Comenzamos a experimentar verdaderos sentimientos personales de naturaleza espiritual. Donde antes teníamos teorías espirituales, ahora empezamos a despertar a una realidad espiritual. Este primer examen de nosotros mismos suele revelar algunos patrones de conducta que no nos gustan especialmente. No obstante, encararlos y sacarlos a la luz del día nos permite ocuparnos de ellos de manera constructiva. No podemos efectuar estos cambios solos; necesitaremos la ayuda de Dios, tal como lo concebimos, y de la Confraternidad de Narcóticos Anónimos.

## **Sexto Paso**

*«Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.»*

¿Para qué pedir algo sin estar preparados? Sería buscarnos complicaciones. Los adictos aspiramos muchas veces a la recompensa de un trabajo duro sin haberlo hecho. En el Sexto Paso procuramos buena voluntad. La sinceridad que aportemos al trabajar este paso será proporcional a nuestro deseo de cambiar.

¿Queremos de verdad deshacernos de nuestros resentimientos, de la ira y el miedo? Muchos nos aferramos a nuestros temores, dudas, aversión u odio hacia nosotros mismos porque hay cierta seguridad deformada en el dolor conocido. Parece más seguro apegarnos a lo conocido que soltarlo e ir en busca de lo desconocido.

Debemos abandonar nuestros defectos de carácter de forma decidida. Sufrimos porque sus exigencias nos debilitan. Allí donde éramos orgullosos, ahora vemos que no podemos seguir siendo arrogantes. Si no somos humildes, nos humillan. Si somos codiciosos, nos damos cuenta de que nunca estamos satisfechos. Antes de hacer el Cuarto y el Quinto Paso podíamos abandonarnos al miedo, la ira, la deshonestidad y la autocompasión. Ahora, en cambio, la condescendencia con estos defectos de carácter nubla nuestra capacidad para pensar de manera lógica. El egoísmo se convierte en una traba insoportable y destructiva que nos encadena a nuestros malos hábitos. Nuestros defectos consumen todo nuestro tiempo y energía.

Examinamos el inventario del Cuarto Paso y vemos claramente lo que estos defectos le están haciendo a nuestra vida. Comenzamos a ansiar vernos libres de ellos. Rezamos o estamos dispuestos y preparados de otra manera para dejar que Dios elimine estas características destructivas. Necesitamos un cambio de personalidad para seguir limpios. Queremos cambiar.

Tenemos que abordar estos viejos defectos con una mente abierta. Somos conscientes de ellos, sin embargo seguimos cometiendo los mismos errores, incapaces de romper los malos hábitos. Buscamos en la confraternidad el tipo de vida que queremos para nosotros. Preguntamos a nuestros amigos: «¿Has conseguido desprenderte de ellos?» «Sí, lo mejor que pude», suelen contestarnos casi sin excepción. Cuando vemos los defectos en nuestra vida y los aceptamos, podemos desprendernos de ellos y proseguir nuestra nueva vida. Cuando cometemos nuevos errores en lugar de repetir los viejos, sabemos que estamos madurando.

Cuando trabajamos el Sexto Paso, es importante recordar que somos humanos y que no tenemos que ponernos objetivos inalcanzables. Este es un paso de buena voluntad. La buena voluntad es el principio espiritual del Sexto Paso que nos ayuda a tomar una dirección espiritual. Como somos seres humanos, es natural que a veces nos desviemos del camino.

En esta etapa, la rebeldía es un defecto de carácter que nos echa a perder. Si nos rebelamos, no perdamos la fe. La indiferencia o la intolerancia que la rebeldía puede provocar, se superan con un esfuerzo continuado. Seguimos pidiendo buena voluntad. Puede que dudemos de que Dios quiera aliviarnos o pensemos que algo va a salir mal. Si le preguntamos a otro miembro de NA, nos dirá: «Estás justamente donde tienes que estar.» Renovamos nuestra disposición para vernos libres de nuestros defectos. Nos rendimos a las sugerencias sencillas que nos da este programa. Aunque no estemos completamente preparados, vamos por buen camino.

La fe, la humildad y la aceptación reemplazan con el tiempo al orgullo y la rebeldía. Aprendemos a conocernos. Vemos que nos encaminamos hacia una madurez de conciencia. A medida que nuestra buena voluntad se transforma en esperanza, empezamos a sentirnos mejor. Entrevernos, quizás por primera vez, lo que puede ser nuestra nueva vida. Con esta perspectiva ponemos nuestra buena voluntad en acción y pasamos al Séptimo Paso.

## **Séptimo Paso**

*«Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.»*

Los defectos de carácter o limitaciones son las cosas que nos causan dolor y sufrimiento toda la vida. Si por el contrario contribuyeran a nuestra salud y felicidad, no habríamos llegado a semejante estado de desesperación. Tuvimos que prepararnos para dejar que Dios, tal como lo concebimos, nos quitase estos defectos.

Llegamos al Séptimo Paso tras haber decidido que queremos que Dios nos alivie de los aspectos inútiles y destructivos de nuestra personalidad. No podíamos afrontar la dura prueba de la vida completamente solos. Hasta que convertimos nuestra vida en un completo desastre no nos dimos cuenta de que solos no podíamos. Al admitirlo, conseguimos vislumbrar el

concepto de humildad. Este es el elemento principal del Séptimo Paso. La humildad es el resultado de ser honestos con nosotros mismos. Hemos practicado la honestidad desde el Primer Paso. Aceptamos nuestra adicción e impotencia. Luego encontramos una fuerza por encima de nosotros y aprendimos a confiar en ella. Examinamos nuestra vida y descubrimos quiénes éramos en realidad. La verdadera humildad consiste en aceptarse y tratar honestamente de ser uno mismo. Ninguno de nosotros es completamente bueno ni terriblemente malo. Somos personas con nuestros defectos y virtudes; somos humanos, esto es lo más importante.

La humildad es tan importante para mantenernos limpios, como lo son el agua y la comida para estar vivos. Cuanto más avanzaba nuestra adicción, más energía poníamos en satisfacer nuestros deseos materiales. El resto de las necesidades estaban fuera de nuestro alcance. Siempre queríamos la gratificación inmediata de nuestros deseos básicos.

El Séptimo Paso es un paso de acción, es el momento de pedirle a Dios ayuda y alivio. Tenemos que entender que nuestra manera de pensar no es la única; otras personas pueden orientarnos. Cuando alguien nos señala un defecto, quizás nuestra primera reacción sea ponernos a la defensiva. Debemos reconocer que no somos perfectos. Siempre hay posibilidades de crecer. Si de verdad queremos ser libres, tenemos que escuchar con atención lo que otros adictos nos sugieran. Si los defectos que descubrimos son reales y tenemos la oportunidad de librarnos de ellos, sin duda experimentaremos una sensación de bienestar.

Algunos querrán ponerse de rodillas para practicar este paso. Otros estarán muy tranquilos y habrá quienes mediante un gran esfuerzo emocional demuestren una intensa buena voluntad. Se emplea la palabra humildad porque nos acercamos a este Poder superior a nosotros para pedirle la libertad que necesitamos para vivir sin las limitaciones de nuestras viejas costumbres. Muchos estamos dispuestos a trabajar este paso sin reservas, con fe ciega, porque estamos hartos de lo que hemos hecho y de cómo nos sentimos. Si algo funciona, sea lo que sea, lo seguiremos hasta el fin.

Este es el camino de nuestro crecimiento espiritual. Cambiamos cada día. Poco a poco y con cuidado salimos del aislamiento y de la soledad de la adicción y entramos en la corriente de la vida. Este crecimiento no es el resultado del deseo, sino de la acción y la oración. El objetivo principal del Séptimo Paso es salir de nosotros mismos y tratar de cumplir la voluntad de nuestro Poder Superior.

Si nos descuidamos y se nos escapa el significado espiritual de este paso, es posible que tengamos dificultades y se remuevan viejos problemas. También existe el peligro de que seamos demasiado severos con nosotros mismos.

Compartir con otros adictos en recuperación nos ayudará a evitar que nos tomemos enfermizamente en serio. Aceptar los defectos ajenos puede ayudarnos a ser humildes y preparar el terreno para librarnos de los nuestros. Dios actúa con frecuencia a través de aquellos que se preocupan lo suficiente de la recuperación como para ayudarnos a que tomemos conciencia de nuestros defectos.

Hemos visto que la humildad juega un papel fundamental en este programa y en nuestra nueva forma de vida. Hacemos nuestro inventario; estamos preparados para dejar que Dios nos quite nuestros defectos de carácter y se lo pedimos humildemente. Este es el camino para nuestro crecimiento espiritual y queremos seguir en él. Estamos preparados para el Octavo Paso.

## Octavo Paso

*«Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.»*

El Octavo Paso es la prueba de la humildad que acabamos de descubrir. Nuestro propósito es librarnos del sentimiento de culpa que arrastrábamos. Queremos mirar al mundo cara a cara, sin temor ni agresividad.

¿Estamos dispuestos a hacer una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño, para deshacernos del miedo y la culpabilidad que todavía conservamos del pasado? Nuestra experiencia nos indica que para que este paso tenga algún efecto, debemos estar enteramente dispuestos.

El Octavo Paso no es fácil; exige un nuevo tipo de honestidad en nuestras relaciones con los demás. En este paso se inicia el proceso de perdón. Perdonamos a los demás y posiblemente seamos perdonados; por fin nos perdonamos a nosotros y aprendemos a vivir en este mundo. Cuando llegamos a este paso, estamos más preparados para comprender que para ser comprendidos. Si sabemos en que terrenos debemos hacer enmiendas, podemos vivir y dejar vivir más fácilmente. Ahora parece difícil, pero una vez que lo hayamos hecho nos preguntaremos por qué no lo hicimos antes.

Para poder hacer una lista precisa, nos hace falta un poco de auténtica honestidad. Para preparar la lista del Octavo Paso es útil definir la palabra «daño.» Una definición sería lesión física o mental; otra, provocar dolor, sufrimiento o alguna pérdida. El daño puede causarse por algo que se haya dicho, hecho o dejado de hacer. Puede ser consecuencia de palabras o acciones intencionadas o no. El grado de daño puede variar desde haber causado cierto malestar mental hasta haber provocado graves lesiones físicas e incluso la muerte.

El Octavo Paso nos presenta un problema. Muchos tenemos dificultad en admitir que hicimos daño a otras personas, porque pensamos que las víctimas de nuestra adicción éramos nosotros. Es esencial que evitemos este tipo de justificación. Debemos separar lo que nos han hecho a nosotros de lo que hemos hecho a los demás. Terminamos con las excusas y con la idea de ser siempre las víctimas. A menudo creemos que sólo nos hicimos daño a nosotros, pese a que por lo general nuestro nombre no figura en la lista o es el último de todos. Este paso es el trabajo práctico para reparar el desastre de nuestra vida.

No seremos mejores juzgando las faltas de los demás. Lo que nos hará sentir mejor es limpiar nuestra vida quitándonos de encima la culpabilidad. Al escribir la lista ya no podemos negar que hicimos daño. Admitimos que lastimamos a otros —directa o indirectamente— con algún acto, mentira, promesa rota o descuido.

Hacemos nuestra lista, o la sacamos de nuestro Cuarto Paso, y agregamos aquellas personas de las que nos vayamos acordando. Afrontamos esta lista con honestidad y examinamos nuestras faltas abiertamente para estar dispuestos a enmendar el daño causado.

En algunos casos puede que no conozcamos a las personas que perjudicamos. Mientras consumíamos, cualquier persona con la que nos relacionábamos corría peligro. Muchos miembros mencionan a sus padres, parejas, hijos, amigos, amantes, otros adictos, conocidos, compañeros de trabajo, jefes, profesores, caseros y perfectos desconocidos. También nos podemos incluir en la lista porque durante nuestra adicción activa nos estábamos matando lentamente. Puede resultar útil hacer una lista separada de la gente a la que debemos dinero.

Al igual que con los otros pasos, debemos ser minuciosos. La mayoría solemos quedarnos cortos, es raro que superemos nuestros objetivos. Al mismo tiempo, no podemos postergar indefinidamente la terminación de este paso sólo porque no estamos seguros de que la lista esté completa. De todos modos, nunca la terminaremos.

La última dificultad que se presenta al trabajar este paso es poder separarlo del Noveno. Empezar a planear las enmiendas que tenemos que hacer, puede ser un obstáculo importante para completar la lista y estar dispuestos. Hacemos este paso como si no existiera el siguiente. Ni siquiera pensamos en hacer las enmiendas, sólo nos concentramos en lo que dice el Octavo Paso: hacer una lista y estar dispuestos. Este paso sobre todo nos ayuda a tomar conciencia poco a poco de que estamos adquiriendo nuevas actitudes hacia nosotros y en nuestro trato con los demás.

Escuchar con atención la experiencia de otros miembros con respecto a este paso puede aclarar las confusiones que tengamos para escribir nuestra lista. Quizás nuestro padrino o madrina pueda compartir con nosotros el resultado que obtuvo de este paso. Hacer preguntas en una reunión puede aportarnos el beneficio de la conciencia del grupo.

El Octavo Paso brinda la oportunidad de un gran cambio en una vida dominada por la culpabilidad y el remordimiento. Nuestro futuro se ve transformado porque ya no tenemos que evitar a aquellos a quienes hemos hecho daño. Como resultado de este paso logramos una libertad nueva que nos permite poner fin al aislamiento. A medida que comprendemos nuestra necesidad de ser perdonados, aprendemos a perdonar. Por lo menos sabemos que ya no le hacemos la vida imposible a los demás a propósito.

Este es un paso de acción y al igual que todos los demás proporciona beneficios inmediatos. Ahora somos libres para empezar a enmendar el daño en el Noveno Paso.

## **Noveno Paso**

*«Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.»*

No se debe evitar este paso. Si lo hiciéramos, estaríamos reservando un sitio en nuestro programa para una recaída. El orgullo, el miedo y la postergación parecen a menudo una barrera infranqueable que se interpone en el camino hacia el progreso y el crecimiento. Lo importante es actuar y estar preparados para aceptar las reacciones de las personas a las que hicimos daño. Enmendamos tales daños lo mejor que podemos.

La oportunidad adecuada es esencial en este paso. Debemos enmendar el daño causado cuando se presenta la ocasión, siempre y cuando el hacerlo no cause más daño aún. A veces no podemos hacer enmiendas porque no es posible ni práctico. En algunos casos puede que esté fuera de nuestro alcance. Cuando no podemos ponernos en contacto con la persona a la que hemos hecho daño, la buena voluntad puede reemplazar a la acción. Sin embargo, jamás debemos dejar que la vergüenza, el miedo o la postergación nos impidan localizar a persona alguna.

Queremos librarnos de la culpabilidad, pero no deseamos hacerlo a costa de nadie. Podríamos correr el riesgo de comprometer a una tercera persona o algún compañero de nuestra época de adicción activa que no quiere verse descubierto. No tenemos derecho ni necesidad de poner en peligro a otra persona. A menudo es necesario que los demás nos orienten en estas cuestiones.

Recomendamos poner nuestros problemas legales en manos de abogados y nuestros problemas médicos o financieros en manos de profesionales. Para aprender a vivir con éxito hace falta, entre otras cosas, saber cuándo necesitamos ayuda.

Puede que todavía quede algún conflicto sin resolver en algunas viejas relaciones. Al enmendar el daño causado, hacemos la parte que nos corresponde para resolver viejos conflictos. Queremos evitar futuros antagonismos y resentimientos presentes. En muchos casos lo único que podemos hacer es abordar a la persona y pedirle humildemente que comprenda nuestros errores pasados. A veces es una buena ocasión para que viejos amigos o parientes

estén dispuestos a olvidar su rencor. Acercarse a alguien que todavía sufre las consecuencias de nuestras malas acciones puede ser peligroso. Si enmendar directamente el daño causado resulta inseguro o peligroso para otras personas, quizás sea necesario enmendarlo indirectamente. Lo hacemos lo mejor que podemos y tratamos de recordar que lo hacemos por nosotros. En lugar de sentir culpa o remordimiento, nos sentimos aliviados del pasado.

Aceptamos que nuestras acciones fueron la causa de la actitud negativa. El Noveno Paso nos ayuda a superar la culpabilidad y ayuda a los demás a superar su ira. A veces la única enmienda que podemos hacer es estar limpios. Nos lo debemos a nosotros y a nuestros seres queridos. Ya no nos dedicamos a provocar desastres en la sociedad como resultado de nuestro consumo. En ocasiones la única manera de reparar el daño es contribuir con la sociedad. Ahora nos estamos ayudando y ayudamos también a otros adictos a recuperarse. Esta es una reparación extraordinaria a toda la comunidad.

En el proceso de recuperación se nos devuelve el sano juicio; parte del mismo consiste en relacionarnos bien con los demás. Cada vez tenemos menos tendencia a ver a la gente como una amenaza para nuestra seguridad. El dolor físico y la confusión mental que nos acompañaban en el pasado, son sustituidos por una auténtica sensación de seguridad. Nos acercamos con humildad y paciencia a quienes habíamos hecho daño. Muchas personas que nos aprecian puede que se muestren reacias a creer en nuestra recuperación. Debemos recordar cuánto sufrieron. Con el tiempo ocurrirán muchos milagros. Aquellos que estábamos separados de nuestras familias, en muchos casos logramos volver a entablar relaciones con ellas. Tarde o temprano les resulta más fácil aceptar nuestro cambio. El tiempo «limpio» habla por sí solo. La paciencia es un elemento importante de nuestra recuperación. El amor incondicional que sentimos renovará nuestro deseo de vivir y a cada uno de nuestros gestos positivos le corresponderá una oportunidad inesperada. Hace falta mucho valor y fe para enmendar el daño que causamos; el resultado es el crecimiento espiritual.

Nos estamos librando de las ruinas de nuestro pasado; queremos mantener nuestra casa en orden haciendo un inventario personal continuo en el Décimo Paso.

## **Décimo Paso**

*«Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.»*

El Décimo Paso nos libera del naufragio de nuestro presente. Si no seguimos atentos a nuestros defectos, pueden acorralarnos y ponernos en una situación de la que no conseguiremos salir limpios.

Una de las primeras cosas que aprendemos en Narcóticos Anónimos es que si consumimos estamos perdidos. De igual modo, no sufriremos tanto si podemos evitar lo que nos causa dolor. Continuar haciendo un inventario personal significa adquirir la costumbre de examinar con regularidad nuestra conducta, nuestras actitudes y relaciones con los demás.

Somos criaturas de costumbre, vulnerables a nuestras viejas formas de pensar y reaccionar. A veces nos parece más fácil seguir por el mismo camino autodestructivo de siempre que probar uno nuevo aparentemente peligroso. No tenemos por qué dejarnos atrapar por nuestros viejos patrones de conducta. Hoy podemos elegir.

El Décimo Paso puede ayudarnos a corregir nuestros problemas para vivir y evitar que se repitan. Examinamos nuestra conducta del día. Algunos escribimos sobre nuestros sentimientos, explicamos cómo nos sentimos y qué papel jugamos en los problemas que se presentaron. ¿Hicimos daño a alguien? ¿Tenemos que admitir que nos equivocamos? Si nos enfrentamos con

dificultades, hacemos un esfuerzo por solucionarlas. Cuando dejamos estas cosas sin hacer, encuentran la manera de envenenarnos.

Este paso puede ser una defensa contra la vieja locura. Nos permite preguntarnos si no estaremos cayendo otra vez en nuestros viejos esquemas de ira, resentimiento o miedo. ¿Nos sentimos acorralados? ¿Nos estamos buscando problemas? ¿Estamos demasiado hambrientos, enojados, solos o cansados? ¿Nos estamos tomando demasiado en serio? ¿Nos juzgamos interiormente por las apariencias externas de los demás? ¿Sufrimos algún problema físico? Las respuestas a estas preguntas pueden ayudarnos a tratar con las dificultades del momento. Ya no tenemos por qué vivir con la sensación de tener «un nudo en el estómago.» Nuestras principales preocupaciones y problemas más serios derivan de nuestra inexperiencia de vivir sin drogas. A menudo, cuando preguntamos qué podemos hacer a otro adicto con mucha experiencia en recuperación, nos sorprendemos de la simplicidad de la respuesta.

El Décimo Paso puede servir de válvula de escape. Lo trabajamos cuando todavía tenemos frescos los altibajos del día. Hacemos una lista de lo que hemos hecho y tratamos de no justificar nuestra conducta. Podemos hacerlo escribiendo al final del día. ¡Lo primero que hacemos es parar! Luego nos tomamos nuestro tiempo para concedernos el privilegio de pensar. Examinamos nuestras acciones, reacciones y motivaciones. A menudo descubrimos que hemos actuado mejor de lo que nos parecía. Todo esto nos permite observar nuestras acciones y reconocer nuestros errores antes de que empeoren. Tenemos que evitar las justificaciones. Admitimos nuestras faltas rápidamente, no las explicamos.

Trabajamos este paso de forma continuada. Es una acción preventiva. Cuanto más lo practiquemos, menos necesitaremos aplicar la parte correctiva del mismo. Este paso es una herramienta importantísima para evitar que nos causemos dolor. Vigilamos nuestros sentimientos, emociones, fantasías y acciones. A través de un examen constante de nosotros podemos evitar repetir la conducta que nos hace sentir mal.

Nos hace falta este paso incluso cuando nos sentimos bien y las cosas van bien. Para nosotros sentirnos bien es algo nuevo y tenemos que cuidar estos sentimientos. En épocas difíciles podemos emplear lo que nos funcionó en los buenos momentos. Tenemos derecho a sentirnos bien. Podemos elegir. Los buenos momentos también pueden ser una trampa; existe el peligro de que olvidemos la prioridad número uno: mantenernos limpios. La recuperación para nosotros es más que un simple placer.

Debemos recordar que todos cometemos errores. Nunca seremos perfectos. Sin embargo, si usamos el Décimo Paso podemos aceptarnos. A través de un inventario personal continuo nos libramos aquí y ahora de nosotros y del pasado. Ya no justificamos nuestra existencia. Este paso nos permite ser nosotros mismos.

## **Undécimo Paso**

*«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.»*

Los primeros diez pasos nos han permitido mejorar nuestro contacto consciente con el Dios que nosotros concebimos. Nos dieron la base para lograr los objetivos positivos que tanto buscábamos. Al entrar en esta fase de nuestro programa espiritual mediante la práctica de los diez pasos previos, la mayoría acogemos de buen grado el ejercicio de la oración y la meditación. Nuestra condición espiritual es la base para una recuperación exitosa que ofrece un crecimiento ilimitado.

Muchos empezamos a apreciar de verdad nuestra recuperación al llegar al Undécimo Paso. En él, nuestra vida cobra un sentido más profundo. Al renunciar al control, conseguimos un poder mucho más grande.

La naturaleza de nuestra creencia determinará nuestra forma de orar y meditar. Lo único que necesitamos es estar seguros de que nuestra manera de creer nos funciona. En recuperación, lo que cuentan son los resultados. Como ya se ha mencionado, nuestras oraciones parecieron funcionar desde el momento en que llegamos al Programa de Narcóticos Anónimos y nos rendimos ante nuestra enfermedad. El contacto consciente que aquí se describe es el resultado directo de vivir los pasos. Empleamos este paso para mejorar y mantener nuestra espiritualidad.

Cuando llegamos por primera vez a NA, recibimos ayuda de un Poder superior a nosotros. Fue un proceso desencadenado por nuestra rendición al programa. El propósito del Undécimo Paso es tomar mayor conciencia de este poder y mejorar nuestra capacidad de usarlo como fuente de fortaleza en nuestra nueva vida.

Cuanto más mejoramos el contacto consciente con nuestro Dios a través de la oración y la meditación, más fácil es decir: «Hágase Tu voluntad, no la mía.» Si podemos pedir ayuda a Dios cuando la necesitamos, nuestra vida mejora. Las experiencias que ciertas personas cuentan sobre la meditación y sus creencias religiosas personales no siempre nos sirven. Nuestro programa no es religioso, sino espiritual. Cuando llegamos al Undécimo Paso, los defectos de carácter que nos habían causado problemas en el pasado ya han sido abordados con el trabajo de los pasos anteriores. La imagen del tipo de persona que nos gustaría ser, no es más que una visión fugaz de la voluntad de Dios para con nosotros. Nuestra perspectiva a menudo es tan limitada que sólo vemos nuestros deseos y necesidades inmediatos.

Es fácil volver a caer en nuestros viejos hábitos. Tenemos que aprender a mantener nuestra vida sobre una base espiritual sólida para asegurar nuestro crecimiento continuo y nuestra recuperación. Dios no nos impondrá su bondad, pero si se la pedimos, la tendremos. Generalmente sentimos una diferencia inmediata, pero no vemos el cambio en nuestra vida hasta más tarde. Cuando por fin logramos apartar del camino nuestros motivos egoístas, empezamos a sentir una paz que nunca creímos posible. Una moral impuesta no tiene la misma fuerza que la que adquirimos cuando somos nosotros los que elegimos vivir espiritualmente. La mayoría rezamos cuando sufrimos. Ahora aprendemos que si lo hacemos con regularidad no sufriremos tan a menudo ni tan intensamente.

Hay diferentes grupos fuera de Narcóticos Anónimos que practican la meditación. Casi todos ellos están relacionados con alguna religión o filosofía específica. El apoyo a cualquiera de estos métodos sería una violación de nuestras tradiciones y una restricción al derecho de cada individuo a tener un Dios que corresponda a su concepción personal. La meditación nos permite desarrollar la espiritualidad a nuestro modo. Algunas cosas que no nos servían en el pasado puede que nos sirvan ahora. Empezamos el día con una perspectiva nueva y una mente abierta. Sabemos que si pedimos que se cumpla la voluntad de Dios, recibiremos lo mejor para nosotros, independientemente de lo que pensemos. Esta certeza se basa en nuestra creencia y en nuestra experiencia como adictos en recuperación.

Orar es comunicar nuestras preocupaciones a un Poder superior a nosotros. A veces, cuando rezamos, sucede algo maravilloso: nos encontramos con los medios, la manera y la energía para llevar a cabo tareas por encima de nuestra capacidad. Comprendemos la fuerza ilimitada que nos brindan la oración y la rendición cotidianas, siempre y cuando no perdamos la fe y la renovemos.

Para algunos orar es pedir ayuda a Dios y meditar es escuchar su respuesta. Aprendemos a tener cuidado de pedir cosas concretas. Rezamos para que Dios nos muestre su voluntad y nos ayude a cumplirla. En algunos casos nos muestra su voluntad con tanta claridad que nos resulta

fácil verla. En otros, nuestro *ego* es tan fuerte que no podemos aceptar la voluntad de Dios sin una nueva lucha y una nueva rendición. Si pedimos a Dios que elimine las influencias que nos distraen, la calidad de nuestras oraciones suele mejorar y notamos la diferencia. La oración requiere práctica y debemos recordar que nadie nace sabiendo. La experiencia se adquiere con tiempo y mucho esfuerzo. Buscamos a través de la oración un contacto consciente con nuestro Dios; en la meditación lo logramos. El Undécimo Paso nos ayuda a mantenerlo.

Es posible que hayamos conocido muchas religiones y disciplinas de meditación antes de llegar a Narcóticos Anónimos. Algunos terminamos destrozados y completamente confundidos con esas prácticas. Estábamos seguros de que era voluntad de Dios que consumiéramos drogas para alcanzar un estado de conciencia más elevado. Muchos nos encontramos en estados rarísimos como resultado de tales prácticas. Jamás sospechamos que los efectos devastadores de nuestra adicción fueran la raíz de nuestros problemas y continuábamos hasta el final cualquier camino que nos ofreciera esperanza.

En tranquilos momentos de meditación, la voluntad de Dios puede hacérsenos evidente. Aquietar la mente mediante la meditación nos ayuda a lograr una paz interior que nos pone en contacto con el Dios que llevamos dentro. Una premisa básica de la meditación es parar la mente; de otro modo es difícil, sino imposible, alcanzar un contacto consciente. Para poder hacer algún progreso debe detenerse esa habitual sucesión ininterrumpida de pensamientos. Así pues, nuestra práctica preliminar debe tender a parar la mente y a dejar que los pensamientos que surjan mueran de muerte natural. A medida que la meditación del Undécimo Paso se convierte en realidad, dejamos atrás nuestros pensamientos.

El equilibrio emocional es uno de los primeros resultados de la meditación, y nuestra experiencia lo confirma. Algunos llegamos al programa destrozados, nos quedamos durante un tiempo únicamente para encontrar a Dios o la salvación en algún culto religioso u otro. Es fácil salir por la puerta volando en una nube de fervor religioso y olvidar que somos adictos con una enfermedad incurable.

Se dice que para que la meditación tenga algún valor, el resultado se debe ver en nuestra vida cotidiana. Tal es lo que está implícito en el Undécimo Paso: «...Su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.» Para aquellos que no rezamos, la meditación es la única forma de trabajar este paso.

Si oramos es porque nos da paz y nos devuelve la confianza y el valor. Nos ayuda a vivir una vida libre de miedo y desconfianza. Cuando eliminamos nuestros motivos egoístas y rezamos para dejarnos guiar, descubrimos un sentimiento de paz y serenidad. Empezamos a tomar conciencia de los otros y a identificarnos con ellos como jamás nos hubiera sido posible antes de trabajar este paso.

A medida que buscamos nuestro contacto personal con Dios, empezamos a abrirnos como una flor al sol. Comenzamos a comprender que el amor de Dios siempre ha estado presente esperando que lo aceptáramos. Hacemos el trabajo que nos toca y aceptamos lo que desinteresadamente recibimos a diario. Nos damos cuenta de que depender de Dios cada vez nos resulta más cómodo.

Cuando llegamos al programa, generalmente pedimos muchas cosas que nos parecen deseos y necesidades importantes. Al ir madurando espiritualmente y encontrar un Poder superior a nosotros, nos damos cuenta de que en la medida en que nuestras necesidades espirituales estén satisfechas, nuestros problemas cotidianos se reducen a un punto en el que no resultan tan incómodos. Cuando olvidamos donde radica nuestra auténtica fortaleza, rápidamente volvemos a caer en los mismos esquemas de pensar y actuar que nos trajeron a este programa. Con el tiempo redefinimos nuestras creencias y nuestra comprensión hasta ver que lo que más necesitamos es

conocer la voluntad de Dios para con nosotros y obtener la fortaleza para cumplirla. Podemos dejar de lado nuestras preferencias personales porque aprendemos que la voluntad de Dios para con nosotros consiste precisamente en aquellas cosas que más valoramos. La voluntad de Dios para con nosotros se convierte en nuestra propia y verdadera voluntad. Este cambio se produce de una manera intuitiva que no se puede explicar adecuadamente con palabras.

Cada vez estamos más dispuestos a dejar que los otros sean como son, sin tener que juzgarlos. La necesidad imperiosa de resolverlo todo ha desaparecido. Al principio no podíamos comprender la aceptación; ahora sí.

Sabemos que independientemente de lo que nos brinda el día, Dios nos ha dado todo lo necesario para nuestro bienestar espiritual. Es bueno que admitamos nuestra impotencia, porque Dios es lo suficientemente poderoso para ayudarnos a permanecer limpios y a disfrutar de nuestro progreso espiritual. Dios nos está ayudando a poner nuestra casa en orden.

Comenzamos a ver más claramente la realidad. A través del contacto continuo con nuestro Poder Superior, empezamos a recibir las respuestas que buscábamos y adquirimos la capacidad para hacer lo que antes no podíamos. Respetamos las creencias de los demás. Te animamos a buscar fortaleza y orientación según tu creencia.

Estamos agradecidos a este paso porque empezamos a lograr lo mejor para nosotros. A veces rezábamos para obtener lo que deseábamos y una vez que lo teníamos terminábamos atrapados. Es posible que pidamos algo, lo consigamos y después tengamos que rezar para que nos lo quiten porque no podemos con ello.

Esperamos que tras haber aprendido el poder de la oración y la responsabilidad que ésta entraña, podamos usar el Undécimo Paso como guía para nuestro programa diario.

Comenzamos a rezar sólo para conocer la voluntad de Dios para con nosotros. De este modo conseguimos únicamente lo que somos capaces de manejar. Podemos responder y tratar con ello porque Dios nos ayuda a prepararnos. Algunos simplemente agradecemos la gracia de Dios con nuestras propias palabras.

Abordamos este paso una y otra vez con una actitud de rendición y humildad para recibir de Dios, tal como lo concebimos, el don del conocimiento y la fortaleza. El Décimo Paso borra los errores del presente para que podamos trabajar el Undécimo. Sin este paso es poco probable que podamos sentir un despertar espiritual, practicar los principios espirituales en nuestra vida o llevar un mensaje capaz de atraer a otros adictos hacia la recuperación. Existe un principio espiritual que consiste en dar lo que hemos recibido de Narcóticos Anónimos para poder conservarlo. Al ayudar a otros adictos en recuperación, podemos disfrutar del beneficio de la riqueza espiritual que hemos hallado. Debemos dar desinteresadamente y con agradecimiento lo que se nos ha dado del mismo modo.

## **Duodécimo Paso**

*«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.»*

Llegamos a Narcóticos Anónimos como resultado del naufragio de nuestro pasado. Lo último que esperábamos era un despertar espiritual. Solamente queríamos dejar de sufrir.

Los pasos nos llevan a un despertar de naturaleza espiritual que se manifiesta en los cambios de nuestra vida. Estos cambios mejoran nuestra capacidad para vivir mediante principios espirituales y para llevar el mensaje de recuperación y esperanza al adicto que todavía sufre. El mensaje, sin embargo, no tiene sentido a menos que lo *vivamos*. A medida que lo practicamos, nuestra vida y acciones le dan más sentido de lo que le pueden dar nuestras palabras y literatura.

La idea de un despertar espiritual tiene distintas formas según las diferentes personalidades que encontramos en la confraternidad. Sin embargo, todos los despertares espirituales tienen algo en común: el fin de la soledad y un sentido de orientación en nuestra vida. Muchos creemos que un despertar espiritual carece de significado si no va acompañado de una mayor paz mental y una preocupación por los demás. Para mantener dicha paz, nos esforzamos por vivir aquí y ahora.

Los que hemos trabajado estos pasos lo mejor que pudimos, hemos recibido grandes beneficios. Creemos que son el resultado directo de vivir este programa.

Al principio, cuando empezamos a disfrutar del alivio de nuestra adicción, corremos el riesgo de querer retomar el control de nuestra vida. Olvidamos la agonía y el dolor pasados. Cuando consumíamos, nuestra enfermedad controlaba nuestra vida. Está preparada y a la espera de tomar otra vez el mando. Nos olvidamos rápido de que en el pasado todos los esfuerzos para controlar nuestra vida fallaron.

Al llegar aquí, la mayoría nos damos cuenta de que la única forma de conservar lo que se nos ha dado, es compartir este don de una vida nueva con el adicto que todavía sufre. Este es nuestro mejor seguro para no recaer en la tortuosa existencia de la adicción activa. Lo llamamos «llevar el mensaje» y lo hacemos de muchas maneras.

En el Duodécimo Paso practicamos el principio espiritual de compartir el mensaje de recuperación de NA para poder conservarlo. Incluso un miembro con un día limpio en la Confraternidad de NA puede llevar el mensaje de que este programa funciona.

Cuando compartimos con alguien nuevo, podemos pedir a nuestro Poder Superior que nos utilice como instrumento espiritual. No asumimos el papel de dioses. Cuando compartimos con una persona nueva, a menudo pedimos ayuda a otro adicto en recuperación. Es un privilegio poder responder a un grito de ayuda. Después de haber estado en el abismo de la desesperación, nos sentimos afortunados de poder ayudar a otros a recuperarse.

Ayudamos a los nuevos a aprender los principios de Narcóticos Anónimos. Intentamos que se sientan bienvenidos y que conozcan lo que este programa puede ofrecer. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Siempre que podemos acompañamos a los recién llegados a una reunión.

Este servicio desinteresado es el principio propiamente dicho del Duodécimo Paso. Recibimos nuestra recuperación de Dios, tal como lo concebimos. Ahora nos ponemos a su disposición para convertirnos en su instrumento con el propósito de compartir la recuperación con quien la busca. La mayoría aprendemos que sólo se puede llevar el mensaje a alguien que pide ayuda. A veces, el poder del ejemplo es el único mensaje que puede hacer que el adicto que todavía sufre tienda la mano pidiendo ayuda. Un adicto puede estar sufriendo, pero sin embargo no estar dispuesto a pedir ayuda. Se trata de estar a disposición de estas personas, de modo que cuando nos necesiten, ahí nos encontrarán.

Aprender a ayudar a los demás es un beneficio del programa de Narcóticos Anónimos. Por más extraordinario que parezca, trabajar los Doce Pasos nos lleva de la humillación y desesperación a poder actuar como instrumentos de nuestro Poder Superior. Se nos brinda la capacidad de ayudar a un compañero adicto cuando nadie más puede. Vemos que sucede entre nosotros todos los días. Este milagroso cambio de posición es la evidencia del despertar espiritual. Compartimos cómo ha sido para nosotros basados en nuestra experiencia personal. La tentación de dar consejos es enorme, pero si los damos, perdemos el respeto de los recién llegados. Es algo que enturbia nuestro mensaje. Un mensaje de recuperación sencillo y honesto siempre suena auténtico.

Asistimos a las reuniones y tratamos de estar asequibles y dispuestos a servir a la confraternidad. Brindamos desinteresada y agradecidamente nuestro tiempo, nuestro servicio y todo lo que hemos hallado aquí. El servicio de Narcóticos Anónimos al que nos referimos es el propósito primordial de nuestros grupos. La tarea del servicio es llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Cuanto más resueltamente nos pongamos a trabajar, más fructífero será nuestro despertar espiritual.

La primera forma de llevar el mensaje habla por sí sola: la gente que nos ve en la calle y nos recuerda como seres tortuosos, asustados y solitarios, nota que el miedo ha desaparecido de nuestro rostro y que poco a poco regresamos a la vida.

Una vez descubierta la recuperación a la manera de NA, en nuestra nueva vida no hay sitio para el aburrimiento y la complacencia. Manteniéndonos limpios empezamos a practicar principios espirituales tales como la esperanza, la entrega, la aceptación, la honestidad, la receptividad, la buena voluntad, la fe, la tolerancia, la paciencia, la humildad, el amor incondicional, el compartir y el interés en los demás. A medida que nuestra recuperación avanza, estos principios espirituales tocan cada una de las áreas de nuestra vida, simplemente porque intentamos vivir este programa aquí y ahora.

Cuando empezamos a aprender a vivir de acuerdo a los principios de recuperación, descubrimos la alegría. La alegría de ver a una persona que lleva dos días limpia decirle a otra que lleva sólo uno: «Un adicto solo está en mala compañía.» La alegría de ver a alguien que tras haber luchado duramente, de pronto se da cuenta que al tratar de ayudar a otro adicto a mantenerse limpio, es capaz de encontrar las palabras que necesita para pasar el mensaje de recuperación.

Sentimos que empieza a valer la pena vivir. Estamos contentos de estar vivos gracias a esta renovación espiritual. Cuando consumíamos, nuestra vida se había convertido en un ejercicio de supervivencia. Ahora nos dedicamos mucho más a vivir que a sobrevivir. Al comprender que lo esencial es mantenernos limpios, podemos disfrutar de la vida. Nos gusta estar limpios y disfrutamos llevando el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre. Asistir a las reuniones realmente funciona.

La práctica de los principios espirituales en nuestra vida cotidiana nos proporciona una nueva imagen de nosotros mismos. La honestidad, la humildad y la buena voluntad nos ayudan a tratar a nuestros compañeros equitativamente. Nuestras decisiones se moderan con la tolerancia. Aprendemos a respetarnos.

Las lecciones que aprendemos en nuestra recuperación, a veces son amargas y dolorosas. La recompensa que recibimos al ayudar a los demás es el respeto a nosotros mismos, puesto que podemos compartir estas lecciones con otros miembros de Narcóticos Anónimos. No podemos negar el dolor que sienten otros adictos, pero podemos llevar el mensaje de esperanza que otros adictos en recuperación nos ofrecieron a nosotros. Compartimos cómo han funcionado en nuestra vida los principios de la recuperación. Mientras nos ayudamos mutuamente, Dios nos ayuda a todos. La vida adquiere un nuevo significado, una nueva alegría y nosotros una nueva forma de ser y sentirnos útiles. Nos renovamos espiritualmente y estamos contentos de estar vivos. Nuestro despertar espiritual proviene en parte de una nueva comprensión de nuestro Poder Superior desarrollada al compartir la recuperación de otro adicto.

Sí, somos una visión de esperanza. Somos ejemplos de un programa que funciona. La alegría que sentimos de vivir limpios atrae al adicto que todavía sufre.

Nos recuperamos para vivir limpios y felices. Bienvenido a NA. Los pasos no terminan aquí. ¡Son un nuevo comienzo!

# La autoaceptación

---

## El problema

La falta de autoaceptación es un problema de muchos adictos en proceso de recuperación. Este sutil defecto es difícil de identificar y, con frecuencia, ni se detecta. Muchos pensábamos que nuestro único problema era el consumo de drogas, y negábamos el hecho de que nuestra vida se hubiera vuelto ingobernable. Incluso después de abandonar las drogas, el negarnos a reconocer este hecho puede seguir atormentándonos. Muchos de los problemas que experimentamos en el proceso de recuperación se derivan de nuestra falta de capacidad para aceptarnos tal como somos. El no aceptarnos a nosotros mismos nos hace sentir incómodos con el ser que llevamos dentro. Puede ocurrir que ni nos demos cuenta de que ese malestar interior sea la causa de nuestro problema, puesto que se manifiesta frecuentemente de muy distintas formas. Puede que nos sintamos irritables, críticos, descontentos, deprimidos o confundidos. Puede que tratemos de modificar las circunstancias que nos rodean, intentando de ese modo acallar el gusanillo interior que nos consume. En situaciones como ésta, la experiencia nos ha enseñado que lo mejor es buscar el origen de nuestro descontento dentro de nuestra persona. Con frecuencia descubrimos que somos los más duros críticos de nosotros mismos, que nos detestamos y nos rechazamos.

Antes de acudir a NA, la mayoría nos habíamos pasado la vida inmersos en el rechazo de nuestra persona. Odiábamos nuestro ser e intentábamos por todos los medios convertirnos en una persona diferente. Queríamos ser cualquier otra persona, excepto la que éramos. Incapaces de aceptarnos, intentábamos ganar la aceptación de los demás. Deseábamos que otras personas nos dieran el amor y la aceptación que nosotros no podíamos darnos. No obstante, nuestro amor y nuestra amistad eran siempre condicionales. Estábamos dispuestos a hacer cualquier cosa con tal de obtener la aceptación y aprobación de los demás, y nos sentíamos ofendidos si no respondían del modo que nosotros queríamos que lo hicieran.

Como no podíamos aceptarnos a nosotros mismos, esperábamos el rechazo de los demás. No dejábamos que nadie se nos acercara por miedo a que se nos llegara a odiar realmente si se nos conocía. Para protegernos contra nuestra vulnerabilidad, rechazábamos a los demás antes de darles la oportunidad de que nos rechazaran.

## Los Doce Pasos son la solución

Hoy en día, el primer paso hacia la aceptación de nuestro ser es la aceptación de nuestra adicción. Debemos aceptar nuestra enfermedad y los problemas que ésta crea, antes de poder aceptarnos como seres humanos dignos de recuperarse.

El siguiente paso es creer en un Poder superior a nosotros que pueda devolvernos el sano juicio. No hace falta que creamos en el concepto que una persona en particular tenga de dicho Poder Superior, pero sí necesitamos creer en un concepto que nos dé resultado. Comprender espiritualmente la aceptación de nuestra persona, consiste en saber que no tenemos que avergonzarnos por sentir dolor, cometer errores y no ser perfectos.

La forma más efectiva de lograr aceptarnos a nosotros mismos es el ejercicio de los Doce Pasos de recuperación. Ahora que creemos en un Poder superior a nosotros, ya podemos fiarnos de su fortaleza para que nos dé el valor de examinar honestamente nuestros defectos y nuestras virtudes. Aunque a veces sea doloroso y pueda parecer que no conduce a la autoaceptación, es necesario que lleguemos al fondo de nuestros verdaderos sentimientos. Hemos de cimentar nuestra recuperación sobre una base sólida y, por consiguiente, tenemos

que examinar nuestras acciones y motivaciones y comenzar a cambiar aquellas cosas que son inaceptables.

Nuestros defectos forman parte de nuestra persona y únicamente serán eliminados si vivimos de acuerdo con el programa de NA. Nuestras virtudes son dones de nuestro Poder Superior y al aprender a utilizarlas completamente, crecerá la aceptación de nosotros mismos y nuestra vida se verá beneficiada.

A veces caemos en la tentación de desear ser lo que pensamos que «deberíamos» ser. Es posible que nos sintamos abrumados debido a nuestro orgullo y autocompasión, pero, si renovamos nuestra fe en un Poder Superior, tendremos la esperanza, la fortaleza y el valor necesarios para crecer.

La autoaceptación permite el equilibrio de nuestra recuperación. Ya no hace falta que busquemos la aprobación de los demás porque nos sentimos satisfechos de lo que somos. Tenemos la libertad de acentuar nuestras virtudes con agradecimiento, para, de ese modo, alejar humildemente nuestros defectos y convertirnos en los mejores adictos en recuperación que podamos ser. Aceptarnos tal como somos significa que somos «buenas personas», que no somos perfectos, pero que podemos mejorar.

Recordamos que padecemos la enfermedad de la adicción y que lograr aceptarnos a un nivel profundo requiere tiempo. Sabemos que, a pesar de lo errado de nuestra vida anterior, la Confraternidad de Narcóticos Anónimos siempre nos abrirá sus puertas.

El aceptarnos tal como somos soluciona el problema de esperar la perfección humana. Cuando nos aceptamos a nosotros mismos, podemos aceptar a los demás en nuestra vida, probablemente por primera vez, sin condiciones. Nuestra amistad con otras personas se hace más profunda y experimentamos el afecto y el interés de otros adictos con los que compartimos nuestra recuperación y una vida nueva.

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

## El padrinzago, revisado

---

Una de las primeras sugerencias que muchos de nosotros escuchamos cuando empezamos a asistir a las reuniones de NA es la de buscar padrino. Es posible que si somos recién llegados no entendamos lo que significa. ¿Qué es un padrino? ¿De dónde lo sacamos y cómo lo usamos? ¿Dónde lo encontramos? El propósito de este folleto es servir de breve introducción al padrinzago.

Nuestro Texto Básico nos dice que «el corazón de NA late cuando dos adictos comparten su recuperación», y el padrinzago consiste sencillamente en un adicto que ayuda a otro. La calle de doble dirección llamada padrinzago es una relación de cariño, espiritual y compasiva que ayuda tanto al padrino como al ahijado.

### ¿QUIÉN es un padrino?

El padrinzago es una relación personal y privada que puede significar cosas diferentes para distintas personas. Para el propósito de este folleto, un padrino de NA es un miembro de Narcóticos Anónimos que vive nuestro programa de recuperación y está dispuesto a construir una relación especial, de apoyo y personal con nosotros. La mayoría de los miembros consideran que un padrino, ante todo, puede ayudarnos a trabajar los Doce Pasos de NA y, a veces, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos. No necesariamente es un amigo, pero puede ser alguien en quien confiamos. Con nuestro padrino podemos compartir cosas que tal vez no nos resultaría cómodo compartir en una reunión.

— Mi relación con mi padrino ha sido la clave para ir adquiriendo confianza en otras personas y trabajar los pasos. Compartí con él el desorden total que era mi vida, y él compartió conmigo que le había pasado lo mismo. Empezó a enseñarme a vivir sin consumir drogas.

### ¿QUÉ hace un padrino?

Los padrinos comparten su experiencia, fortaleza y esperanza con sus ahijados. Algunos describen a su padrino como una persona cariñosa y compasiva con la que podemos contar para que nos escuche y apoye, pase lo que pase. Otros valoran la objetividad y distancia que puede ofrecer un padrino y confían en su aporte directo y franco, incluso aunque sea difícil de aceptar. Y hay quienes acuden a un padrino sobre todo para obtener orientación a través de los Doce Pasos.

— Alguien preguntó en una ocasión: «¿Para qué necesito un padrino?». Y el padrino respondió: «Bueno, es bastante difícil ver el autoengaño... solo».

El padrinzago funciona por la misma razón que funciona NA: porque los adictos en recuperación comparten lazos comunes de adicción y recuperación y, en muchos casos, pueden identificarse entre sí. El papel del padrino no es el de asesor legal o financiero, ni el de padre, consejero matrimonial o asistente social. Tampoco es un terapeuta que ofrece tratamiento profesional de ningún tipo. Es simplemente otro adicto en recuperación dispuesto a compartir su viaje a través de los Doce Pasos.

A veces, al compartir nuestras inquietudes y preguntas con nuestro padrino, éste también comparte sus propias experiencias. En otras ocasiones, tal vez no sugiera que leamos o escribamos algo en concreto, o trate de responder nuestras preguntas sobre el programa. Cuando somos nuevos en NA, un padrino puede ayudarnos a comprender cosas del programa, el vocabulario de NA, el formato de las reuniones, la estructura de servicio, el significado de

los principios espirituales y la naturaleza del despertar espiritual que tal vez nos resulten confusas.

## **¿QUÉ hace un ahijado?**

Una de las sugerencias es tener contacto de forma habitual con nuestro padrino. Además de llamarlo, podemos quedar en encontrarnos en las reuniones. Algunos padrinos nos dirán con qué frecuencia esperan que los llamemos, mientras que otros no fijan ese tipo de requisitos. Si no logramos encontrar un padrino que viva cerca, podemos recurrir a la tecnología o el correo para mantenernos en contacto. Independientemente de cómo nos comuniquemos, lo importante es que seamos honestos y escuchemos con una mente abierta.

Confío en que mi madrina me dé una orientación general y un punto de vista nuevo. Por lo menos es una caja de resonancia importante. A veces, lo único que me hace falta es decir las cosas en voz alta a alguien para poder verlas de otra manera.

Quizás nos preocupe ser una carga para nuestro padrino o madrina y dudemos a la hora de ponernos en contacto con ellos, o tal vez pensemos que esperan de nosotros algo a cambio. Pero la verdad es que se benefician tanto como nosotros de la relación. En nuestro programa, creemos que sólo podemos mantener lo que tenemos en la medida en que lo compartimos; al recurrir a nuestro padrino, en realidad lo ayudamos a mantenerse limpio y recuperarse.

## **¿CÓMO conseguimos un padrino?**

Para conseguir un padrino, lo único que tenemos que hacer es pedirselo a alguien. Aunque es sencillo, puede que no sea fácil. A muchos nos da miedo preguntarle a alguien que sea nuestro padrino. Es posible que durante la adicción activa hayamos aprendido a no confiar en nadie, y la idea de pedirle a alguien que nos escuche y nos ayude nos resulte ajena y nos asuste. Sin embargo, la mayoría de nuestros miembros describen el padrinazgo como una parte fundamental de su recuperación. A veces, por fin reunimos el valor y resulta que alguien nos dice que no. Si es así, tenemos que ser constantes, tener fe y tratar de no tomarlo como algo personal. Probablemente las razones de la otra persona no tengan nada que ver con nosotros: a lo mejor está muy ocupada, tiene muchos ahijados está pasando por un momento difícil. En ese caso, tenemos que reafirmar nuestra fe y pedirselo a otra persona.

Cuando elegí a mi madrina, parecía una entrevista. ¿Hacemos un buen equipo? ¿Cuáles son tus expectativas y cuáles son las mías? Buscaba una persona receptiva con la que me sintiera cómoda para hablar.

El mejor lugar para buscar un padrino es una reunión de NA. También puede buscarse en otros eventos, como reuniones de servicio y convenciones. Al buscar un padrino o madrina, la mayoría de los miembros procuran encontrar una persona de la que puedan aprender a confiar, que parezca compasiva y participe activamente en el programa. La mayoría, especialmente los miembros nuevos en NA, considera importante que el padrino lleve más tiempo limpio que ellos.

Una buena regla general es buscar alguien con experiencias similares con quien podamos identificarnos con respecto a nuestros esfuerzos y logros. Para la mayoría, un padrino o madrina del mismo sexo facilita la identificación y ayuda a que nos sintamos más seguros en la relación. Algunos creen que la igualdad de sexos no tiene por qué ser un factor determinante. Somos libres de elegir nuestro padrino o madrina. Sin embargo, se sugiere firmemente que evitemos entrar en una relación de padrinazgo que pueda desembocar en atracción sexual. Ese

tipo de atracción puede distraernos de la naturaleza del padrinazgo e interferir en nuestra capacidad de compartir honestamente entre ambas partes.

Cuando empecé a estar limpio, me sentía inseguro, solo y estaba dispuesto a hacer lo que fuera para encontrar un poco de consuelo y compañía. Mi tendencia natural era satisfacer esos deseos en lugar de concentrarme en lo que debía hacer: sentar una base para mi recuperación. Gracias a Dios que me encontré con miembros que me apoyaron y no se aprovecharon de mí en esos primeros tiempos de recuperación.

A veces los miembros se preguntan si está bien tener más de un padrino. Aunque algunos adictos eligen esta posibilidad, la mayoría pone reparos y explica que tener más de un padrino podría tentarla a manipular para recibir las respuestas o la orientación que quiere.

### **¿CUÁNDO debemos buscar un padrino?**

La mayoría considera importante conseguir un padrino lo antes posible, mientras que otros explican que es fundamental dedicarse un tiempo a buscar y tomar una decisión informada. Ir a muchas reuniones nos ayuda a decidir con quién nos sentimos cómodos y de quién podemos aprender a confiar. Mientras buscamos padrino, si alguien se ofrece a serlo, no tenemos por qué decir que sí. Una de las cosas que debemos recordar es que si tenemos un padrino o una madrina que nos ayuda al principio de nuestra recuperación, más adelante, si esa persona ya no satisface nuestras necesidades, somos libres de cambiarla por otra.

Comparo el momento oportuno de conseguir una madrina con ahogarse. ¡Necesitaba ese salvavidas/madrina inmediatamente!

Cuando somos nuevos en el programa, tenemos que recurrir a otros adictos en busca de ayuda y apoyo. Nunca es demasiado pronto para pedir y usar números de teléfono y empezar a compartir con otros adictos en recuperación. Nuestro programa funciona por la ayuda que podemos ofrecernos mutuamente. Ya no tenemos por qué seguir viviendo aislados: empezamos a formar parte de algo más grande que nosotros. El padrinazgo nos ayuda a ver que, al llegar a NA, al fin hemos llegado a casa.

Tal vez tengas preguntas sobre el padrinazgo que este folleto no responda. Aunque no haya respuestas «correctas» o «equivocadas» a tus preguntas —la experiencia de nuestra confraternidad varía de una comunidad a otra, de un miembro a otro—, tenemos un libro sobre el padrinazgo que se ocupa con mayor profundidad de muchas cuestiones relacionadas con este tema.

## La experiencia de un adicto con la aceptación, la fe y el compromiso

---

Cuando llegué al programa de NA había identificado mi problema: tenía el deseo de dejar de consumir, pero no sabía cómo. Debido a la naturaleza de la adicción toda mi personalidad estaba centrada en obtener drogas, consumirlas y cómo encontrar la forma de conseguir más. Todos los rasgos de mi personalidad reforzaban esta obsesión conmigo mismo. Era tan egocéntrico, que intentaba gobernar mi vida manipulando a la gente y las circunstancias en mi provecho. Había perdido todo control. A pesar de que sabía que me estaba autodestruyendo, la obsesión me forzaba a consumir drogas repetidamente en contra de mi voluntad y de mi instinto básico de supervivencia. Enajenado y completamente desesperado, dejé de luchar y acepté que era un adicto, que mi vida era completamente ingobernable y que no tenía ningún control sobre la enfermedad. Mi fuerza de voluntad no podía cambiar mi cuerpo enfermo que ansiaba compulsivamente consumir drogas. Mi autocontrol no podía cambiar mi mente enferma, obsesionada con la idea de consumir sustancias que alteraran mi estado de ánimo, para así eludir la realidad. Ni siquiera mis más altos ideales podían transformar mi espíritu enfermo, astuto, insidioso y completamente egocéntrico. Tan pronto como pude aceptar la realidad de mi impotencia, ya no necesité consumir drogas. Esta aceptación de mi condición (mi impotencia ante la adicción y la ingobernabilidad de mi vida) fue la clave de mi recuperación.

Con la ayuda de los adictos en recuperación que asistían a las reuniones de NA me mantuve abstinento de minuto en minuto, de hora en hora, de día en día. Todavía quería drogarme. No podía concebir la vida sin drogas. Al dejar de luchar me sentí todavía más impotente que antes, y para hacer frente a la situación, mi mente me decía que debía volver a consumir. La aceptación de mi impotencia y la ingobernabilidad de mi vida me dejaron con la necesidad de encontrar una fuerza más poderosa que mi enfermedad para poder cambiar mi naturaleza autodestructiva. La gente que conocí en las reuniones me dijo que había encontrado un poder más grande que su adicción en el programa de NA. Estas personas se mantenían limpias durante meses y años, incluso ya no querían consumir. Me contaron que podía perder el deseo de tomar drogas viviendo el programa de NA. No tuve más opción que creerles. Había probado médicos, psiquiatras, hospitales, manicomios, cambios de trabajo, matrimonios, divorcios y todo había fracasado. Parecía inútil, pero en NA vi una esperanza. Encontré adictos recuperándose de su enfermedad. Llegué a creer que podía aprender a vivir sin drogas. En NA encontré la fe que necesitaba para empezar a cambiar.

A esta altura ya había parado de consumir, pero aún no creía que pudiera seguir abstinento. Todavía pensaba y sentía como un adicto, sólo que no consumía. Mi personalidad y carácter eran los mismos de siempre. Todo en mí reforzaba mi autodestrucción. Necesitaba cambiar o empezaría a consumir otra vez. Había aceptado mi condición y suponía que podía recuperarme. Para poder hacerlo, tuve que comprometerme del todo con los principios espirituales del programa de NA.

Con la ayuda de mi padrino decidí poner mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios, tal como yo entiendo a Dios. Para mí, ese fue un paso decisivo. Esta decisión exige aceptación continua, una fe que vaya aumentando y un compromiso diario con el proceso de recuperación. La decisión de poner mi vida al cuidado de Dios exigía que tomase mayor conciencia de mí mismo y que intentase activamente cambiar mi forma de enfrentarme a la realidad. Este compromiso introdujo la honestidad en mi vida. Así es como funciona para mí el programa de NA: acepto

mi enfermedad, tengo fe en que el programa pueda cambiarme y me comprometo a seguir los principios espirituales de recuperación.

A partir de ahora, es esencial tomar medidas. Si no cambio, me sentiré desdichado y volveré a consumir drogas. Las medidas sugeridas por el programa de NA pueden cambiar mi personalidad y carácter. Me examino a mí mismo honestamente, escribo lo que he hecho y como me sentía. Me muestro totalmente a Dios, tal como yo lo concibo, y a otro ser humano, explicando mis miedos más escondidos, enfados y resentimientos. Al hacerlo, el pasado ya no controla mi vida y hoy tengo la libertad de vivir de acuerdo con mis ideales. Empiezo a comportarme de forma diferente y a estar preparado para que Dios, tal como yo lo concibo, me convierta en la clase de persona que él quiere que yo sea.

He empezado a desarrollar una imagen razonable de mí mismo, basada en la realidad, al pedir que pueda librarme de mis defectos.

He aprendido cómo perdonar a los demás y a mí mismo, enmendando el daño que he causado a otras personas.

Reviso mi comportamiento con regularidad y corrijo mis errores lo más pronto posible. Continuamente desarrollo y aumento mi confianza y fe en principios espirituales. Aporto cosas a los demás, compartiendo mi experiencia y nuestro programa, e intento vivir los principios que he aprendido.

Estos Doce Pasos me han permitido dejar las drogas, quitándome el deseo de consumir, y me han dado un nuevo modo de vivir.

## 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.*

Cuando llegamos al programa de Narcóticos Anónimos, tomamos la decisión de poner nuestra vida al cuidado de un Poder Superior. Esta entrega aligera la carga del pasado y el miedo al futuro. El presente es un regalo que ahora sabemos apreciar en su justo valor. Disfrutamos y aceptamos la vida tal y como es ahora mismo. Cuando rechazamos aceptar la realidad de hoy, negamos la fe en un Poder Superior, cosa que sólo puede traernos más sufrimiento.

Aprendemos que el hoy es un regalo sin garantías. Con esto en mente, tanto la insignificancia del pasado y del futuro, como la importancia de nuestras acciones presentes, se hacen realidad para nosotros.

Cuando concentramos nuestros pensamientos en el día de hoy, la pesadilla de las drogas desaparece oculta por el amanecer de una nueva realidad. Descubrimos que cuando tenemos problemas podemos confiar nuestros sentimientos a otro adicto en recuperación. Al compartir nuestro pasado con otros adictos, nos damos cuenta de que no somos únicos, que nos unen muchos lazos en común. Hablar con otros miembros de NA, ya sea para compartir los problemas y las dificultades de nuestro día, o para dejar que ellos compartan los suyos con nosotros, es una de las maneras en que nuestro Poder Superior funciona a través de nosotros.

Si hoy estamos limpios, cerca de nuestro Poder Superior y de nuestros amigos de NA, no tenemos por qué tener miedo. Dios ha perdonado nuestros errores del pasado, y el mañana todavía no ha llegado. La meditación y un inventario personal nos ayudarán a obtener serenidad y orientación a lo largo de este día. Dedicamos unos minutos de la rutina cotidiana para agradecer a Dios, tal como lo concebimos, por darnos la capacidad de enfrentar este día.

El «sólo por hoy» es aplicable a todas las áreas de nuestra vida, no únicamente a la abstinencia de drogas. Tenemos que enfrentarnos con la realidad partiendo de una base diaria. Creemos que Dios hoy no espera de nosotros más de lo que podamos hacer.

Los Doce Pasos, al trabajar el programa de NA, nos han dado una nueva perspectiva para nuestra vida. Hoy ya no tenemos que disculparnos por lo que somos. Nuestro contacto diario con un Poder Superior llena vacíos interiores que antes nunca se llenaban. Descubrimos la satisfacción de vivir en el presente. Perdemos el deseo de consumir guiados por nuestro Poder Superior. La perfección ya no es la meta del día; pero sí podemos adaptarnos a éste tal como es.

Es importante recordar el milagro que supone que un adicto pueda mantenerse limpio por un día. Asistir a reuniones, trabajar los Doce Pasos, meditar diariamente y hablar con gente que esté en el programa, es lo que hacemos para mantenernos espiritualmente sanos. Es posible vivir responsablemente.

Podemos reemplazar la soledad y el miedo por el amor de la confraternidad y la seguridad de una nueva forma de vida. No tenemos por qué volver a estar solos. En NA hemos hecho más

amigos verdaderos de los que jamás hubiéramos imaginado. La autocompasión y los resentimientos son reemplazados por la tolerancia y la fe. Se nos da la libertad, la serenidad y la felicidad que tan desesperadamente buscamos.

Muchas cosas suelen suceder en un día, tanto negativas como positivas. Si no nos tomamos el tiempo para apreciar ambas, es posible que pasemos por alto algo que nos ayudaría a madurar. Siempre que utilicemos nuestros principios para vivir, éstos nos guiarán en la recuperación. Descubrimos que es necesario continuar haciéndolo así, sobre una base diaria.

## Mantenerse limpio en la calle

---

Muchos de nosotros oímos por primera vez el mensaje de recuperación de Narcóticos Anónimos en un hospital u otra clase de institución. La transición de un lugar de este tipo al mundo exterior no resulta fácil bajo ninguna circunstancia. Sobre todo, cuando afrontamos el desafío que imponen los cambios generados por la recuperación. Para muchos, la etapa inicial fue difícil. Tener que enfrentarnos a la idea de una vida sin drogas puede asustarnos. Sin embargo, quienes nos sobrepusimos a esos primeros días, descubrimos una vida que vale la pena. Este folleto pretende ser un mensaje de esperanza dirigido a quienes están en un hospital o en algún tipo de institución, para que sepan que también pueden recuperarse y vivir libremente. Muchos hemos estado donde tú estás ahora, lo hemos intentado de distintas maneras y hemos recaído; algunos no han tenido otra oportunidad para recuperarse. Hemos escrito este folleto para compartir contigo algo que hemos descubierto que nos funciona.

Si tienes la posibilidad de asistir a reuniones mientras estás internado, puedes empezar a desarrollar buenos hábitos a partir de ahora. Acude temprano y quédate hasta el final. Empieza tan pronto como te sea posible a entablar contactos con otros adictos en recuperación en los grupos de NA. Pídeles sus teléfonos y llámalos; al principio puede que al marcar el número te sientas extraño y hasta tonto, pero dado que el aislamiento es parte esencial de la enfermedad de la adicción, esta primera llamada puede ser un gran salto hacia adelante. No hace falta esperar a que surja un gran problema para llamar a un miembro de NA; la mayoría estará encantada de poder ayudarte. También es un buen momento para que arregles con algún miembro un encuentro para cuando salgas. El conocer a algunas personas a las que vas a ver en las reuniones una vez que estés en la calle, te ayudará a sentirte parte de NA. No nos podemos permitir el lujo de ser o sentirnos como extraños.

Mantenerse limpio en la calle quiere decir tomar la iniciativa. Cuando salgas, ve el mismo día a una reunión. Es importante establecer el hábito de la asistencia continua. La confusión y la excitación de «simplemente salir de allí dentro», nos ha llevado, a veces, a pensar en tomarnos unos días de vacaciones de nuestras responsabilidades, antes de empezar con el esfuerzo de la vida cotidiana. Este tipo de excusa, a muchos nos ha conducido de vuelta a la droga. La adicción es una enfermedad que no se toma vacaciones. Si no se la detiene, continúa empeorando. Lo que hoy hagamos por nuestra recuperación, no nos asegurará la recuperación de mañana. Es un error creer que tener la intención de ir a NA dentro de algún tiempo es suficiente. Tenemos que consolidar nuestras intenciones con acciones, y cuanto antes, mejor.

Si al salir te fueras a vivir a otro pueblo o ciudad, pide a los miembros que te den una lista de las reuniones y el teléfono de NA de tu nueva área. Ellos te ayudarán a ponerte en contacto con los grupos y los miembros del lugar donde vayas a vivir. Te puedes informar también de las distintas reuniones de todo el mundo escribiendo a:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409  
Estados Unidos

El padrinazgo es una parte vital del programa de recuperación de NA. Es uno de los principales canales, a través del cual los nuevos pueden aprovechar la experiencia de los miembros que están viviendo el programa. Un padrino puede combinar el genuino interés personal por nuestro bienestar y compartir la misma experiencia de la adicción, con un sólido conocimiento de la recuperación. Creemos que cuando el padrino o la madrina que elegimos es

del mismo sexo que nosotros funciona mejor. Elige un padrino, aunque sea temporal, lo más pronto que puedas. Te ayudará a trabajar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos. También puede presentarte a otros miembros, llevarte a otras reuniones y ayudar a que te sientas más a gusto en la recuperación. El folleto *El Padrinazgo* contiene más información sobre este tema.

Si vamos a recibir los beneficios del programa de NA, tenemos que trabajar los Doce Pasos que, junto con la asistencia regular a las reuniones, son los elementos básicos de nuestro programa de recuperación de la adicción. Nos hemos dado cuenta de que trabajar los pasos en el orden en que están escritos y el continuo repaso de los mismos, nos protege de recaer en la adicción activa y la infelicidad que ésta nos trae.

Tienes a tu disposición una amplia variedad de literatura de NA. El Librito Blanco y el Texto Básico *Narcóticos Anónimos* contienen los principios de recuperación de nuestra confraternidad. Familiarízate con el programa a través de la literatura. La lectura es una parte importante de él, sobre todo cuando no es posible asistir a una reunión, ni encontrarse con otros miembros. Muchos nos dimos cuenta de que la lectura diaria de la literatura de NA, nos ha ayudado a mantener una actitud positiva y a concentrarnos en la recuperación.

Cuando comiences a ir a las reuniones intégrate en los grupos a los que asistas. El hecho de limpiar los ceniceros, ayudar a abrir, hacer café, limpiar después de cerrar, etc., son tareas necesarias para el funcionamiento del grupo. Comunica tu deseo de ayudar y conviértete en parte del grupo. Estas responsabilidades son necesarias en nuestra recuperación y contribuyen a impedir que nos sintamos como extraños, cosa que suele ocurrirnos, a veces, sin darnos cuenta. Estos compromisos, por pequeños que parezcan, pueden asegurar nuestra asistencia a las reuniones cuando el *deseo* de asistir sea menor que la *necesidad* de hacerlo.

Nunca es demasiado pronto para fijar un programa personal de acción diaria. Tomar medidas cotidianas es nuestra manera de asumir la responsabilidad de nuestra recuperación. En lugar de buscar esa primera droga, trata de hacer lo siguiente:

- \* ¡No consumas, pase lo que pase!
- \* Asiste a una reunión de NA.
- \* Pídele a tu Poder Superior que hoy te mantenga limpio.
- \* Llama a tu padrino.
- \* Lee literatura de NA.
- \* Habla con otros adictos en recuperación.
- \* Trabaja los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos.

Hemos hablado de las cosas que puedes hacer para mantenerte limpio, tenemos que hablar también de las que deberías evitar. En las reuniones de NA a menudo oímos que tenemos que cambiar nuestra vieja forma de vida, esto significa ¡no consumir drogas pase lo que pase! También nos dimos cuenta de que no nos podíamos dar el lujo de frecuentar bares o locales, ni tratar con gente que está consumiendo. Cuando conectamos con las viejas amistades o damos vueltas por los viejos sitios, estamos poniendo en marcha una recaída. Somos impotentes ante la enfermedad de la adicción. Esa gente y esos lugares, nunca nos ayudaron a mantenernos limpios. Sería ridículo pensar que ahora va a ser distinto.

Para un adicto no existen sustitutos de la compañía de otros adictos en recuperación. Es importante que nos demos una oportunidad, y le abramos la puerta a nuestra recuperación. Hay nuevos amigos que nos esperan en NA y un nuevo mundo de experiencias por delante.

Algunos tuvimos que modificar nuestras expectativas de encontrar un mundo completamente distinto una vez que saliéramos. Narcóticos Anónimos no puede cambiar milagrosamente el mundo que nos rodea. En cambio, sí nos ofrece la esperanza, la libertad y un modo diferente de vivir al cambiar nosotros. Es posible que pensemos que algunas situaciones siguen igual que antes, pero a través del programa de NA, podemos cambiar la manera de reaccionar a ellas. Al cambiar nosotros, cambia nuestra vida.

Queremos darte la bienvenida a Narcóticos Anónimos. NA ha ayudado a cientos de miles de adictos a vivir limpios, a aceptar la vida tal cual es y a desarrollar una vida que verdaderamente vale la pena vivir.

## 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 repetirlas, 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.

### 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. En el Texto Básico Narcóticos Anónimos se pueden encontrar historias más recientes de la recuperación de varios miembros de NA.*

## **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 substituya, 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 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, 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 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 fundamentalmente 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 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 un 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 valerlos por nosotros mismos y afrontar la vida tal qual 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.