Texto Básico

de

Narcóticos Anónimos

El Niño Azul

© 1982, 1983, 1986, 1990, 2014 por los Grupos de Narcotics Anonymous

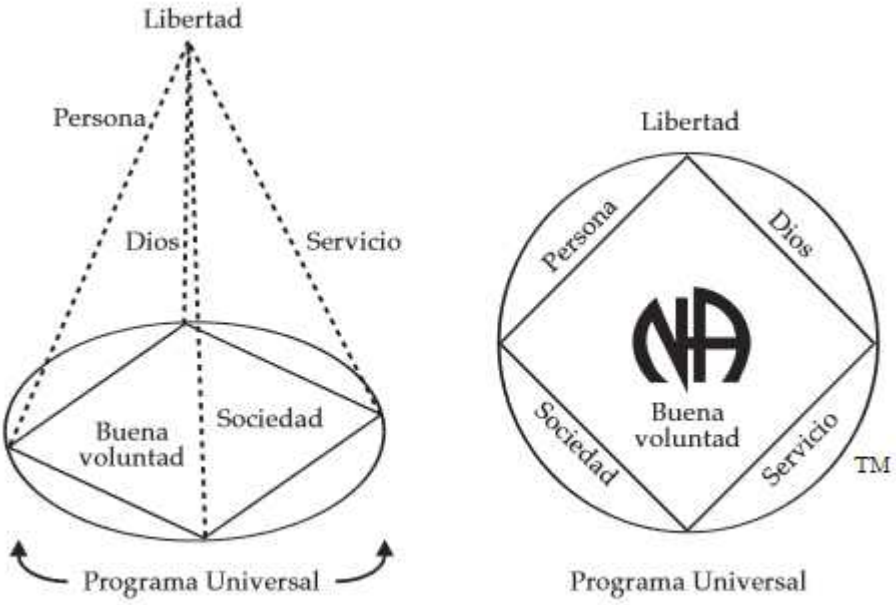
NUESTRO SIMBOLO

La sencillez es la clave de nuestro simbolo; sigue el ejemplo de nuestra confraternidad. Se le pueden atribuir todo tipo de connotaciones ocultas y esotericas, pero ilustra sobre todo los conceptos y las relaciones faciles de entender que prevalecen en el espiritu de la confraternidad.

El circulo exterior representa un programa universal y completo en el que hay espacio para todas las manif estaciones de la persona en recuperacion.

El cuadrado, de lineas definidas, se ve y se comprende facilmente, pero en el simbolo hay partes invisibles. La base cuadrada representa la buena voluntad, fundamento de la confraternidad y los miembros de la sociedad. El servicio es la mejor expresion de la buena voluntad y servir adecuadamente es "hacer lo correctopor el motivo correcto". Cuando la buena voluntad apoya y motiva al individuo y a la confraternidad, somos completamente integros y enteramente libres. Es probable que lo ultimo que se pierda para alcanzar la libertad sea el estigma de ser adicto. Los cuatro lados de la piramide, que se elevan de la base formando una figura tridimensional, representan la persona, la sociedad, el servicio y a Dios. Estos elementos convergen en el vertice de la libertad.

Todas estas partes estan estrechamente relacionadas con las necesidades y las metas del adicto en busca de recuperacion y con el proposito dela confraternidad que consiste en poner la recuperacion al alcance de todos. Cuanto mas grande sea la base (a medida que crecemosen unidad, en numero y en espiritu de companerismo), mas anchos seran los lados de la piramide y mas alto el punto de la libertad.



PREFACIO

"El fruto maduro de un trabajo de amor se recoge en la cosecha, y esta siempre llega en la estacion adecuada . . ."

El material para este libro fue extraido de las experiencias personales de los adictos de la Confraternidad de Narcoticos Anonimos. Este Texto Basico deriva a grandes rasgos de nuestro "libro bianco", Narcoticos Anonimos. Los primeros ocho capitulos desarrollan los temas abordados en el libro bianco y llevan el mismo titulo. Se ha anadido un noveno capitulo, "Solo por hoy", asi como un decimo, "Algo mas sera revelado". He aqui una breve historia del libro.

Narcoticos Anonimos se formo en julio de 1953 y la primera reunion se celebro en el sur de California. La confraternidad credo de forma irregular, pero rapidamente se extendio a distintas partes de los Estados Unidos. Desde sus comienzos sehizo evidente la necesidad de un libro sobre la recuperacion que ayudara a fortalecer la confraternidad. El libro bianco, Narcoticos Anonimos, se publico en 1962.

Sin embargo, la confraternidad todavia estaba poco estructurada y la decada de los sesenta fue un periodo de lucha. El numero de miembros aumento rapidamente durante un tiempo y luego comenzo a disminuir. La necesidad de una direccion mas especifica era evidente. N.A. demostro su madurez en 1972 cuando se abrio la Oficina de Servicio Mundial (OSM; World Service Office, WSO) en Los Angeles. La WSO (OSM) ha proporcionado a la confraternidad la unidad y el objetivo comun necesarios.

La apertura de la WSO (OSM) aporto estabilidad al crecimiento de la confraternidad. Hoy en dia hay adictos en recuperation en miles de reuniones en los Estados Unidos y en muchos otros paises. La Oficina de Servicio Mundial esta verdaderamente al serviciode una confraternidad mundial.

Narcoticos Anonimos siempre ha reconocido la necesidad de publicar un Texto Basico completo sobre la adiccion; un libro sobreadictos, escrito por adictos para los adictos.

Este esfuerzo, tras la formacion de la WSO (OSM), se vio reforzado con la publicacion de The N.A. Tree ("El arbol de N.A."), un folleto sobre el trabajo de servicio, primer manual de la confraternidad. Fue seguido de otras obras mas completas que finalmente dieron como resultado el Manual de service d e N.A.

En este manual se describia la estructura de servicio que incluia una Conferencia de Servicio Mundial (World Service Conference; WSC). Esta Conferencia tenia a su vez un Comite de Literatura. Con el apoyo de la WSO (OSM), algunos miembros de la Junta de Custodies y la Conferencia, se inicio el trabajo.

El Comite de Literatura de la Conferencia de Servicio Mundial comenzo a desarrollarse a medida que la necesidad de literatura—especialmente de un texto completo—aumentaba. En octubre de 1979 secelebro la primera Conferencia Mundial de Literatura en Wichita (Kansas), seguida de otras en Lincoln (Nebraska), Memphis (Tennessee), Santa Monica (California), Warren (Ohio) y Miami (Florida).

El Comite de Literatura de la Conferencia de Servicio Mundial, trabajando individualmente y en grupo, ha reunido cientos de paginas de material procedente de miembros y grupos de toda la confraternidad. Este material ha sido laboriosamente catalogado, revisado, agrupado, dividido y reordenado. Las decenas de representantes de area y regionales que trabajaron con el Comite de Literatura han dedicado miles de horas para producir el trabajo que presentamos aqui. Lo mas importante es que todos ellos procuraron concienzudamente asegurar untexto que refleje una "conciencia de grupo".

En armonia con el espiritu del anonimato, los miembros del Comite de Literatura de la Conferencia Mundial de Servicio consideramos que nos corresponde expresar nuestro agradecimiento y aprecio a la confraternidad en su conjunto, especialmente a todos los que aportaron material para

incluir en este libro. Creemos que esta obra es una sintesis de la conciencia colectiva de grupo de la confraternidad y que cada una de las ideas propuestas estan presentes en estetrabajo de una forma u otra.

Esta obra procura ser un libro de texto para todos los adictos en busca de recuperacion. Como adictos, sabemos lo que es el dolor de la adiccion, pero tambien conocemos la alegria de la recuperacion descubierta en la Confraternidad de Narcoticos Anonimos. Creemos que ha llegado el momento de compartir nuestra recuperacion por escrito con todos aquellos que deseen lo que hemos encontrado. Asi pues, el presente libro esta dedicado a informar a cada adicto que:

SOLO POR HOY, NOTIENES POR QUE VOLVER A CONSUMIR!

Por lo tanto,

Con gratitud por nuestra recuperacion, dedicamos nuestro libro de N.A. al servicio bondadoso de nuestro Poder Superior. Para que a traves del desarrollo de un contacto consciente con Dios, ningun adictoque desee recuperarse tenga que morir sin haber tenido la oportunidad de encontrar una forma de vida mejor.

Sirviendo con gratitud y carino, y a vuestra disposicion como servidores de confianza,

COMITE DE LITERATURA
CONFERENCIA MUNDIALDE SERVICIO
NARCOTICOS ANONIMOS

INTRODUCCION

Este libro es un compendio de la experiencia compartida en Narcoticos Anonimos. Te invitamos a leerlo y esperamos que decidas compartir con nosotros esta nueva vida que hemos descubierto. No hemos hallado ninguna cura para la adiccion; solo ofrecemos un plan de eficacia comprobada para la recuperacion diaria.

En N.A. seguimos un programa adaptado de Alcoholicos Anonimos. En A. A. se han recuperado mas de un millon de personas, la mayoria de ellas tan desesperadamente adictas al alcohol como nosotros a las drogas. Estamos agradecidos a Alcoholicos Anonimos por habernos mostrado el camino haciauna nueva vida.

Los DocePasos de Narcoticos Anonimos, adaptados de A A., son la base de nuestro programa de recuperacion. Solamente hemos ampliado su perspectiva. Seguimos el mismo camino con una unica excepcion: nuestra identification como adictos incluye cualquier sustancia que altere la mente y cambie el estado de animo. Alcoholismo es un termino demasiado limitado para nosotros; nuestro problema no es una sustancia especifica, sino una enfermedad llamada adiccion. Creemos que como confraternidad hemos sido guiados por una Conciencia Superior y estamos agradecidos por la orientacion que nos ha permitido basarnos en un programa de recuperacion de eficacia comprobada.

Llegamos a Narcoticos Anonimos de distintas formas y creemos que nuestro denominador comun es haber fracasado en ponernos de acuerdo con nuestra adiccion. Debido a la variedad de adictos que forman parte de nuestra confraternidad, las soluciones contenidas en este libro se abordan en terminos generales. Esperamos haber sido minuciosos y rigurosos, para que todo adicto que lo lea encuentre la esperanza que hemos hallado nosotros.

Segun nuestra experiencia, creemos que todos los adictos, incluyendo los adictos en potencia, sufren una enfermedad incurable que afecta el cuerpo, la mente y el espiritu. Estamos en las garras de un dilema desesperado cuya solucion es de naturaleza espiritual. Por lo tanto, este libro tratara de cuestiones espirituales.

No somos una organization religiosa. Nuestro programa consiste en una serie de principios espirituales a traves de los cualesnos recuperamos de un estado ffsico y mental aparentemente irremediable. A lo largo de todo el proceso de recopilacion de este trabajo, hemos elevado la siguiente plegaria:

"DIOS, concedenos la sabiduria para que podamos escribir segun tus divinos preceptos. Ayudanos a comprender tu proposito. Haz nos servidores de tu voluntad y concedenos la necesaria abnegacion para que esta sea re almente tu obra y no la nuestra, de modo que ningun adicto, dondequiera que este, deba morir a consecuencia de los horrores d e la adiccion."

Todo lo que ocurra en el transcurso del servicio de N.A. debe estar motivado por el deseo de llevar mejor el mensaje de recuperacion al adicto que todavfa sufre. Por esta razon empezamos esta obra. Es precise que siempre tengamos presente que como miembros, grupos y comites de servicio no somos ni debemos ser nunca competitivos entre nosotros. Trabajamos, tanto juntos como separados, para ayudar al recien llegado y por nuestro bienestar comun. Hemos aprendido, dolorosamente, que las luchas internas debilitan nuestra confraternidad y nos impiden proporcionar los servicios necesarios para el crecimiento. Esperamos que este libro ayude al adicto que sufre a encontrar la solucion que nosotros hemos hallado. Nuestro proposito es mantenernos limpios, solo por hoy, y llevar el mensaje de recuperacion.

Se han escrito muchos libros sobre la naturaleza de la adiccion, Este libro se ocupa sobre todo de la naturaleza de la recuperacion. Si eres adicto y te has encontrado con el, puedes darte una oportunidad y leerlo.

CAPITULO UNO - QUIEN ES UN ADICTO?

La mayoria no tenemos que pensar dos veces esta pregunta. jConocemos la respuesta! Toda nuestra vida y nuestros pensamientos giraban, de una u otra forma, en torno a las drogas, como obtenerlas, como consumirlas y el modo de conseguir mas. Viviamos para co nsumirlas y las consumiamos para vivir. En sintesis, una persona adicta es aquella cuya vida esta controlada por las drogas. Estamos en las garras de una enfermedad cronica y progresiva que nos arrastra invariablemente a los mismos lugares: c drceles, hospi tales y la muerte.

Los que hemos encontrado el Programa de Narcoticos Anonimos no tenemos que pensar dos veces la pregunta: "jQuien es un adicto?" jLo sabemos! A continuacion relatamos nuestra experiencia.

Los adictos somos personas en las cuales el consume de cualquier sustancia que altere la mente o cambie el estado de animo produce problemas en todas las areas de la vida. La adiccion es una enfermedad que abarca mas que el consume de drogas. Algunos creemos que ya estaba presente mucho antes de consumir por primera vez.

La mayoria no nos considerabamos adictos antes de llegar al Programa de Narcoticos Anonimos. Recibiamos la informacion de personas mal informadas. Siempre que pudieramos dejar de consumir por un tiempo, pensabamos que estabamos bien, porque centrabamos nuestra atencion en como parabamos y no en como consumiamos. A medida que nuestra adiccion avanzaba, pensabamos cada vez menos en parar. Solo cuando estabamos desesperados nos preguntabamos: "Seran las drogas?"

No elegimos convertirnos en adictos. Sufrimos una enfermedad que tiene manifestaciones antisociales que dificultan su deteccion, diagnostico y tratamiento.

Nuestra enfermedad nos aislaba de los demas, excepto cuando buscabamos drogas, consumiamos y buscabamos formas y medios de conseguir mas. Eramos hostiles, rencorosos, egocentricos, egoistas y nos aislabamos del mundo exterior. Cualquier cosa un poco desconocida se convertia en algo extrano y peligroso. Nuestro mundose encogio y el aislamiento se convirtio en nuestra vida. Consumiamos para sobrevivir; era la unica forma de vida que conociamos.

Algunos usamos y abusamos de las drogas, aun asi no nos considerabamos adictos y seguiamos repitiendonos: "Puedo controlarlo."Nuestros conceptos equivocados sobre la naturaleza de la adiccion estaban llenos de imagenes de violencia y delincuencia en las calles, agujas sucias y carceles. Cuando trataban nuestra adiccion como un delito o una deficiencia moral, nos rebelabamos y nosaislabamos aun mas. Algunas veces nos drogabamos y nos sentiamos bien, pero con el tiempo, las cosas que tuvimos que hacer para seguir consumiendo fueron un reflejo de nuestra desesperacion. Estabamos en las garras de nuestra enfermedad. Nos veiamos obligados a sobrevivir como podiamos. Manipulabamos a las personas y tratabamos de controlar todo lo que nos rodeaba. Mentiamos, robabamos, enganabamos y nos vendiamos. Teniamosque tener drogas a toda costa. El fracaso y el miedo empezaron a invadir nuestra vida.

Uno de los aspectos de nuestra adiccion era nuestra incapacidad para tratar con la vida tal cual es. Probabamos drogas y combinaciones de drogas para hacer frente a un mundo aparentemente hostil. Sonabamos con encontrar la formula magica que resolviera nuestro problema principal: nosotros mismos. La verdad era que no podiamos consumir con exito ninguna sustancia que alterara la mente o el estado de animo, incluyendo la marihuana y el alcohol. Las drogas ya no nos hacian sentir bien.

A veces nos poniamos a la def ensiva sobre nuestra adiccion y justificabamos nuestro derecho a consumir, especialmente cuando teniamos recetas medicas legales. Nos sentiamos orgullosos de la conducta, a veces ilegal y con frecuencia extravagante, que caracterizaba nuestro consumo. Nos "olvidabamos" de las veces que nos quedabamos solos carcomidos por el miedo y la autocompasion. Caimos en un esquema de pensamientos selectivos. Solo nos acordabamos de las buenas experiencias con las drogas. Buscabamos excusas y justificabamos las cosas que haciamos para evitar estar enfermos o volvernos locos. Ignorabamos los momentos en que la vida parecia una pesadilla.

Evitabamos la realidad de nuestra adiccion.

Las funciones mentales y emocionales mas elevadas, como la conciencia y la capacidad de amar, estaban seriamente afectadas por nuestro consumo de drogas. El arte de vivir se habia reducido a un nivel animal. Nuestro espiritu estaba hecho pedazos y habiamos perdido la capacidad de sentirnos humanos. Parece una exageracion, pero muchos hemos estado en este estado mental.

Buscabamos la solucion constantemente: aquella persona, aquel lugar o aquella cosa que lo arreglara todo. Nos faltaba la capacidad para hacer frente a la vida cotidiana. Muchos de nosotros, a medida que nuestra adiccion avanzaba, empezamos a entrar y salir de diferentes instituciones.

Estas experiencias indicaban que algo no funcionaba bien en nuestra vida. Queriamos una salida facil. Algunos pensamos en elsuicidio. Nuestros intentos generalmente eran ineficaces y contribuian a que nos sintieramos mas inutiles aun. Estabamos atrapados en la ilusion de "que pasa si . . .", "ojala . . .", "solo una vezmas". Cuando buscabamos ayuda lo unico que queriamos era no sentir dolor.

Muchas veces recuperamos nuestra salud fisica, unicamente para volver a perderla consumiendo. Nuestra experiencia nos demuestra que es imposible que podamos consumir con exito. Aunque parezca que lo controlemos bien, el consume de drogas siempre nos derrota. La adiccion, como otras enfermedades incurables, puede detenerse. Estamos de acuerdo en que ser adicto no tiene nada de vergonzoso, siempre y cuando aceptemos nuestro dilema honestamente y tomemos medidas positivas. Estamos dispuestos a admitir sin reservas que somos alergicos a las drogas y el sentido comun nos dice que seria cosade locos volver a la causa de nuestra alergia. La experiencia nos indica que la medicina no puede curar nuestra enfermedad. Aunque la tolerancia fisica y mental jueguen un papel, muchas drogas no requieren un periodo prolongado para provocar reaccionesalergicas. Lo que nos hace adictos es nuestra reaction a las drogas, no la cantidad que consumimos. Muchos creiamos no tenerproblemas de drogas hasta que estas se nos acabaron. Aunque nos dijeran que teniamos un problema, estabamos convencidos de que teniamos razon y los demas estaban equivocados. Utilizabamos esta idea para justificar nuestro comportamiento autodestructivo. Desarrollamos un modo de ver las cosas que nos permitiera continuar con nuestra adiccion sin preocuparnos del bienestar ajeno ni del nuestro. Empezamos a sentir que las drogas nos estaban matando mucho antes de reconocerlo ante los demas. Descubrimos que sitratabamos de dejar de consumir, no podiamos. Sospechabamos que habiamos perdido el control sobre las drogas, que no podiamos parar.

Conforme avanzaba nuestro consumo empezaron a aparecer ciertas cosas. Nos acostumbramos a un estado mental comun a los adictos. Olvidamos como era todo antes de empezar a consumir. Olvidamos los comportamientos sociales. Adquirimos costumbres y poses extranas. Nos olvidamos de c6mo trabajar y divertirnos.Olvidamos como expresarnos y como demostrar interes por losdemas. Nos olvidamos de como sentir.

Mientras consumiamos viviamos en otro mundo. Percibiamos la realidad o la conciencia de nosotros mismos de forma esporadica ya sacudidas. Parecia que fuesemos por lo menos dos personas, como Dr. Jekyll y Mr. Hyde* Tratabamos de organizar nuestra vida antes de volver a las andadas. Por momentos conseguiamos hacerlo bien, pero luego se convirtio en algo cada vez menos importante y mas imposible. Al final, Dr. Jekyll murio y Mr. Hyde se hizo cargo de la situation.

Hay cosas que no todos hemos hecho; sin embargo, no podemos dejar que estas se conviertan en una excusa para volver a consumir. Algunos nos sentimos solos por las diferencias que existen con respecto a otros miembros. Esta sensation hace que nos resulte dificil cortar con las viejas amistades y los viejos habitos.

Todos tenemos diferentes grades de tolerancia al dolor. Algunos adictos necesitan llegar a extremos mas agudos que otros. Algunos descubrimos que estabamos hartos cuando nos dimos cuenta de que nos drogabamos con excesiva frecuencia y que afectaba nuestra vida cotidiana.

Al principio consumiamos de una forma aparentemente social o por lo menos controlable. No teniamos muchos indicios del desastre que nos reservaba el future. En un momento dado, cuando las cosas todavia iban bien y estabamos en situaciones que nos permitian drogarnos con frecuencia,

perdimos el control de nuestro consumo y este se convirtio en algo antisocial. Este cambio marco el fin de los buenos tiempos. Puede que hayamos tratado de moderar, sustituir e incluso dejar de consumir, pero pasamos de una fase de exito y bienestar con las drogas a unacompleta bancarrota espiritual, mental y emocional. La velocidad de deterioro varia de un adicto a otro, pero vamos cuesta abajo, tanto si tardamos anos como dias. A medida que la enfermedad avanza, los que no morimos a consecuencia de ella, acabamos en la carcel, en instituciones psiquiatricas o en la desmoralizacion mas absoluta.

Las drogas nos habian dado la sensation de poder manejar cualquier situation que surgiera. Sin embargo comprendimos que el consumo de estas era en gran parte el responsable de nuestros problemas mas desesperados. Quizas algunos tengamos que pasar el resto de nuestra vida en la carcel por algun delito relacionado con las drogas.

Antes de estar dispuestos a parar, tuvimos que tocar fondo. En la ultima fase de nuestra adiccion, por fin nos sentimos motivados a buscar ayuda. En aquel momento nos resulto mas facil ver la destruction, el desastre y el engano de nuestro consumo. Cuando los problemas nos miraban cara a cara, era mas dificil negar nuestra adiccion.

Algunos vimos primero los efectos de la adiccion en las personas mas cercanas. Dependiamos mucho de ellas y cuando encontraban otros intereses, amigos o seres queridos, nos enfadabamos y nos sentiamos decepcionados y dolidos. Nos arrepentiamos del pasado, temiamos al future y el presente no nos entusiasmaba demasiado. Tras anos de busqueda, eramos mas infelices y estabamos menos satisfechos que al principio.

Nuestra adiccion nos esclavizaba. Eramos prisioneros de nuestra propiamente y nuestra culpabilidad nos condenaba. Perdimos las esperanzas de poder dejar de consumir alguna vez. Nuestros intentos de mantenernos limpios siempre fracasaban, causandonos dolor y sufrimiento.

Los adictos tenemos una enfermedad incurable llamadaadiccion que es cronica, progresiva y mortal; sin embargo, se puede tratar. Creemos que cada individuo es quien debe responder a la pregunta: "iSoy adicto?" Saber como contrajimos la enfermedad no tiene una importancia inmediata; lo que nos interesa es larecuperation.

Empezamos a tratar nuestra adiccion dejando de consumir. Muchos buscamos respuestas pero no hallamos ninguna solution que nosdiera resultado hasta que nos encontramos unos con otros. Cuando nos identificamos como adictos, la ayuda se hace posible. Podemos ver un poco de nosotros mismos en cada adicto y viceversa. Esta comprension permite que nos ayudemos mutuamente. Nuestro future parecia desesperado hasta que encontramos adictos limpios dispuestos a compartir con nosotros. La negation de nuestra adiccion nos mantuvo enfermos, pero aceptarla honestamente, nos permitio dejar de consumir. Las personas de Narcoticos Anonimos nos dijeron que eran adictos en recuperation que habian aprendido a vivir sin drogas. Siellos podian hacerlo, nosotros tambien podriamos.

Las unicas alternativas a la recuperation son las carceles, los hospitales, el abandono y la muerte. Desgraciadamente, la enfermedad nos hace negar nuestra adiccion. Si eres adicto, puedes descubrir una nueva forma de vida a traves del Programa de N.A. A lo largo de nuestra recuperation nos sentimos cada vez mas agradecidos. Nuestra vida se ha convertido en algo util mediante la abstinencia y la practica de los Doce Pasos de Narcoticos Anonimos.

Sabemos que nunca nos curaremos y que viviremos siempre con la enfermedad. Si, tenemos una enfermedad pero nos recuperamos. Cada dia se nos da una nueva oportunidad. Estamos convencidos de que para nosotros solo hay una manera de vivir: la manera de N.A.

**Dr. Jekyll y Mr. Hyde simbolizan dos personalidades opuestas—el bien y el mal—en la misma persona.*

CAPITULO DOS - QUE ES EL PROGRAMA DE NARCOTICOS ANONIMOS?

N.A. es una confraternidad o asociacion sin dnimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habian convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperacion y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer "Hmpios". Este es un programa de abstinencia completa de t odo tipo de drogas. Solo hay un requisite para ser miembro: el deseo de dejar de consumir. Sugerimos que mantengas una mente abierta para poder aprovechar esta oportunidad. Nuestro prog rama consiste en una serie de principios escritos de forma sencilla a f in de poder seguirlos diariamente. Lo mas importante es que ifuncionan!

En N.A. no te veras obligado a nada. No estamos afiliados a ninguna otra organizacion, no tenemos cuotas de inscription ni se pagan honorarios, no obligamos a nadie a que firme nin gun documento ni a que haga promesa alguna. No estamos asociados a ningun grupo politico, religioso ni policial, y no estamos som etidos a la vigilancia de nadie. Cualquier persona puede unirse a nosotros sin que imports su edad, raza, preferencia sexual, c redo, religion ni la falta de esta ultima.

No nos interesa saber que droga consumias ni que cantidad, con quien te relacionabas, que has hecho en el pasado, lo mucho o lo poco que tienes, solo queremos saber que quieres hacer con tu problema y como pode mos ayudarte. El recien llegado es la persona mas importante en nuestras reuniones, porque solo podemos conservar lo que tene mos en la medida en que lo compartimos con otras personas. Nuestra experiencia colectiva nos ha ensenado que las personas que asist en a nuestras reuniones con regularidad se mantienen limpias.

Narcoticos Anonimos es una confraternidad de hombres y mujeres que estan aprendiendo a vivir sin drogas. Somos una asociacion sin fines de lucro y no tenemos ningun tipo de cuotas ni honorarios. Cada uno de nosotros ya ha pagado con su dolor el precio para ser miembro y tener derecho a recuperarse.

Somos adictos que pese a todos los pronosticos hemos logrado sobrevivir y nos reunimos regularmente. Somos sensibles cuando alguien comparte honestamente y escuchamos el mensaje de recuperacion en las historias de nuestros miembros. Por fin nos damos cuenta de que hay esperanza para nosotros. Empleamos las herramientas que han utilizado otros adictos en recuperacion para aprender a vivir sin drogas en N.A. Los Doce Pasos son dichas herramientas positivas que hacen posible nuestra recuperacion. Nuestroproposito primordial es mantenernos limpios y llevar el mensaje al adicto que todavia sufre. Nos une el problema comun de la adiccion. Reuniendonos, hablando y ayudando a otros adictos, somos capaces de mantenernos limpios. El recien llegado es la persona mas importante en cualquier reunion, porque solo podemos conservar lo que tenemos compartiendolo.

Narcoticos Anonimos tiene muchos anos de experiencia con cientos de miles de adictos. Esta experiencia de primera mano en todas las fases de la enfermedady la recuperacion tiene un valor terapeutico sin igual. Estamos aqui para compartir desinteresadamente con cualquier adicto que desee recuperarse.

Nuestro mensaje de recuperacion se basa en nuestra experiencia. Antes de llegar a la confraternidad nos agotamos intentando consumir con exito y preguntandonos que era loque funcionaba mal en nosotros. Al llegar a Narcoticos Anonimos nos encontramos con un grupo de personas muy especiales que habian sufrido como nosotros y habian descubierto la recuperacion. En sus experiencias, libremente compartidas, hallamos la esperanza necesaria. Si el programa les funcionaba a ellos, tambien nos funcionaria a nosotros.

El unico requisite para ser miembro es el deseo de dejar de consumir. Hemos visto que este programa le funciona a cualquier miembro que honesta y sinceramente quiera parar. No hace falta que estemos limpios cuando llegamos, pero despues de la primera reunion sugerimos a los nuevos que sigan viniendo y que lo haganlimpios. No hay que esperar una sobredosis o una condena para recibir la ayuda de Narcoticos Anonimos. La adiccion no es un estado sin esperanzas del cual no es posible

recuperarse.

Conocemos adictos como nosotros que estan limpios. Los observamos, escuchamos y nos damos cuenta de que han encontrado una forma de vivir y gozar de la vida sin drogas. No debemos conformarnos con las limitaciones del pasado. Podemos examinar y reexaminar nuestras viejas ideas, mejorarlas constantemente o reemplazarlas por otras nuevas. Somos hombres y mujeres que hemos descubierto y admitido nuestra impotencia ante la adiccion. Cuando consumimos, perdemos.

Cuando descubrimos que no podiamos vivir ni con drogas ni sin ellas, en lugar de prolongar nuestro sufrimiento buscamos ayuda a traves de Narcoticos Anonimos. El programa obra milagros en nuestra vida; nos convertimos en personas diferentes. Trabajar los pasos y mantener una abstinencia continua nos indulta diariamentede la cadena perptua a la que nos habiamos condenado. Nos convertimos en personas libres para vivir.

Queremos que nuestro lugar de recuperacion sea seguro y este libre de influencias externas. Para la proteccion de la confraternidad, insistimos en que no se traiga a las reuniones droga alguna ni material relacionado con la misma.

Dentro de la confraternidad, nos sentimos en la mas plena libertad para expresarnos porque no tenemos ningun vinculo con la policia.

Nuestras reuniones tienen un ambiente de identificacion. De acuerdo con los principios de la recuperacion, tratamos de no juzgar, poner etiquetas ni moralizar. Nadie nos recluto y ser miembro es gratis. N.A. no ofrece asesoramiento ni servicios sociales. Nuestras reuniones son un proceso de identificacion, esperanza y participation. El corazon deN. A. late cuando dos adictos comparten su recuperacion. Lo que hacemos se convierte en realidad cuando lo compartimos y en las reuniones habituales todo esto sucede en mayor escala. Una reunion tiene lugar cuando dos o mas adictos se encuentran para ayudarse mutuamente a permanecer limpios.

Al principio de la reunion leemos literatura de N.A. que esta a disposition de todos. Algunas reuniones tienen oradores, discusiones sobre un tema fijo o ambas cosas a la vez. Las reuniones cerradas son solo para adictos o para aquellos que crean tener un problema con las drogas. Las reuniones abiertas acogen a toda persona que desee conocer nuestra confraternidad. El ambiente de recuperacion se protege por medio de las Doce Tradiciones. Nos autofinanciamos completamente con las contribuciones voluntarias de nuestros miembros. Independientemente del lugar donde se realicen nuestras reuniones, no estamos afiliados a ninguna organization. Las reuniones proporcionan un lugar para estar con otros adictos. Lo unico que hace falta para celebrarlas son dos adictos que se interesen y compartan.

Nos abrimos a nuevas ideas. Hacemos preguntas. Compartimos lo que hemos aprendido sobre la forma de vivir sin drogas. Aunqueal principio los Doce Pasos nos parezcan extranos, lo mas importante es que funcionan. Nuestro programa es una forma de vida. Al asistir a las reuniones, trabajar los pasos y leer la literatura de N.A., aprendemos el valor de principios espirituales tales como la entrega, la humildady el servicio. Si nos mantenemos abstinentes de sustancias que alteren la mente y el estado de animo y practicamos los pasos para sostener nuestra recuperacion, descubrimos que nuestra vida mejora a paso seguro. Vivir este programa nos proporciona una relacion con un Poder superior a nosotros mismos, corrige defectos y nos lleva a ayudar a otras personas. Alii donde hubo una of ensa, el programa nos ensena el espiritu del perdon.

Se han escrito muchos libros sobre la naturaleza de la adiccion. Este librose ocupa de la naturaleza de la recuperacion. Si eres adicto y te has encontrado con el, puedes darte una oportunidad y leerlo.

CAPITULO TRES - POR QUE ESTAMOS AQUI?

Antes de llegar a N.A. no podiamos con nuestra vida. No podiamos vivir ni gozar de la vida como lo hacen otros. Teniamos que tener algo diferen te y pensabamos haberlo encontrado en las drogas. Anteponiamos su consumo al bienestar de nuestras familias, parejas e hijos. Teni amos que tener drogas a toda costa. Hicimos dano a muchas personas, pero sobre todo nos lo hicimos a nosotros mismos. Debido a nuestra incapacidad para aceptar las responsabilidades personales, nos creabamos nuestros propios problemas. Pareciamos incapaces de afrontar la vida tal como es.

La maypria nos dimos cuenta de que con nuestra adiccion nos estabamos suicidando lentamente; pero la adiccion es un enemigo d e la vida tan astuto, que habiamos perdido la fuerza para poder detenernos. Muchos terminamos en la carcel o buscamos ayuda en la m edicina, la religion o la psiquiatria. Ninguno de estos metodos nos basto. Nuestra enfermedad siempre reaparecia o seguia avanzando hasta que, desesperados, buscamos ayudarnos los unos a los otros en Narcoticos Anonimos.

Despues de llegar a N.A. nos dimos cuenta de que estabamos enfermos. Padecemos una enfermedad que no tiene cura conocida. Sin embargo, puede detenerse en un momenta dado y la. recuperacion es entonces posible.

Somos adictos en busca de recuperacion. Consumiamos drogas para esconder nuestros sentimientos y haciamos lo que fuera necesario para conseguirlas. Muchos nos despertabamos enfermos, eramos incapaces de ir a trabajar o ibamos completamente drogados. Muchos robabamos para poder mantener nuestro habito y haciamos dafio a las personas queridas. A pesar de todo, seguiamos diciendonos: "Puedo controlarlo". Buscabamos una salida. No podiamos enfrentarnos a la vida tal como es. Al principio, consumir era divertido. Luego se convirtio en un habito y por ultimoen algo indispensable para sobrevivir. No veiamos la progresion de la enfermedad. Seguimos el camino de la destruction sin saber adonde nos estaba llevando. Eramos adictos y no lo reconoclamos. Con las drogas tratabamos de evitar la realidad, el dolor y el sufrimiento. Cuando desaparecia el efecto continuabamos con los mismos problemas, es mas, incluso empeoraban. Buscabamos alivio consumiendo sin parar, cada vez mas drogas y cada vez mas a menudo.

Buscamos ayuda y no la encontramos. Los medicos con frecuencia no comprendian nuestro dilema y trataban de ayudarnos con medicamentos. Nuestras parejas y seres queridos nos daban todo lo que tenian hasta quedarse sin nada, con la esperanza de que dejaramos de consumir o mejoraramos. Probamos sustituir una droga con otra pero solo sirvio para prolongar nuestro dolor. Intentamos limitar nuestro consumo a cantidades socialmente aceptables, sin resultado alguno. El "adicto social" es algo que no existe. Algunos buscamos la solution en iglesias, religiones o sectas.Otros quisimos curarnos mediante un cambio geografico. Culpabamos de nuestros problemas a nuestro entorno y a nuestras condiciones de vida. Tratar de resolver las dificultades cambiando de sitio nos daba la oportunidad de aprovecharnos de personas nuevas.Algunos buscamos la aprobacion mediante el sexo o cambiando de amigos. Este comportamiento de permanente busqueda de aprobacion nos hundio mas en la adiccion. Otros problemos el matrimonio, el divorcio o el abandono. Pese a todos los intentos, no conseguimos escapar de nuestra enfermedad.

Llegamos a un punto en nuestra vida en el que nos sentimos como un caso perdido. Valiamos poco y nada para la familia, los amigos y el trabajo. Muchos no teniamos trabajo ni posibilidades de conseguirlo. Cualquier tipo de exito nos asustaba y resultaba extrano. No sabiamos que hacer. A medida que el odio hacia nosotros mismos aumentaba, teniamos que consumir cada vez mas para disfrazar nuestros sentimientos. Estabamos hartos del dolor y los problemas. Estabamos asustados y hufamos del miedo, pero fueramos donde fuesemos lo llevabamos siempre con nosotros. Estabamosdesesperados y nos sentfamos inutiles y perdidos. El fracaso se habia convertido en nuestra forma de vida y la autoestima era algo inexistente. Quizas la desesperacion era el sentimiento mas doloroso de todos. El

aislamiento y la negation de nuestra adiccion nos hacian seguir cuesta abajo. Desaparecio toda esperanza de mejorar. El desamparo, el vacfo y el miedo se convirtieron en nuestra forma de vida. Eramos un fracaso completo. Lo que de verdad necesitabamos era un cambio completo de personalidad, modificar las pautas de conducta autodestructivas. Cuando mentiamos, engafiabamos o robabamos, nos degradabamos ante nosotros mismos. Yahabiamos llenado el cupo de la autodestruccion. Comprobamos nuestra impotencia. Cuando ya nada aliviaba nuestro miedo y paranoia, tocamos fondo y estuvimos dispuestos a pedir ayuda.

Buscabamos una respuesta cuando pedimos ayuda y encontramos Narcoticos Anonimos. Llegamos a nuestra primera reunion derrotados y sin saber lo que nos esperaba. Despues de haber estado en una o en varias reuniones, empezamos a sentir que los demas se preocupaban por nosotros y estaban dispuestos a ayudarnos. Aunque nuestra mente nos decfa que nunca lo conseguiriamos, las personas de la confraternidad nos dieron esperanzas insistiendo en nuestras posibilidades de recuperacion. Descubrimos que cualquiera de las cosas que hubieramos pensado o hecho en el pasado, otros tambien las habian creido y hecho. Rodeados de otros adictos nos dimos cuenta de que ya no estabamos solos. La recuperacion se hace realidad en las reuniones. Esta en juego nuestra vida. Vimos que si anteponemos la recuperacion a todo lo demas, el programa funciona. Tuvimos que enfrentarnos con estos tres puntos conflictivos:

1- Somos impotentes ante la adiccion y nuestra vida es ingobernable.

2- Aunque no somos responsables de nuestra enfermedad, somos responsables de nuestra recuperacion.

3- Ya no podemos seguir echando la culpa de nuestra adiccion a los demas, a los lugares ni a las cosas. Tenemos que afrontar nuestros propios problemas y nuestros sentimientos.

La herramienta fundamental para la recuperacion esel adicto en recuperacion. Nos centramos en la recuperacion y en los sentimientos, no en lo que hicimos en el pasado. Los amigos, los lugares y las ideas de antes, a menudo son una amenaza para nuestra recuperacion. Tenemos que cambiar de companeros y locales de diversion, y hasta la manera de divertirnos.

Cuando nos damos cuenta de que no podemos arreglarnoslas sin drogas, muchos nos deprimimos inmediatamente o sentimos ansiedad, agresividad y resentimiento. Las frustraciones insignificantes, las contrariedades triviales y la soledad hacen que con frecuencia sintamos que no mejoramos. Descubrimos que padecemos una enfermedad, no un dilema moral. Estabamos gravemente enfermos, pero no eramos irremediablemente males. Nuestra enfermedad solo puede detenerse con la abstinencia.

Hoy en dia experimentamos una gama completa de sentimientos. Antes de llegar a la confraternidad nos sentiamos o bien euforicos o bien deprimidos. Nuestra impresion negativa sobre nosotros mismos ha sido reemplazada por una preocupacion positiva por los demas. Encontramos soluciones y se resuelven problemas. Volver a sentirnos humanos es un regalo enorme.

Que cambio en comparacion a como eramos! Sabemos que el Programa de N. A. funciona; nos ha convencido de que en lugar de intentar cambiar las situaciones y a la gente que nos rodea, debiamos cambiar nosotros. Descubrimos nuevas posibilidades. Empezamos a tomar conciencia de nuestro propio valor. Aprendimos a respetarnos. Este es un programa de aprendizaje. Al practicar los pasos,llegamos a aceptar la voluntad de un Poder Superior. La aceptacion conduce a la recuperacion. Perdemos nuestro miedo a lo desconocidoQuedamos en libertad.

CAPITULO CUATRO - COMO FUNCIONA

Si quieres lo que te ofrecemos y estas dispuesto a hacer el esfuerzo para obtenerlo, entonces estas preparado para practicar cier tos pasos. Estos son los principios que han hecho posible nuestra recuperation.

1. Admitimos que eramos impotentes ante nuestra adiccion, que nuestra vida se habia vuelto ingobernable.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podia 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 caracter.

7. Humildemente le pedimos que n os quitase nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habiamos hecho dano y estuvimos dispuestos a enmendarlo.

9. Enmendamos directamente el dano causado a aquellas p ersonas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaria a ellos o a otros.

1 0. Continuamos hacienda nuestro inventario personal y cuando nos equivocabamos lo admitiamos rapidamente.

1 1. Buscamos a traves de la oration y la meditation mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiendole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

1 2. 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 adiccidn no se produjo d e la noche a la manana. Tdmalo con calma.

Lo que mas nos derrotara en nuestra recuperation es una actitud de indiferencia o intolerancia hacia principios espirituales. Tres de estos son indispensables: honestidad, receptividad y buena voluntad. Con ello s vamos por buen camino.

Creemos que nuestra forma de abordar la enfermedad de la adiccion es totalmente realista, ya que el valor terapeutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual Cr eemos que nuestro metodo es practico, 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 mas rapidamente nos convertiremos en miembros aceptables, responsables y productivos de esta sociedad.

La unica forma de no volver a la adiccion activa es no tomar esa primera droga. Si eres como nosotros, sabrds que una es dema siado y mil no son suficientes. Ponemos mucho enfasis en esto, ya que sabemos que cuando consumimos drogas de cualquier tipo o sust ituimos unas par otras, volvemos a caer en la adiccion.

Pensar que el alcohol es diferente a otras drogas ha causado la recaida de muchos adictos. Antes de llegar a N.A., muchos de nosotros considerabamos 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 adiccion y si queremos re cuperarnos debemos abstenernos de todo tipo de drogas.

He aqui algunas preguntas que nos hemos hecho:iEstamos seguros de que queremos dejar de consumir? iComprendemos que no tenemos ningun control sobre las drogas? ^Admitimosque a la larga no eramos nosotros los que consumiamos las drogas sino que estas nos consumian a nosotros? jFueron las carceles y las instituciones las que se hicieron cargo de nuestra vida en diferentes ocasiones? iAceptamos completamente el hecho de que todos los intentos de dejar de consumir o tratar de

controlar nuestro consume fallaron? iSomos conscientes de que nuestra adiccion nos convirtio en un tipo de persona que no queriamos ser: deshonestos, tramposos, tercos, en contradiccion con nosotros y los demas? iCreemos realmente que hemos fracasado como consumidores de drogas?

Cuando consumiamos, la realidad se convirtio en algotan doloroso que preferiamos refugiarnos en el olvido. Intentabamos evitar que los demas se dieran cuenta de nuestro sufrimiento. Nos aislamos en prisiones que habiamos construido con nuestra soledad. Fue esta desesperacion lo que nos hizo buscar ayuda enNarc6ticos An6nimos. Cuando llegamos a N.A., estamos fisica, mental y espiritualmente destruidos. Hemos sufrido durante tanto tiempo que estamos dispuestos a hacer lo que haga falta para mantenernos limpios.

La unica esperanza que tenemos es seguir el ejemplo de aquellos que se han enfrentado a nuestro dilema y han encontrado una salida. No importa quienes somos, de donde venimos o lo que hayamos hecho; en N. A. nos aceptan. Nuestra adiccion es el denominador comun para comprendernos mutuamente.

Como resultado de acudir a algunas reuniones empezamos a sentir que al fin formamos parte de algo. En ellas establecemos el primercontacto con los Doce Pasos de Narc6ticos Anonimos. Aprendemos a practicarlos en el orden en que estan escritos y a aplicarlos diariamente. Los pasos son nuestra solucion, nuestra tabla de salvacion, nuestra defensa contra la enfermedad mortal de la adiccion. Son los principios que hacen posible nuestra recuperacion.

PRIMER PASO

"Admitimos que eramos impo tentes ante nuestra adiccion, que nuestra vida se habia vuelto ingobernable."

No es importante que consumfamos ni cuanto. En Narcoticos Anonimos lo mas 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 recuperacion. Nadie pudo convencernos de que eramos adictos, tuvimos que admitirlo nosotros. Si tenemos dudas, podemos hacernos la siguiente pregunta: iPuedo controlar el consume de cualquier substancia quimica que altere mi mente o mi estado de animo?

En cuanto lo pensemos, la mayoria de los adictos veremos que el control es imposible. Sea cual fuere el resultado, descubrimos que no podemos controlar nuestroconsume durante ningun periodo 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, ^corno podemos decirnos que controlamos la situation? Al decir que "no podemos elegir de ningun modo", nos referimos a nuestra incapacidad para dejar de consumir, incluso con la mayor fuerza de voluntad y el deseo mas sincere. Sin embargo, podemos elegir a partir del momento en que dejamos de justificar nuestro consume.

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

La incapacidad para controlar nuestro consume de drogas es un sintoma de la enfermedad. Somos impotentes no solo ante las drogas, sino tambien ante nuestra adiccion. Tenemos que admitirlo para poder recuperarnos. La adiccion es una enfermedad fisica, mental y espiritual que afecta todos los aspectos de nuestra vida. El aspecto fisico de nuestra enfermedad es el consumo compulsive de drogas: la incapacidad de parar de consumir una vez que hemos empezado.

El aspecto mental es la obsesion o el deseo abrumador de consumir aunque estemos destrozando nuestra vida. La parte espiritual es nuestro egocentrismo total. Creiamos que podriamos parar cuando quisieramos, a pesar de que los hechos demostraban lo contrario. Lanegacion, la sustitucion, los pretextos, las justificaciones, la desconfianza en los demas, la culpabilidad, la vergiienza, el abandono, la degradation, el aislamiento y la perdida de control son los resultados de

nuestra enfermedad. Una enfermedad progresiva, incurable y mortal. Para la mayoria es un alivio descubrir que se trata de una enfermedad y no de una deficiencia moral.

No somos responsables de nuestra enfermedad, pero si lo somos de nuestra recuperacion. La mayoria intentamos dejar de consumirpor nuestra cuenta, pero fuimos incapaces de vivir ni con drogas ni sin ellas. Con el tiempo nos dimos cuenta de que eramos impotentes ante nuestra adiccion.

Muchos intentamos dejar de consumir unicamente con fuerza de voluntad. Resulto una solution temporal, pero vimos que nuestra fuerza de voluntad sola no iba a funcionar durante mucho tiempo. Probamos infinidad de remedies: psiquiatras, hospitales, centres de rehabilitation, amantes, nuevas ciudades, nuevos trabajos, todo lo que intentabamos fracasaba. Empezamos a comprender que habiamos tratado de poner como pretexto las tonterias mas absurdas, para justificar el desorden que las drogas habian producido en nuestra vida.

Hasta que no hayamos abandonado todas nuestras reservas, scan cuales fueren, peligrara la base de nuestra recuperacion. Cualquier reserva nos impedira aprovechar los beneficios que puede ofrecernos este programa. Al deshacernos de toda reserva, nos rendimos. Entonces, solo entonces, podemos recibir ayuda para recuperarnosde la enfermedad de la adiccion.

Ahora bien, si somos impotentes, ^corno puede ayudarnos Narcoticos Anonimos? Empezamos por pedir ayuda. La base de nuestro programa es admitir que nosotros, por nuestra cuenta, no tenemos ningun poder sobre la adiccion. Cuando podamos aceptar este hecho, habremos completado la primera parte del Primer Paso.

Hace falta admitir una segunda cuestion para que la base de nuestra recuperacion sea solida. Si nos detenemos aqui solo sabremos la verdad a mediasy todos tenemos mucho talento para manipular la verdad. Por un lado decimos: "Si, soy impotente ante mi adiccion", y por el otro: "Cuando haya arreglado mi vida, podre con las drogas". Semej antes pensamientos y acciones son los que nos hacian caer otra vez en la adiccion activa. Nunca se nos ocurrio preguntarnos: "Si no puedo controlar mi adiccion, jcomo voy a controlar mi vida?" Sin drogas nos sentiamos mal y nuestra vida era ingobernable.

Incapacidad para trabajar, abandono y destruction son caracteristicas faciles 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 recuperacion.

Llegamos a la conclusion que la unica opcion que teniamos era cambiar completamente nuestra vieja forma de pensar o volver aconsumir. 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 aqui comenzamos a comprender que cada diasin drogas, pase lo que pase, es un dia de triunfo. Rendicion significa no tener que luchar mas. Aceptamos nuestra adiccion y lavida tal cual es. Estamos dispuestos a hacer lo necesario para mantenernos limpios, incluso lo que no nos gusta.

Antes de hacer el Primer Paso estabamos llenos de temor y dudas; muchos nos sentiamos perdidos y confuses. Creiamos ser diferentes. Al practicar este paso consolidamos nuestra rendicion a los principios de N.A. y solo a partir de este momento empezamos a superar la alienacion de la adiccion. 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 habia vuelto nuestra vida. Otros, en cambio, era lo unico que teniamos claro. Sabiamos de corazon que las drogas tenian el poder de convertirnos en una persona que no queriamos ser.

Al estar limpios y practicar este paso rompemos nuestras cadenas. Sin embargo, ningun paso funciona por arte de magia. No solo recitamos las palabras de este paso, sino que aprendemos a

vivirlas. Vemos con nuestros propios ojos que el programa tiene algo que ofrecernos.

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

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

SEGUNDO PASO

"Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podia devolvernos el sano juicio."

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

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

Algunos, al principle, no nos tomamos en serio este paso; lo pasabamos por alto con poco interes hasta que nos dimos cuenta de quelos demas pasos no funcionarian si no practicabamos este. Incluso aunque admitieramos que necesitabamos ayuda con nuestro problemade drogas, muchos no reconociamos la necesidad de tener fe y sano juicio.

Tenemos una enfermedad progresiva, incurable y mortal. De una u otra forma saliamos a comprar nuestra destruccion a plazos. Todos nosotros, desde el que roba en la calle hasta ladulce ancianita que va de medico en medico para conseguir recetas, tenemos algo en comun: buscamos nuestra destruccion de pinchazo en pinchazo, de pastilla en pastilla o de botella en botella hasta morir. Esto es solo parte de la locura de la adiccion. Puede que parezca mas alto el precio que paga eladicto que se prostituye para conseguir su droga que el que simplemente tiene que mentirle a un medico; pero en ultima 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 volviamos a consumir una y otra vez a pesar de que sabiamos que nos estabamos destruyendo. Locura signif ica consumir dia tras dia sabiendo que el unico resultado es nuestra destruccion fisica y mental. La obsesion de consumir drogas es lo mas evidente de la locura de la enfermedad de la adiccion.

Hazte la siguiente pregunta: <No seria una locura acercarse a alguien y decirle?: "For favor, icomo puedo hacer para tener uninfarto o unaccidente mortal?" Si estas de acuerdo en que seria cosa de locos, entonces no deberias 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 obsesion de consumir.

El proceso de llegar a creer es similar en la mayoria de los adictos. Casi todos careciamos de una relacion con un Poder Superior que funcionase. Comenzamos a desarrollar esta relacion admitiendo simplemente la posibilidad de la existencia de un Poder superior a nosotros. La mayoria no tenemos problemas en admitir que la adiccion se habia convertido en una fuerza destructiva en nuestra vida. Nuestros mejores esfuerzos concluian en mas destruccion y mas desesperacion. En un momento dado nos dimos cuenta de que necesitabamos la ayuda de algun Poder superior a nuestra adiccion. Nuestra concepciondel Poder Superior depende de nosotros, nadie va a decidirlo en nuestro lugar. Podemos llamarlo grupo, programa o Dios. Lo unico que se nos sugiere es que este Poder nos quiera, nos cuide y sea mas fuerte que nosotros. No Race falta que seamos religiosos para aceptar esta idea. Lo importante es que abramos nuestra mente para creer. Puede que nos resulte dificil, pero si nos mantenemos receptivos, tarde o temprano encontraremos la ayuda que necesitamos.

Hablamos con los demas y los escuchamos. Vimos comose recuperaban y nos contaron lo que a

ellos les daba resultado. Empezamos a tener evidencias de un Poder que no podia 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 aceptacion se convierte en confianza. Comenzamos a sentirnos a gusto con nuestro Poder Superior como fuente de fortaleza. Conforme vamosaprendiendo a confiar en este Poder, empezamos a superar nuestro miedo a vivir.

El proceso de llegar a creer nos devuelve el sano juicio. La fortaleza que nos impulsa a la accion proviene de esta creencia. Es necesario que aceptemos este paso para emprender el camino de la recuperacion. 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."

Comos adictos, muchas veces hemos puesto nuestra voluntad y nuestra vida en manos de un poder destructive. Nuestra voluntad ynuestra vida estaban controladas por las drogas. Estabamos atrapados por la necesidad de gratificacion inmediata que estas nos daban. Durante aquel periodo, todo nuestro ser—cuerpo, mente y espiritu—estaba dominado por las drogas. Por un tiempo resulto placentero, pero luego la euforia fue desapareciendo y empezamos a ver el lado oscuro de nuestra adiccion. Nos dimos cuenta de que cuanto mas nos subian las drogas, mas abajo terminabamos nosotros. Teniamos dos opciones: sufrir el dolor del sindrome de abstinencia o tomar mas drogas.

A todos nos llego el dia en que ya no nos quedaba alternativa: teniamos que consumir por fuerza. Totalmente desesperados y tras haber entregado nuestra voluntad y nuestra vida a la adiccion, buscamos otro camino. En Narcoticos Anonimos 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 unico que se necesita es buena voluntad. Lo esencial es abrir la puerta a un Poder superior anosotros.

Nuestro concepto de Dios no proviene de un dogma, sino de lo que creemos yde 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 necesarioque nuestra creencia sea honesta.

Descubrimos que lo unico que necesitabamos era intentarlo. Cuando nos esforzabamos y poniamos 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 decision; ni las drogas, ni nuestra familia, ni las autoridades, ni un juez, ni un terapeuta, ni un medico la tomo por nosotros. Por primera vez desde que empezamos a consumir hemos tornado una decision por nuestra cuenta.

La palabra decision implica accion. Esta decision se basa en la fe. Unicamente 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 mas tolerantes, mas pacientes y mas utiles en el servicio a los demas. Muchos hemos dicho: "Toma mi voluntad y mi vida. Guiame en mi recuperacion. Ensename a vivir." El alivio de "soltar las riendas y dejarselas a Dios", nos ayuda a desarrollar una vida digna de vivir.

Con la practica diaria se torna mas facil rendirse a la voluntad de un Poder Superior. Cuando lo intentamos honestamente, funciona. Muchos empezamos el dia pidiendole sencillamente a nuestro Poder Superior que nos guie.

Aunque sepamos que esta "entrega" funciona, puede que todavia 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 recuperacion en que pedir ayuda a Dios es nuestra mayor fuentede

fortaleza y valor. Podemos tomar esta decision tantas veces como sea necesario. Nos rendimos tranquilamente y dejamos que el Dios que nosotros concebimos cuide de nosotros.

Al principle teniamos algunas preguntas en la cabeza que no paraban de darnos vueltas: "iQue pasara cuando entregue mi vida? <Me volvere 'perfecto'?" Quizas hayamos sido masrealistas. Algunos tuvimos que recurrir a un miembro con mas experiencia en N.A. y preguntarle: "jComo ha sido para ti?" La respuesta varia de un miembro a otro. La mayoria 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 ysinceros notaremos un cambio positive. 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 autocompasion ni la depresion. Nos damos cuenta de que el Poder que nos trajo a este programa sigue estando con nosotros y continuara guiandonos si se lo permitimos. Poco a poco empezamos a perderel miedo paralizador de la desesperacion. 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 Confraternidadde N.A. para nosotros. Ahora sabemos que no podemos detenernos en nuestro programa espiritual; queremos todo lo que podamos conseguir.

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

CUARTO PASO

"Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos."

El proposito de hacer un detallado inventario moral sin ningun temor es ordenar las conf usiones y contradicciones de nuestra vida para que podamos averiguar quienes 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 impedian que crecieramos.

Al acercarnos a este paso, la mayoria 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 inclusohasta impedirnos del todo hacer este paso decisive. 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 que tener miedo.

Hemos sido expertos en autoengafios y excusas; podemos superar estos obstaculos escribiendo nuestro inventario. Un inventario escrito revelara partes de nuestro subconsciente que permanecen ocultas si solo nos limitamos a pensar o hablar acerca de quienes somos. Una vez escrito, resulta mas facil ver, y mas dificil negar, nuestra verdadera naturaleza. Una de las claves de nuestra nueva forma de vida es hacer una honesta autoevaluacion.

Seamos francos; cuando consumiamos no eramos honestos con nosotros. Empezamos a serlo cuando admitimos que la adiccion nos havencido y necesitamos ayuda. Tardamos mucho tiempo en admitir nuestra derrota. Nos dimos cuenta de que no podiamos recuperarnos fisica, mental ni espiritualmente de la noche a la manana. El Cuarto Paso nos ayudara en nuestra recuperacion. La mayoria descubrimos que no eramos ni tan terribles ni tan maravillosos como suponiamos. Nos sorprendemos al encontrar aspectos positives en nuestro inventario. Cualquiera que lleve algo de tiempo en el programa y haya trabajado este paso, te dira que ha sido un punto decisiveen su vida.

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

El Primero, el Segundo y el Tercer Paso son la preparation necesaria para tener la fe y el valor

para escribir un inventariosin temor. Es aconsejable que antes de empezar repasemos los tres primeros pasos con un padrino. Empezamos a estar comodos con lacomprension de estos pasos y nos damos el lujo de sentirnos bien con lo que estamos haciendo. Durante mucho tiempo estuvimosdando 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 hoy por hoy.

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

Escribir un detallado y honesto inventario parecia imposible. Y lo era mientras contaramos solo 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 serminuciosos.

En el Cuarto Paso empezamos a ponernos en contacto con nosotros mismos. Escribimos sobre nuestros lastres, por ejemplo: la culpabilidad, la vergiienza, el remordimiento, la autocompasion, el resentimiento, la ira, la depresion, la frustracion,la confusion, la soledad, la ansiedad, la traicion, la desesperacion, el fracaso, el miedo y la negacion.

Escribimos sobre lo que nos molesta aqui y ahora. Tenemos tendencia a pensar negativamente, asf que escribir nos da la oportunidad de tener una vision mas positiva de lo que esta pasando.

Si queremos hacer un retrato precise y completo de nosotros, tambi£n tenemos que tener en cuenta los valores positives. A la mayoria nos resulta muy dificil porque nos cuesta aceptar nuestras cualidades. Sin embargo todos las tenemos; muchas de ellas las acabamos de adquirir gracias al programa, como por ejemplo elhecho de estar limpios, la receptividad, la conciencia de Dios, la honestidad con los demas, la aceptacion, 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 tambien contiene material sobre nuestras relaciones afectivas.

Revisamos nuestro comportamiento pasado y nuestra conducta presente para ver que queremos conservar y que queremos eliminar. Nadie nos obliga a renunciar a nuestro sufrimiento. Este paso tiene fama de dificil, 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 acompanados de otras personas, como nos resulte mas comodo. Puede ser tan largo o tan corto como nos haga falta. Alguiencon experiencia puede ayudarnos. Lo importante es escribir un inventario moral. Si la palabra moral nos molesta, podemos llamarlo inventario de lo positive y lo negative.

Hay una sola manera de escribir un inventario: jponerse a escribir! Pensar, hablar o teorizar sobre el asunto no hara que lo escribamos. Nos sentamos con un cuaderno, pedimos que nos orienten, tomamos un lapiz 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 basica comprobada es que quizas escribamos muy poco, pero dificilmente demasiado. El inventario se adaptara al individuo. Quizas parezca dificil o doloroso, imposible incluso. Puede que tengamos miedo de que al ponernos en contacto con nuestros sentimientos se produzca una abrumadora reaccion en cadena de panico y dolor. Tal vez nos entren ganas de no hacer el inventario por temor al fracaso. Cuando no hacemos caso de nuestros sentimientos, la tension 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 nohacerlo. Aprendemos que el sufrimiento puede ser un factor estimulante en nuestra recuperacion, 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 mas vivimos nuestro programa, mas 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 recuperacion porque tenemos un medio de resolver la verguenza, la culpabilidad o el resentimiento.

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

Nos sentamos con papel y lapiz 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 fueramos, no seriamos humanos. Lo importante es que hagamos las cosas lo mejor que podamos. Usamos las herramientas que estan a nuestra disposicion y desarrollamos la capacidad de sobrevivir a nuestras emociones. No queremos perder lo que hemos ganado; queremos continuar en el programa. Segun 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 denuestras 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 llevaran a consumir de nuevo. Sinos aferraramos a nuestro pasado, tarde o temprano volveriamos a enfermarnos y no podriamos participar de nuestra nueva forma de vida. Si no somos honestos alhacer el Quinto Paso, obtendremos los mismos resultados negatives que la deshonestidad nos trajoen 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 losaspectos mas 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 acompanara. Recibiremos la ayuda y la libertad para poder enfrentarnos a nosotros mismos y a otro ser humane. Admitir ante nuestro Poder Superior la naturaleza exacta de nuestras faltas nos parecia innecesario. "Dios ya lo sabe", era nuestra excusa. Pero aunque ya lo sepa, la admision debe salir de nuestros labios para que sea realmente eficaz. El Quinto Paso no es una simple lectura del Cuarto.

Durante anos evitamos vernos tal como eramos. Nos avergonzabamos de nosotros mismos y nos sentiamos 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. Seria tragico tener todo escrito yluego guardarlo en un cajon. Estos defectos crecen en la oscuridad, pero mueren a la luz del dia.

Antes de llegar a N.A. creiamos que nadie entenderia las cosas que habiamos hecho. Temiamos que si alguna vez llegabamos a mostrarnos tal cual eramos, seguramente nos rechazarian. A la mayoria de los adictos esta idea nos amarga la vida. Reconozcamos queno hemos sido muy realistas al pensar asi. Los companeros de N.A. si nos comprenden.

Debemos elegir con cuidado a la persona que escuche nuestro Quinto Paso, estar seguros de que sepa lo que estamos haciendo ypor que. No existen reglas fijas sobre la persona que hay que escoger, lo importante es que confiemos en ella. Solo una plena confianza en su integridad y discretion nos pondra

en buena disposicion para hacer este paso minuciosamente. Algunos lo hacemos con alguien totalmente desconocido, mientras que otros nos sentimos mas comodos con un miembro de Narcoticos Anonimos. 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 mas facil de enfrentarnos con nuestros sentimientos mas intimos. Quizas pensemos que haber escrito sobre nuestro pasado sea suficiente, pero no podemos permitirnos este error. Este paso pondra en evidencia nuestras motivaciones y acciones. Es inutil que esperemos que se revelen por si solas. Finalmente superamos nuestra vergiienza y evitamos asi futures sentimientos de culpa.

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

Los adictos tenemos tendencia a vivir vidas secretas. Durante muchos anos escondimos nuestra poca autoestima detras de falsas mascaras con la esperanza de enganar a los demas. Por desgracia nos enganabamos a nosotros mas que a nadie. Aunque dieramos una imagen atractiva y aparentaramos seguridad, dentro escondiamos una persona vacilante e insegura. Las mascaras tienen que desaparecer. Compartimos nuestro inventario tal como esta 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 tambien nos cuenta parte de su historia. Descubrimos que nosomos unices. Al ver como nuestro confidente nos acepta, comprendemos que nos pueden aceptar tal como somos.

Puede que jamas consigamos recordar todos nuestros errores pasados, sin embargo estamos esforzandonos para hacerlo lo mejor posible. Comenzamos a experimentar verdaderos sentimientos personales de naturaleza espiritual. Donde antes teniamos teorias 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 dia 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 Narcoticos Anonimos.

SEXTO PASO

"Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de caracter."

Para que pedir algo sin estar preparados? Seria 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 sera 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, aversion u odio hacia nosotros mismos porque hay cierta seguridad deformada en el dolor conocido. Parece mas seguro apegarnos a lo conocido que soltarlo e ir en busca de lo desconocido.

Debemos abandonar nuestros defectos de caracter de forma decidida. Sufrimos porque sus exigencias nos debilitan. Alii donde eramos 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 podiamos abandonarnos al miedo, la ira, la deshonestidad y la autocompasion. Ahora, en cambio, la condescendencia con estos defectos de caracter nubia nuestra capacidad para pensar de manera logica. El egoismo se convierte en una traba

insoportable y destructiva que nos encadena a nuestros malos habitos. Nuestro defectos consumen todo nuestro tiempo y energia.

Examinamos el inventario del Cuarto Paso y vemos claramente lo que estos defectos le estan 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 caracteristicas 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 cometiendolos mismos errores, incapaces de romper los malos habitos. Buscamos en la confraternidad el tipo de vida que queremos para nosotros. Preguntamos a nuestros amigos: "^Has conseguido desprenderte de ellos?" "Si, lo mejor que pude", suelen contestarnos casi sin exception. 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 direction espiritual. Como somos seres humanos, es natural que a veces nos desviemos del camino.

En esta etapa, la rebeldia es un defecto de caracter que nos echa a perder. Si nos rebelamos, no perdamos la fe. La indiferencia o la intolerancia que la rebeldia 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 N.A.,nos dira: "Estas justamente donde tienes que estar." Renovamos nuestra disposition 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 aceptacion reemplazan con el tiempo al orgullo y la rebeldia. 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. Entrevemos, quizas por primera vez, lo que puede sernuestra nueva vida. Con esta perspectiva ponemos nuestra buena voluntad en action y pasamos al Septimo Paso.

SEPTIMO PASO

"Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos."

Los defectos de caracter 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 habriamos llegado a semejante estado de desesperacion. Tuvimos que prepararnos para dejar que Dios, tal como lo concebimos, nos quitase estos defectos.

Llegamos al Septimo Paso tras haber decidido que queremos que Dios nos alivie de los aspectos inutiles y destructives de nuestra personalidad. No podiamos 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 podiamos. Al admitirlo, conseguimos vislumbrar el concepto de humildad. Este es el elemento principal del Septimo Paso. La humildad es el resultado de ser honestos con nosotros mismos. Hemos practicado la honestidad desde el Primer Paso. Aceptamos nuestra adiccion e impotencia. Luego encontramos una fuerza por encima de nosotros y aprendimos a confiar en ella. Examinamos nuestra vida y descubrimos quienes eramos en realidad. La verdadera humildad consiste en aceptarse y tratar honestamente de seruno mismo. Ninguno de nosotros es completamente bueno ni terriblemente malo. Somos personas con nuestros defectos y virtudes;somos humanos, esto es lo mas importante.

La humildad es tan importante para mantenernos limpios, como lo son el agua y la comida para estar vivos. Cuanto mas avanzaba nuestra adiccion, mas energia poniamos en satisf acer nuestros deseos materiales. El resto de las necesidades estaban fuera de nuestro alcance. Siempre queriamos la

gratification inmediata de nuestros deseos basicos.

El Septimo Paso es un paso de accion, es el momento de pedirle a Dios ayuda y alivio. Tenemos que entender que nuestra manerade pensar no es la unica; otras personas pueden orientarnos. Cuando alguien nos senala un defecto, quizas nuestra primera reaction 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 atencion 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 sensationde bienestar.

Algunos querran ponerse de rodillas para practicar este paso. Otros estaran muy tranquilos y habra quienes mediante ungran esfuerzo emotional 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 como nos sentimos. Si algo funciona, sea lo que sea, lo seguiremos hasta el fin. Este es el camino de nuestro crecimiento espiritual. Cambiamos cada dia. Poco a poco y con cuidado salimos del aislamiento y de la soledad de la adiccion y entramos en la corriente de la vida. Este crecimiento no es el resultado del deseo, sino de la accion y la oration. El objetivo principal del Septimo Paso es salir de nosotros mismos y tratar de cumplir la voluntad de nuestroPoder Superior.

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

Compartir con otros adictos en recuperation nos ayudara 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 actua con frecuencia a traves de aquellos que se preocupan lo suficiente de la recuperation 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 caracter y se lo pedimos humildemente. Este es el camino para nuestro crecimiento espiritual y queremos seguir en el. Estamos preparados para el Octavo Paso.

OCTAVO PASO

"Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habiamos hecho dano y estuvimos dispuestos a enmendarlo."

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

Estamos dispuestos a hacer una lista de todas las personas a las que habiamos hecho dano, para deshacernos del miedo y la culpabilidad que todavia conservamos del pasado? Nuestra experiencia nos indica que para que este paso tenga algun efecto, debemosestar enteramente dispuestos.

El Octavo Paso no es facil; exige un nuevo tipo de honestidad en nuestras relaciones con los demas. En este paso se inicia el proceso de perdon. Perdonamos a los demas y posiblemente seamos perdonados; por fin nos perdonamos a nosotros y aprendemos a vivir en este mundo. Cuando llegamos a este paso, estamos mas preparados para comprender que paraser comprendidos. Si sabemos en que terrenes debemos hacer enmiendas, podemos vivir y dejar vivir mas facilmente. Ahora parece dificil, pero una vez que lo hayamos hecho nos preguntaremos por que no lo hicimos antes.

Para poder hacer una lista precisa, nos hace falta un poco de autentica honestidad. Para preparar la lista del Octavo Paso esutil definir la palabra "dano". Una definicion seria lesion fisica o mental; otra, provocar dolor, sufrimiento o alguna perdida. El dano 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 dano puede variar desde haber causado cierto malestar mental hasta haber provocado graves lesiones fisicas e incluso la muerte.

El Octavo Paso nos presenta un problema. Muchos tenemos dificultad en admitir que hicimos dano a otras personas, porque pensamos que las victimas de nuestra adiccion eramos nosotros. Es esencial que evitemos este tipo de justificacion. Debemos separar lo que nos han hecho a nosotros de lo que hemos hecho a los demas. Terminamos con las excusas y con la idea de ser siempre las victimas. A menudo creemos que solo nos hicimos dano a nosotros, pese a que por lo general nuestro nombre no figura en la lista o es el ultimo de todos. Este paso es el trabajo practice para reparar el desastre de nuestra vida.

No seremos mejores juzgando las faltas de los demas. Lo que nos hara sentir mejor es limpiar nuestra vida quitandonos de encima la culpabilidad. Al escribir la lista ya no podemos negar que hicimos dano. Admitimos que lastimamos a otros—directao indirectamente—conalgun 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 paraestar dispuestos a enmendar el dano causado.

En algunos casos puede que no conozcamos a las personas que perjudicamos. Mientras consumiamos, cualquier persona con la quenos relacionabamos corria peligro. Muchos miembros mencionan a sus padres, parejas, hijos, amigos, amantes, otros adictos, conocidos, companeros de trabajo, jefes, profesores, caseros y perfectos desconocidos. Tambien nos podemos incluir en la lista porque durante nuestra adiccion activa nos estabamos matando lentamente. Puede resultarutil hacer una lista separada de la gente a la que debemos dinero.

Al igual que con los otros pasos, debemos ser minuciosos. La mayoria solemos quedarnos cortos, es raro que superemos nuestrosobjetivos. Al mismo tiempo, no podemos postergar indefinidamente la terminacion de este paso solo porque no estamos seguros deque la lista este completa. De todos modos, nunca la terminaremos.

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

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

El Octavo Paso brinda la oportunidad de un gran cambio en una vida dominada por la culpabilidad y el remordimiento. Nuestro future se ve transformado porque ya no tenemos que evitar a aquellos a quienes hemos hecho dano. 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 demas a proposito.

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

NOVENO PASO

"Enmendamos directamente el dano causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaria a ellos o a otros."

No se debe evitar este paso. Si lo hicieramos, estariamos reservando un sitio en nuestro

programa para una recaida. El orgullo, el miedo y la postergacion parecen a menudo una barrera infranqueable quese 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 dano. Enmendamos tales danos lo mejor que podemos.

La oportunidad adecuada es esencial en este paso. Debemos enmendar el dano causado cuando se presenta la ocasion, siempre y cuando el hacerlo no cause mas dano aun.A veces no podemos hacer enmiendas porque no es posible ni practice. En algunos casos puede que este fuera de nuestro alcance. Cuando no podemos ponernos en contacto con la persona a la que hemos hecho dano, la buena voluntad puede reemplazar a la accion.Sin embargo, jamas debemos dejar que la vergiienza, el miedo o la postergacion nos impidan localizar a persona alguna.

Queremos librarnos de la culpabilidad, pero no deseamos hacerlo a costa de nadie. Podriamos correr el riesgo de comprometer auna tercera persona o algun companero de nuestra epoca de adiccion activa que no quiere verse descubierto. No tenemos derecho ni necesidad de poner en peligro a otra persona. A menudo es necesario que los demas nos orienten en estas cuestiones.

Recomendamos poner nuestros problemas legales en manos de abogados y nuestros problemas medicos o financieros en manos de profesionales. Paraaprender a vivir con exito hace falta, entre otras cosas, saber cuando necesitamos ayuda.

Puede que todavia quede algun conflicto sin resolver en algunas viejas relaciones. Al enmendar el dano causado, hacemos la parte que nos corresponde para resolver viejos conflictos. Queremos evitar futures antagonismos y resentimientos presentes. En muchos casos lounico que podemos hacer es abordar a la persona y pedirle humildemente que comprenda nuestros errores pasados. A veces es una buena ocasion para que viejos amigos o parientes esten dispuestos a olvidar su rencor. Acercarse a alguien que todavia sufrelasconsecuencias de nuestras malas acciones puede ser peligroso. Si enmendar directamente el dano causado resulta inseguro o peligroso para otras personas, quizas sea necesario enmendarlo indirectamente. Lo hacemos lo mejor que podemos y tratamos de recordarque 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 yayuda a los demas a superar su ira. A veces la unica enmienda que podemos hacer es estar limpios. Nos lo debemos a nosotros y a nuestros seres queridos. Ya no nos dedicamos a provocardesastres en la sociedad como resultado de nuestro consume. En ocasiones la unica manera de reparar el dano es contribuir con la sociedad. Ahora nos estamos ayudando y ayudamos tambien a otros adictos a recuperarse. Esta es una reparacion extraordinaria a toda la comunidad.

En el proceso de recuperacion se nos devuelve el sano juicio; parte delmismo consiste en relacionarnos bien con los demas. Cada vez tenemos menos tendencia a ver a la gente como una amenaza para nuestra seguridad. El dolor fisico y la confusion mental que nos acompafiaban en el pasado, son sustituidos por una autentica sensacion de seguridad. Nos acercamos con humildad y paciencia a quienes habiamos hecho dano. Muchas personas que nos aprecian puede que se muestren reacias a creer en nuestra recuperacion. Debemos recordar cuanto sufrieron. Con el tiempo ocurriran muchos milagros. Aquellos que estabamos separados de nuestras familias, en muchos casos logramos volver a entablar relaciones con ellas. Tardeo temprano les resulta mas facil aceptar nuestro cambio. El tiempo "limpio" habla por si solo. La paciencia es un elemento importante de nuestra recuperacion. El amor incondicional que sentimos renovara nuestro deseo de vivir y a cada uno de nuestros gestos positives le corresponded una oportunidad inesperada. Hace falta mucho valor y fe para enmendar el dano 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 personalcontinue en el Decimo Paso.

DECIMO PASO

"Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocabamos lo admitiamos rapidamente."

El Decimo Paso nos libera del naufragio de nuestro presente. Si no seguimos atentos a nuestros defectos, pueden acorralarnosy ponernos en una situacion de la que no conseguiremos salir limpios.

Una de las primeras cosas que aprendemos en Narcoticos Anonimos 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 demas.

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

El Decimo Paso puede ayudarnos a corregir nuestros problemas para vivir y evitar que se repitan. Examinamos nuestra conducta del dia. Algunos escribimos sobre nuestros sentimientos, explicamos como nos sentimos y que papel jugamos en los problemas que se presentaron. jHicimos dano 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 nuestrosviejos esquemas de ira, resentimiento o miedo. jNos sentimos acorralados? jNos estamos buscando problemas? jEstamos demasiado hambrientos, enojados, solos o cansados? jNos estamos tomando demasiado en serio? jNos juzgamos interiormente por las apariencias externas de los demas? jSufrimos algun problema fisico? Las respuestas a estas preguntas pueden ayudarnos a tratar con las dificultades del momento. Ya no tenemos por que vivir con la sensacion de tener "un nudo en el estomago". Nuestras principales preocupaciones y problemas mas serios derivan de nuestra inexperiencia de vivir sin drogas. A menudo, cuando preguntamos que podemoshacer a otro adicto con mucha experiencia en recuperacion, nos sorprendemos de la simplicidad de la respuesta.

El Decimo Paso puede servir de valvula de escape. Lo trabajamos cuando todavia tenemos frescos los altibajos del dia. Hacemos una lista de loque hemos hecho y tratamos de no justificar nuestra conducta. Podemos hacerlo escribiendo al final del dia. jLo 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 parecia. Todo esto nos permite observar nuestrasacciones y reconocer nuestros errores antes de que empeoren. Tenemos que evitar las justificaciones. Admitimos nuestras f alias rapidamente, no las explicamos.

Trabajamos este paso de forma continuada. Es una accion preventiva. Cuanto mas lo practiquemos, menos necesitaremos aplicar la parte correctiva del mismo. Este paso es una herramienta importantisima para evitar que nos causemos dolor. Vigilamos nuestros sentimientos, emociones, fantasias y acciones. A traves 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 cosasvan bien . Para nosotros sentirnos bien es algo nuevo y tenemos que cuidar estos sentimientos. En epocas dificiles podemos emplear lo que nos funciono en los buenos momentos. Tenemos derecho a sentirnos bien. Podemos elegir. Los buenos momentos tambien pueden ser una trampa; existe el peligro de que olvidemos la prioridad numero uno: mantenernos limpios. La recuperacion para nosotros es mas que un simple placer.

Debemos recordar que todos cometemos errores. Nunca seremos perfectos. Sin embargo, si usamos el Decimo Paso podemos aceptarnos. A traves de un inventario personal continuo nos libramos

aquiy ahora de nosotros y del pasado. Ya no justificamos nuestra existencia. Este paso nos permite ser nosotros mismos.

UNDECIMO PASO

"Buscamos a traves de la oration y la meditation mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiendole 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 positives que tanto buscabamos. Al entrar en esta fase de nuestro programa espiritual mediante la practica de los diez pasos previos, lamayoria acogemos de buen grade el ejercicio de la oracion y la meditacion. Nuestra condicion espiritual es la base para una recuperacion exitosa que ofrece un crecimiento ilimitado.

Muchos empezamos a apreciar de verdad nuestra recuperacion al llegar al Undecimo Paso. En el, nuestra vida cobra un sentido mas profundo. Al renunciar al control, conseguimos un poder mucho mas grande.

La naturaleza de nuestra creencia determinara nuestra forma de orar y meditar. Lo unico que necesitamos es estar seguros de que nuestra manera de creer nos funciona. En recuperacion, lo que cuentan son los resultados. Como ya se ha mencionado, nuestras oraciones parecieron funcionarnos desde el momento en que llegamos al Programa de Narcoticos Anonimos y nos rendimos ante nuestra enfermedad. El contacto consciente que aqui se describe es el resultado directo de vivir los pasos. Empleamos este paso paramejorar y mantener nuestra espiritualidad.

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

Cuanto mas mejoramos el contacto consciente con nuestro Dios a traves de la oracion y la meditacion, mas facil es decir: "Hagase Tu voluntad, no la mia".Si podemos pedir ayuda a Dios cuando la necesitamos, nuestra vida mejora. Las experiencias que ciertas personas cuentan sobre la meditation y sus creencias religiosas personales no siempre nos sirven. Nuestro programa no es religioso, sino espiritual. Cuando llegamos al Undecimo Paso, los defectos de caracter que nos habian causado problemas en el pasado ya han sido abordados con el trabajo de los pasos anteriores. La imagen del tipo de persona que nos gustaria ser, no es mas que una vision fugaz de la voluntad de Dios para con nosotros. Nuestra perspectiva a menudo es tan limitada que solo vemos nuestros deseos y necesidades inmediatos.

Es facil volver a caer en nuestros viejos habitos. Tenemos que aprender a mantener nuestra vida sobre una base espiritual solida para asegurar nuestro crecimiento continue y nuestra recuperation. Dios no nos impondra su bondad, pero si se la pedimos, la tendremos. Generalmente sentimos una diferencia inmediata, pero no vemosel cambio en nuestra vida hasta mas tarde. Cuando por fin logramos apartar del camino nuestros motives egoistas, empezamos a sentir una paz que nunca creimos posible. Una moral impuesta no tiene la misma fuerza que la que adquirimos cuando somos nosotros los que elegimos vivir espiritualmente. La mayoria rezamos cuando sufrimos. Ahora aprendemos que si lo hacemos con regularidad no sufriremos tan a menudo ni tan intensamente.

Hay diferentes grupos fuera de Narcoticos Anonimos que practican la meditation. Casi todos ellos estan relacionados con alguna religion o filosofia especifica. El apoyo a cualquiera de estos metodos seria una violation de nuestras tradiciones y una restriction al derecho de cada individuo a tener un Dios que corresponda asu conception personal. La meditation nos permite desarrollar la espiritualidad a nuestro modo. Algunas cosas que no nos Servian en el pasado puede que nos sirvan ahora. Empezamos el dia 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 ennuestra experiencia como adictos en recuperation.

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 energia para llevar a cabo tareas por encima de nuestra capacidad. Comprendemos la fuerza ilimitada que nos brindan la oracion y la rendition cotidianas, siemprey 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 algunoscasos nos muestra su voluntad con tanta claridad que nos resulta facil verla. En otros, nuestro ego es tan fuerte que no podemos aceptar la voluntad de Dios sin una nueva lucha y una nueva rendition. Si pedimos a Dios que elimine las influencias que nos distraen, la calidad de nuestras oraciones suele mejorar y notamos la diferencia. La oracion requiere practica y debemos recordar que nadie nace sabiendo. La experiencia se adquiere con tiempo y mucho esfuerzo. Buscamos a traves de la oracion un contacto consciente con nuestro Dios; en la meditation lo logramos. El Undecimo Paso nos ayuda a mantenerlo.

Es posible que hayamos conocido muchas religiones y disciplines de meditation antes de llegar a Narcoticos Anonimos. Algunos terminamos destrozados y completamente. confundidos con esas practices. Estabamos seguros de que era voluntad de Dios que consumieramos drogas para alcanzar un estado de conciencia mas elevado. Muchos nos encontramos en estados rarisimos como resultado de tales practicas. Jamas sospechamos que los efectos devastadores de nuestra adiccion fueran la raiz de nuestros problemas y continuabamos hasta el final cualquier camino que nos ofreciera esperanza.

En tranquilos momentos de meditation, la voluntad de Diospuede hacersenos evidente. Aquietar la mente mediante la meditacion nos ayuda a lograr una paz interior que nos pone en contacto con el Dios que llevamos dentro. Una premisa basica de la meditacion es parar la mente; de otro modo es dificil, sino imposible, alcanzar un contacto consciente. Para poder hacer algun progreso debe detenerse esa habitual sucesion ininterrumpida de pensamientos. Asi pues, nuestra practica preliminar debe tender a parar la mente y a dejar que los pensamientos que surjan mueran demuerte natural. A medida que la meditacion del Undecimo Paso se convierte en realidad, dejamos atras nuestros pensamientos.

El equilibrio emocional es uno de los primeros resultados de la meditacion, y nuestra experiencia lo confirma. Algunos llegamos al programa destrozados, nos quedamos durante un tiempo unicamente para encontrar a Dios o la salvacion en algun culto religioso u otro. Es facil 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 meditacion tenga algun valor, el resultado se debe ver en nuestra vida cotidiana. Tal es lo que estaimplicito en el Undecimo Paso: ". . . Su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla." Para aquellos que norezamos, la meditacion es la unica forma de trabajar este paso.

Si oramos es porque nos da paz y nos devuelve la conf ianza y el valor. Nos ayuda a vivir una vida libre de miedo y desconfianza. Cuando eliminamos nuestros motives egoistas y rezamos paradejarnos guiar, descubrimos un sentimiento de paz y serenidad. Empezamos a tomar conciencia de los otros y a identificarnos con elloscomo jamas 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 aceptaramos. Hacemos el trabajo que nos toca y aceptamos lo que desinteresadamente recibimosa diario. Nos damos cuenta de que depender de Dios cada vez nos resulta mas comodo.

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 esten satisfechas, nuestros problemas cotidianos sereducen a un punto en el que no resultan tan incomodos. Cuando

olvidamos donde radica nuestra autentica fortaleza, rapidamente volvemos a caer en los mismos esquemas de pensar y actuar que nos trajeron a este programa. Con el tiemporedefinimos nuestras creencias y nuestra comprension hasta ver que lo que mas 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 mas 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 mas dispuestos a dejar que los otros scan como son, sin tener que juzgarlos. La necesidad imperiosa de resolverlo todo ha desaparecido. Al principio no podiamos comprender la aceptacion; ahora si.

Sabemos que independientemente de lo que nos brinda el dia, 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 esta ayudando a poner nuestra casa en orden.

Comenzamos a ver mas claramente la realidad. A traves del contacto continue con nuestro Poder Superior, empezamos a recibir las respuestas que buscabamos y adquirimos la capacidad para hacer lo que antes no podiamos. Respetamos las creencias de los demas. Te animamos a buscar fortaleza y orientation segun tu creencia.

Estamos agradecidos a este paso porque empezamos a lograr lo mejor para nosotros. A veces rezabamos para obtener lo que deseabamos y una vez que lo teniamos terminabamos atrapados. Es posible que pidamos algo, lo consigamos y despues tengamos que rezar para que nos lo quiten porque no podemos con ello.

Esperamos que tras haber aprendido el poder de la oracion y la responsabilidad que esta entrana, podamos usar el Undecimo Paso como guia para nuestro programa diario.

Comenzamos a rezar solo para conocer la voluntad de Dios para con nosotros. De este modo conseguimos unicamente 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 rendition y humildad para recibir de Dios, tal como lo concebimos, el don del conocimiento y la fortaleza. El Decimo Paso borra los errores del presente para que podamos trabajar el Undecimo. 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 recuperation. Existe un principio espiritual que consiste en dar lo que hemos recibido de Narcoticos Anonimos para poder conservarlo. Al ayudar a otros adictos en recuperacion, 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.

DUODECIMO 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 Narcoticos Anonimos como resultado del naufragio denuestro pasado. Lo ultimo que esperabamos era un despertar espiritual. Solamente queriamos dejar de sufrir.

Los pasos nos llevan aun 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 recuperacion y esperanza al adicto que todavia sufre. El mensaje, sin embargo, no tiene sentido a menos que lo VIVAMOS. A medida que lo practicamos, nuestra vida y acciones le danmas sentido de lo que le pueden dar nuestras palabras y literatura.

La idea de un despertar espiritual tiene distintas formas segun las diferentes personalidades que

encontramos en la confraternidad. Sin embargo, todos los despertares espirituales tienen algo en comun: el fin de la soledad y un sentido de orientation en nuestra vida. Muchos creemos que un despertar espiritual carece de significado si no va acompanado de una mayor paz mental y una preocupacion por los demas. Para mantener dicha paz, nos esforzamos por vivir aqui 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 adiccion, corremos el riesgo de querer retomar el control denuestra vida. Olvidamos la agonia y eldolor pasados. Cuando consumiamos, nuestra enfermedad controlaba nuestra vida. Esta preparada y a la espera de tomar otra vez el mando. Nos olvidamos rapido deque en el pasado todos los esfuerzos para controlar nuestra vida fallaron.

Al llegar aqui, lamayoria nos damos cuenta de que la unica forma de conservar lo que se nos ha dado, es compartir este don de una vida nueva con el adicto que todavia sufre. Este es nuestro mejor seguro para no recaer en la tortuosa existencia de la adiccion activa. Lo llamamos "llevar el mensaje" y lo hacemos de muchas maneras.

En el Duodecimo Paso practicamos el principio espiritual de compartir el mensaje de recuperacion de N. A. para poder conservarlo. Incluso un miembro con un dia limpio en la Confraternidad de N.A. 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. Noasumimos el papel de dioses. Cuando compartimos con una persona nueva, amenudo pedimos ayuda a otro adicto en recuperacion. Es un privilegio poder responder a un grito de ayuda. Despues de haber estado en el abismo de la desesperacion, nos sentimos afortunados de poder ayudar a otros a recuperarse.

Ayudamos a los nuevos a aprender los principles de Narcoticos Anonimos. Intentamos que se sientan bienvenidos y que conozcanlo que este programa puede ofrecer. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Siempre que podemos acompanamos a los recien llegados a una reunion.

Este servicio desinteresado es el principio propiamente dicho del Duodecimo Paso. Recibimos nuestra recuperacion de Dios, tal como lo concebimos. Ahora nos ponemos a su disposicion para convertirnos en su instrumento conel proposito de compartir la recuperacion con quien la busca. La mayoria aprendemos que solo se puede llevar el mensaje a alguien que pide ayuda. A veces, el poder del ejemplo es el unico mensaje que puede hacer que el adicto que todavia 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 disposicion de estas personas, de modo que cuando nosnecesiten, ahi nos encontraran.

Aprender a ayudar a los demas es un beneficio del programa de Narcoticos Anonimos. Por mas extraordinario que parezca, trabajar los Doce Pasos nos lleva de la humillacion y desesperacion a poder actuar como instrumentos de nuestro Poder Superior. Se nos brinda la capacidad de ayudar a un companero adicto cuando nadie mas puede. Vemos que sucede entre nosotros todos los dias. Este milagroso cambio de posicion es la evidencia del despertar espiritual. Compartimos como ha sido para nosotros basados en nuestra experiencia personal. La tentacion de dar consejos es enorme, pero si los damos, perdemos el respeto de los recien llegados. Es algo que enturbia nuestro mensaje. Un mensaje de recuperacion sencillo y honesto siempre suena autentico.

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 aqui. El servicio de Narcoticos Anonimos al que nos referimos es el proposito primordial de nuestros grupos. La tarea del servicio es llevar el mensaje al adicto que todavia sufre. Cuanto mas resueltamente nos pongamos a trabajar, mas fructifero sera nuestro despertar espiritual.

La primera forma de llevar el mensaje habla por si sola: lagente que nos ve en la calle y nos recuerda como seres tortuosos, asustados y solitaries, nota que el miedo ha desaparecido de nuestro

rostro y que poco a poco regresamos a la vida.

Una vez descubierta la recuperacion a la manera de N.A., en nuestra nueva vida no hay sitio para el aburrimiento y la complacencia. Manteniendonos limpios empezamos a practicar principios espirituales tales como la esperanza, la entrega, la aceptacion, la honestidad, la receptividad, la buena voluntad, la fe, latolerancia,la paciencia, la humildad, el amor incondicional, el compartir y el interes en los demas. A medida que nuestra recuperacion avanza, estos principios espirituales tocan cada una de las areas de nuestra vida, simplemente porque intentamos vivir este programaaqui y ahora.

Cuando empezamos a aprender a vivir de acuerdo a los principios de recuperacion, descubrimos la alegria. La alegria de ver auna persona que lleva dos dias limpia decirle a otra que lleva solo uno: "Un adictosolo esta en mala compania." La alegria 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 recuperacion.

Sentimos que empieza a valer la pena vivir. Estamos contentos de estar vivos gracias a esta renovacion espiritual. Cuando consumiamos, nuestra vida se habia convertido en un ejercicio de supervivencia. Ahora nos dedicamos mucho mas 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 recuperacion al adicto que todavia sufre. Asistir a las reuniones realmente funciona.

La practica 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 companeros equitativamente. Nuestras decisiones se moderan con la tolerancia. Aprendemos a respetarnos.

Las lecciones que aprendemos en nuestra recuperacion, a veces son amargas y dolorosas. La recompensa que recibimos al ayudar a los demas es el respeto a nosotros mismos, puesto que podemos compartir estas lecciones conotros miembros de Narcoticos Anonimos. No podemos negar el dolor que sienten otros adictos, pero podemos llevar el mensaje deesperanza que otros adictos en recuperacion nos ofrecieron a nosotros. Compartimos como han funcionado en nuestra vida los principios de la recuperacion. Mientras nos ayudamos mutuamente, Dios nos ayuda a todos. La vida adquiere un nuevo significado, una nueva alegria y nosotros una nueva forma de ser y sentirnos utiles. Nos renovamos espiritualmente y estamoscontentos de estar vivos. Nuestro despertar espiritualproviene en parte de una nueva comprension de nuestro Poder Superior desarrollada al compartir la recuperacion de otroadicto.

Si, somos una vision de esperanza. Somos ejemplos de un programa que funciona. La alegria quesentimos de vivir limpios atrae al adicto que todavia sufre.

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

CAPITULO CINCO - QUE PUEDO HACER?

Comienza tu propio programa con el Primer Paso del capitulo anterior, "Como funciona". Cuando admitimos completamente en lo m as intimo de nuestro ser que somos impotentes ante nuestra adiccion, hemos dado un gran paso en nuestra recuperacion. Muchos hemos tenido nuestras reservas al llegar a este punto, asi que puedes darte una oportunidad y tratar de ser lo mas minucioso posible desde el principio. Continua con el Segundo Paso y asi sucesivamente. A medida que avances llegards por ti mismo a co mprender el programa. Si estds en algun tipo de institucion y en este momenta has dejado de consumir, puedes probar esta forma de vida con una mente despejada.

Cuando saigas, sigue tu programa diariamente y ponte en contacto con un miem bro de N.A. por carta, por telefono o personalmente. Mejor aun, ven a nuestras reuniones. Aqui hallards las respuestas a algunas cuestiones que ahora pueden estar perturbdndote. Puedes hacer lo mismo aunque no estes en una institucio n. Deja de consumir sol o por hoy. La mayoria podemos hacer durante ocho o doce horas lo que parece imposible durante un periodo mas largo. Si la obsesion o la compulsion se hacen demas iado fuertes trata de no consumir de cinco en cinco minutos. Los minutos se convertirdn en hora s y las horas en dias, asi romperds el hdbito y obtendrds un poco de tranquilidad mental. El verdadero milagro sucede cuando te das cuenta que de alguna manera ha desaparecido la necesidad de tomar drogas. Has dejado de consumir y empezado a vivir.

El primer paso hacia la recuperacion es dejar de consumir. No podemos esperar que el programa nos funcione si nuestro cuerpo y nuestra mente todavia estan nublados por las drogas.

Podemos parar en cualquier lugar, incluso en la carcel o en una institucion.Lo hacemos como podemos—sin ningun tipo de tratamiento o bien en un centro de desintoxicacion—con tal de quedar limpios. Podemos emprender el proyecto de desarrollar el concepto de Dios tal como lo concebimos. Tambien podemos usar los pasos paramejorar nuestras actitudes. Nuestras mejores ideas nos metieron en problemas, reconozcamos la necesidad de cambiar. Nuestra enfermedad abarca mucho mas que el consume de drogas, por lo tanto nuestra recuperacion debe ser mucho mas que la simple abstinencia. La recuperacion es un cambio constante de nuestras ideas y actitudes.

La capacidad para enfrentar problemas es necesaria para mantenernos limpios. Si tuvimos problemas en el pasado, es improbable que la simple abstinencia pueda solucionarlos. La culpabilidad y la preocupacion pueden impedir que vivamos aqui y ahora. La negacion de nuestra enfermedad, asi como otras reservas, nos mantiene enfermos. Muchos tenemos la sensacion de que no es posible vivir una vida feliz sin drogas. Sufrimos de miedo y locura, nos parece que no hay manera de escapar del consume. Puede que temamos el rechazo de nuestros amigos si estamos limpios. Estos sentimientos son comunes entre los adictos que quieren recuperarse. Tal vez suframos de un ego demasiado sensible. Las excusas mas comunes para consumir son la soledad, la autocompasion y el miedo. La deshonestidad, una mente cerrada y la desgana son tres de nuestros peores enemigos. La autoobsesion es el eje de nuestra enfermedad.

Hemos aprendido que nuestras viejas ideas y formas de actuar no nos ayudaran a mantenernos limpios y vivir mejor. Si nos permitimos estancarnos y nos aferramos a quedarnos en la "cresta de la ola" mortal y terminal, nos abandonamos a los sintomas de nuestra enfermedad. Uno de nuestros problemas es que siempre nos ha parecido mas facil cambiar nuestra percepcion de la realidad que la realidad propiamente dicha. Debemos renunciar a este viejo concepto y enfrentar el hecho de quela vida y la realidad siguen su curso, decidamos aceptarlas o no. Lo unico que podemos cambiar es nuestra forma de reaccionar y la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Tenemos que aceptar que el cambio es gradual y que la recuperaciones un proceso continuo.

Por lo menos los primeros noventa dias, seria buena idea asistir a una reunion diaria. Cuando los adictos descubren a otras personas que comparten sus dificultades pasadas y presentes, sienten algo especial. Al principio no podemos hacer mucho mas que ir a las reuniones. Probablemente no

recordemos ni una sola palabra, persona o pensamiento de nuestra primera reunion, pero con el tiempo conseguimos relajarnos y gozar del ambiente de recuperacion. Las reuniones fortalecen nuestra recuperacion. Al principio puede que estemos asustados porque no conocemos a nadie. Algunos hasta pensamos que no necesitamos reuniones. Sin embargo, cuando sufrimos, vamos a una reunion y encontramos alivio. Alii nos mantenemos en contacto con lo que hemos sido, pero sobre todo, descubrimos hacia donde podemos ir en nuestra recuperacion. A medida que asistimos regularmente a las reuniones, aprendemos el valor de hablar con otros adictos que comparten nuestros problemas y objetivos. Tenemos que abrirnos y aceptar el carino y la comprension que nos hace falta para cambiar. Cuando nos familiarizamos con la confraternidad y sus principios y empezamos a ponerlos en practica, comenzamos a crecer. Nos esforzamos con nuestros problemas mas evidentes y dejamos de lado el resto. Hacemos el trabajo inmediato; a medida que progresemos iran surgiendo por si solas nuevas oportunidades para mejorar.

Nuestros nuevos amigos de la confraternidad nos ayudaran. La recuperacion es nuestro esfuerzo comun. Limpios,podemos afrontar juntos el mundo. Ya no tenemos por que sentirnos acorralados, a merced de los acontecimientos y circunstancias. Tener amigos que se preocupan cuando sufrimos es otra cosa. Encontramos nuestro lugar en la confraternidad y nos integramos enun grupo cuyas reuniones nos ayudan en nuestra recuperacion. Durante tanto tiempo hemos sido indignos de confianza, que la mayor parte de nuestros amigos y familiares dudaran de nuestra recuperacion; piensan que no durara. Necesitamos personas que entiendan nuestra enfermedad y el proceso de recuperacion. En las reuniones podemos compartir con otros adictos, hacer preguntas y aprender sobre nuestra enfermedad. Aprendemos a vivir de otra manera. Ya no estamos limitados a nuestras viejas ideas.

Poco a poco reemplazamos nuestros viejos habitos por nuevas formas de vida y estamos dispuestos a cambiar. Asistimos regularmente a reuniones, pedimos numeros de telefono y los usamos, leemos literatura, y lo mas importante: no consumimos. Aprendemos a compartir conlos demas. Si no le decimos a nadie que estamos sufriendo, dificilmente lo veran. Si pedimos ayuda, podemos recibirla.

Otra herramienta para el recien llegado es integrarse en la confraternidad. A medida que nos integramos aprendemos a poner el programa en primer lugar y a tomarnos con calma otros asuntos. Empezamos por pedir ayuda y poner en practica las sugerencias que nos hacen en las reuniones. Es beneficioso permitir que otras personas del grupo nos ayuden. Con el tiempo, nosotros tambien podremos trasmitir lo que nos han dado. Aprendemos que el servicio a los demas nos ayuda a salir de nosotros mismos. Podemos empezar haciendo pequenos trabajos: vaciar ceniceros, hacer el cafe, limpiar y preparar el local, abrir la puerta, moderar la reunion, repartir literatura. Todo esto nos ayuda a sentirnos parte de la confraternidad.

Hemos descubierto que es provechoso tener un padrino y usarlo. El padrinazgo es como una calle de doble direccion: sirve tanto al recien llegado comoal padrino. La experiencia y el tiempo limpio de un padrino puede que dependan mayormente de la disponibilidad de padrinos en tu zona. El padrinazgo de los nuevos es tambien responsabilidad del grupo. Aunque se aborde de manera implicita e informal, esta relacion es la esencia de la manera que tenemos en N.A. de recuperarnos de la adiccion: un adicto ayuda a otro.

Uno de los cambios mas profundos en nuestra vidase produce en el ambito de las relaciones personales. A menudo la relacion con nuestro padrino es el primer contacto que establecemos. Como recien llegados nos resulta mas facil tener alguien cuyo criterio nos inspira confianza. Descubrimos que confiar en otras personas con mas experiencia no es un signo de debilidad sino de fortaleza. Nuestra experiencia demuestra que trabajar los pasos es la mejor garantia contra una recaida. Nuestro padrino y nuestros amigos pueden orientarnos sobre la forma de hacerlo.Podemos hablar con ellos sobre su significado y es posible que nos ayuden a prepararnos para la experiencia espiritual de vivir los pasos. Pedir ayuda a Dios, tal como lo concebimos, nos ayuda a mejorar nuestra comprension de los pasos. Cuando estemos preparados, debemos probar la nueva forma de vida que acabamos de descubrir. Aprendemos que el programa no funciona cuando intentamos adaptarlo a nuestra vida. Debemos

aprender a adaptar nuestra vida al programa.

Hoy en dia no buscamos problemas, sino soluciones. Probamos a traves de la experiencia lo que hemos aprendido. Conservamos lo que necesitamos y dejamos de lado el resto. Descubrimos que si trabajamos los pasos, estamos en contacto con nuestro Poder Superior, hablamos con nuestro padrino y compartimos con los recien llegados, podemos crecer espiritualmente.

Los Doce Pasos se emplean como programa de recuperacion. Aprendemos que podemos dirigirnos a nuestro Poder Superior para quenos ayude a resolver problemas. Al compartir las dificultades que antes nos hacian huir, experimentamos sentimientos positives que nos dan la fuerza para empezar a buscar la voluntad de Dios para con nosotros.

Creemos que nuestro Poder Superior cuidara de nosotros.Si intentamos honestamente cumplir la voluntad de Dios lo mejor que podamos, podremos hacer frente a cualquier cosa que ocurra. La busqueda de la voluntad de Dios es un principio espiritual presente en los pasos. Trabajar los pasos y practicarlos principios simplifica nuestra vida ycambia nuestras viejasactitudes. Cuando admitimos que nuestra vida se ha vueltoingobernable, ya no tenemos que defender nuestro punto devista. Debemos aceptarnos tal como somos. Ya no tenemosque tener razon a toda costa. Si nos concedemos la libertad de equivocarnos, tambien podemos permitirsela a los demas.La libertad para cambiar parece provenir de la autoaceptacion.

Compartir con otros adictos de la confraternidad es unaherramienta basica de nuestro programa. Esta ayuda solo puedeproceder de otro adicto. Nos ayudamos cuando decimos: "Ami me paso lo mismo e hice lo siguiente..." No damos sermones ni juzgamos, sino que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con todos los que deseen nuestra forma de vida. Si conseguimos ayudar a una sola persona compartiendo la experiencia de nuestro sufrimiento, nuestro dolor habra valido la pena. Fortalecemos nuestra propia recuperacion cuando la compartimos con quienes piden ayuda.Si nos guardamos lo que tenemos para compartir, loperderemos. Las palabras no significan nada a menos que laspongamos en practica.

Reconocemos nuestro crecimiento espiritual cuando somos capaces de tender la mano y ayudar a otros. Ayudamos a los demas cuando participamos en los trabajos de servicio y tratamos de llevar el mensaje de recuperacion al adicto que todavia sufre. Aprendemos que solo podemos conservar lo que tenemos compartiendolo. Ademas, nuestra experiencia nos demuestra que muchos problemas personales se resuelven cuandosalimos de nosotros mismos y ofrecemos ayuda a aquellos que la necesitan. Reconocemos que un adicto es la persona que mejor puede comprender y ayudar a otro adicto. For mucho que se de, siempre habra otro adicto buscando ayuda.

No podemos darnos el lujo de perder de vista la importancia del padrinazgo y de interesarnos especialmente por el adicto confundido que quiere dejar de consumir. La experiencia nos demuestra claramente que los que sacan mas provecho del Programa de Narcoticos Anonimos son aquellos para quienes el padrinazgo es importante. El padrinazgo implica responsabilidades que recibimosy aceptamos de buen grado como una oportunidad para enriquecer nuestra experiencia personal en N.A. Trabajar con otros es solo el comienzo del servicio. El servicio en N.A. nos permite invertir gran parte de nuestro tiempo en ayudar directamente a los adictos que sufren y al mismo tiempo asegurar la supervivencia de Narcoticos Anonimos. Es asi como conservamos lo que tenemos: compartiendolo.

CAPITULO SEIS - LAS DOCE TRADICIONES DE NARCOTICOS ANONIMOS

La unica forma de mantener lo que tenemos es a traves de la vigilancia y asi como la libertad para el individuo proviene de los Doce Pasos, la libertad colectiva emana de n uestras tradiciones. Siempre que los lazos que nos unan sean mas fuertes que aquellos que puedan separarnos, todo marchara bien.

1. Nuestro bienestar comun debe tener prioridad; la recuperacion personal depende de la unidad de N.A.

2. Para el proposito de n uestro grupo solo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo. Nuestros lideres no son mas que servidores de confianza; no gobiernan.

3. El unico requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.

4. Cada grupo debe ser autonomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a N.A. en su totalidad.

5. Cada grupo tiene un solo proposito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavia sufre.

6. Un grupo de N.A. nunca debe respaldar, financiar ni prestar el notnbre de N.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, p ara evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvien de nuestro proposito primordial.

7. Todo grupo de N.A. debe mantenerse a si mismo completamente, neg&ndose a recibir contribuciones externas.

8. Narcoticos Anonimos nunca tendra caracter profesional, pero nuestros centres de servicio pueden emplear trabajadores especia lizados.

9. N.A, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comites de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

1 0. N.A. no tiene opinion sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polemicas pu blicas.

1 1. Nues tra politica de relaciones publicas se basa mas bien en la atraccion que en la promotion; necesitamos mantener nuestro anonim ato personal ante la prensa, la radio y el cine.

1 2. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordandonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

La comprension de estas tradiciones es un proceso lento que requiere tiempo. A medida que hablamos con otros miembros y visitamos diversos grupos vamos recopilando information. En general, hasta que no nos integramos en el servicio no nos enteramos de que "la recuperacion personal depende de la unidad de N. A.", y la unidad depende de lo bien que sigamos nuestras tradiciones. Las Doce Tradiciones de N.A. no son negociables. Son las pautas que aseguran la vida y la libertad de nuestra confraternidad.

Al seguir estas pautas en nuestras relaciones con los demas y con la sociedad en su conjunto, evitamos muchos problemas. Estono quiere decir que nuestrastradiciones eliminen todoslos problemas. En todo caso tenemos que enfrentar las dificultades a medida que se presenten: problemas de comunicacion, diferencias de opinion, controversias internas y problemas con individuos y grupos ajenos a la confraternidad. Sin embargo, cuando aplicamos estos principios, evitamos algunos peligros latentes.

Muchos de nuestros problemas son similares a los que tuvieron que enfrentar nuestros predecesores. Esta experiencia, duramente adquirida, dio origen a las tradiciones. Nuestra propia experiencia nos ha demostrado que estos principios tienen hoy la misma validez que cuando fueron formulados. Las tradiciones nos protegen de las fuerzas internas y externas que podrian destruirnos. Son los vinculos autenticos que nos unen. Solo funcionan si las comprendemos y aplicamos.

PRIMERA TRADICION

"Nuestro bienestar comun debe tener prioridad; la recuperacion personal depende de la unidad de N.A."

Nuestra Primera Tradition se ocupa de la unidad y nuestro bienestar comun. Uno de los aspectos mas importantes de nuestra nueva forma de vida es pertenecer a un grupo de adictos en busca de recuperacion. Nuestra supervivencia esta directamente relacionada con la supervivencia del grupo y de la confraternidad. Paramantenerla unidad dentro de Narcoticos Anonimos, la estabilidad del grupo es imperativa, de otro modo la confraternidad entera sucumbiria y el individuo moriria.

La recuperacion nos fue imposible hasta que llegamos a N.A. Este programa puede hacer por nosotros, lo que nosotros no pudimos hacer por nuestra cuenta. Nos integramos en un grupo y descubrimos que podiamos recuperarnos. Vimos que aquellos que no continuaban formando parte activa de la confraternidad se enfrentaban a un duro camino. El individuo es un elemento valioso para elgrupo, asi como el grupo para el individuo. Nunca habiamos experimentado el tipo de atencion y cuidado personal que encontramos enel programa. Nos aceptan y nos quieren por lo que somos, no a pesar de ello. Nadie puede revocar nuestra condicion de miembros ni obligarnos a hacer lo que no queremos. Practicamos esta forma de vida siguiendo ejemplos mas que instrucciones. Compartimos nuestra experiencia y aprendemos los unos de los otros. Durante nuestra adiccion activa, constantemente poniamos nuestros deseos personales por encima de todo. En Narcoticos Anonimos descubrimos que lo mejor para el grupo, por lo general es bueno para nosotros.

Cuando consumiamos, nuestras experiencias personales diferian. Como grupo, sin embargo, hemos descubierto muchos puntos comunes en nuestra adiccion. Uno de ellos era la necesidad de demostrar autosuficiencia. Nos habiamos convencido a nosotros mismos deque podiamos hacerlo solos y actuabamos en consecuencia. Los resultados fueron desastrosos y al final cada uno tuvo que admitir que la autosuficiencia era una mentira. Reconocerlo fue el punto de partida de nuestra recuperacion y es el elemento primordial de la unidad de la confraternidad. Asi como habia puntos en comun en nuestra adiccion activa, tambien hay mucho en comun en nuestra recuperacion: compartimos el deseo de mantenernos limpios. Hemos aprendido a depender de un Poder superior a nosotros. Nuestro proposito es llevar el mensaje al adicto que todavia sufre. Nuestras tradiciones son las pautas que nos protegen de nosotros mismos. Son nuestra unidad.

La unidad en Narcoticos Anonimos es indispensable. Esto no significaque no tengamos nuestros desacuerdos y conflictos; los tenemos. Siempre que las personas se reunen hay diferencias de opinion. Sin embargo podemos estar en desacuerdo sin necesidad de ser desagradables. Repetidas veces en momentos de crisis hemos dejado aun lado nuestras diferencias y trabajado por el bienestar comun. Hemos visto a dos miembros que generalmente no se llevan bien, trabajar juntos con un recien llegado; a un grupo hacer pequenas tareas para pagar el alquiler del local de reunion; a miembrosviajar cientos de kilometres para apoyar a un grupo nuevo. Estas actividades, y muchas otras, son corrientes en nuestra confraternidad. Sin ellas N. A. no podria sobrevivir.

Debemos convivir y trabajar unidos como grupo para asegurar que nuestro barcono se hunda en una tormenta y nuestros miembros no se ahoguen. Con fe en un Poder superior a nosotros, trabajo duro y unidad, sobreviviremos y seguiremos llevando el mensaje al adicto que todavia sufre.

SEGUNDA TRADICION

"Para el proposito de nuestr o grupo solo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra concienda de grupo. Nues tros lideres no son mas que servidores de confianza; no gobiernan."

En Narcoticos Anonimos procuramos protegernos de nosotros mismos y la Segunda Tradicion es un buen ejemplo. Somos personas testarudas y egocentricas por naturaleza que de golpe nos encontramos en N.A. Somos malos administradores y ninguno de nosotros es capaz de tomar buenas decisiones constantemente.

En Narcoticos Anonimos nos fiamos mas de un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en

nuestra conciencia de grupo, que delas opiniones personales o el ego. Al trabajar los pasos, aprendemos a depender de un Poder superior a nosotros y a emplearlo para el proposito de nuestro grupo. Debemos cuidar constantemente que nuestras decisiones scan laexpresion autentica de la voluntad de Dios. A menudo hay una enorme diferencia entre la conciencia del grupo y la opinion del grupo, dictada muchas veces por personalidades fuertes o populares. Algunas de nuestras experiencias de crecimiento mas dolorosas han sido el resultado de decisiones tomadas en nombre de la conciencia de grupo. Los principios espirituales verdaderos nunca son conflictivos; en realidad se complementan. La conciencia espiritual del grupo jamas esta en contradiction con las tradiciones.

La Segunda Tradition se ocupa de la naturaleza del liderazgo en N.A. Hemos aprendido que en nuestra confraternidad, el liderazgo que funciona es el del ejemplo y el servicio desinteresado; la direction y la manipulation fracasan. Elegimos no tener presidentes, jefes, ni directores, sino secretaries, tesoreros y representantes. Estos titulos implican servicio, no control. Nuestra experiencia nos demuestra que si un grupo se convierte en la prolongation de la personalidad de un lider o un miembro, pierdeeficacia. El ambiente de recuperation de nuestros grupos es uno de los bienes mas valiosos y debemos protegerlo cuidadosamente para no perdernos en politica y personalidades.

A los que hemos participado en servicio o en la formation de un grupo, a veces nos cuesta mucho soltar las riendas. El ego, el orgullo sin fundamento y la terquedad, si tienen autoridad, destruyen un grupo. Debemos recordar que estos servicios nos han sido confiados, que somos servidores de confianza, y que en ningun momento ninguno de nosotros manda. Narcoticos Anonimos es un programa otorgado por Dios, y solo podemos conservar la dignidad de nuestro grupo con la conciencia colectiva y el amor de Dios.

Algunos se resistiran. Muchos, sin embargo, se convertiran en modelos para los recien llegados. Los egoistas muy pronto se encontraran al margen causando desacuerdo y a la larga su propio desastre. Muchos de ellos cambian; aprenden que solo puede gobernarnos un Dios bondadoso tal como se manifiesta en nuestra conciencia de grupo.

TERCERA TRADICION

"El unico requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir."

Esta tradition es tan importante para el individuo como para el grupo. Deseo es la palabra clave; el deseo es la base de nuestra recuperation. En nuestras historias y en nuestra experiencia tratando de llevar el mensaje al adicto que todavia sufre, el mismohecho doloroso se repite una y otra vez: si un adicto no quiere dejar de consumir, no lo hara. Se puede analizar, aconsejar,razonar, rezar, amenazar, castigar, pero no parara hasta que quiera. Lo unico que pedimos a nuestros miembros es que tengan este deseo. Sin el estan condenados, pero con el ocurriran milagros.

El deseo es nuestro unico requisito. La adiccion no discrimina. Esta tradition asegura a cualquier adicto la libertad de practicar el modo de vida de N. A., independientemente de la droga que consumia, su raza, creencia religiosa, sexo, preferencia sexual y position econ6mica. Con "...el deseo de dejar de consumir" como unico requisito para ser miembro, ningun adicto estara por encima de otro. Todas las personas adictas son bienvenidas y tienen el mismo derecho a obtener el alivio que buscan; cualquier adicto puede recuperarse en este programa sobre una base de igualdad. Esta tradition garantiza nuestro derecho a recuperarnos.

Ser miembro de Narcoticos Anonimos no es un hecho automatico quese produce cuando alguien cruza la puerta o el recien llegado decide dejar de consumir.

La decision de formar parte de nuestra confraternidad es un asunto individual. Cualquier adicto que tenga el deseo de dejar de consumir puede convertirse en miembrodeN.A. Somos adictos y nuestro problema es la adiccion. La decision de convertirse en miembro corresponde al individuo. Creemos que la situation ideal en nuestra confraternidad es que los adictos puedan ir libre y abiertamentea una reunion de N.A. donde y cuando quieran, y marcharse con la misma libertad. Descubrimos que la recuperacion es una realidad y que la vida sin drogas es mejor de lo que jamas hubieramos imaginado.

Abrimos nuestras puertas a todos los adictos con la esperanza de que puedan encontrar lo mismo que nosotros; pero sabemos que solo aquellos que tengan el deseo de dejar de consumir y quieran lo que tenemos para ofrecerles, compartiran nuestro modo de vida.

CUARTA TRADICION

"Cada grupo debe ser autonomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a N.A. en su totalidad."

La autonomia de nuestros grupos es necesaria para nuestra supervivencia. Un diccionario definiria el concepto de autonomia como: "tener el derecho o el poder para gobernarse a si mismo; sin control externo." Esto significa que nuestros grupos se autogobiernan y no estan sujetos a control externo. Cada grupo ha tenido queformarse y crecer por sus propios medios.

Uno se puede preguntar: i,Somos realmente autonomos? iAcaso no tenemos comites de servicio, oficinas, lineas telefonicas y otras actividades en N.A.? La respuesta es que estas cosas no son N.A. Estos son servicios que utilizamos para ayudarnos en nuestra recuperacion y para promover el proposito primordial de nuestros grupos. Narcoticos Anonimos es una confraternidad de hombres y mujeres adictos que se reunen en grupos y utilizan una serie de principios espirituales establecidos para librarse de la adiccion y encontrar una nueva forma de vida. Todo lo demas no es NA. Los servicios mencionados son el resultadodel trabajo de los miembros que se preocupan lo suficiente para tender la mano y ofrecer ayuda y experiencia para que nuestro camino resulte mas facil. Cada grupo de NA puede decidir si desea o no utilizar estos servicios.

Un grupo de Narcoticos Anonimos es un conjunto de personas que se reune regularmente en un sitio y a una hora determinados con el proposito de recuperarse, siempre que siga los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcoticos Anonimos. Hay dos tipos basicos de reuniones: abiertas al publico en general y cerradas (solo para adictos). El forma to varia de grupo en grupo; algunas reuniones son de participacion, otras tienen oradores, se hacen preguntas y respuestas o se discuten problemas especificos.

Cualquiera sea el tipo o formato de reunion que se utilice, la funcion del grupo siempre es la misma: proporcionar un ambiente adecuado y fiable para la recuperacion personal y fomentar dicha recuperacion. Estas tradiciones son parte de la serie de principios espirituales de Narcoticos Anonimos, sin ellas, N.A. no existiria.

La autonomia ofrece a nuestros grupos la libertad de actuar por su cuenta para establecer un ambiente de recuperacion, servira sus miembros y cumplir con su proposito primordial. Estas son las razones que nos hacen proteger nuestra autonomia con tanto cuidado.

Pareceria que en nuestros grupos podemos hacer lo que decidamos, al margen de lo que digan los demas. En parte es cierto. Cada grupo tiene completa libertad, excepto cuando su proceder afecta a otros grupos o a N.A. en su conjunto. La autonomia, como la conciencia de grupo, puede ser un arma de doble filo. La idea de autonomia del grupo ya ha sido usada para justificar la violacion de las tradiciones. Si existen contradicciones es que nos hemos apartado de nuestros principios. Si aseguramos quenuestras acciones esten claramente dentro de los limites de nuestras tradiciones, si nos abstenemos de mandar u obligar a otros grupos a hacer algo, si consideramos las consecuencias de nuestros actos anticipadamente, entonces todo ira bien.

QUINTA TRADICION

"Cada grupo tiene un solo proposito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavia sufre."

Significa esto que nuestro proposito primordial es llevar el mensaje? Yo creia que estabamos aqui para mantenernos limpios. Pensaba que nuestro proposito primordial era recuperarnos de la adiccion a las drogas." Para el individuo esto sin duda es verdad; nuestros miembros estan aqui para librarse de la adiccion y encontrar unanueva forma de vida. Sin embargo, los grupos no son adictos y no se recuperan. Lo unico que nuestros grupos pueden hacer es plantar la semilla de la recuperacion y

reunir a los adictos para que la magia de la identificacion, la honestidad, la solidaridad, el compartir y el servicio hagan su trabajo. El proposito de esta tradicion es asegurar que este ambiente de recuperacion se mantenga y solo se consigue centrando a los grupos en ello. El hecho de que todos y cada uno de los grupos se concentren en llevar el mensaje proporciona solidez; los adictos pueden contar con nosotros. La unidad de accion y propositos hace posible lo que parecia imposible para nosotros: la recuperacion.

El Duodecimo Paso de nuestro programa personal tambien nos dice que llevemos el mensajeal adicto que todavia sufre. Trabajar con otros es una herramienta poderosa. "El valor terapeutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual." Asi es como los recien llegados han encontrado Narcoticos Anonimos y han aprendido amantenerse limpios. En elcaso del resto de los miembros, esta es una forma de reafirmar su compromiso con la recuperacion. El grupo es el vehiculo mas poderoso que tenemos para llevar el mensaje. Cuandouno de los miembros pasa el mensaje, este de alguna manera esta ligado a su personalidad y a su interpretacion. El problema con la literatura es el lenguaje; a veces se pierde la emotion, la intensidady la fuerza. En nuestros grupos, formados por diferentes personalidades, el mensaje de recuperacion es un tema constante.

Que pasaria si nuestros grupos tuvieran otro proposito primordial? Creemos que nuestro mensaje se diluiria y finalmente se perderia. Si nos ocuparamos de hacer dinero, quizas muchos se harian ricos. Si fueramos un club social, podriamos encontrar muchos amigos yamores. Si nos especializaramos en education, terminariamos llenos de adictos instruidos. Si nos dedicaramos a la asistenciamedica, muchos estariamos sanos. Si el proposito de nuestro grupo fuera otro que llevar el mensaje, muchos moririan y pocos se recuperarian.

Cual es nuestro mensaje? El mensaje es que un adicto—cualquier adicto—puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida. Nuestro mensaje es esperanza y una promesa de libertad. Cuando ya se ha dicho y hecho todo, nuestro proposito primordial solo puede ser llevar el mensaje al adicto que todavia sufre, porque es lo unico que tenemos para ofrecer.

SEXTA TRADICION

"Un grupo de N.A. nunca debe respaldar, financiar ni prestar el notnbre de N.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, p ara evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvien de nuestro proposito primordial."

La Sexta Tradicion nos dicealgunas de las cosas que debemos hacer para conservar y proteger nuestro proposito primordial. Es la base de nuestra politicade no afiliacion y es extremadamente importante para la continuidad y el crecimiento de Narcoticos Anonimos.

Veamos lo que dice esta tradicion. Lo primero es que un grupo nunca debe respaldar a ninguna entidad. Respaldar es autorizar,aprobar o recomendar. Los respaldos pueden ser directos o implicitos. Cada dia vemos respaldos directos en los anuncios de television. Un respaldo implicito es aquel que no se menciona especificamente.

A muchas organizaciones les gustaria servirse del nombre de N. A. Permitirlo seria un respaldo implicito y una violacion de esta tradicion. Los hospitales, los centres de tratamiento y los organismos penitenciarios son algunas de las entidades con las que nos relacionamos para llevar el mensaje. Aunque estas organizaciones sean sinceras y hagamos reuniones de N. A. en sus instalaciones, no podemos respaldar, financiar, ni permitirles usar nuestro nombre para promover su crecimiento. Sin embargo, estamosdispuestos a llevar los principios de N. A. a estas instituciones para que los adictos que todavia sufren puedan escoger.

Lo segundo que no debemos hacer es financiar a ninguna otra entidad. Esto resulta mas claro. Financiar significa proporcionarfondos o dar ayuda financiera.

La tercera advertencia de esta tradicion consiste en no prestar el nombre de N. A. a otros programas para servir sus objetivos. En varias ocasiones, por ejemplo, otros programas intentaron usar

el nombre de Narcoticos Anonimoscomo parte de los servicios ofrecidos para justificar sus subvenciones.

Esta tradicion ademas nos dice que una entidad allegada es aquella en la que estan involucrados miembros de N. A.; puede ser una casa de transicion o reinsercion, un centre de desintoxicacion, un centro de tratamiento, o un clubhouse*. La gente confunde con facilidad lo que es N.A. con lo que son las entidades allegadas. Los centres de tratamiento fundados por miembros de N. A., o que emplean a sus miembros, tienen que ocuparse de que esta diferenciacion quede clara. Quizas la confusion es mayor cuando se trata de un clubhouse. Los recien llegados y los miembros veteranos a menudo lo identifican con Narcoticos Anonimos. Debemos hacer un esfuerzo especial para que estas personas sepan que estas entidades y N.A. no son lo mismo. Una empresa ajena puede ser una agencia, un negocio comercial, una religion, una sociedad, una organization, una actividad afin u otro programa de Doce Pasos. La mayor parte de estas empresas son faciles de identificar; no ocurre lo mismo con otras asociaciones de Doce Pasos. Narcoticos Anonimoses una confraternidad separada y distinta de pleno derecho. Nuestro problema es la adiccion. Las otras asociaciones de Doce Pasos se especializan en otros problemas; nuestra relacion con ellas es de cooperation, no de afiliacion. El uso de literatura, oradores y anuncios de otras asociaciones en nuestras reuniones constituye e implica un respaldo implicito a una empresa ajena. La Sexta Tradicion nos hace una ultima advertencia para "evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvien denuestro proposito primordial." Estos problemas a menudo se convierten en obsesiones y nos apartan de nuestro objetivo espiritual. Este tipo de abuso puede ser devastador para el individuo; para el grupo, desastroso. Cuando nos desviamos como grupo de nuestro proposito primordial, mueren adictos que se podrian haber recuperado.

**En algunos paises existen organizaciones privadas que alquilan sus instalaciones exclusivamente a grupos de N.A.*

SEPTIMA TRADICION

"Todo grupo de N.A. debe mantenerse a si mismo completamente, neg&ndose a recibir contribuciones externas."

Mantenerse a si mismo es parte importante de nuestra nueva forma de vida y para el individuo por lo general representa un gran cambio. Durante nuestra adiccion activa dependiamos de la gente, los lugares y las cosas. Contabamos con ellos para que nos mantuvieran y nos proporcionaran lo que nos faltaba. Ahora, en recuperation, descubrimos que todavia somos dependientes, pero ya nodependemos de lo que nos rodea sino de un Dios bondadoso y de la fuerza interior que tenemos gracias a nuestra relacion con El. Nosotros, que eramos incapaces de funcionar como seres humanos, descubrimos ahora que todo es posible. Los suenos a los que habiamos renunciado hace tiempo, ahora pueden convertirse en realidad. Los adictossiempre hemos sido una carga para la sociedad. En N. A., nuestros grupos no solo se mantienen por su cuenta,sino que exigen el derecho de hacerlo.

El dinero siempre ha sido un problema para nosotros. Nunca teniamos suficiente para mantenernos y pagarnos nuestro habito. Teniamos que trabajar, robar, enganar, pedir y vendernos; nunca teniamos bastante dinero para llenar nuestro vacio interior. En recuperacion, el dinero a menudo sigue siendo un problema.

Necesitamos dinero para que funcione nuestro grupo; hay que pagar el alquiler, comprar literatura yotras cosas necesarias. En nuestras reuniones recogemos dinero para cubrir estos gastos; lo que sobra, sirve para mantener nuestros servicios y promover nuestro proposito primordial. Desgraciadamente, una vez que el grupo ha pagado sus gastos queda muy poco. A veces, los miembros que se lo pueden permitir aportan un poco mas. Otras, se forma un comite para organizar alguna actividad para recaudar fondos. Estos esfuerzosayudan; sin ellos no hubieramos llegado tan lejos. Los servicios de N.A. siempre tienennecesidad de dinero, y aunque en ocasiones resulte frustrante, preferimos que sea asi porque sabemos que de otra manera el precio seria demasiado alto. Todos debemos colaborar; de este modo aprendemos que realmente formamos parte de algo superior a

nosotros.

Nuestra politica con respecto al dinero esta establecida claramente: rechazamos cualquier contribucion externa; nuestra confraternidad se mantiene completamente a si misma. No aceptamos fondos, subvenciones, prestamos niregalos. A pesar de las intenciones, todo tiene su precio. Tanto si el precio es en dinero, como en promesas, concesiones, agradecimientos especiales, respaldos o favores, seria demasiado alto para nosotros. Aunque nos ofrecieran ayuda sin ningun compromiso, seguiriamos sin aceptarla. Tampoco podemos darnos el lujo de que nuestros miembros contribuyan con mas de lo que les corresponde. Hemos visto que la desunion y la polemica es el precio pagado por nuestros grupos. No pondremos en peligro nuestra libertad.

OCTAVA TRADICION

"Narcoticos Anonimos nunca tendra caracter profesional, pero nuestros centres de servicio pueden emplear trabajadores especia lizados."

La Octava Tradicion es vital para la estabilidad de N.A. en su conjunto. Para en tender esta tradicion tenemos que definir "centres de servicio no profesionales" y "trabajadores especializados". Cuando se comprenden estos conceptos, la importancia de esta tradicion se explica por si sola.

En ella decimos que no tenemos profesionales, es decir, que no contamos con una plantilla de psiquiatras, medicos, abogados ni terapeutas. Nuestro programa funciona sobre la base de un adicto que ayuda a otro. Si los grupos de N.A. emplearan profesionales, destruiriamos nuestra unidad. Simplemente somos adictos de igual nivel que de forma gratuita nos ayudamos mutuamente.

Respetamos y admiramos a los profesionales. Muchos de nuestros miembros son profesionales por derecho propio, pero en N.A. el profesionalismo no tiene cabida.

Un centre de servicio se define como el lugar donde funcionan los comites de service de N.A. La Oficina de Servicio Mundial (World Service Office), las oficinas locales regionales o de area son ejemplos de ello. Por el contrario, un clubhouse, una casade transicion o reinsercion, o entidades semejantes, no son centres de servicio de N.A. ni estan afiliados a N.A. Un centre de servicio sencillamente es un lugar donde se of recen servicios de N.A. de manera continua. Segun esta tradicion, "nuestros centres de servicio pueden emplear trabajadores especializados." Esta frase significa que pueden emplear personal para tareas especiales como contestar el telefono, trabajos de oficina o imprenta. Estos empleados son directamente responsables ante el comite deservicio. A medida que N.A. crece, aumenta la demanda de este tipo de personal. Los trabajadores especializados son necesarios para garantizar la eficacia de una confraternidad en continua expansion.

Es precise definir con claridad la diferencia entre profesionales y trabajadores especializados. Los profesionales trabajan en profesiones especificas que notienen nada que ver con el servicio de N.A., sino con su beneficio personal. Los profesionales no siguen las Tradiciones de N.A. Nuestros trabajadores especializados, en cambio, se ajustan a nuestras tradiciones y son siempre directamente responsables ante aquellos a quienes sirven, es decir, ante la confraternidad.

En nuestra Octava Tradicion no identificamos a nuestros miembros como profesionales. Al no considerar profesional a ninguno de nuestros miembros, aseguramos que N.A. "nunca tendra caracter profesional."

**En algunos paises existen organizaciones privadas que alquilan sus instalaciones exclusivamente a grupos de N.A.*

NOVENA TRADICION

"N.A, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comites de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven."

Esta tradicion define la forma de funcionamiento de nuestra confraternidad. Primero debemos comprender que es N.A. Narcoticos Anonimos es un conjunto de adictos que tienen el deseo de dejar de consumir y se reunen para hacerlo. Nuestras reuniones son encuentros de miembros con el proposito

de mantenerse limpios y llevar el mensaje de recuperacion. Nuestros pasos y tradiciones se enuncian en un orden especifico, estan numerados y estructurados, no estan dispuestos al azar. Estan organizados; pero no es a este tipo de organizacion a la que se refiere la Novena Tradicion. En ella, "organizacion" significa tener gobierno y control. Sobre esta base, el significado de la Novena Tradicion resulta claro. Sin ella, nuestra confraternidad estaria en contradiction con los principios espirituales. Un Dios bondadoso, tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo, es nuestra autoridad fundamental.

La Novena Tradicion tambien define el tipo de actividades que podemos hacer para ayudar a N.A. Dice que podemos crear juntas o comites de servicio para responder a las necesidades de la confraternidad. Ninguno de ellos tiene el poder de gobernar, censurar, decidir o dictar. Nuestros servicios existen sólo para servir a N.A., pero no son parte de N.A. Esta es la razon de ser de nuestra estructura de servicios tal como ha sido desarrollada y definida en el manual de servicio de N.A.*
**Escrito en 1981.*

DECIMA TRADICION

"N.A. no tiene opinion sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polemicas pu blicas."

Para lograr nuestro objetivo espiritual, Narcoticos Anonimos debe ser conocida y respetada. Nuestra historia lo ilustra claramente. N.A. fue fundada en 1953; durante veinte anos fue una confraternidad pequena y desconocida. En los anos setenta, la sociedad se dio cuenta de que la adiccion se habia convertido en una epidemiamundial y empezo a buscar soluciones. Al mismo tiempo comenzo a cambiar la concepcion que la gente tenia del adicto. Este cambio permitio que los adictos buscaran ayuda mas abiertamente. Surgieron grupos de N.A. en muchos lugares donde antes no habiamos sido tolerados. Los adictos en recuperacion prepararon el camino para mas grupos y mas recuperacion. Hoy en dia N.A. es una confraternidad mundial. Nos conocen y nos respetan en todas partes.

Si un adicto nunca ha oido hablar de nosotros, no puede buscarnos. Si los que trabajan con adictos ignoran nuestra existencia, no pueden enviarnos a nadie. Una de las cosas mas importantes que podemos hacer para promover nuestro proposito primordial es intentar que la gente sepa quienes somos, que hacemos y donde estamos. Si lo hacemos procurando mantener nuestro buen nombre, sin duda creceremos.

Nuestra recuperacion habla por si sola. Nuestra Decima Tradicion ayuda especificamente a proteger nuestra reputation. En ella se senala que N.A. no tiene opinion sobre cuestiones ajenas a sus actividades. No tomamos partido ni hacemos recomendaciones. N.A., como confraternidad, no participa en politica; de hacerlo, fomentariamos la polemica y nos pondriamos en peligro. Los que compartieran nuestra opinion nos alabarian por haber tornado partido, pero sin duda otros estarian en desacuerdo. Si el precio es tan alto, £es de extranar que prefiramos no tomar partido en los problemas de la sociedad? Por nuestra propia supervivencia, no tenemos opinion sobre cuestiones ajenas.

UNDECIMA TRADICION

"Nuestra politica de relaciones publicas se basa mas bien en la atraccion que en la promotion; necesitamos mantener nuestro anonim ato personal ante la prensa, la radio y el cine."

Esta tradicion se ocupa de las relaciones de nuestra confraternidad con el mundo exterior. Nos indica como dirigir nuestros esfuerzos a nivel publico. Nuestra imagen publica consiste en aquello que tenemos para ofrecer: una forma de vivir sin drogas de eficacia comprobada. Aunque es importante que lleguemos a todas las personas que nos sea posible, resulta imperativo para nuestra protection que seamos cuidadosos con los anuncios, circulares y cualquier publicacion que pueda llegar al publico.

La atraccion se apoya en nuestro propio exito. Lo que tenemos para ofrecer como grupo, es la recuperacion. Hemos comprobado que el exito de nuestro programa habla por si solo; en ello consiste

nuestra promocion.

Esta tradicion nos dice tambien quenecesitamos mantener nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine. Esta medida sirve para proteger a los miembros y la reputacionde Narcoticos Anonimos. No damos nuestro apellido ni aparecemos como miembros de Narcoticos Anonimos ante losmedios de comunicacion. Ningun individuo, forme o no parte de nuestra confraternidad, representa a Narcoticos Anonimos.

DUODECIMA TRADICION

"El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordandonos siempre anteponer los principios a las personalidades."

El diccionario definiria anonimato como "situaci6n en la que no hay nombre". De acuerdo con esta tradicion, en Narcoticos Anonimos el "yo" se convierte en "nosotros". La base espiritual se convierte en algo mas importante que cualquier grupo o individuo.

A medida que estrechamos los lazos que nos unen, se despierta la humildad. La humildad es un subproducto que nos permite crecer y desarrollarnos en un ambiente de libertad; elimina el miedo a que nuestros patrones, familiares y amigos nos reconozcan como adictos. Por consiguiente, procuramos seguir rigurosamente el principio de "lo que se dice en las reuniones, se queda en las reuniones".

A lo largo de nuestras tradiciones hablamos en terminos de "nosotros" y "nuestro" en lugar de "yo" y "mi". Trabajando juntos por nuestro bienestar comun, alcanzamos el verdadero espiritu del anonimato.

Hemos escuchado tantas veces la frase "los principios antes que las personalidades" que parece un cliche. Aunque como individuos podamos disentir entre nosotros, el principio espiritual del anonimato nos hace a todos iguales como miembros del grupo. Ningun miembro es mas ni menos importante que otro. Lo que nos empujaba a obtener beneficio personal en el terreno del sexo, propiedad y posicion social —y que tanto dolor nos causo en el pasado—queda de ladocuando nos adherimos al principle del anonimato. El anonimato es uno de los elementos basicos de nuestra recuperacion y estapresente en nuestras tradiciones y en nuestra confraternidad. Nos protege de nuestros propios defectos de caracter y quita poder a las personalidades y sus diferencias. El anonimato en accion imposibilita que se antepongan las personalidades a los principios.

CAPITULO SIETE - LA RECUPERACION Y LA RECAIDA

Muchas personas creen que la recuperacion consiste simplemente en no consumir drogas. Consideran la recaida un signo de fraca so total y los largos periodos de abstinencia un exito completo. En el programa de recuperacion de Narcoticos Anonimos hemos descub ierto que esta nocion es demasiado simplista. Cuando un miembro lleva algun tiempo en nuestra confraternidad, una recaida puede ser la experiencia desagradable que origine un rigor mayor en la aplicacion del programa. De igual manera, hemos visto que algun os miembros, aun manteniendose abstinentes durante largos periodos, se ven privados de una recuperacion completa y de la aceptacion dentro de la sociedad debido a su falta de h onradez y a una actitud enganosa con ellos mismos. Sin embargo, la abstinencia c ompleta y continuada en estrecha colaboracion e identificacion con otros miembros de los grupos de N.A., sigue siendo el mejo r terreno para crecer.

Aunque todos los adictos somos basicamente similares, como individuos diferimos en el grado de enfermedad y en el ritmo de re cuperacion. A veces, una recaida puede senior las bases de una completa libertad. En otras ocasiones, esa libertad puede lograrse solo por una inflexible y obstinada voluntad de aferrarnos a la abstinencia, contra viento y marea, hasta que pase la crisi s. Un adicto que, por cualquier media y aunque sea solo por un tiempo, pueda perder la necesidad o el deseo de consumir, y tenga la libertad de eleccion para superar un pensamiento impulsive y una action compulsiva, habrd llegado a un momenta crucial que puede ser un factor decisivo en su recuperation. El sentimiento de autenti ca independencia y libertad, a veces estd aqui en la cuerd a floja. La posibilidad de largarnos y volver a controlar nuestra vida nos atrae, aunque nos damos cuenta de que todo lo que tenemos se l o debemos a un Poder superior a nosotros mismo, del cual dependemos, y al hecho de ofrecer y recibir ayuda identificdnd onos con los demos. Durante nuestra recuperation, muchas veces nos rondardn viejos fantasmas. La vida puede volverse otra vez monotona, aburrida y sin sentido. Es posible que nos cansemos mentalmente de repetir nuestras nuevas ideas y fisicamente de n uestr as nuevas actividades, aunque sabemos que si dejamos de repetirlas, empezaremos otra vez con nuestros viejos hdbitos. Intuimos que si no utilizamos lo que tenemos, lo perderemos. A menudo, estas epocas son los periodos de mayor crecimiento. Nuestra mente y nuestro cuerpo parecen estar cansados de todo esto, pero es posible que las fuerzas dindmicas de un cambio, o de una autentic a transformation, esten trabajando en lo profundo de nuestro ser para darnos las respuestas que modifiquen nuestras motivaciones i nternas y cambien nuestra vida.

Nuestro objetivo, a traves de los Doce Pasos, es la recuperation, no la mera abstinencia fisica. Mejorar conlleva esfuezo, y, ya que no hay forma de inculcar una idea nueva en una mente cerrada, debemos hacer que se abra de algun modo. Puesto que solo podemos hacerlo por nosotros mismos, es necesario que reconozcamos a dos enemigos intemos: la apatia y la postergacion. Nuestra resistencia al cambio parece inamovible y solo una explosion nuclear de algun tipo originard algu na modification o iniciard otra linea de conducta. Una recaida, si sobrevivimos, puede brindar el cambio para empezar el proceso de demolition. La recaida de una persona cercana, y a veces su muerte a causa de ella, pued e despertar en nosotros la necesidad de una vigorosa action personal.

Hemos visto adictos llegar a nuestra confraternidad, probar nuestro programa y mantenerse limpios por un tiempo. Luego perdieron el contacto con otros adictos en recuperacion y con el tiempo volvieron a la adiccion activa. Se olvidaron de que en realidad es la primera droga la que desencadena otra vez el circulo mortal. Trataron de controlarlas, de consumirlas con moderation, de consumir unicamente ciertas drogas. A los adictos no nos funcionaninguno de estos metodos.

La recaida es una realidad. Puede suceder y sucede. La experiencia nos demuestra que aquellos que no trabajan diariamente nuestro programa de recuperacion pueden recaer. Los vemos regresar en busca de recuperacion. Quizas hayanestado limpios durante anos antes de recaer. Si tienen la suerte de volver, estan seriamente perturbados. Nos cuentan que la recaida fue mas horrible que el consumo

anterior. Nunca hemos visto recaer a una persona que viva el Programa de Narcoticos Anonimos.

A menudo las recaidas son mortales. Hemos asistido a funerales de seres queridos muertos por una recaida. Murieron de diferentes maneras. A veces vemos a personas que despues de recaer y estar perdidas durante afios, viven en la desdicha. Los que van a parar a la carcel o a algun hospital puede que sobrevivan y quizas recomiencen en N.A.

En nuestra vida cotidiana estamos expuestos a recaidas emocionales y espirituales que nos dejan indefensos contra la recaida fisica del consumo de drogas. Puestoque la adiccion es una enfermedad incurable, los adictos estan sujetos a recaidas.

Nada nos obliga a recaer. Podemos elegir. La recaida nunca es un accidente, indica que aun tenemos reservas con nuestro programa. Empezamos amenospreciarlo y a buscar pretextos para eludirlo en nuestra vida cotidiana. Inconscientes de las trampas que hay delante, tropezamos ciegamente creyendo que podemos hacerlo pornuestra cuenta. Tarde o temprano volvemos a caer en la ilusion de que las drogas nos hacen la vida mas facil. Creemos que pueden cambiarnos y olvidamos que estos cambios son mortales. Cuando pensamos quelas drogas resolveran nuestros problemas y olvidamos lo que pueden hacernos, estamos de verdad en un apuro. Como no acabemos con la ilusion de que podemos consumir y dejar de consumir por nuestra cuenta, firmamos nuestra sentencia de muerte segura. Por alguna razon, el hecho de no ocuparnos de nuestros asuntos personales, disminuye nuestra autoestima y establece un patron de conductaque se repite en todas las areas de nuestra vida. Si empezamos a evitar nuestras nuevas responsabilidades—faltando a reuniones, descuidando la practica del Duodecimo Paso o manteniendonos al margen—nuestro programa se detiene. Son este tipo de cosas lasque llevan a una recaida. Quizas sintamos un cambio en nosotros y nuestra capacidad de seguir receptivos desaparezca. Puede que nos enojemos y estemos resentidos con cualquier persona o cualquier cosa, que comencemos a rechazar a quienes estan cerca de nosotros. Nos aislamos y nos hartamos muy rapido de nosotros. Retrocedemos a nuestros patrones de conducta mas enfermos sin tener siquiera que consumir drogas.

Cuando tenemos un resentimiento o algun otro trastorno emocional y no practicamos los pasos, podemos recaer.

El comportamiento obsesivo es un denominador comun en las personas adictas. A veces intentamos llenarnos hasta estar satisfechos, tan solo para descubrir que no hay manera de satisfacernos. Parte de nuestro comportamiento adictivo consisteprecisamente en que nunca tenemos suficiente. A veces lo olvidamos y pensamos que si pudieramos tener bastante comida, sexo odinero, estariamos satisfechos y todo iria a las mil maravillas. La terquedad continua haciendonos tomar decisiones basadas en lamanipulation, el ego, la lujuria o el falso orgullo. No nos gusta equivocarnos. Nuestro ego nos dice que podemos hacerlo por nuestra cuenta, pero en seguida reaparece la soledad y la paranoia. Descubrimos que realmente no podemos hacerlo solos; cuando lo intentamos, las cosas empeoran. Necesitamos que nos recuerden de donde venimos y que si consumimos nuestra enfermedad empeorara progresivamente. Es entonces cuando necesitamos a la confraternidad.

No nos recuperamos de la noche a la manana. Cuando nos damos cuenta de que hemos tornado una mala decision o hecho un juicioequivocado, tenemos tendencia a justificarnos. A menudo llevamos nuestro comportamiento autoobsesivo hasta el extremo de intentar ocultar nuestras huellas. Olvidamos que hoy en dia podemos elegir y nos enfermamos mas.

Hay algo en nuestra personalidad autodestructiva que nos pide a gritos el fracaso. La mayoria sentimos que no nos merecemos el exito. Es algo muy comun entre los adictos. La autocompasion es uno de nuestros defectos mas autodestructivos; nos consume toda la energia positiva. Nos fijamos en lo que no nos sale como queremos e ignoramos toda la belleza que hay en nuestra vida. Sin un deseo real de mejorar nuestra vida, o incluso de vivir, lo unico que hacemos es seguir cuesta abajo. Algunos nunca conseguimos remontar otra vez la pendiente.

Para sobrevivir tenemos que reaprender muchas cosas que hemos olvidado y desarrollar un nuevo planteamiento de vida. De esto se trata Narcoticos Anonimos; de personas que se preocupan por

los adictos destrozados y desesperados a los que, con el tiempo, se les puede ensenar como vivir sin drogas. Muchos tuvimos dificultades al llegar a la confraternidad porque no comprendiamos que teniamos una enfermedad llamada adiccion. A veces vemos nuestro comportamiento del pasado como parte de nosotros y no como parte de nuestra enfermedad.

Hacemos el Primer Paso. Admitimos que somos impotentes ante nuestra adiccion, que nuestra vida se ha vuelto ingobernable. Poco a poco, mejoran las cosas y empezamos a recobrar la confianza. Nuestro ego nos dice que lo podemos hacer solos. Las cosas nos estan saliendo bien y pensamos que en realidad no necesitamos este programa. La soberbia es una serial de luz roja. Volveran la soledad y la paranoia. Nos damos cuenta de que no lo podemos hacer por nuestra cuenta y las cosas empeoran. Esta vez hacemos de verdad el Primer Paso internamente. Habra momentos, sin embargo, en los que tendremos realmente ganas de consumir. Queremos escapar, nos sentimos terriblemente mal. Hace falta que nos recuerden de donde venimos y que esta vez sera peor. Esen este momento cuando mas necesitamos el programa. Nos damos cuenta de que debemos hacer algo.

Cuando olvidamos el esfuerzo y el trabajo que nos costo conseguir un periodo de libertad en nuestra vida, se instala la faltade gratitud y la autodestruccion empieza otra vez. Como no tomemos medidas inmediatamente, corremos el riesgo de que una recaida amenace nuestra existencia. Mantener la ilusion de la realidad en lugar de usar las herramientas del programa, nos llevaraal aislamiento. La soledad nos destruira internamente y las drogas, que casi siempre vienen a continuation, completaran el trabajo.Los sintomas y los sentimientos que tuvimos al final de nuestra adiccion activa volveran y esta vez mas fuertes que antes. Si no nos rendimos al Programa de N. A., con toda seguridad este golpe nos destruira.

La recaida puede ser la fuerza destructivaque nos mate o nos haga tomar conciencia de quienes y que somos en realidad. La evasion momentanea que puede proporcionarnosel consumir, no compensa el sufrimiento que produce a la larga. Consumir para nosotros es morir, y a veces de mas de una manera.

Las expectativas irreales que ponemos sobre nosotros o los demas parecen ser uno de los mayores obstaculos de la recuperacion. Las relaciones afectivas pueden ser un terreno terriblemente doloroso. Tenemos tendencia a fantasear y proyectar lo que va a pasar. Nos enojamos y llenamos de resentimientos si nuestras fantasias no se cumplen. Olvidamosque somos impotentes ante otras personas. Las viejas ideas y sentimientos de soledad, desesperacion, desamparo y autocompasion reaparecen furtivamente. Dejamos depensar en los padrinos o madrinas, en las reuniones, en la literatura y en cualquier otra cosa positiva. Debemos mantener nuestra recuperacion en primer lugar y poner nuestras prioridades en orden.

Escribir sobre lo que queremos, lo que pedimos y lo que conseguimos, y compartirlo con nuestro padrino u otra persona de confianza, nos ayuda a superarnuestros sentimientos negatives. Dejar que otros compartan su experiencia con nosotros, nos da la esperanza de que efectivamente las cosas mejoran. Parece que la impotencia es un obstaculo enorme. Cuando surge la necesidad de admitir nuestra impotencia, puede que primero busquemos las maneras de oponernos. Cuando agotamos estos intentos, empezamos a compartir con los demas y hallamosesperanza. Asistir a las reuniones diariamente, vivir dia a dia y leer literatura parece dirigir nuestra actitud mental de nuevo hacia lo positive. La buena voluntad de probar loque ha funcionado para otros es vital. Las reuniones son nuestra fuente de fortaleza y esperanza, incluso cuando no tenemos ganas de ir.

Es importante compartir nuestros deseos de consumir drogas. Es sorprendente constatar con que frecuencia los recien llegados creen que es anormal que un adicto tenga ganas de consumir. Cuando sentimos que nos vuelven las viejas ganas, pensamos que algo debe funcionar mal en nosotros y que los companeros de NarcoticosAnonimos no podran entendernos.

Es importante recordar que el deseo de consumir pasara. Ya no tenemos por que volver a consumir, no importa como nos sintamos, tarde o temprano todos los sentimientos pasaran. El progreso de la recuperacion es un viaje constante cuesta arriba. No nos resulta dificil empezar otra vez la carrera

cuesta abajo. La progresion de la enfermedad es un proceso continue, incluso durante la abstinencia.

Llegamos aqui impotentes, y la fuerza que buscamos nos llega a traves de otras personas de Narcoticos Anonimos; pero debemos pedirla. Ahora, una vez limpios y en la confraternidad, tenemos que mantenernos rodeados de personas que nos conocen bien. Nos necesitamos mutuamente. Narcoticos Anonimos es una confraternidad de supervivencia, y una de sus ventajas es que nos pone regularmente en estrecho contacto con las personas que mejor pueden comprendernos y ayudarnos en nuestra recuperacion. Las buenas ideas y las buenas intenciones no sirven de nada si no las ponemos en practica. Pedir ayuda es el comienzo de la lucha que nos liberara. Es la unica manera de romper las cadenas que nos mantienen prisioneros. La alienacion es un sintoma de nuestra enfermedad y compartir honestamente nos dara la libertad de recuperarnos.

Estamos agradecidos por la calurosa bienvenida que nos dieron en las reuniones para hacernos sentir comodos. Si no nos mantenernos limpios ni asistimos a las reuniones, seguro que tendriamos mas dificultades con los pasos. El consumo de cualquier droga interrumpira el proceso de recuperacion.

Todos descubrimos que lo que sentimos al ayudar a los demas nos motiva a mejorar nuestra propia vida. Si sufrimos—y todos sufrimos de vez en cuando—aprendemos a pedir ayuda. Nos damos cuenta de que el dolor compartido es menos doloroso. Los miembros de la confraternidad siempre estan dispuestos a ayudar a uncompanero que recae ytienen comprension y sugerencias utiles que ofrecer cuando alguien lo pide. La recuperacion descubierta en Narcoticos Anonimos debe venir de dentro y nadie se mantiene limpio por los demas, sino por si mismo.

En nuestra enfermedad tratamos con un poder destructive y violento superior a nosotros que puede llevarnos a una recaida. Si hemos recaido es importante recordar que debemos regresar a las reuniones lo antes posible. De otro modo quiza solo nos queden meses, dias u horas para llegar a un punto del que no hay retorno. Nuestra enfermedad es tan astuta que puede meternos en situaciones imposibles. Cuando asi suceday si nos es posible, regresemos al programa mientras podamos. Una vez que consumimos, estamos bajo el control de nuestra enfermedad.

Nunca nos recuperarnos completamente, no importa cuanto tiempo llevemos limpios. La complacencia es el enemigo de los miembros con mucho tiempo de abstinencia. Cuando nos dormimos en los laureles demasiado tiempo, el proceso de recuperacion se interrumpe. Los sintomas visibles de la enfermedad reaparecen. Vuelve la negacion junto con la obsesion y la compulsion. La culpabilidad, el remordimiento, el miedo y el orgullo pueden llegar a ser insoportables. En seguida estamos entre la espada y la pared. La negaciony el Primer Paso estan en conflico dentro de nosotros. Si permitimos que la obsesion de consumir nos supere, estamos perdidos. Lo unico que nos puede salvar es una aceptacion total y completa del Primer Paso. Debemos rendirnos enteramente al programa.

Lo primero que tenemos que hacer es mantenernos limpios. Esto permite las otras etapas de la recuperacion. Mientras nos mantengamos limpios, pase lo que pase, tendremos sobre nuestra enfermedad las mayores ventajas posibles. Estamos agradecidos por ello.

Muchos conseguimos estar limpios en un ambiente protegido, como un centre de tratamiento o de recuperacion. Cuando reingresamos en el mundo, nos sentimos perdidos, confundidos y vulnerables. Asistir a reuniones lo mas a menudo posible, reducira el cheque del cambio. Las reuniones brindan un lugar seguro donde compartir con otros. Comenzamos a vivir el programa; aprendemos a aplicar los principios espirituales en nuestra vida. Debemos usar lo que aprendemos o lo perderemos en una recaida.

Muchos de nosotros no tendriamos adonde ir si no hubieramos confiado en los grupos de N.A. y sus miembros. Al principio, la confraternidad nos atraia e intimidaba al mismo tiempo. Ya no nos sentiamos bien con los amigos que consumian y en las reuniones todavia no estabamos comodos. Empezamos a perder el miedo a traves de la experiencia de compartir. Cuanto mas compartiamos, mas desaparecia nuestro miedo; poresta razon lo haciamos. Crecer significa cambiar. El cuidado de nuestra espiritualidad significa recuperation continua. El aislamiento es peligroso para el crecimiento espiritual.

Aquellos que encontramos la confraternidad y comenzamos a vivir los pasos, establecemos

relaciones con los demas. A medida que crecemos, aprendemos a dominar la tendencia a huir y escondernos de nosotros y nuestros sentimientos. Ser sinceros con nuestros sentimientos ayuda a los demas a identificarse con nosotros. Descubrimos que cuando nos comunicamos honestamente llegamos mejor a las otras personas. La honestidad requiere practica, y ninguno de nosotros pretende ser perfecto. Cuando nos sentimos atrapados opresionados, hace falta mucha fuerza espiritual y emocional para ser honesto. Compartir con otros evita que nos sintamos aislados y solos. Este proceso es una action creativa del espiritu.

Cuando trabajamos el programa, vivimos cotidianamente los pasos, cosa que nos proporciona experiencia paraaplicar los principios espirituales. La experiencia que obtenemos con el tiempo, nos ayuda a continuar nuestra recuperation. No importa el tiempo que llevemos limpios, debemos practicar lo que aprendemos o lo perderemos. A la larga descubrimos que debemos ser honestos o volveremos a consumir. Rezamos para tener buena voluntad y humildad, y terminamos siendo honestos para reconocer nuestros juicios equivocados y nuestras malas decisiones. Hablamos con aquellos a quienes hemos hecho dano, les decimos que fuenuestra culpa y hacemos las reparaciones necesarias. Volvemos a ocuparnos de las soluciones. Estamos trabajando el programa;ahora nos resulta mas facil hacerlo. Sabemos que los pasos ayudan a prevenir una recaida.

Los que recaen tambien pueden caer enotra trampa. Quizas dudemos de que podamos dejar de consumir y mantenernos limpios. Solos, nunca podremos. "No puedo!", gritamos frustrados. Al volver al programa, nos castigamos imaginandonos que nuestros companeros no respetaran el valor que hace falta para regresar. Hemos aprendido a tener un respeto muy grande por este tipo de valor y lo aplaudimos de todo corazon. Recaer no es una vergiienza; la vergiienza es no regresar. Debemos destruir la ilusion de que lopodemos hacer solos.

Cuando estar limpios no es la prioridad numero uno, puede producirse otro tipo de recaida. Mantenernos limpios siempre debe ser lo mas importante. En nuestra recuperacion, todos pasamos a veces por dificultades. Las recaidas emocionales se producen cuando no practicamos lo que hemos aprendido. Los que logran superar estos momentos demuestran un valor que no parece propio. Despues de atravesar uno de estos periodos, constatamos facilmente que el momento mas oscuro de la noche precede siempre al amanecer. Cuando conseguimos superar limpios un momento dificil, recibimos una herramienta de recuperacion que podemos utilizar una y otra vez.

Si recaemos, es posible que nos sintamos culpables y avergonzados. Nuestra recaida nos da vergiienza, pero no podemos salvarel cuello y las apariencias al mismo tiempo. Descubrimos que lo mejor es regresar al programa lo antes posible. Mas vale tragarnos el orgullo que morir o volvernos locos para siempre.

Mientras mantengamos una actitud agradecida por estar limpios, veremos que es mas facil seguir limpios. La mejor manera de expresar agradecimiento, es llevar nuestro mensaje de experiencia, fortaleza y esperanza al adicto que todavia sufre. Estamos dispuestos a ayudar a cualquier adicto que sufra.

Vivir el programa diariamente nos proporciona un sinfin de experiencias valiosas. Si estamos acosados por la obsesion de consumir, la experiencia nos ha ensenado a llamar a un compafiero en recuperacion e ir a una reunion.

Los adictos que estan consumiendo son personas egocentricas, irascibles, asustadas y solitarias. En recuperacion, experimentamos un crecimiento espiritual. Cuando consumiamos eramos deshonestos, egoistas y muchas vecestenian que internarnos en alguna institucion. El programa nos permite convertirnos en miembros responsables y productivos de la sociedad.

A medida que empezamos a funcionar en la sociedad, nuestra libertad creativa nos ayuda a ordenar nuestras prioridades y a hacer primero las cosas basicas. La practica diaria de nuestro Programa de Doce Pasos nos permite salir de lo que eramos y transformarnos en personas guiadas por un Poder Superior. Con la ayuda de nuestro padrino o nuestro consejero espiritual, poco a poco aprendemos a confiar y a depender de nuestro Poder Superior.

CAPITULO OCHO - SI, NOS RECUPERAMOS

A pesar de nuestras diferencias, la adiccion hace que todos naveguemos en el mismo barco. Es posible que nuestras experiencias personales varien en cuanto a su esquema individual, pero al final, todos tenemos lo mismo en comun: una enfermedad o trastorno llamado adiccion. Conocemos muy bien las dos cosas que componen la verdadera adiccion: obsesion y compulsion.

Obsesion, esa idea fija que nos hace regresar una y otra vez a nuestra droga en particular, o a algo que la sustituya, para volver a experi mentar e l alivio y bienestar que una vez conocimos.

La compulsion consiste en que una vez empezado el proceso con la primera droga, cualquiera sea esta, no podemos parar por nue stra propia fuerza de voluntad, debido a que por nuestra sensibilidad fisica estamos en las garras de un poder destructive 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: ¡Que queda por hacer? Parece que hay dos alternativas: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (carceles, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir. Anos atras, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Hoy en dia tenemos mas suerte. Por primera vez en la historia, existe a disposicion de todos nosotros un sencillo programa espiritual — no religioso — llamado Narcoticos Anonimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.

Cuando hace unos quince anos mi adiccion me llevo a un punto de completa impotencia, derrota e inutilidad, no existia N.A. Encontre A.A. y alii conoci a otros adictos que habian descubierto que ese programa era una respuesta a su problema. Sin embargo, sabiamos que muchos otros todavia seguian cuesta abajo, rumbo a la desilusion, la degradacion y la muerte, porque no podian identificarse con el al coholico de A.A. La identificacion se manifestaba a nivel de sintomas visibles, y no a un nivel mas 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 A.A. , que tuvieron gran fe en nosotros y en el programa, formamos en julio de 1953 lo que hoy conocemos como Narcoticos Anonimos. Creiamos que a partir de ahora el adicto se identificaria desde el principio, tanto como le hiciera falt a, para convencerse de que podia mantenerse limpio mediante el ejemplo de otros cuya recuperacion se habia prolongado durante muchos anos.*

Ha quedado demostrado durante todos estos anos que esto era fundamentalmente lo que necesitabamos. Este lenguaje mudo de reconocimiento, cre encia y fe, que llamamos identificacion, creo la atmosfera en la cual podiamos sentir el paso del tiempo, entrar en contacto con la realidad y reconocer valores espir ituales que muchos habiamos perdido tiempo atras. En nuestro programa de recuperacion, cre cemos en numero y en fuerza. Nunca antes tantos adictos limpios, por propia decision y asociados libremente, habian sido capa ces de reunirse donde quisieran para conservar su recuperacion en completa libertad creativa.

Hasta los mismos adictos dijeron que no seria posible hacerlo de la forma que lo habiamos planeado. Creiamos en reuniones con horarios abiertamente conocidos; no mas reuniones a escondidas como habian intentado otros grupos. Este enfoque era diferente de todos los metodos que hasta entonces habian probado aquellos que defendian la necesidad de un largo retiro de la sociedad. Nos parecio que cuanto antes el adicto pudiera enfrentarse con su problema en la vida cotidiana, tanto mas rapido pasaria a ser una persona realmente productiva. A la l arga tenemos que valernos por nosotros mismos y afrontar la vida tal cual es, asi que, ipor que no desde el principio?

Debido a esto, naturalmente, muchos recayeron y muchos se perdieron por completo. Sin embargo, muchos se quedaron y algunos volvieron despues de su derrota. Lo mas positivo es que muchos de los que ahora son miembros, llevan largos periodos de abstinencia completa y pueden ayudar mejor al recien llegado. Su actitud, basada en los valores espirituales de nuestros pasos y tradiciones, es la fuerza dinamica que brinda crecimiento y unidad a nuestro programa. Ahora sabemos que ha llegado el momenta en que la vieja mentira: "Adicto una vez, adicto para siempre", ya

no sera tolerada ni por la socied ad, ni por el mismo adicto. Si, nos recuperamos.
**Escrito en 1965.*

La recuperacion comienza con la rendicion. A partir de aqui, para cada uno de nosotros un dia limpio es un dia ganado. En Narcoticos Anonimos cambian nuestras actitudes, ideas y reacciones. Llegamos a darnos cuenta de que no somos distintos y empezamos a entender y a aceptar quienes somos. La adiccion ha existido desde que existe la humanidad. Adiccion, para nosotros, es la obsesion de consumir las drogas que nosdestruyen, seguida de una compulsion que nosobliga a continuar. La abstinencia completa es la base de nuestra nueva forma de vida.

En el pasado, no habia esperanzas para los adictos. En Narcoticos Anonimos aprendemos a compartir la soledad, la ira y el miedo que todos los adictos tenemos en comun y que no podemos controlar. Son nuestras viejas ideas las que nos metieron en problemas. No tendiamos a la realizacion personal, sino que nos concentrabamos en el vacio y la falta de sentido de todo. Como no sabiamos tratar con el exito, el fracaso se convirtio en una forma de vida. En recuperacion, los fracasos son solo reveses transitorios y no eslabones de una cadena indestructible. La honestidad, la receptividad y la buena voluntad de cambiar son nuevas actitudes que nos ayudan a admitir nuestras faltas y pedir ayuda. Ya no estamos obligados a actuar en contra de nuestra autentica naturaleza ni a hacer lo que de verdad no queremos.

La mayoria de los adictos se resisten a la recuperacion y el programa que compartimos con ellos interf iere en su consumo. Si los recien llegados nos dicen que pueden seguir consumiendo drogas de cualquier tipo sin sufrir las consecuencias, podemos ver las cosas de dos maneras. La primera posibilidad es que no sean adictos; la otra es que la enfermedad todavia no sea evidente para ellos y la esten negando. La adiccion y el sindrome de abstinencia distorsionan el pensamiento racional y los recien llegados se fijan mas enlas diferencias que en las similitudes. Buscan la manera de negar la evidencia de la adiccion o de descalificarse para la recuperacion.

Muchos hicimos lo mismo cuando eramos nuevos, asi que cuando trabajamos con otros, intentamos no hacer ni decir nada que lesde la excusa para seguir consumiendo. Sabemos que la honestidad y la identification son esenciales. La rendition total es la clave para la recuperacion y la abstinencia completa es lo unico quenos ha funcionado. Segun nuestra experiencia, ningun adicto que se haya rendido completamente a este programa ha dejado de recuperarse. Narcoticos Anonimos no es un programa religiose, sino espiritual. Cualquier adicto limpio es un milagro y mantener vivo estemilagro es un proceso continue de toma de conciencia, entrega y crecimiento. No consumir, para un adicto, es un estado anormal. Aprendemos a vivir limpios, a ser honestos con nosotros mismos y a pensar en los dos lados de las cosas.Al principio, tomar decisiones es dificil. Antes de estar limpios, la mayoria de nuestras acciones estaban guiadas por impulses. Hoy en dia, ya no estamos limitados a este tipo de comportamiento; somos libres.

En nuestra recuperacion descubrimos que es esencial aceptar la realidad. Una vez que podemos hacerlo, nos damos cuenta de queno es necesario consumir drogas para intentar cambiar nuestra percepcion. Sin drogas, y si nos aceptamos a nosotros mismos y almundo tal como es, tenemos la oportunidad de empezar a funcionar como seres humanos utiles. Aprendemos que los conflictos forman parte de la realidad y, en lugar de huir de ellos, aprendemos nuevas maneras de resolverlos. Son parte del mundo real. Frentea los problemas, aprendemos a no dejarnos llevar por las emociones. Nos ocupamos de los problemas que se presentan e intentamos no f orzar soluciones. Hemos aprendido que si una solution no es practica, no es espiritual. En el pasado convertiamos situaciones sencillas en problemas, haciamos montanas de simples granos de arena. Nuestras mejores ideas nos llevaron hasta aqui. En recuperacion, aprendemos a depender de un Poder superior a nosotros. No tenemos todas las respuestas ni las soluciones, pero podemosaprender a vivir sin drogas. Si nos acordamos de vivir "solo por hoy", podemos mantenernos limpios y disfrutar de la vida.

No somos responsables de nuestra enfermedad, sino unicamente de nuestra recuperacion. A medida que empezamos a aplicar lo queaprendemos, nuestra vida comienza a cambiar y mejorar.

Pedimos ayuda a los adictos que estan disfrutando de la vida libres de la obsesion de consumir drogas. No hace falta que entendamos este programa para que funcione; lo unico que debemos hacer es seguir las sugerencias.

Los Doce Pasos son esenciales en el proceso de recuperacion, nos proporcionan alivio porque son una nueva forma de vida espiritual que nos permite participar de nuestra propia recuperacion.

Los Doce Pasos se convierten desde el primerdia en parte de nuestra vida. Al principio, quizas seamos muy negatives y solo nos permitimos agarrarnos al Primer Paso. Luego el miedo empieza a ser menor y podemos emplear estas herramientas de forma mas completa en beneficio propio. Nos damos cuenta deque los viejos sentimientos y temores son sintomas de nuestra enfermedad. Ahora es posible la autentica libertad.

A medida que nos recuperamos, adquirimos una nueva perspectiva sobre el hecho de estar limpios. Disfrutamos delalivio y de la liberation del deseo de consumir. Descubrimos que todas las personas que conocemos, a la larga tienen algo que ofrecernos. Nos convertimos en personas capaces tanto de dar como de recibir. La vida puede convertirse en una aventura nueva. Llegamos a conocer el bienestar, la alegria y la libertad.

No existe un modelo de adicto en recuperacion. Cuando las drogas desaparecen y el adicto empieza a trabajar el programa, suceden cosas maravillosas. Se despiertan suenos dormidos y surgen nuevas posibilidades. Nuestra buena voluntad de crecer espiritualmente nos mantiene a flote. Cuando ponemos en practica lo indicado en los pasos, el resultado es un cambio en nuestra personalidad. Lo importante son nuestras acciones; los resultados los dejamos enmanos de nuestro Poder Superior.

La recuperacion desarrolla un nuevo sentido del contacto; perdemos el miedo a tocar y ser tocados. Aprendemos que cuando nossentimos solos, un simple abrazo carinoso puede cambiarlo todo. Experimentamos el carino autentico y la amistad de verdad.

Sabemos que somos impotentes ante una enfermedad incurable, progresiva y mortal. Si no se detiene, empeora hasta la muerte. No podemos tratar con la obsesion y la compulsion. La unica alternativa es dejar de consumir y aprender a vivir. Si estamos dispuestos a seguir esta linea de action y aprovechamos la ayuda que tenemos a nuestra disposition, una nueva vida se abre ante nosotros. De esta forma, si, nos recuperamos.

Hoy en dia, seguros del amor de la confraternidad, por fin podemos mirar a otro ser humano a los ojos y estar agradecidos delo que somos.

CAPITULO NUEVE - SOLO POR HOY; VIVIR EL PROGRAMA

Puedes decirte:
SOLO POR HOY pensare en mi recuperation viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas.
SOLO POR HOY confiare en alguien de N.A. que crea en mi y quiera ayudarme en mi recuperation.
SOLO POR HOY tendre un programa y tratare de seguirlo lo mejor que pueda.
SOLO POR HOY a traves de N.A. intentare tener una mejor perspectiva de mi vida.
SOLO POR HOY no tendre miedo, pensare 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.

Admitimos que nuestra vida ha sido ingobernable, pero a veces tenemos problemas en reconocer que necesitamos ayuda, Nuestra terquedad nos causa muchas dificultades en nuestra recuperacion. Queremos y exigimos que las cosas salgan siempre a nuestromodo. Deberiamos saber por nuestra experiencia pasada que nuestro modo de hacer las cosas no funcionaba. El principio de la rendicion nos conduce a una forma de vida en la que sacamos nuestra fuerza de un Poder superior a nosotros. La rendicion diaria a nuestro PoderSuperior, nos proporciona la ayuda que nos hace falta. Como adictos, tenemos problemas de aceptacion, esencial para nuestra recuperacion. Cuando rehusamos practicar la aceptacion, todavia estamos negando la fe en un Poder Superior. La preocupacion es falta de fe.

La rendicion de nuestra voluntad nos pone en contacto con un Poder Superior que llena el vacio interior que nada podia llenar. Hemos aprendido a confiar diariamente en la ayuda de Dios. Vivir solo por hoy nos alivia de la carga del pasado y del miedo al future. Hemos aprendido a hacer lo que tenemos que hacer y a dejar los resultados en manos de nuestro Poder Superior.

El Programa de Narcoticos Anonimos es espiritual. Sugerimos firmemente que los miembrosintenten encontrar un Poder Superior tal como lo conciban. Algunos vivimos experiencias espirituales intensas, de naturaleza dramatica e inspirada. Para otros el despertar es mas sutil. Nos recuperamos en un ambiente de aceptacion y respeto por las creencias de los demas. Tratamos de evitar el autoengano de la arrogancia y la santurroneria. A medida que crece la fe en nuestra vida cotidiana, descubrimos que nuestro Poder Superior nos proporciona la fortaleza y la orientation que necesitamos.

Cada uno eslibre de desarrollar su propio concepto del Poder Superior. Muchos teniamos recelos y eramos escepticos debido a desilusionessufridas con la religion. Al principio, oir hablar de Dios en las reuniones nos repelia. Hasta que buscamos nuestras propias respuestas en este terreno, estuvimos confinados a las ideas que nos habiamos formado en el pasado. Los ateos y los agnosticos empiezan muchas veces dirigiendose a "lo que sea que este ahi". En nuestras reuniones se puede sentir cierto espiritu o energia. A veces este es el primer concepto que los recien llegados tienen del Poder Superior. A menudo las ideas del pasado son incompletas e insatisfactorias. Todo lo que sabemos esta sujeto a revision, especialmente lo que sabemosde la verdad. Reevaluamos nuestras viejas ideas para poder familiarizarnos con las nuevas que conducen a una nuevaforma de vida. Admitimos que somos seres humanos con una enfermedad fisica, mental y espiritual. Cuando admitimos que nuestraadiccion era la causa de nuestro propio infierno yque hay un poder dispuesto a ayudarnos, empezamos a avanzar hacia la solucion de nuestros problemas.

La falta de mantenimiento espiritual cotidiano puede manifestarse de diversas maneras. Mediante el esfuerzo por mantenernos receptivos, llegamos a confiar en una relation diaria con Dios tal como lo concebimos. La mayoria pedimos cada dia a nuestro Poder Superior que nos ayude a mantenernos limpios, y cada noche le damos las gracias por habernos concedido la recuperacion. A medida que nuestra vida se va haciendo mas comoda, muchos caemos en la complacencia espiritual y —arriesgandonos a una recaida—volvemos a la misma pesadilla y falta de motivaciones de las que se nos habia dado apenas un respiro diario. Esperamos que sea aqui cuando nuestro dolor nos motive a renovar nuestro cuidado espiritual. Una delas maneras de continuar con nuestro contacto consciente

con Dios, especialmente en momentos dificiles, es hacer una lista de las cosas por las que estamos agradecidos.

Muchos de nosotros descubrimos que reservarnos un momento tranquilo de soledad nos ayuda a estar en contacto consciente con nuestro Poder Superior. Al calmar nuestra mente, la meditation puede conducirnos a un estado de sosiego y serenidad. Podemos tranquilizar la mente en cualquier lugar, momento y de cualquier manera, segun nuestras caracteristicas individuales.

Podemos acceder a nuestro Poder Superior en cualquier momento. Cuando le pedimos que nos haga conocer su voluntad para con nosotros, recibimos suorientation. A medida que dejamos de ser egocentricos y nos centramos en Dios, nuestra desesperacion se transforma en esperanza. Elcambio tambien trae consigo una gran fuente de temor: lo desconocido. Nuestro Poder Superior es la fuente de valor que necesitamos para enfrentar este miedo.

Hay cosas que debemos aceptar, otras, por el contrario,podemos cambiarlas. La sabiduria parareconocer la diferencia llega con el crecimiento en nuestro programa espiritual. Si cuidamos de nuestra condition espiritual a diario, vemos que es mas facil tratar con el dolor y la confusion. Esta es la estabilidad emocional que tanta falta nos hacia. Con la ayuda de nuestro Poder Superior, no tenemos por que volver a consumir.

Cualquier adicto limpio es un milagro. Mantenemos este milagro vivo con actitudes positivas en un proceso continuo de recuperacion. Si tras algun tiempo tenemos dificultades con nuestra recuperacion, es probable que hayamos dejado de hacer una o varias de las cosas que nos ayudaban al principio. Los tres principios espirituales basicos son: la honestidad, la receptividad y la buena voluntad. Ellos sonel COMO* de nuestro programa. El primer signo de honestidad lo expresamos con el deseo de dejar de consumir. Luego admitimos honestamente nuestra impotencia y la ingobernabilidad de nuestra vida.

La honestidad rigurosa es la herramienta mas importante para aprender a vivir solo por hoy. Practicar la honestidad es dificil, pero ofrece grandes recompensas. La honestidad es el antidote de nuestro pensamiento enfermo. La fe, recien descubierta, nos sirve como base solida de valor para el future.

Lo que sabiamos de la vida antes de llegar a N. A., casi nos mato. Manejar nuestra propia vida nos trajo al Programa de Narcoticos Anonimos. Llegamos a N.A. sabiendo muy poco sobre como ser felices y disfrutar de la vida. Es imposible meter una idea nueva en una mente cerrada. La receptividad nos permite escuchar en profundidad cosas que pueden salvarnos la vida. Nos permite ver puntos de vista opuestos y llegar a conclusiones por nuestra cuenta. Gracias a la receptividad comprendemos en profundidad cosas que se noshabian escapado durante toda la vida. Es el principio que nos permite participar en una discusion sin saltar directamente a las conclusiones ni prejuzgar lo que esta bien y lo que esta mal. Ya no es necesario que nos pongamos en ridiculo defendiendovirtudes inexistentes. Hemos aprendido que no tenemos por que saber todas las respuestas, ya que asi nos pueden ensenar y podemos aprender a vivir una nueva vida con exito.

La receptivad sin buena voluntad, sin embargo, no nos llevara a ninguna parte. Tenemos que estar dispuestos a hacer lo que sea necesario para recuperarnos. No sabemos cuando llegara el momento detener que utilizar toda nuestra fuerza solo para mantenernos limpios.

La honestidad, la receptividad y la buena voluntad funcionan mano a mano. La falta de alguno de estos principios en nuestro programa personal puede llevarnos a una recaida que sin duda hara mas dificil y dolorosa la recuperation cuando podia haber sido sencilla. Este programa es parte esencial de nuestra vida diaria.Si no fuera por el, la mayoria estariamos muertos o internados en instituciones. Nuestro punto de vista cambia; antes era el de un solitario, ahora es el de un miembro. Insistimos en la importancia de poner nuestra casa en orden porque nos brinda alivio. Confiamos en que nuestro Poder Superior nos de la fortaleza para satisfacer nuestras necesidades.

Una de las formas de practicar los principios del COMO* es hacer un inventario diario. El inventario nos permite reconocer nuestro crecimiento dia tras dia. Mientras nos esforzamos por

eliminar nuestros defectos, no debemos olvidar nuestras cualidades. El viejo autoengano yegocentrismo pueden ser reemplazados por principios espirituales.

Mantenernos limpios es el primer paso para enfrentar nuestra vida. Cuando practicamos la aceptacion esta se simplifica. En elmomento en que surjan problemas, esperamos estar bien equipados con lasherramientas del programa. Tenemos que rendirnos honestamente ante nuestro egocentrismo y autodestruccion. En el pasado, creiamos que la desesperacion nos daria la fuerza para sobrevivir. Ahora aceptamos la responsabilidad de nuestros problemasy vemos que somos igualmente responsables de las soluciones.

Como adictos en recuperacion, llegamos a conocer la gratitud. A medida que nuestros defectos son eliminados,tenemos la libertad de convertirnos en todo aquello que podamos ser. Nos transformamos en nuevos individuos, conscientes de nosotros y con capacidad para ocupar nuestro lugar en el mundo.

Al vivir los pasos, empezamos a desprendernos de nuestra autoobsesion. Le pedimos a nuestro Poder Superior que nos quite el miedo de enfrentarnos a nosotros y a la vida. Nos redefinimos trabajando los pasos y usando las herramientas de recuperacion. Nosvemos de un modo diferente. Nuestra personalidad cambia. Nos convertirnos en personas sensibles, capaces de responder a la vida adecuadamente. Ponemos nuestra vida espiritual en primer termino y aprendemos a utilizar la paciencia, la tolerancia y la humildad en nuestros asuntos cotidianos.

Las personas que nos rodean nos ayudan a desarrollar una actitud carinosa y confiada; exigimos menos y damos mas. Somos mas lentos para irritarnos y mas rapidos para perdonar. Aprendemos que significa el amor que recibimos en nuestra confraternidad. Comenzamos a sentir que nos pueden querer, sentimiento este totalmente extrano a nuestra vieja personalidad egocentrica.

El ego nos controlaba de multiples y sutiles maneras. La ira es nuestra forma de reaccionar a la realidad presente. Los resentimientos son revivir una y otra vez las experiencias del pasado. El miedo es nuestra respuesta al future. Tenemos que estar dispuestos a dejar que Dios nos quite estos defectos que pesan sobre nuestro crecimiento espiritual.

Podemos acceder a nuevas ideas compartiendo nuestra experiencia vital. Si practicamos rigurosamente las sencillas pautas indicadas en este capitulo, nos recuperarnos dia a dia. Los principios del programa forman nuestra personalidad.

Tras el aislamiento de nuestra adiccion activa, descubrimos una confraternidad de personas con un lazo en comun: la recuperacion. N.A. es como un bote salvavidas en el mar del aislamiento, la desesperacion y el caos destructive. Nuestra fe, f ortaleza y esperanza proceden de personas que comparten su recuperacion y de nuestra relacion con Dios talcomo lo concebimos. Al principio, resulta incomodo compartir nuestros sentimientos. El dolor de la adiccion proviene en parte de estar desconectados de esta experiencia de compartir. Si nos encontramos en una situacion dificil o sentimos que se avecinan problemas, llamamos a alguien o vamos a una reunion. Aprendemos a pedir ayuda antes de tomar decisiones dificiles. Si somos humildesy pedimos ayuda, podemos superar los momentos mas duros. jYo solo no puedo, nosotros si! De esta forma encontramos la fortaleza que necesitamos. Al compartir nuestros recursosmentales y espirituales, hacemos causa comun.

Compartir en las reuniones o individualmente con adictos en recuperacion nos ayuda a mantenernos limpios. Asistir a las reuniones nos recuerda lo que es sernuevo y la naturaleza progresiva de nuestra enfermedad. Asistir a nuestro grupo habitual nos proporciona el estimulo de las personas que conocemos. Nos apoya en nuestra recuperacion y nos ayuda en nuestra vida cotidiana. Cuando contamos nuestra historia honestamente, otra persona puede identificarse con nosotros. Servir a las necesidades de nuestros miembros yponer el mensaje a disposicion de todos, nos llena de alegria. El servicio nos da la oportunidad de crecer en todos los aspectos de nuestra vida. Nuestra experiencia en recuperacion puede ayudar a otros consus problemas; quizas les funcione lo que nos ha funcionado a nosotros.La mayoria de los adictos incluso desde el principio puede aceptar este tipo de participacion. Salir juntos despues de la reunion, es una buena ocasion para compartir lo que no se ha llegado a

conversar en ella. Tambien es una buena oportunidad para hablarcon nuestro padrino. Surgiran las cosas que necesitamos oir y las veremos con mayor claridad.

Compartir la experiencia de recuperacion con los recien llegados, nos ayudara a mantenernos limpios. Compartimos con los demas consuelo y aliento. Hoy en diahay personas que nos apoyan. Al perder nuestro egocentrismo obtenemos una perspectiva mejor de nuestra vida. Si pedimos ayuda, podemos cambiar. A veces compartir es arriesgado, pero el convertirnos en seres vulnerables nos permite crecer.

Algunos llegaran a Narcoticos Anonimos con intencion de seguir usando a las personas para que los ayuden a continuar con su habito. Su falta de receptividad es una barrera contra el cambio. La receptividad, en cambio, asociada a la admision de nuestra impotencia, es la Have que abrira la puerta de la recuperacion. Si alguien con un problema de drogas y buena voluntad se acerca a nosotros en busca de recuperacion, compartimos con gusto como nos mantenernos limpios.

A medida que ayudamos a los demas a encontrar una nueva forma de vida, desarrollamos la autoestima. Cuando evaluamos honestamente lo que tenemos, aprendemos a apreciarlo. Pertenecer a N.A. hace que empecemos a sentir que valemos la pena. Podemos llevar a todas partes los beneficios de la recuperacion. Los Doce Pasos de Narcoticos Anonimos son un proceso de recuperacion progresivo integrado en nuestra vida diaria. La recuperacion continuada depende de nuestra relacion con un Dios bondadoso que nos cuiday hace por nosotros lo que sabemos que es imposible que hagamos por nuestra cuenta.

En el transcurso de nuestra recuperacion, cada uno llega a su propia comprension del programa. Si tenemos dificultades, confiamos en que nuestros grupos, nuestro padrino y nuestro Poder Superior nos guien. De este modo, la recuperacion que encontramos en Narcoticos Anonimos precede tanto de dentro como de fuera.

Vivimos dia a dia, pero tambien de momento en momento. Cuando dejamos de vivir aqui y ahora, nuestros problemas se magnifican de manera exagerada. La paciencia no es nuestro punto fuerte. Por esta razon necesitamos nuestros lemas y nuestros amigos de N.A., para que nos recuerden vivir el programa solo por hoy.

Puedes decirte:
SOLO POR HOY pensare en mi recuperation viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas.
SOLO POR HOY confiare en alguien de N.A. que crea en mi y quiera ayudarme en mi recuperation.
SOLO POR HOY tendre un programa y tratare de seguirlo lo mejor que pueda.
SOLO POR HOY a traves de N.A. intentare tener una mejor perspectiva de mi vida.
SOLO POR HOY no tendre miedo, pensare 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.

**HOW (como) en el original; iniciales en ingles de honestidad, receptividad y buena voluntad.*

CAPITULO DIEZ - ALGO MAS SERA REVELADO

Amedida que nuestra recuperacion progresaba, cada vez tomabamos mas conciencia de nosotros mismos y del mundo que nos rodeaba.Nuestros deseos y necesidades, nuestras cualidades y nuestras flaquezas nos eran revelados. Terminamos por darnos cuenta de que no teniamos el poder de cambiar el mundo exterior, solo podiamos cambiarnos a nosotros. El Programa de Narcoticos Anonimos, a traves de ciertos principios espirituales, nos ofrece la posibilidad de aliviar el dolor de vivir.

Hemos sido muy afortunados de poder contar con este programa. Antes, muy poca gente reconocia la adiccion como una enfermedad. La recuperacion solo era un sueno.

Lavida responsable, productiva y libre de drogas de miles de miembros ilustra la eficacia de este programa. Hoy en dia, la recuperacion para nosotros es una realidad. Al trabajar los pasos, reconstruimos una personalidad fracturada. Narcoticos Anonimos es un entorno saludable para nuestro crecimiento. En el seno de la confraternidad, nos queremos, nos cuidamos mutuamente y todosnos apoyamos en esta nueva forma de vida.

A medida que maduramos, llegamos a comprender que la humildad es la aceptacion tanto de nuestras cualidades como de nuestras debilidades. Lo que mas deseamos es sentirnos bien con nosotros mismos. Hoy en dia podemos sentir de verdad amor, alegria, esperanza, tristeza, entusiasmo. Nuestros sentimientos ya no son las viejas sensaciones producidas por las drogas.

A veces, incluso tras cierto tiempo en el programa, de pronto nos encontramos atrapados por nuestras viejas ideas. Los principios basicos siempre son importantes para la recuperacion. Tenemos que evitar las viejas formas de pensar, tanto las viejas ideas como nuestra tendencia a la complacencia. No podemos darnos el lujo de sercomplacientes, porque nuestra enfermedad nos acompafia veinticuatro horas al dia. Si al practicar estos principios nos permitimossentirnos superiores o inferiores, nos aislamos. Cuando nos sentimos alejados de los otros adictos, vamos directo a los problemas. Separarnos del ambiente de recuperacion y del espiritu de servicio a los demas, frena nuestro crecimiento espiritual. La complacencia nos aparta de la buena voluntad, el amor y la compasion.

Si no estamos dispuestos a escuchar a los demas, negamos la necesidad de mejorar. Aprendemos a ser mas flexibles y a reconocer cuando los otros tienen razon y cuando estamos equivocados nosotros. A medida que nuevas cosas se revelan, nos sentimos renovados. Necesitamos mantener una mente abierta y una buena disposicionpara hacer ese pequeno esfuerzo extra, ir a una reunion de mas, quedarnos un minuto mas contestanto el telefono, ayudar alrecien llegado a mantenerse limpio un dia mas. Este esfuerzo extra es vital para nuestra recuperacion.

Por primera vez llegamos a conocernos a nosotros mismos. Sentimos cosas nuevas: queremos y nos quieren, sabemos que la gente se preocupa por nosotros, sentimos interes y compasion por los otros. Nos sorprendemos haciendo y disfrutando cosas que nunca pensamos hacer. Cometemos errores y los aceptamos, aprendemos de ellos. Experimentamos el fracaso y aprendemos a tener exito.A veces, en recuperacion, tenemos que enfrentar algun tipo de crisis, como la muerte de un ser querido, dificultades economicas o un divorcio. Son realidades de la vida y no desaparecen porque estemos limpios. Algunos, incluso tras anos de recuperacion, nos quedarnos sin trabajo, sin casa o sin dinero. Empezamos entonces a alimentar la idea de que estar limpios no valia la penay nuestra vieja forma de pensar se ocupo de estimular la autocompasion, el resentimiento y la ira. Pese a lo dolorosas que puedan ser las tragedias de la vida, hay una cosa que esta clara: jno debemos consumir, pase lo que pase!

Este es un programa de abstinencia completa. Hay veces, sin embargo, que en casos de problemas de salud que requieran cirugiay/o en casos de lesiones fisicas graves, la medicacion puede ser valida. Esto no autoriza a consumir. Para nosotros no existe un metodo seguro de consumir drogas. Nuestro cuerpo no reconoce la diferencia entre las drogas recetadas por el medico para calmar el dolor y las que nos recetamos nosotros para "volar". Los adictos, en situaciones como esta, tenemos nuestro

talento para autoeganarnos en su punto masalto. A menudo nuestra mente fabricara mas dolor como excusa para consumir. Ponernos en manos de nuestro Poder Superior y recurriral apoyo de nuestro padrino y otros miembros puede impedir que nos convirtamos en nuestros peores enemigos. Si nos quedaramossolos en una situacion semejante, le dariamos a nuestra enfermedad la oportunidad de tomar el mando. Compartir honestamente disipa nuestro temor a recaer.

Una enfermedad grave o una operacion quirurgica pueden presentar problemas especiales para nosotros. Los medicos deben estar al corriente de nuestra adiccion. Recordemos que somos nosotros, y no los medicos, los maximos responsables de nuestra recuperacion y de nuestras decisiones. Para reducir elpeligro al minimo existen varias opciones especificas que podemos considerar: usar anestesia local, evitar nuestra droga favorita, dejar de tomar calmantes aunque todavia sintamos dolor, quedarnos algunos dias mas en el hospital en caso de sindrome de abstinencia.

Cualquier dolor que sintamos, pasara. Mediante la oration, la meditation y compartiendo con otros, llegamos a olvidar nuestromalestar y obtenemos la fortaleza necesaria para mantener nuestras prioridades en orden.Si es posible, es imprescindible rodearnos todo el tiempo de miembros de N. A. Es impresionante como nuestra mente vuelve a sus viejos habitos y pensamientos. Te sorprenderas de la capacidad de resistencia al dolor que se puede tener sin medicacion. En este programa de abstinencia total, sin embargo, en caso de dolor fisico extremo no debemos sentirnos culpables por haber tenido que tomar una dosis minima de medicamentos recetados por un profesional informado.

En recuperacion crecemos a traves del dolory a menudo descubrimos que tales crisis son un don, una oportunidad para madurar y vivir limpios. Antes de nuestra recuperacion, eramos incapaces siquiera de concebir la idea de que los problemas fueran un don. Puede que el don consista en descubrir fortaleza dentro de nosotros o recuperar el sentimiento de respeto por nosotros mismos que habiamos perdido.

El crecimiento espiritual, el amor y la compasion son principios en potencia, inutiles hasta que no los compartimos con otroadicto. Al ofrecer amor incondicional en la confraternidad nos convertirnos en personas mas carinosas, y al compartir el crecimiento espiritual, nos volvemos mas espirituales.

Cuando llevamos este mensaje a otro adicto, recordamos nuestros propios comienzos. La oportunidad de recordar viejos sentimientos y comportamientos nos permite ver nuestro crecimiento espiritual y personal. Cuando contestamos las preguntas de otros, nuestro propio pensamiento se torna mas claro. Los miembros mas nuevosson una fuente constante de esperanzaque nos recuerda siempre que este programa funciona. Cuando trabajamos con los recien llegados, tenemos la oportunidad de vivir todo lo que hemos aprendido estando limpios.

Hemos aprendido a valorar el respeto de los demas.Nos alegra que la gente confie en nosotros. Por primera vez en nuestra vida, es posible que nos pidan ocupar puestos de responsabilidad en organizaciones de la comunidad fuera de N.A. Personas no adictas nos solicitan y valoran nuestras opiniones en terrenes que no tienen nada que ver con la adiccion ni la recuperacion. Podemos disfrutar de nuestra familia de una manera nueva y convertirnos en un motivo de orgullo en lugar de ser una vergiienza o una carga. Hoy endia pueden enorgullecerse de nosotros. Nuestros intereses personales pueden ampliarse a cuestiones politicas y sociales. Las aficiones y el tiempo libre nos proporcionan nuevos placeres. Saber que ademas de nuestro valor como adictos en recuperacion tambien somos valiosos como seres humanos, nos hace sentir bien.

El refuerzo recibido por el padrinazgo es ilimitado. Nos pasamos anos aprovechandonos de los demas de todas las formas imaginables. No se puede describir con palabras la conciencia espiritual que obtenemos al dar algo—por pequeno que sea—a otra persona.

Cada uno de nosotros somos los ojos y los oidos del otro. Cuando nos equivocamos, nuestros companeros nos ayudan a mostrarnoslo que no podemos ver. A veces estamos enganchados a nuestras viejas ideas. Si queremos conservar nuestro entusiasmo y crecer espiritualmente, tenemos que revisar constantemente nuestros sentimientos y pensamientos. Este entusiasmo contribuira en nuestra recuperacion progresiva.

Hoy en dia tenemos la libertad de elegir. A medida que trabajamos el programa lo mejor que podemos, se elimina la autoobsesion. El amor y la seguridad de la confraternidad reemplazan gran parte de nuestro temor y soledad. Ayudar a un adicto que sufre es una de las experiencias mas grandes que la vida nos puede ofrecer. Estamos dispuestos a ayudar. Hemos vivido experiencias similares y comprendemos a los adictos mejor que nadie. Ofrecemos esperanza porque sabemos que esta nueva forma de vida ya es una realidad para nosotros y damos amor porque nosotros tambienlo recibimos libremente. A medida que aprendemos a amar, se abren nuevas fronteras ante nosotros. El amor puede ser el flujo de energia vital de una persona a otra. Al compartir, preocuparnos y rezar por los demas, nos convertirnos en parte de ellos. A traves de la identification, permitimos que los adictos se conviertan en parte de nosotros.

Al hacerlo, pasamos por una experiencia espiritual vital que nos transforma. Desde un punto de vista practice, los cambios seproducen porque lo que es apropiado para una fase de la recuperacion, puede no serlo para otra. Dejamos constantemente de lado lo que ya ha cumplido su objetivo y permitimos que Dios nos guie enla presente etapa mostrandonos lo que funciona aqui y ahora.

A medida que dependemos mas de Dios y aumenta nuestra autoestima, comprendemos que no tenemos que sentirnos superiores ni inferiores a nadie. Nuestro autenticovalor consiste en ser nosotros mismos. El ego, tan grande y dominante en el pasado, pasa ahora a segundo piano porque estamos en armonia con un Dios bondadoso. Cuando nos desprendemos de nuestra terquedad, descubrimos que tenemos una vida mas valiosa, feliz y muchisimo mas llena.

Somos capaces de tomar decisiones sensatas y afectuosas, basadas en los principios e ideales que tienen autentico valor en nuestra vida. Al moldear nuestros pensamientos con ideales espirituales, tenemos la libertad de convertirnos en quienes queremos ser. Ahora podemos superar lo que antes nos daba miedo, gracias a depender de un Dios bondadoso. La fe hareemplazado nuestro temor y nos ha liberado de nosotros mismos.

En nuestra recuperacion tambien nos esforzamos por sentir gratitud. Estamos agradecidos por la constante presencia de Dios ennuestra conciencia. Cuando afrontamos una dificultad que pensamos que no podemos resolver, pedimos a Dios que haga por nosotros lo que nosotros mismos no podemos.

El despertar espiritual es un proceso continue. A medida que crecemos espiritualmente ampliamos nuestra perspectiva de la realidad. Abrir nuestra mente anuevas experiencias fisicas y espirituales es la clave para mejorar nuestra conciencia. A medida que crecemos espiritualmente, estamos en mayor armonia con nuestros sentimientos y nuestro proposito en la vida.

Al querernos a nosotros mismos, somos capaces de querer de verdad a los demas. Este es el despertar espiritual que aparece como resultado devivir el programa. ¡Nos atrevemos a interesarnos en los demas y a querer!

Las funciones mentales y emocionales mas elevadas, como la conciencia y la capacidad de amar, estaban seriamente afectadas por nuestro consumo de drogas. El arte de vivir se habia reducido a un nivel animal. Nuestro espiritu estaba hecho pedazos y habiamos perdido la capacidad de sentirnos humanos. Parece una exageracion, pero muchos hemos estado en este estado mental.

Con el tiempo, y a traves de la recuperacion, nuestros suenos se hacen realidad. No queremos decir que necesariamente vayamosa hacernos ricos y famosos. Sin embargo, si cumplimos la voluntad de nuestro Poder Superior, en recuperacion los suenos se hacen realidad.

Uno de los milagros continues de la recuperaci6n es que nos convertirnos en miembros productivos y responsables de la sociedad. Tenemos queentrar con cuidado en terrenes que puedan inflar nuestro ego o que puedan exponernos a situaciones de prestigio y manipulacion dificiles para nosotros. Hemos descubierto que la forma de continuar siendo miembros responsables yproductivos de la sociedad es poner nuestra recuperacion en primer lugar. N.A. puede sobrevivir sin nosotros, pero nosotros no podemos sobrevivir sin N.A.

Narcoticos Anonimos ofrece solo una promesa: liberarnos de la adiccion activa, la solucion que durante tanto tiempo nos ha esquivado. Saldremos de la prision que nosotros mismos construimos.

Al vivir solo por hoy, no hay manera de que sepamos lo que nos va a pasar. A menudo nos sorprende la forma en que se resuelven nuestras cosas. Nos recuperamos aqui y ahora; el futuro se convierte en un viaje emocionante. Si al llegar al programa hubieramos hecho una lista de nuestras expectativas, nos habriamos quedado cortos. Los problemas irremediables de la vida se han transformado alegremente. Nuestra enfermedad ha sido detenida y ahora todo es posible.

Cada vez nos volvemos mas receptivos y nos abrimos a nuevas ideas en todos los terrenos de nuestra vida. Si escuchamos atentamente, oimos cosas que nos funcionan. La capacidad de escuchar es un don y crece a medida que crecemos espiritualmente. La vida adquiere un nuevosignificado cuando nos abrimos a este don. Para poder recibir, tenemos que estar dispuestos a dar.

En recuperation cambia nuestra idea de la diversion. Hoy en dia tenemos la libertad de disfrutar las cosas simples de la vida, tales como la amistad y vivir en armonia con la naturaleza. Ahora somos libres para desarrollar una nueva conception de la vida. Al mirar atras, estamos agradecidos de nuestra nueva vida. Es tan diferentede todo lo que nos trajo a este programa.

Cuando consumiamos, pensabamos que nos divertiamos y que los que no lo hacian se privaban de ello. La espiritualidad nos permite vivir plenamente y sentirnosagradecidos de lo que somos y de lo que hacemos. Desde el principio de nuestra recuperacion descubrimos que la felicidad no proviene de las cosas materiales sino de nosotros mismos. Sabemos que cuando perdemos la autoobsesion, podemos comprender que significa la felicidad, la alegria y la libertad. Compartir con el corazon nos proporciona una dicha indescriptible; ya no tenemos que mentir para que nos acepten.

Narcoticos Anonimos ofrece a los adictos un programa de recuperacion que significa mucho mas que vivir sin drogas. Esta formade vida no solo es mejor que el infierno en el que viviamos, sino que es mejor que todo lo que habiamos conocido hasta ahora.

Hemos descubierto una salida y vemos que a los demas les funciona. Cada dia revelara algo mas.