

# **NARCÓTICOS ANÓNIMOS**

## **El Niño Azul**

*Cuarta Tradición Original*

*y*

*Novena Tradición Original*

## **Texto Básico**

**GRATIS**

**"porque solo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con otras personas."**

## TEXTO BÁSICO

" NA "el" nombre de Narcóticos Anónimos". Estilizados NA Iniciales y diamante en el círculo son marcas comerciales de la Confraternidad de Narcóticos Anónimos

Narcóticos Anónimos  
Texto Básico

Tercera edición revisada y restauraron a nuestras tradiciones no negociables originales

Esta es la tercera edición revisada del texto básico como impreso en 1986. Sin embargo, las cuarta y novena Tradiciones fueron insertados desde la segunda edición ya que se consideró que transmitieron el sentimiento real de la confraternidad y había sido alterada sin consentimiento. Esto se convirtió en el contenido de lo que hoy se conoce como "El texto Bebe Azul Básica". Nunca fue publicado oficialmente por NAWA o la WSO, sino más bien por muchos grupos de hogar de Narcóticos Anónimos (también conocido como la Fraternidad real).

"Muchos libros se han escrito acerca de la naturaleza de la adicción. Este libro se refiere principalmente, a lo que es la recuperación. Si usted es un adicto y ha encontrado este libro, hágase un favor y leerlo! "

© Narcóticos Anónimos 1982, 1983, 1986, 1988 a 2014

Todos los derechos reservados a la Comunidad

## Tabla de contenidos

NUESTRO SÍMBOLO.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
¿QUIÉN ES UN ADICTO?.....	4
¿QUE ES EL PROGRAMA DE NARCOTICOS ANONYMOUS?.....	9
¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?.....	12
CÓMO FUNCIONA.....	15
PASO UNO.....	16
PASO DOS.....	18
PASO TRES.....	19
PASO CUATRO.....	21
PASO CINCO.....	23
PASO SEIS.....	25
PASO SIETE.....	26
PASO OCHO.....	27
PASO NUEVE.....	29
PASO DIEZ.....	30
PASO ONCE.....	32
PASO DOCE.....	35
¿QUE PUEDO HACER?.....	38
Las Doce Tradiciones de NA.....	42
TRADICIÓN UNA.....	43
TRADICIÓN DOS.....	44
TRADICIÓN TRES.....	45
TRADICIÓN CUATRO.....	45
TRADICIÓN CINCO.....	46
TRADICIÓN SEIS.....	47
TRADICIÓN SIETE.....	48
TRADICIÓN OCHO.....	49
TRADICIÓN NUEVE.....	50
TRADICIÓN DIES.....	50
TRADICIÓN ONCE.....	51
TRADICIÓN DOCE.....	51
RECUPERACION Y LA RECAIDA.....	53
NOS RECUPERAMOS.....	59
SÓLO POR HOY: VIVIR EL PROGRAMA.....	62
MAS SERA REVELADO.....	67

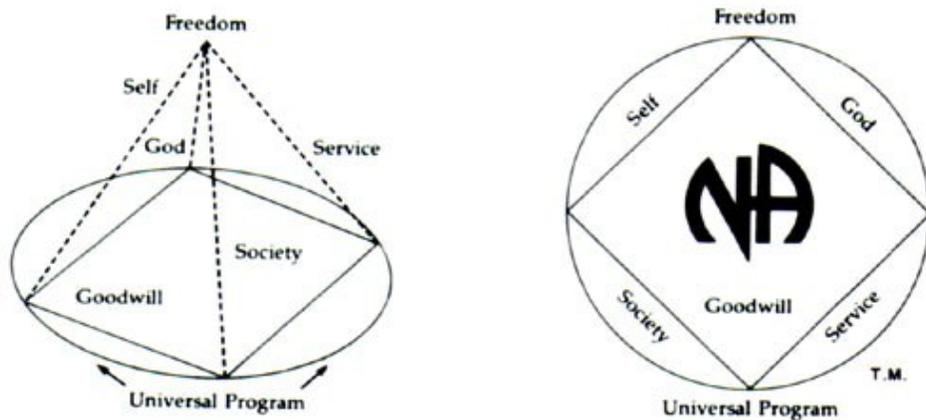
## NUESTRO SÍMBOLO

La simplicidad es la clave de nuestro símbolo; sigue la simplicidad de nuestra Comunidad. Podríamos encontrar todo tipo de connotaciones ocultas y esotéricas en los simples esbozos, pero en nuestras mentes se entendieron fácilmente significados y relaciones.

El círculo exterior representa un programa universal y total, que tiene espacio Adentro para todas las manifestaciones de la persona en recuperación y totalmente recuperado.

El cuadrado, cuyas líneas se definen, se ve y se entiende fácilmente; pero hay otras partes invisibles del símbolo. La base cuadrada denota Buena Voluntad, el terreno tanto de la comunión y el miembro de nuestra sociedad. En realidad, son los cuatro lados de la pirámide que se elevan desde esta base en una figura tridimensional que son el Ser, Sociedad, Servicio y Dios. Todos de pie hasta el punto de la Libertad.

Todas las partes hasta el momento están estrechamente relacionados con las necesidades y objetivos del adicto que busca recuperación y el propósito de la confraternidad que quieren poner la recuperación al alcance de todos. Cuanto mayor sea la base, a medida que crecemos en unidad en número y en la confraternidad, más amplio serán los lados y más alto será el punto de la libertad. Probablemente, lo último que se pierde a la libertad será el estigma de ser un adicto. La buena voluntad se significase ejemplifica mejor en servicio y el servicio adecuado es "hacer lo correcto por la razón correcta. Cuando esto apoya y motiva al individuo y a la confraternidad, estamos plenamente entera y totalmente libre.



## INTRODUCCIÓN

Este libro es la experiencia compartida de la confraternidad de Narcóticos Anónimos. Lo invitamos a leer este texto, con la esperanza de que va a optar por compartir con nosotros en la nueva vida que hemos encontrado. De ninguna manera hemos encontrado una "cura" para la adicción. Ofrecemos sólo un plan probado para la recuperación diaria.

En NA, seguimos un programa adaptado de Alcohólicos Anónimos. Más de un millón de personas se han recuperado en AA, la mayoría de ellos simplemente como irremediamente adicto al alcohol, ya que estábamos a las drogas. Estamos muy agradecidos a la confraternidad de A.A. por mostrarnos el camino a una nueva vida.

Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos, como una adaptación de AA, son la base de nuestro programa de recuperación. Sólo hemos ampliado su perspectiva. Seguimos el mismo camino con una sola excepción; nuestra identificación como adictos es todo incluido con respecto a cualquier estado de ánimo cambiante, sustancia que altera la mente. "Alcoholismo" es demasiado limitado un plazo para nosotros; nuestro problema no es una sustancia específica, se trata de una enfermedad llamada "adicción". Creemos que como confraternidad, nos hemos guiado por una conciencia mayor, y estamos agradecidos por la Dirección que nos ha permitido construir sobre un programa probado de recuperación.

Hemos llegado a Narcóticos Anónimos por diversos medios y creemos que nuestro denominador común es que no hemos podido llegar a un acuerdo con nuestra adicción. Debido al grado y la variedad de la adicción que se encuentra dentro de nuestra confraternidad, nos hemos acercado a la solución contenida en este libro, en términos generales. Esperamos que hemos sido exhaustivo en la búsqueda, de modo que todos los adictos que lean este libro encuentren la esperanza que hemos encontrado.

Basándonos en nuestra experiencia, creemos que todos los adictos, incluyendo el adicto "potencial", sufren de una enfermedad incurable de cuerpo, mente y espíritu. Estábamos en las garras de un dilema sin esperanza, cuya solución es de naturaleza espiritual. Por lo tanto, este libro se trata de los asuntos espirituales.

No somos una organización religiosa. Nuestro programa es un conjunto de principios espirituales a través del cual se está recuperando de un estado aparentemente sin esperanza de la mente y el cuerpo. A través de la compilación de este trabajo, hemos rezado:

"Dios, concédenos sabidurías que estemos escribiendo en acuerdo con Sus preceptos divinos, infundir en nosotros un sentido de Su propósito, hacernos siervos de Su voluntad y nos conceda un bono de desinterés que esto puede ser realmente su trabajo, no el nuestro, en orden que ningún adicto, en cualquier lugar, necesita morir de los horrores de la adicción".

Todo lo que ocurre en el curso de servicio de NA debe estar motivado por el deseo de tener más éxito en llevar el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre. Fue por esta razón por la que comenzamos este trabajo. Debemos recordar siempre que, como miembros individuales, grupos y comités de servicio, que no somos, y nunca debemos estar, en competencia unos con otros. Trabajamos por separado y en conjunto para ayudar a los recién llegados y para nuestro bien común. Nosotros hemos aprendido, dolorosamente, que la lucha interna paraliza nuestra confraternidad; que nos impide la prestación de los servicios necesarios para el crecimiento.

Es nuestra esperanza que este libro ayudará al adicto que todavía está sufriendo encontrar la solución que hemos encontrado. Nuestro propósito es permanecer limpio, sólo por hoy, y para llevar el mensaje de recuperación.

Gracias,  
Sub Comité  
De Literatura  
Servicio Mundial  
Conferencia  
Narcóticos Anónimos

Capitulo Uno  
**¿QUIÉN ES UN ADICTO?**

*La mayoría de nosotros no tenemos que pensar dos veces acerca de esta pregunta. SABEMOS! Toda nuestra vida y el pensamiento se centra en las drogas de una forma u otra, las formas en cómo obtenerlas y utilización y la búsqueda y los medios para conseguir más. Vivíamos para consumirlas y las consumíamos para vivir. Muy simple, un adicto es un hombre o una mujer cuya vida está controlada por las drogas. Somos personas en las garras de una enfermedad crónica y progresiva cuyos extremos son siempre los mismos: cárceles, instituciones y muerte.*

Aquellos de nosotros que hemos encontrado el programa de Narcóticos Anónimos no tiene que pensar dos veces antes de la pregunta: ¿Quién es un adicto? Sabemos! La siguiente es nuestra experiencia.

Como adictos, somos personas cuyo uso de cualquier sustancia que altera la mente, sustancia que altera el humor cambiante provoca un problema en cualquier área de la vida. La adicción es una enfermedad que implica más que simple uso de drogas. Algunos de nosotros creemos que nuestra enfermedad estaba presente mucho antes de la primera vez que usamos sustancias.

La mayoría de nosotros no nos consideramos adictos antes de venir al programa de Narcóticos Anónimos. La información de que disponemos proviene de personas mal informadas. Mientras que podíamos dejar de usar por un tiempo, pensábamos que estábamos bien. Miramos a la interrupción, no el uso. A medida que nuestra adicción avanzaba, pensamos en parar cada vez menos. Sólo en la desesperación nos preguntamos, "¿Podría ser las drogas"?

Nosotros no elegimos a convertirnos en adictos. Sufrimos de una enfermedad que se expresa en formas que son anti-social y hacen la detección, el diagnóstico y el tratamiento difícil. Nuestra enfermedad nos aísla de la gente con excepción de las formas para conseguir, utilizando y encontrar la forma de conseguir más. Hostil, resentido, el egoísmo egocéntrico, nos separamos del mundo exterior. Todo lo que no se hizo completamente familiarizado ajeno y peligroso. Nuestro mundo se achico y el aislamiento se convirtió en nuestra vida. Utilizamos el fin de sobrevivir. Era la única forma de vida que conocíamos.

Algunos de nosotros utilizamos y mal utilizamos las drogas y todavía no nos consideramos como adictos. A través de todo esto, seguimos diciéndonos a nosotros mismos: "Puedo manejarlo". Nuestros conceptos erróneos acerca de la naturaleza de la adicción conjuraban visiones de la violencia, la delincuencia callejera, agujas sucias y la cárcel. Cuando nuestra adicción fue tratada como un delito o deficiencia moral, nos convertimos rebelde y nos llevaron más a aislamiento. Algunos de las notas se sentían muy bien, pero con el tiempo las cosas que teníamos que hacer en el fin de apoyar nuestro uso refleja la desesperación. Estábamos atrapados en las garras de nuestra enfermedad. Nos vimos obligados a sobrevivir de cualquier manera que pudiera. Manipulamos personas y tratamos de controlar todo lo que nos rodea. Nos mentimos, robamos, engañado y vendimos nosotros mismos. Teníamos que tener drogas, sin importar el costo. El fracaso y el miedo comenzaron a invadir nuestras vidas.

Un aspecto de nuestra adicción era nuestra incapacidad para hacer frente a la vida en sus términos. Tratamos drogas y combinaciones de drogas en un esfuerzo para hacer frente a un mundo aparentemente hostil. Soñamos con la búsqueda de una fórmula mágica que resuelva nuestro problema fundamental - a nosotros mismos. El hecho era que no podíamos usar con éxito cualquier sustancia que cambiaba nuestra manera de pensar o nuestro humor, incluyendo la marihuana y el alcohol. Las drogas dejaron de hacernos sentir bien.

A veces, estábamos a la defensiva sobre nuestra adicción y justificado nuestro derecho a usar, especialmente cuando tuvimos "prescripciones legales". Nos sentimos orgullosos del comportamiento a veces ilegal y a menudo extraño que es típico nuestro uso. Nosotros "olvidamos" los tiempos en que estaba sentado solo consumidos por el miedo y la autocompasión. Caímos en un patrón de pensamiento selectivo. Sólo nos acordamos de las "buenas" experiencias con drogas. Estamos justificados y racionalizamos las cosas que teníamos que hacer para no estar enfermo o volverse loco. Ignoramos los tiempos cuando la vida parecía ser una pesadilla. Evitamos la realidad de nuestra adicción.

Funciones mentales y emociones superiores, tales como la conciencia y la capacidad de amar, fueron fuertemente afectados por el uso de drogas. Habilidades para la vida se redujeron al nivel animal. Nuestro espíritu se había roto. La capacidad de sentirnos humano se perdió. Esto parece extrema, pero muchos de nosotros hemos estado en este estado. Estábamos en búsqueda constante de "la respuesta" -esa persona, lugar o cosa que nos haría todo bien. Nos ha faltado la capacidad de hacer frente a la vida diaria. A medida que nuestra adicción nos alcanzó, muchos de nosotros encontramos a nosotros mismos dentro y fuera de las instituciones.

Estas experiencias indican que había algo malo en nuestras vidas. Queríamos una salida fácil y algunos de nosotros pensamos en el suicidio. Nuestros intentos fueron generalmente débiles, y sólo ayudó a contribuir a nuestros sentimientos de inutilidad. Estábamos atrapados en la ilusión de "qué pasaría si", "si sólo" y "sólo una vez más". Cuando hicimos buscar ayuda, realmente sólo estábamos buscando la ausencia de dolor.

Hemos recuperado la buena salud física muchas veces, sólo para perderlo utilizando de nuevo. Nuestra trayectoria demuestra que es imposible para nosotros usar con éxito. No importa lo bien que puede parecer estar en control, el uso de drogas siempre nos lleva a ponernos de rodillas.

Al igual que otras enfermedades incurables, la adicción puede ser arrestada. Estamos de acuerdo en que no hay nada vergonzoso en ser un adicto, siempre que aceptemos nuestro dilema con honestidad y tomamos una acción positiva. Estamos dispuestos a admitir sin reservas que somos alérgicos a las drogas. El sentido común nos dice que sería una locura ir de nuevo a la fuente de nuestra alergia. Nuestra experiencia indica que la medicina no puede "curar" nuestra enfermedad.

Aunque la tolerancia física y mental juega una parte, muchas drogas no requieren uso prolongado de desencadenar reacciones alérgicas. Nuestra reacción es lo que nos hace adictos, y no la cantidad que utilizamos.

Muchos de nosotros no pensábamos que teníamos un problema hasta que las drogas se nos acabaron. Incluso cuando otros nos dijeron que teníamos un problema, estábamos convencidos de que teníamos razón y el mundo estaba equivocado. Utilizamos esta creencia para justificar nuestro comportamiento autodestructivo. Desarrollamos un punto de vista que nos permitió seguir nuestra adicción sin preocupación por nuestro propio bienestar o el de otros. Empezamos a sentir las drogas nos estaban matando mucho antes de que pudiéramos jamás admitiría a nadie más. Nos dimos cuenta de que si tratamos de dejar de consumir, no pudimos. Tenemos la sospecha que había perdido el control sobre las drogas y

no tenía poder para de consumirlas.

Ciertas cosas siguieron mientras continuamos de consumir. Nos acostumbramos a un estado de ánimo común a los

adictos. Nos olvidamos de lo que era antes de que empezamos a utilizar; nos olvidamos de las gracias sociales. Adquirimos hábitos extraños y manierismos. Nos olvidamos de cómo trabajar; nos olvidamos de cómo jugar; nos olvidamos de cómo expresarnos y mostrar preocupación por los demás. Nos olvidamos de cómo se siente.

Mientras estemos consumiendo, vivimos en otro mundo. Experimentamos sólo sacudidas periódicas de la realidad o la auto-conciencia. Parecía que estábamos en los últimos dos personas en lugar de uno, como el Dr. Jekyll y Mr. Hyde. Corrimos por ahí tratando de conseguir nuestras vidas juntos antes de nuestra próxima ejecución. A veces podríamos hacer esto muy bien, pero más tarde, era menos importante y más imposible. Al final, el Dr. Jekyll murió y Sr. Hyde se hizo cargo.

Cada uno de nosotros tiene un par de cosas que podemos decir que nunca hicimos. No podemos dejar que estas cosas se convierten en excusas para usar de nuevo. Algunos de nosotros nos sentimos solos debido a las diferencias entre nosotros y los demás miembros, y esto hace que sea difícil renunciar viejas conexiones y los viejos hábitos.

Todos tenemos diferentes tolerancias para el dolor. Algunos adictos necesitan ir a mayores extremos que otros. Algunos de nosotros nos dimos cuenta de que habíamos tenido suficiente cuando nos dimos cuenta de que nos estábamos arrebatando con demasiada frecuencia y la misma estaba afectando nuestra vida diaria. Al principio, estábamos usando de una manera que parecía ser social o al menos controlable con poca indicación del desastre que deparaba el futuro para nosotros. En algún momento, nuestro consumo se convirtió incontrolable y antisocial. Esto comenzó cuando las cosas iban bien y estábamos en situaciones que podíamos consumir frecuentemente. Esto era por lo general al final de los buenos tiempos. Es posible que hayamos tratado de moderar, sustituto, o incluso dejar de consumir, pero nos fuimos de un estado de éxito drogado y bienestar para completar la bancarrota espiritual, mental y emocional. Esta tasa de disminución varía de un adicto a otro. Ya se trate de años o días, es toda cuesta abajo. Aquellos de nosotros que no morimos de la enfermedad iremos a la cárcel, instituciones mentales o desmoralización completa cuando la enfermedad progresa.

Las drogas nos habían dado la sensación de que podríamos manejar cualquier situación que pudiera desarrollarse. Nos dimos cuenta, sin embargo, que las drogas fueron en gran parte responsables de habernos metido en nuestros peores predicamentos. Algunos de nosotros podemos pasar el resto de nuestras vidas en la cárcel por un delito relacionado con las drogas o un delito cometido durante el uso. Tuvimos que llegar a nuestro fondo antes de que estuvimos dispuestos a parar. Estábamos mucho más motivados para buscar ayuda en la última etapa de nuestra adicción. Era más fácil para nosotros ver la destrucción, el desastre y la ilusión de nuestro uso. Era más difícil de negar nuestra adicción cuando los problemas nos estaban mirando a la cara.

Algunos de nosotros por primera vez vimos los efectos de la adicción en las personas más cercanas a nosotros. Estábamos muy emocionalmente dependiente en ellos para que nos lleven por la vida. Nos sentimos enojado, decepcionado y dolido cuando tenían otros intereses, amigos y seres queridos. Lamentamos el pasado, temíamos el futuro, y que no estábamos demasiado emocionado con el presente. Después de años de búsqueda, estábamos más infelices y menos satisfechos que cuando todo comenzó.

Nuestra adicción nos había esclavizado. Éramos prisioneros de nuestras propias mentes, condenado por nuestra propia culpa. Habíamos renunciado detenerse nunca. Nuestros intentos de permanecer limpio siempre habían fallado, causándonos dolor y miseria.

Como adictos, tenemos una enfermedad llamada adicción incurable que es crónica, progresiva y

mortal. Sin embargo, es una enfermedad tratable. Creemos que cada individuo solo tiene que responder a la pregunta, "¿Soy un adicto?" ¿Cómo conseguimos que la enfermedad no es de importancia inmediata para nosotros. Estamos preocupados con la recuperación.

Empezamos a tratar nuestra adicción al no consumir. Muchos de nosotros buscamos respuestas, pero no logramos encontrar ninguna solución viable hasta que encontramos el uno al otro. Una vez que nos identificamos como adictos, ayuda se hace posible. Podemos ver un poco de nosotros mismos en cada adicto y un poco de ellos en nosotros. Esta visión nos permite ayudarnos unos a otros. Nuestros futuros parecían sin esperanza hasta que encontramos adictos limpios que estaban dispuestos a compartir con nosotros. La negación de nuestra adicción fue lo que nos había mantenido enferma, y nuestra honesta admisión nos permitió dejar de consumir. Las personas de Narcóticos Anónimos nos dijeron que ellos eran adictos en recuperando que habían aprendido a vivir sin drogas. Si ellos podían mantenerse limpios, nosotros también podíamos.

Las únicas alternativas a la recuperación son las cárceles, instituciones, abandono y muerte. Por desgracia, nuestra enfermedad nos hace negar nuestra adicción. Si usted es un adicto, usted también puede encontrar una nueva forma de vida a través del programa de NA que de otro modo no sería posible. Nos hemos convertido en muy agradecido en el curso de nuestra recuperación. Nuestras vidas se han convertido útiles, a través de la abstinencia y por modo de trabajar los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos.

Nos damos cuenta de que nunca estamos curados y llevaremos a la enfermedad dentro de nosotros durante toda nuestra vida. Parecemos de una enfermedad de la que nos recuperamos. Cada día se nos da otra oportunidad. Estamos convencidos de que sólo hay un camino para que vivamos, y esa es la manera de NA.

TOC

## Capítulo Dos

### ¿QUÉ ES EL programa de Narcóticos Anónimos?

*NA es una confraternidad sin ánimo de lucro o sociedad de hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema importante. Somos adictos en recuperación que se reúnen regularmente para ayudarse mutuamente a mantenerse limpio. Este es un programa de abstinencia completa de todas las drogas. Sólo hay un requisito para ser miembro, el deseo de dejar de consumir. Le sugerimos que mantenga una mente abierta para poder aprovechar un descanso. Nuestro programa es un conjunto de principios escritos de forma sencilla que podemos seguir en nuestra vida cotidiana. Lo más importante es que ellos trabajan.*

*No hay ningunas condiciones para NA. Nosotros no estamos afiliados con ninguna otra organización, no tenemos honorarios de inscripción ni cuotas, no hay promesas para firmar, no tenemos que prometerle nada a nadie. No estamos conectados con ningún grupo político, religioso o de aplicación de ley, y no estamos bajo ninguna vigilancia en cualquier momento. Cualquier persona puede unirse a nosotros, sin importar la edad, raza, identidad sexual, credo, religión o falta de religión.*

*No estamos interesados en qué o cuánto usted consumió o quiénes eran sus conexiones, lo que has hecho en el pasado, lo mucho o lo poco que tienes, pero sólo en lo que quieres hacer con tu problema y cómo podemos ayudar. El recién llegado es la persona más importante en nuestras reuniones, porque sólo podemos conservar lo que tenemos en que lo compartimos. Hemos aprendido de nuestra experiencia de grupo que las personas que asisten a nuestras reuniones con regularidad se mantienen limpias.*

Narcóticos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que están aprendiendo a vivir sin drogas. Somos una sociedad sin fines de lucro y no tenemos pago de honorarios ni cuotas de ningún tipo. Cada uno de nosotros ha pagado el precio de la membresía. Hemos pagado un alto precio con nuestro dolor por el derecho a recuperar.

Somos adictos, sobreviviendo contra todo pronóstico, que se reúnen juntos regularmente. Respondemos cuando compartimos sinceramente y escuchamos las historias de nuestros miembros para el mensaje de recuperación. Nos damos cuenta de que, por fin, hay esperanza para nosotros.

Hacemos uso de las herramientas que han funcionado para otros adictos en recuperación que han aprendido a vivir sin drogas en Narcóticos Anónimos. Los Doce Pasos son herramientas positivas que hacen posible la recuperación. Nuestro objetivo primordial es mantenernos limpios y llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Estamos unidos por nuestro problema común de la adicción. Al reunirse, hablar con, y ayudar a otros adictos, somos capaces de mantenernos limpio. El recién llegado es la persona más importante en cualquier reunión porque sólo podemos conservar lo que tenemos en que lo compartimos.

Literalmente Narcóticos Anónimos han tenido muchos años de experiencia con cientos de miles de adictos. La cantidad de experiencia intensa de primera mano en todas las fases de la enfermedad y la recuperación es el valor terapéutico sin precedentes. Estamos aquí para compartir libremente con los adictos que lo desean.

Nuestro mensaje de recuperación se basa en nuestra propia experiencia. Antes de llegar a la confraternidad, nos agotamos nosotros mismos tratando de "consumir" con éxito, o tratando de averiguar lo que estaba mal con nosotros. Después de llegar a NA, nos encontramos en un grupo muy especial de personas que han sufrido como nosotros y que se encuentran la recuperación. En sus experiencias, libremente compartidos, encontramos esperanza en nosotros mismos.

Si el Programa trabajó para ellos, que iba a funcionar para nosotros.

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir. Hemos visto que el programa funciona para cualquier adicto que honestamente y sinceramente quiere parar de consumir. No tenemos que estar limpio cuando llegamos aquí, pero después de la primera reunión, se sugiere que los recién llegados sigan regresando y vuelvan limpio. No tenemos que esperar a que una sobredosis, o para una pena de cárcel, para obtener ayuda de Narcóticos Anónimos, ni es la adicción a una condición desesperada de la que no hay recuperación.

Nos reunimos los adictos como nosotros que están limpios. Observamos y escuchamos y nos damos cuenta de que han encontrado una manera de vivir y disfrutar de la vida sin drogas. No tenemos que conformar con las limitaciones del pasado. Podemos examinar y reexaminar todas nuestras viejas ideas y mejorar constantemente sobre ellos o sustituirlos por otras nuevas. Somos hombres y mujeres que han descubierto y admitido que somos impotentes ante nuestra adicción. Cuando utilizamos, perdemos.

Cuando descubrimos que no podemos vivir con o sin drogas, buscamos ayuda a través de NA en lugar de prolongar nuestro sufrimiento. El programa trabaja un milagro en nuestras vidas. Nos convertimos en personas diferentes. Los pasos y la abstinencia nos dan un respiro todos los días de nuestras cadenas perpetuas autoimpuestas. Llegamos a ser libre para vivir.

Queremos que el lugar donde se recupera sea un lugar seguro, libre de influencias externas. Para la protección de la comunidad, insistimos en que no hay drogas o parafernalia de ser llevados a cualquier reunión.

Nos sentimos totalmente libres para expresarnos dentro de la comunidad, porque no hay servicios policiales involucrados. Nuestras reuniones tienen una atmósfera de empatía. De acuerdo con los principios de recuperación, tratamos de no juzgar, estereotipo o moralizar entre sí. No son reclutados y no cuesta nada. NA no proporciona asesoramiento o servicios sociales.

Nuestras reuniones son un proceso de identificación, de la esperanza y de compartir. El corazón de NA late cuando dos adictos comparten su recuperación. Lo que hacemos se vuelve real para nosotros cuando lo compartimos. Esto ocurre a una escala mayor en nuestras reuniones regulares. Una reunión es dos o más adictos reunido para ayudarse a estar limpio.

Al comienzo de la reunión, leemos literatura de NA que está disponible para cualquier persona. Algunas reuniones tienen oradores, discusiones sobre el tema, o ambos. Las reuniones cerradas son para los adictos o aquellos que crean tener un problema con las drogas; reuniones abiertas le dan la bienvenida a cualquiera persona que desee experimentar nuestra Confraternidad. El ambiente de recuperación está protegido por nuestras Doce Tradiciones. Estamos completamente a sí mismo a través de las contribuciones voluntarias de sus miembros. Independientemente de donde se celebre la reunión, seguimos sin afiliación. Las reuniones nos ofrecen un lugar para estar con otros adictos. Todo lo que necesitamos son dos adictos, cuidar y compartir, para hacer una reunión.

Dejamos que las nuevas ideas fluyen hacia nosotros. Hacemos preguntas. Compartimos lo que hemos aprendido acerca de la vida sin drogas. Aunque los principios de los Doce pasos pueden parecer extrañas a nosotros al principio, lo más importante de ellos es que ellos trabajan. Nuestro programa es, de hecho, una forma de vida. Aprendemos el valor de los principios espirituales tales como la entrega, la humildad y el servicio de la lectura de la literatura de NA, ir a las reuniones, y trabajar los pasos. Nos encontramos con que nuestras vidas mejoran constantemente, si mantenemos la abstinencia de que alteran la mente, los productos químicos de humor cambiante y trabajar los Doce Pasos para sostener nuestra recuperación. Vivir este programa nos da una relación con un Poder superior a nosotros, corrige defectos, nos

lleva a ayudar a los demás, y donde no se ha equivocado, nos enseña el espíritu de perdón.

Muchos libros se han escrito acerca de la naturaleza de la adicción. Este libro se ocupa de la naturaleza de la recuperación. Si usted es un adicto y ha encontrado este libro, por favor hágase un favor y lea el libro.

TOC

## Capítulo Tres

### POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

*Antes de llegar a la Confraternidad de NA, no pudimos manejar nuestras propias vidas. No podríamos vivir y disfrutar de la vida como hacen los demás. Teníamos que tener algo diferente y pensábamos que lo habíamos encontrado en las drogas. Pusimos el consumo de drogas por delante del bienestar de nuestras familias, de nuestras esposas, maridos y nuestros hijos. Teníamos que tener drogas a toda costa. Le hicimos muchas personas un gran daño, pero sobre todo nos perjudicamos a nosotros mismos. A través de nuestra incapacidad para aceptar las responsabilidades personales que estábamos creando en realidad nuestro propio problema. Parecía que éramos incapaces de afrontar la vida en sus propios términos.*

*La mayoría de nosotros nos dimos cuenta de que en nuestra adicción estábamos suicidándonos lentamente, pero la adicción es un enemigo tan astuto de la vida que habíamos perdido el poder para hacer nada al respecto. La mayoría de nosotros terminamos en la cárcel o buscamos ayuda en la medicina, la religión y la psiquiatría. Ninguno de estos métodos era suficiente para nosotros. Nuestra enfermedad siempre resurgió o continuó progresando hasta que en la desesperación, se buscó la ayuda de unos a otros en Narcóticos Anónimos.*

*Después de llegar a NA nos dimos cuenta de que estábamos enfermos. Sufrimos de una enfermedad de la que no se conoce ninguna cura.*

*Puede, sin embargo, ser detenido en algún momento, y la recuperación es entonces posible.*

Somos adictos en busca de recuperación. Se utilizó drogas para ocultar nuestros sentimientos, e hicimos lo que fuera necesario para conseguirlos. Muchos de nosotros despertábamos enfermo, incapaz de llegar al trabajo, o fueron a trabajar bajo de la influencia de las drogas. Muchos de nosotros robábamos para apoyar mantener nuestro hábito. Lastimamos nuestros seres queridos. Hicimos todas estas cosas y nos decíamos a nosotros mismos, "podemos manejar la situación". Estábamos buscando una salida. No podíamos afrontar la vida en sus propios términos. En el principio, consumir era divertido. Para nosotros se convirtió en un hábito y, finalmente, era necesario para sobrevivir. La progresión de la enfermedad no fue aparente para nosotros. Continuamos por el camino de la destrucción, sin estar consiente de dónde nos conducía. Éramos adictos y no lo sabíamos. A través de las drogas que tratamos de evitar la realidad, el dolor y la miseria. Cuando las drogas se disipó, nos dimos cuenta de que todavía teníamos los mismos problemas y se estaban poniendo peor. Buscamos alivio en el uso de drogas una y otra vez - más drogas, más a menudo.

Buscamos ayuda y no encontramos ninguna. A menudo los médicos no entendían nuestro dilema; trataron de ayudarnos dándonos la medicación. Nuestros maridos, esposas y seres queridos nos dieron lo que tenían y drenado a sí mismos con la esperanza de que íbamos a dejar de usar o mejorar. Tratamos sustituir una droga por otra, pero esto sólo prolongaba nuestro dolor. Tratamos de limitar nuestro uso de cantidades "sociales", sin éxito. No hay tal cosa como un "adicto social". Algunos de nosotros buscamos una respuesta a través de iglesias, religiones o cultismo. Algunos buscaron una cura por el cambio geográfico, culpando a nuestro entorno y las situaciones de vida de nuestros problemas. Este intento sólo nos dio la oportunidad de aprovechar las personas nuevas. Algunos de nosotros solicitamos la aprobación a través del sexo o el cambio de los amigos. Esta aprobación de búsqueda nos llevó más lejos en nuestra adicción. Algunos intentamos matrimonio, el divorcio o el abandono. Independientemente de lo que intentamos, no pudimos escapar de nuestra enfermedad.

Llegamos a un punto en nuestras vidas donde nos sentimos como una causa perdida. Nuestro valor a nuestros puestos de

trabajo, familiares y amigos era poco o nada. Muchos de nosotros no teníamos empleo o estábamos sin empleo. Cualquier forma de éxito era aterrador y desconocido. No sabíamos qué hacer. A medida que el auto-odio creció, teníamos que usar más y más para ocultar nuestros sentimientos. Estábamos hartos de dolor y problemas. Nos asustamos y salimos corriendo del miedo. No importa lo lejos que nos encontramos, siempre llevábamos el miedo con nosotros. Estábamos sin esperanza, inútiles y perdidos. El fracaso no se había convertido en nuestra forma de vida y la autoestima era inexistente. Tal vez el más doloroso de todo era la desesperación de la soledad. El aislamiento y la negación de nuestra adicción nos mantiene en movimiento a lo largo de este camino cuesta abajo. Cualquier esperanza de conseguir una mejor vida se desapareció. La impotencia, el vacío y el miedo se convirtieron en nuestra forma de vida. Estábamos un completo fracaso. Cambio de la personalidad era lo que realmente se necesita. Cambio de patrones autodestructivos de la vida se hizo necesaria. Cuando mentimos, engañado o robado, nos degradamos a nosotros mismos en nuestros propios ojos. Habíamos tenido suficiente de la autodestrucción. Experimentamos lo impotente que realmente somos. Cuando nada alivia nuestra paranoia y el miedo, tocamos fondo y nos hicimos listo para pedir ayuda.

Buscábamos una respuesta cuando llegamos y encontramos Narcóticos Anónimos. Llegamos a nuestra primera reunión derrotados y no sabíamos qué esperar. Después de sentarse en una reunión o varias reuniones, empezamos a sentir que la gente se preocupaba y estaban dispuestos a ayudar. Aunque nuestra mente nos dijeron que nunca lo lograríamos, las personas de la confraternidad nos dieron esperanzas insistiendo podríamos recuperar. Encontramos que lo que no importa eran nuestros pensamientos o acciones pasadas, otros habían sentido y hecho lo mismo. Rodeado de otros adictos nos dimos cuenta de que no estábamos solos. Recuperación es lo que sucede en nuestras reuniones; cada una de nuestras vidas en juego. Encontramos que al poner primero la recuperación, el programa trabaja. Nos enfrentamos a estos tres puntos conflictivos:

1. Somos impotentes ante la adicción y nuestra vida es ingobernable;
2. Aunque no somos responsables de nuestra enfermedad, somos responsables de nuestra recuperación;
3. No podemos seguir culpando a las personas, lugares y cosas por nuestra adicción. Debemos enfrentar nuestros problemas y nuestros sentimientos.

La herramienta fundamental para la recuperación es el adicto en recuperación. Nos concentramos en la recuperación y lo que sentimos, no lo que hemos hecho en el pasado. Viejos amigos, lugares e ideas son a menudo una amenaza para nuestra recuperación. Tenemos que cambiar nuestros compañeros de juego, parques de jugar y cosas con que jugamos. Cuando nos dimos cuenta de que no somos capaces de gestionar por nuestra cuenta, algunos de nosotros de inmediato comenzamos a tener depresión, ansiedad, hostilidad y resentimiento. Pequeñas frustraciones, retrocesos menores y la soledad a menudo nos hizo sentir que no estábamos obteniendo mejoría. Nos dimos cuenta de que sufría de una enfermedad, no un dilema moral. Estábamos en estado crítico, no irremediamente malo. Nuestra enfermedad sólo puede ser detenida mediante la abstinencia.

Hoy experimentamos una amplia gama de sentimientos. Antes de llegar a la confraternidad, o nos sentimos eufóricos o deprimidos con muy poco en el medio. Nuestro sentido negativo de nosotros ha sido reemplazado por una preocupación positiva para los demás. Se proporcionan respuestas y los problemas se resuelven. Es un gran regalo poder sentirse humano de nuevo.

Que cambio más grande de lo que antes era a lo que es hoy en día! Así es como sabemos que el programa N.A. funciona. Es la primera cosa que nunca nos ha convencido de que teníamos que cambiarnos a nosotros mismos, en lugar de tratar de cambiar a las personas y situaciones que nos rodean. Descubrimos nuevas oportunidades. Nos encontramos con un sentido de autoestima. Aprendemos auto respeto. Este es un programa para hacer precisamente esas cosas. Al

trabajar los pasos, llegamos a aceptar la voluntad de un Poder Superior; esta aceptación nos lleva a la recuperación.  
Perdemos nuestro miedo a lo desconocido. Somos libres.

TOC

## Capítulo Cuatro CÓMO FUNCIONA

*Si quieres lo que tenemos que ofrecer, y estás dispuesto a hacer el esfuerzo para conseguirlo, entonces usted está listo para tomar ciertas medidas.*

*Estos son los principios que hicieron posible nuestra recuperación.*

- 1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.*
- 2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.*
- 3. Tomamos la decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.*
- 4. Hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.*
- 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.*
- 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.*
- 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.*
- 8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a enmendarlo.*
- 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.*
- 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.*
- 11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para nosotros y la fortaleza para cumplirla.*
- 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.*

*Esto suena como una orden grande, y nosotros no podemos hacerlo todo a la vez. No nos hemos convertido en adictos en un día, así que recuerde – Cójalo suave.*

*Hay una cosa más que cualquier otra cosa que nos derrotará en nuestra recuperación; esta es una actitud de indiferencia o la intolerancia hacia principios espirituales. Tres de éstos que son indispensables: honestidad, una mente abierta y voluntad. Con ellos estamos en el camino correcto.*

*Creemos que nuestro enfoque a la enfermedad de la adicción es totalmente realista, por el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Sentimos que nuestro camino es práctico, ya que el adicto puede entender mejor y ayudar a otro adicto. Creemos que cuanto antes nos enfrentamos a nuestros problemas dentro de nuestra sociedad, en la vida cotidiana, sólo que mucho más rápidamente nos convertiremos aceptables, responsables y miembros productivos de la sociedad.*

*La única manera de no regresar a la adicción activa es no tomar esa primera droga. Si usted es como nosotros usted sabe que uno es demasiado y mil no son suficientes. Ponemos mucho énfasis en esto, porque sabemos que cuando usamos drogas en cualquier forma, o un sustituto de otro, liberamos nuestra adicción de nuevo.*

*Pensar que el alcohol es diferente a otras drogas ha causado un gran número de adictos que tengan recaída. Antes de llegar a NA, muchos de nosotros considerábamos el alcohol por separado, pero no podemos permitir estar confundido acerca de esto. El alcohol es una droga. Somos personas con la enfermedad de la adicción que han de abstenerse de todos los medicamentos con el fin de recuperar.*

Estas son algunas de las preguntas que nos hemos preguntado: ¿Estamos seguros de que queremos dejar de consumir? ¿Debemos entender que no tenemos ningún control real sobre las drogas? ¿Reconocemos que en el largo plazo, no usamos las drogas nos utilizan a nosotros? ¿Acaso las cárceles y las instituciones se hacen cargo de la gestión de nuestras vidas en diferentes momentos? ¿Aceptamos plenamente el hecho de que cada una de nuestro intento de dejar de usar o controlar nuestro fallido utilizando? ¿Sabemos que nuestra adicción nos cambió en algo que no queríamos ser, gente voluntarioso auto engañoso deshonesto en contradicción con nosotros mismos y nuestros semejantes? ¿Realmente creemos que, como los usuarios de drogas, hemos fallado?

Cuando estábamos usando, la realidad se convirtió tan doloroso que el olvido era preferible. Tratamos de evitar que otras personas supieran de nuestro dolor. Nos aislamos nosotros mismos, y vivimos en cárceles construidas de nuestra soledad. A través de esta desesperación se buscamos ayuda en Narcóticos Anónimos. Cuando llegamos a Narcóticos Anónimos estábamos físicamente, mentalmente y espiritualmente en bancarrota. Hemos sufrido lo suficiente que estamos dispuestos a ir a cualquier longitud para mantenernos limpio. Nuestra única esperanza es vivir con el ejemplo de los que se han enfrentado a nuestro dilema, y han encontrado una salida. Independientemente de lo que somos, de dónde venimos, o lo que hemos hecho, somos aceptados en Narcóticos Anónimos. Nuestra adicción nos da una base común para la comprensión de los otros.

Como resultado de asistir a algunas reuniones, empezamos a sentir que por fin pertenecemos. Es en estas reuniones que se nos presenta a los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Aprendemos a trabajar en el orden en que se escribieron y para usarlos a diario. Los pasos son nuestra solución. Ellos son nuestro equipo de supervivencia. Ellos son nuestra defensa, porque la adicción es una enfermedad mortal. Nuestros pasos son los principios que hacen posible nuestra recuperación.

## **PASO UNO**

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

No importa qué o cuánto se utilizó. En Narcóticos Anónimos mantenerse limpio tiene que venir primero. Nos damos cuenta de que no podemos usar drogas y vivir. Cuando admitimos nuestra impotencia y la incapacidad para manejar nuestras propias vidas, abrimos la puerta a la recuperación. Nadie podría convencernos de que éramos adictos. Es un reconocimiento de que teníamos que hacer para nosotros mismos. Cuando algunos de nosotros tenemos dudas, nos hacemos esta pregunta: "¿Puedo controlar mi uso de cualquier forma de la mente o sustancias químicas que alteran el humor?"

La mayoría entienden que el control no es posible el momento en que se sugiere. Cualquiera sea el resultado, nos encontramos con que no podemos controlar nuestro uso durante cualquier periodo de tiempo. Esto indicaría claramente que un adicto no tiene control sobre las drogas. Impotencia significa usar en contra de nuestra voluntad. Si no podemos parar, ¿cómo podemos decir a nosotros mismos estamos en control? La incapacidad para dejar de usar, incluso con la mayor fuerza de voluntad y el deseo más sincero, es lo que queremos decir cuando Decimos "No tenemos absolutamente ninguna opción". Sin embargo, sí tenemos una elección después que eliminamos todas las cosas que hemos estado diciendo a nosotros mismos para justificar nuestro uso. No nos llegamos a esta confraternidad rebosante de amor, honestidad, apertura de mente o voluntad. Hemos llegado al punto en que ya no podía continuar debido a dolor físico, mental y espiritual. Cuando nos golpearon, entonces estuvimos dispuestos. Nuestra incapacidad para controlar nuestro consumo de drogas es un síntoma de la enfermedad de la adicción. Somos impotentes no sólo sobre las drogas, pero nuestra adicción también. Tenemos que

admitir esto con el fin de recuperar. La adicción es una enfermedad física, mental y espiritual, que afecta a todas las áreas de nuestras vidas.

El aspecto físico de nuestra enfermedad es el uso compulsivo de drogas: la incapacidad para dejar de usar una vez que hemos empezado. El aspecto mental de nuestra enfermedad es la obsesión, o el deseo abrumador, lo que nos lleva a utilizar incluso cuando se ha destruido nuestras vidas. La parte espiritual de nuestra enfermedad es nuestro egocentrismo total. Nos sentimos que nos podíamos parar cada vez que queríamos, a pesar de todas las pruebas en contrario. La negación, la sustitución, la racionalización, la justificación, la desconfianza de los demás, la culpa, la vergüenza, el abandono, la degradación, el aislamiento y la pérdida de control son todos los resultados de nuestra enfermedad.

Nuestra enfermedad es progresiva, incurable y mortal. La mayoría de nosotros estamos aliviados al saber que tenemos una enfermedad en lugar de una deficiencia moral.

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

Muchos de nosotros intentamos dejar de consumir por pura fuerza de voluntad, y esto resultó ser una solución temporal. Vimos que la fuerza de voluntad por sí sola no iba a funcionar para cualquier periodo de tiempo. Probamos un sinnúmero de otros remedios psiquiatras, hospitales, casas de recuperación, amantes, nuevas ciudades, nuevos puestos de trabajo. Todo lo que probamos, fracasó. Empezamos a ver que habíamos racionalizado el tipo más escandaloso de tonterías para justificar las drogas lícitas habían hecho de nuestras vidas.

Hasta que nos desprendemos de todas nuestras reservas, la base sobre la cual se basa nuestra recuperación está en peligro. Reservas, sin importar lo que son, nos roban de obtener todos los beneficios que este programa tiene para ofrecer. En deshacernos de todas las reservas, nos rendimos. Entonces, y sólo entonces, podemos ser ayudados a recuperarse de la enfermedad de la adicción.

Ahora, la pregunta es: "Si no tenemos poder, ¿cómo puede ayudar a Narcóticos Anónimos?" Empezamos por pedir ayuda, y esto se logra mediante el trabajo de los Doce Pasos. La fundación es la admisión de que nosotros, de nosotros mismos, no tenemos ningún poder sobre la adicción. Cuando podemos aceptar esto, hemos completado la primera parte del paso uno.

Se debe hacer una segunda admisión antes de poder completar nuestra fundación. Si nos detenemos aquí, sabremos sólo la mitad de la verdad. Somos grandes para la manipulación de la verdad. Podríamos decir, por un lado, "Sí, soy impotente ante mi adicción", y por otro lado, "Cuando mi vida se mejore, podre manejar las drogas". Tales pensamientos y acciones nos llevaron de vuelta a la adicción activa. Nunca se nos ocurrió preguntar: "Si no podemos controlar nuestra adicción, ¿cómo podemos controlar nuestras vidas?" Nos sentimos miserables sin drogas.

Es fácil ver que obtener empleo, abandono y destrucción son características de una vida ingobernable. Nuestras familias generalmente están decepcionados, desconcertados y confundidos por nuestras acciones y, a menudo han desertado o nos repudiado. Conseguir un empleo, ser aceptables en la sociedad y reencontrarse con nuestras familias no hace que nuestras vidas sean manejable. La aceptación social no es igual a la recuperación.

Hemos encontrado que no teníamos más remedio que cambiar completamente nuestras viejas formas de pensar o volver a usar. Cuando ponemos nuestro mejor esfuerzo, trabaja para nosotros, igual como ha trabajado para otros. Cuando ya

no podía soportar nuestras viejas costumbres, comenzamos a cambiar. A partir de ese momento en adelante, podemos ver que cada día limpio es un buen día, no importa lo que pase. Rendirse significa no tener que pelear más. Aceptamos nuestra adicción y la vida tal como es. Nos convertimos dispuesto a hacer lo que sea necesario para mantenernos limpios, incluso las cosas que no nos gustan hacer. Hasta que nos trabajamos el primer paso, estábamos llenos de miedo y duda. Ha este punto, muchos de nosotros nos sentimos perdidos y confundidos. Nos sentimos diferente. Al trabajar este paso, confirmamos nuestra entrega a los principios de Narcóticos Anónimos, y sólo entonces nos empezamos a superar la alienación de la adicción. Ayuda para adictos comienza sólo cuando somos capaces de admitir la derrota total. Esto puede ser aterrador, pero es la base sobre la que hemos construido nuestras vidas. El primer paso significa que no tenemos que usar, y esto es una gran libertad. Toma un tiempo para algunos de nosotros para darse de cuenta lo difícil que se había puesto manejar nuestras vidas; para otros de nosotros, esta era la única cosa de la que podemos estar seguros. Sabíamos en nuestros corazones que las drogas tenían el poder de cambiarnos en algo que no queríamos ser.

En estar limpio y trabajar este paso, somos liberados de nuestras cadenas. Sin embargo, ninguno de los pasos funciona por arte de magia. No nos limitamos a decir las palabras de este paso; aprendemos a vivirlas. Vemos por nosotros mismos que el Programa tiene algo que ofrecer.

Hemos encontrado la esperanza. Nos encontramos con que podemos aprender a funcionar en el mundo en que vivimos. Nosotros también podemos encontrar el significado y propósito en la vida y ser rescatado de la locura, la depravación y la muerte. Cuando admitimos nuestra impotencia e incapacidad para manejar nuestras propias vidas, abrimos la puerta para que un Poder superior a nosotros nos ayude. No es donde estábamos que cuenta, sino hacia dónde vamos.

TOC

## **PASO DOS**

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

El segundo paso es necesario si esperamos alcanzar algún tipo de recuperación en curso. El primer paso nos deja con la necesidad de creer en algo que nos puede ayudar con nuestra impotencia, inutilidad y desamparo. El primer paso ha dejado un vacío en nuestras vidas.

Tenemos que encontrar algo para llenar ese vacío. Este es el propósito de la segunda etapa. Algunos de nosotros no tomamos este paso en serio al principio; pasamos por encima de él con un mínimo de preocupación, sólo para encontrar a los próximos pasos no trabajarían hasta que trabajamos éste. Incluso cuando admitimos que necesitábamos ayuda con nuestro problema de las drogas, muchos de nosotros no admitimos la necesidad de la fe y la cordura.

Tenemos una enfermedad: progresiva, incurable y mortal. De una forma o otra compramos nuestra destrucción en el plan de tiempo! Todos nosotros, desde el drogadicto arrebatando carteras a los dulces viejecitas que visitan dos o tres médicos para las prescripciones legales, tienen una cosa en común: se busca nuestra destrucción una bolsa a la vez, un par de píldoras a la vez, o una botella a la vez hasta que morimos. Esto es, al menos, parte de la locura de la adicción. El precio puede parecer más alto para el adicto que se prostituye para una solución que para el adicto que sólo se encuentra a un médico, pero en último los dos pagaran con sus vidas. La locura es repetir los mismos errores y esperar resultados diferentes.

Muchos de nosotros nos damos cuenta cuando lleguemos al programa que hemos vuelto una y otra vez de usar, aunque sabíamos que estábamos destruyendo nuestras vidas al hacerlo. La locura está utilizando cada día sabiendo que sólo la

destrucción física y mental viene cuando lo hacemos. La locura más evidente de la enfermedad de la adicción es la obsesión de consumir drogas. Hágase esta pregunta: ¿Piensan que sería una locura ir a donde una persona y decir: "¿Por favor puedo tener un infarto al corazón o un accidente mortal?" Si está de acuerdo en que esto sería una cosa loca, no debe tener problema con el Segundo Paso. Lo primero que hacemos en este programa es dejar de usar. En este punto empezamos a sentir el dolor de vivir sin drogas ni nada para reemplazarlos. Este dolor nos obliga a buscar un Poder superior a nosotros mismos que pueden aliviar nuestra obsesión de usar.

El proceso de llegar a creer es algo que parece que estamos experimentando de manera similar. Una cosa que muchos de nosotros nos faltaba era una relación con un Poder Superior. Comenzamos a desarrollar esta relación simplemente admitiendo la posibilidad de un Poder superior a nosotros. La mayoría de nosotros no tenemos problemas en admitir que la adicción se había convertido en una fuerza destructiva en nuestras vidas. Nuestros mejores esfuerzos resultaron en destrucción mayor y desesperación. En algún momento nos dimos cuenta de que necesitábamos la ayuda de un Poder más grande que nuestra adicción. Nuestra comprensión de un Poder Superior depende de nosotros. Nadie va a decidir por nosotros. Podemos llamarlo el grupo, el programa, o podemos llamarlo Dios. Las directrices sugeridas sólo son que este Poder sea cariñoso, atento y mayor que nosotros mismos. No tenemos que ser religioso para aceptar esta idea. El punto es que abrimos nuestras mentes para creer. Podríamos tener dificultades con esto, pero manteniendo una mente abierta, más pronto o más tarde, nos encontramos con la ayuda que necesitamos.

Hablamos y escuchamos a los demás. Vimos otras personas en recuperación, y nos dijeron que lo que estaba trabajando para ellos. Empezamos a ver la evidencia de algún poder que no podía ser completamente explicado. Ante esta evidencia, comenzamos a aceptar la existencia de un Poder superior a nosotros mismos. Podemos utilizar este Poder antes de empezar a entenderlo. Como vemos "coincidencias" y milagros sucediendo en nuestras vidas, nuestra aceptación se convierte en confianza. Crecemos a sentir cómodo con nuestro Poder Superior como una fuente de fortaleza. A medida que aprendemos a confiar en este Poder, empezamos a superar nuestros miedos de la vida.

El proceso de llegar a creer es una restauración a la cordura. La fuerza para pasar a la acción viene de esta creencia. Tenemos que aceptar este paso para comenzar en el camino de la recuperación. Cuando nuestra creencia ha crecido, somos listo para el Paso Tres.  
TOC

### **PASO TRES**

*"Tomamos la decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos."*

Como adictos, hemos dado nuestra voluntad y nuestras vidas muchas veces a un poder destructivo. Nuestra voluntad y nuestra vida estaban controlados por los drogas. Estábamos atrapados por nuestra necesidad de la gratificación instantánea que las drogas nos dieron. Durante ese tiempo, nuestra ser-cuerpo total, mente y espíritu, estuvo dominada por las drogas. Durante un tiempo era agradable, que la euforia comenzó a disiparse, y vimos el lado feo de la adicción. Se encontró que los más altos nuestras drogas nos llevaron, el bajo era más bajo también. Nos encontramos ante dos opciones: o bien sufrimos el dolor de la abstinencia o tomamos más drogas. Para todos los adictos, llega el día en que ya no es una opción; tuvimos que consumir. Tras haber dado a nuestra voluntad y nuestra vida a la adicción, en la más

absoluta desesperación buscamos otro camino. En Narcóticos Anónimos, decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo entendemos. Este es un paso gigantesco. No tenemos que ser religioso; cualquiera puede tomarlo. Todo lo que se requiere es la disposición. Todo lo que es esencial es que abrimos la puerta a un Poder superior a nosotros.

Nuestro concepto de Dios no viene de dogma, sino de lo que creemos, lo que funciona para nosotros. Muchos de nosotros entendemos que Dios es simplemente lo que nos mantiene limpios. El derecho a un Dios de su entendimiento es total y sin ningún tipo de capturas. Debido a que tenemos este derecho, es necesario ser honesto sobre nuestra creencia si vamos a crecer espiritualmente.

Encontramos que todo lo que teníamos que hacer es tratar. Cuando pusimos nuestro mejor esfuerzo para el Programa, que trabajaba para nosotros, ya que ha trabajado para muchos otros. El tercer paso no dice: "Dimos nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios". Dice: "Tomamos la decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos". Nosotros hicimos la decisión; no fue hecho para nosotros por las drogas, nuestras familias, un oficial de libertad condicional, el juez, terapeuta o médico. Lo hicimos. Por primera vez desde que el primer alto, hemos tomado la decisión por nosotros mismos.

La "decisión" implica una acción. Esta decisión se basa en la fe. Sólo tenemos que creer que el milagro que vemos trabajando en la vida de los adictos limpios puede suceder a cualquier adicto con el deseo de cambiar. Nosotros simplemente nos dimos cuenta de que hay una fuerza para el crecimiento espiritual que puede ayudarnos a ser más tolerantes, pacientes, y útil para ayudar a los demás. Muchos de nosotros hemos dicho: "Toma mi voluntad y mi vida. Guíame en mi recuperación. Muéstrame como vivir". El alivio de "dejar de intentarlo y dejar que Dios nos ayude" nos ayuda a desarrollar una vida digna de ser vivida.

Rendirse a la voluntad de nuestro Poder Superior se hace más fácil con la práctica diaria. Cuando intentamos honestamente, funciona. Muchos de nosotros empezamos nuestro día con una simple petición de orientación de nuestro Poder Superior.

Aunque sabemos que "darle la vuelta" funciona, todavía tratamos de poner nuestra voluntad y la vida de nuevo en nuestras manos. A veces hasta podemos enojarnos porque Dios lo permite. A veces, durante nuestra recuperación, la decisión de pedir la ayuda de Dios es nuestra mayor fuente de fuerza y valor. No podemos tomar esta decisión con suficiente frecuencia. Nos rendimos en silencio y dejamos que el Dios de nuestro entendimiento nos cuida.

Al principio, nuestras cabezas se tambalearon y la pregunta: "¿Qué pasará cuando dirigimos nuestra vida de nuevo? ¿Nos convertiremos "perfecto"? "Es posible que hayamos sido más realista que esto. Algunos de nosotros tuvimos que recurrir a un miembro de NA experimentado y preguntar: "¿Cómo fue para usted?" La respuesta varía de un miembro a otro. La mayoría de nosotros sentimos la apertura mental, la voluntad y la entrega son las claves de este paso.

Hemos entregado nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de un Poder superior a nosotros mismos. Si somos profundos y sincero, notaremos un cambio para mejor. Nuestros miedos se reducen y la fe comienza a crecer a medida que aprendemos el verdadero significado de la rendición. Ya no estamos luchando contra el miedo, la ira, la culpa, autocompasión o la depresión. Nos damos cuenta de que lo que nos trajo a este programa todavía está con nosotros hoy y continuará guiándonos si lo permitimos. Poco a poco estamos empezando a perder el miedo paralizante de desesperanza. La prueba de este paso es en la forma en que vivimos.

Hemos empezado a disfrutar de una vida limpia y queremos más de las cosas buenas que la confraternidad de NA tiene para nosotros. Ahora sabemos que no podemos hacer una pausa en nuestro programa espiritual; queremos que todo lo que podemos conseguir.

Ahora estamos listos para nuestra primera autoevaluación honesta, y empezamos con el paso cuatro.

TOC

## **PASO CUATRO**

*"Hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."*

El propósito de un minucioso inventario moral es ordenar a través de la confusión y la contradicción de nuestra vida para que podamos averiguar realmente quien somos. Estamos empezando una nueva forma de vida y la necesidad de librarse de las cargas y las trampas que nos han controlado y evitado nuestro crecimiento. A medida que nos acercamos a este paso, la mayoría de nosotros tenemos miedo de que no es un monstruo dentro de nosotros que, si se liberan, nos destruirá. Este miedo puede hacernos posponer nuestro inventario o

34

incluso puede impedirnos tomar este paso crucial en absoluto. Hemos encontrado que el miedo es la falta de fe, y hemos encontrado un Dios personal y amoroso a la que podemos recurrir. Ya no tenemos que tener miedo.

Hemos sido expertos en el autoengaño y racionalización; escribiendo nuestro inventario, podemos superar estos obstáculos. Un inventario escrito puede desbloquear partes de nuestro subconsciente que permanecen ocultas cuando simplemente pensamos o hablamos de lo que somos. Una vez que está todo en un papel, es mucho más fácil de ver, y mucho más difícil de negar nuestra verdadera naturaleza. Autoevaluación honesta es una de las claves de nuestra nueva forma de vida.

Seamos sinceros; cuando estábamos usando, no éramos honestos con nosotros mismos. Nos estamos convirtiendo honestos con nosotros mismos cuando admitimos que la adicción nos ha derrotado y que necesitamos ayuda. Nos tomó mucho tiempo para admitir que nos golpearon. Encontramos que no recuperamos física, mental o espiritualmente durante la noche. Cuarto Paso nos ayudará hacia nuestra recuperación más de lo que imaginamos. La mayoría de nosotros encontramos que no éramos ni tan terrible, ni tan maravillosa, como suponíamos. Estamos sorprendidos de encontrar que tenemos buenos puntos en nuestro inventario. Cualquier persona que tenga un poco de tiempo en el programa y ha trabajado este paso le dirá que el Cuarto Paso fue un punto de inflexión en su vida.

Algunos de nosotros cometemos el error de acercarse a la cuarta paso como si fuera una confesión de lo horrible que estamos-como una persona mala que hemos sido. En esta nueva forma de vida, una borrachera de dolor emocional puede ser peligroso. Este no es el propósito del cuarta paso. Estamos tratando de liberarnos de vivir en viejos patrones inútiles. Tomamos el Cuarto Paso a ganar la fuerza y la visión necesaria que nos permite crecer. Podemos abordar el cuarto paso en una serie de formas.

Es recomendable que antes de empezar, repasemos los tres primeros pasos con nuestro padrino. Estos pasos son la preparación necesaria para tener la fe y el valor para escribir un inventario sin miedo.

Llegamos a gusto con nuestra comprensión de estos pasos. Nos permitimos el privilegio de sentirnos bien acerca de lo que estamos haciendo. Hemos estado agitando durante mucho tiempo y hemos llegado a ninguna parte. Ahora vamos

a comenzar este paso, no dejaremos que nos asusta. Nosotros simplemente lo ponemos en el papel, en la medida de nuestra capacidad actual.

Ya basta con el pasado, no se aferran a ella. Queremos mirar nuestro pasado en la cara, lo ven como lo que realmente era y nos libera para que podamos vivir hoy. El pasado, para la mayoría de nosotros, ha sido un fantasma en el armario. Hemos tenido miedo de abrir ese armario por miedo a lo que el fantasma puede hacer para nosotros. No tenemos que hacer esto solo. Nuestra voluntad y nuestra vida están ahora en las manos de nuestro Poder Superior. Escribir un inventario minucioso y honesto parecía imposible. Fue, como siempre que estábamos operando bajo nuestro propio poder. Tomamos unos momentos de tranquilidad antes de la escritura y pedimos la fuerza para ser valiente y concienzudo.

En el Cuatro paso, empezamos a entrar en contacto con nosotros mismos. Escribimos sobre nuestros pasivos como la culpa, la vergüenza, el remordimiento, autocompasión, el resentimiento, la ira, la depresión, la frustración, la confusión, la soledad, la ansiedad, la traición, la desesperación, la falta, el miedo y la negación.

Escribimos en papel lo que nos está molestando aquí y ahora. Tenemos la tendencia a pensar negativamente, así escribiéndolo en papel nos da la oportunidad de ver más positivamente lo que está sucediendo, Los activos también se deben considerar si vamos a obtener una imagen precisa y completa de nosotros mismos. Esto es muy difícil para la mayoría de nosotros, ya que es difícil para nosotros aceptar que tenemos buenas cualidades. Sin embargo, todos tenemos activos, muchos de ellos recién detectados en el programa, tales como ser limpio, apertura mental, la conciencia de Dios, la honestidad con los demás, la aceptación, la acción positiva, el intercambio, la buena voluntad, el valor, la fe, el cuidado, la gratitud, amabilidad y generosidad. Además, nuestros inventarios por lo general incluyen una gran cantidad de material en las relaciones.

Revisamos nuestro desempeño pasado y nuestro comportamiento actual para ver lo que queremos mantener y de lo que queremos librarnos. Nadie nos obliga a renunciar a nuestra miseria. Este paso tiene la reputación de ser difícil; en realidad, es bastante simple.

Escribimos nuestro inventario para nosotros mismos sin tener en cuenta con quién podríamos compartirla. Trabajamos el Cuarto paso como si no hubiera Paso Cinco. Podemos escribir solo o cerca de otras personas; lo que es más cómodo para el escritor está muy bien. Nosotros podemos escribir mucho o corto como sea necesario. Alguien con experiencia puede ayudar con esto. Lo importante es escribir un inventario moral. Si la palabra "moral" nos molesta, podemos llamarlo un inventario positivo / negativo.

La manera de escribir un inventario es escribirlo! Pensando en un inventario, hablar de ello, la teorización sobre el inventario no lo conseguirá por escrito. Nos sentamos con un bloc de notas, pedimos orientación, recogemos nuestra pluma y empezamos a escribir. Todo lo que pienso es en material inventariarle. Cuando nos damos cuenta de lo poco que tenemos que perder, y lo mucho que tenemos de ganar, comenzamos este pasó.

Una regla básica es que podemos escribir muy poco, sin embargo, nunca podemos escribir demasiado. El inventario se ajustará a la persona. Tal vez esto parece difícil o doloroso. Puede parecer imposible. Podemos temer que el estar en contacto con nuestros sentimientos desencadenará una reacción inmensa de dolor y pánico. Podemos sentir que debemos evitar un inventario debido al miedo o al fracaso. Cuando ignoramos nuestros sentimientos la tensión se convierte en demasiado para nosotros. El miedo a la muerte inminente es tan grande que anula nuestro miedo al fracaso.

Un inventario se convierte en un alivio para hacerlo porque el dolor de hacerlo es menor que el dolor de no hacerlo. Nos enteramos de que el dolor puede ser un factor de motivación en la recuperación. Por lo tanto, enfrentarse se convierte inevitable. Cada tema de las reuniones a las que asistimos parece estar en el cuarto paso o hacer un inventario diario. A través del proceso de inventario, estamos en condiciones de hacer frente a todas las cosas que se pueden acumular. Cuanto más vivimos nuestro programa, más parece que Dios nos posicionará para tener las cosas de la superficie, por lo que podemos escribir sobre ellos. Comenzamos disfrutando de nuestra recuperación porque tenemos una manera de resolver la vergüenza, culpa o resentimiento. También somos capaces de librarse del estrés atrapado dentro. La escritura levante la tapa de nuestra olla de presión para ver si queremos servir más, poner la tapa de nuevo, o tirarlo a la basura, ya no tiene que guisar en ella. Nos sentamos con papel y pluma y pedimos ayuda de nuestro Dios en la revelación de los defectos que están causando dolor y sufrimiento. Oramos por la fortaleza de ser valiente y concienzudo para que este inventario puede ayudarnos a poner nuestra vida en orden. Cuando oramos y actuamos, siempre va mejor para nosotros.

No vamos a ser perfecto. Si fuéramos perfectos, no seríamos humanos. Lo importante es que hagamos todo lo posible. Utilizamos las herramientas a nuestra disposición, y desarrollamos la capacidad de sobrevivir a nuestras emociones. No queremos perder nada de lo que hemos ganado; queremos continuar en el Programa. Es nuestra experiencia que no importa la búsqueda exhaustiva, ningún inventario es de ningún efecto duradero a menos que sea seguido rápidamente por un minuciosa quinto paso.

TOC

### **Paso Cinco**

*"Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos."*

El quinto paso es la clave para la libertad. Nos permite vivir limpios en el aquí y ahora. Compartiendo la naturaleza exacta de nuestros defectos nos hace libres para vivir. Después de tomar un Cuarto Paso a profundo, tenemos que lidiar con lo que hemos encontrado en nuestro inventario. Se nos dice que si mantenemos estos defectos dentro de nosotros, que nos llevará de nuevo a usar. El aferrarse a nuestro pasado finalmente nos enfermara y nos impiden participar en esta nueva forma de vida. Si no somos honestos cuando tomamos un quinto paso, tendremos los mismos resultados negativos que la deshonestidad nos trajo en el pasado.

El quinto paso sugiere que admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos. Hemos mirado a nuestros errores, hemos visto los patrones en papel, y hemos empezado a ver los aspectos más profundos de nuestra enfermedad. Ahora nos sentamos con otra persona y compartimos nuestro inventario en voz alta. Nuestro Poder Superior estará con nosotros cuando hacemos esto, y nos ayudará a liberarnos del miedo de enfrentarnos a nosotros mismos y otro ser humano. Parecía innecesario para algunos de nosotros admitir la naturaleza exacta de nuestros defectos a nuestro Poder Superior. "Dios ya sabe eso", racionalizamos. Aunque Él ya sabe, la admisión debe venir de nuestros propios labios para ser realmente eficaz. Quinto paso no es simplemente una lectura del Cuarto.

Durante años, evitamos vernos como realmente éramos. Estábamos avergonzados de nosotros mismos y nos sentimos aislados del resto del mundo. Ahora que tenemos la parte vergonzosa de nuestro pasado atrapado, podemos barrer la fuera de nuestras vidas si lo enfrentamos y admitimos. Sería trágico que tenerlo todo escrito y luego meterlo en un cajón. Estos defectos crecen en la oscuridad, y mueren en la luz de la exposición.

Antes de llegar a Narcóticos Anónimos, sentimos que nadie podría relacionarse con nosotros o entender las cosas que habíamos hecho. Temíamos que si alguna vez nos revela como estábamos, seguramente sería rechazado. La mayoría de los adictos se sienten incómodos acerca de esto. Reconocemos que hemos sido realistas en sentirse de esta manera. Nuestros compañeros si nos entienden. Debemos elegir cuidadosamente a la persona con quien compartimos nuestro Quinto Paso.

Hay que asegurarse de que saben lo que estamos haciendo y por qué lo estamos haciendo. Aunque no hay una regla fija sobre los cuales debemos elegir, es importante que confiamos en la persona. Sólo completa confianza en la integridad y la discreción de la persona puede hacernos dispuestos a ser totalmente honesto en este paso. Algunos de nosotros damos nuestro Quinto Paso con una persona totalmente desconocido, aunque algunos de nosotros nos sentimos más cómodos elegir un miembro de Narcóticos Anónimos. Sabemos que otro adicto sería menos probable que nos juzgue con malicia o mal interpretación.

Una vez que decidimos y en realidad estamos a solas con la persona que hemos optado por aceptar nuestra confianza, se procede, con su aliento. Queremos ser definitivo, honesto y minucioso, dándonos cuenta de que este es un asunto de vida o muerte.

Algunos de nosotros hemos tratado de ocultar parte de nuestro pasado, y al hacerlo, hemos tratado desesperadamente de encontrar maneras más fáciles de tratar con nuestros sentimientos internos. Podemos pensar que hemos hecho lo suficiente por escribir todo, y esto es un error que no podemos permitirnos. Este paso va a exponer nuestros motivos y nuestras acciones por lo que realmente son. No podemos esperar que estas cosas se revelan por ellas mismas. Nuestra vergüenza es finalmente vencida y podemos evitar futuras culpa.

Nosotros no aplazamos. Debemos ser exactos. Queremos decirle la simple verdad, lo más rápidamente posible. Siempre existe el peligro de que vamos a exagerar nuestros errores, y un peligro igual que vamos a minimizar o racionalizar nuestra parte en situaciones pasadas. Si somos algo como estábamos cuando entramos en la confraternidad de NA, todavía queremos "sonar bien".

Los adictos tienden a vivir vidas secretas. Durante muchos años, hemos cubierto la baja autoestima escondiéndose detrás de las imágenes falsas que nos esperaba que engañar a la gente. Por desgracia, terminamos engañando a nosotros mismos más que a nadie. A pesar de que a menudo parecía atractivo y seguro en el exterior, realmente estábamos escondiendo una persona inestable, insegura en el interior. Las máscaras tienen que ir. Compartimos nuestro inventario como está escrito, sin esperar nada. Seguimos abordar este paso con la honestidad y el rigor hasta que terminemos. Es un gran alivio para deshacerse de todos nuestros secretos y compartir el peso de nuestro pasado.

Por lo general, ya que compartimos este paso, el oyente comparte algunos de su historia también, y vamos a descubrir que las cosas sobre nosotros mismos que pensamos que eran tan horrible o diferente no eran tan único. Vemos, por la aceptación de nuestro confidente, que podemos ser aceptado tal como somos.

Es posible que nunca seremos capaz de recordar todos nuestros errores del pasado. Nosotros, sin embargo, le damos nuestro mejor y más completo esfuerzo. Empezamos a experimentar sentimientos personales reales de naturaleza espiritual. Donde antes teníamos teorías espirituales, que ahora comienzan a despertar a la realidad espiritual. Este primer examen de nosotros mismos por lo general revela algunas cosas acerca de nosotros que no nos gusta particularmente. Sin embargo, frente a estas cosas y llevarlas a la intemperie hace que sea posible para nosotros para

tratar con ellos de manera constructiva. No podemos hacer estos cambios solo. Vamos a necesitar la ayuda de Dios, como nosotros lo entendemos, y la confraternidad de Narcóticos Anónimos.

TOC

### **Paso Seis**

*"Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter."*

¿Por qué pedir para algo que no estamos preparados para recibir? Esto sería buscar problemas. Así que muchas veces nosotros los adictos hemos buscado las recompensas del trabajo duro sin la mano de obra. Tenemos que trabar hace la buena voluntad en el Paso Seis. Cómo sinceramente trabajamos este paso será proporcional a nuestro deseo de cambio. ¿Realmente queremos ser librado de nuestros resentimientos, nuestra ira, el miedo? Muchos de nosotros nos aferramos a nuestros miedos, las dudas, y auto-odio y el odio de los demás, porque hay una cierta seguridad distorsionada en el dolor familiar. Parece más seguro aferrarse a lo que sabemos que dejar de lado por lo desconocido.

Dejar ir los defectos de carácter se debe hacer de manera decisiva. Sufrimos porque sus demandas nos debilitan. Cuando estábamos orgullosos, ahora nos encontramos con que no podemos salir con la arrogancia. Aquellos de nosotros que no somos humildes estaremos humillados. Si somos codiciosos, nos encontramos con que nunca estamos satisfechos. Donde antes de que pudiéramos salir con miedo, la ira, la deshonestidad o la autocompasión, ahora vemos en los que nublan nuestra capacidad de pensar lógicamente. El egoísmo se convierte en una cadena intolerable, destructiva que nos ata a nuestros malos hábitos. Nuestros defectos nos drenan de todo nuestro tiempo y energía.

Examinamos el inventario del Cuarto Paso y conseguimos un buen vistazo a lo que estos defectos están haciendo a nuestras vidas. Empezamos a querer la libramos de esos defectos. Oramos o nos convertimos dispuesto, listo y capaz de dejar que Dios nos liberase de estos rasgos destructivos. Necesitamos un cambio de personalidad si queremos mantenernos limpios. Queremos cambiar.

Debemos acercarnos a defectos viejos, con una mente abierta. Somos conscientes de ellos y sin embargo seguimos haciendo los mismos errores y no podemos romper los malos hábitos. Miramos hacia la confraternidad para el tipo de vida que queremos para nosotros mismos. Pedimos a nuestros amigos, "¿Lo dejaste ir?" Casi sin excepción, la respuesta es: "Sí, Ah lo mejor de mi capacidad". Cuando vemos cómo existen los defectos en nuestras vidas y los aceptamos, lo podemos dejar ir y seguir adelante con nuestra nueva vida. Nos enteramos de que estamos creciendo cuando hacemos nuevos errores en lugar de repetir los viejos.

Cuando estamos trabajando el sexto paso, es importante recordar que somos humanos y no debemos colocar las expectativas poco realistas sobre nosotros mismos. Este es un paso de buena voluntad. Ese es el principio espiritual del Sexto paso. Es como si quisiera decir que ahora estamos dispuestos a moverse en una dirección espiritual. Al ser humano lo haremos y a veces nos iremos fuera de curso. La rebelión es un defecto de carácter que nos echa a perder aquí. No debemos perder la fe cuando nos convertimos rebelde. La indiferencia o la intolerancia que la rebelión puede llevar a cabo en nosotros tiene que ser superado por el esfuerzo persistente. Seguimos pidiendo para la buena voluntad. Podemos estar dudoso todavía que Dios se digne a aliviarnos o que algo va a salir mal. Pedimos a otro miembro que dice: "Tienes razón en que se supone que debes ser". Renovamos nuestra disposición a tener nuestros defectos removidos. Nos entregamos a las simples sugerencias de que el programa nos ofrece. A pesar de que no estamos totalmente listos, vamos en esa dirección.

Eventualmente la fe, la humildad y la aceptación reemplazan orgullo y rebelión. Llegamos a conocernos a nosotros mismos. Nos encontramos cada vez más en una conciencia madura. Empezamos a sentir mejor cuando nuestra voluntad crece en la esperanza de alivio. Tal vez por primera vez, vemos una visión de nuestra nueva vida. Con esto en vista, ponemos nuestra voluntad en acción moviendo con el Paso Siete.

TOC

## **PASO SIETE**

*"Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos."*

Después de haber decidido que queremos a Dios, como nosotros lo entendemos, nos libera de los aspectos inútiles o destructivos de nuestra personalidad, hemos llegado al Séptimo Paso. No hemos podido manejar la terrible experiencia de la vida por nosotros mismos. No fue sino hasta que hicimos un verdadero desastre de nuestras vidas que nos dimos cuenta que no podíamos hacerlo solos. Al admitir esto, hemos logrado una visión de la humildad. Este es el ingrediente principal del Séptimo paso. La humildad tiene mucho que ver con convertimos honestos con nosotros mismos, que es algo que hemos practicado desde el Primer paso. Aceptamos nuestra adicción y la impotencia. Encontramos una fuerza más allá de nosotros mismos y aprendimos a confiar en ella. Examinamos nuestra vida y descubrimos lo que realmente somos. Para ser verdaderamente humilde es aceptar y honestamente tratar de ser quien

somos. Ninguno de nosotros somos perfectamente bueno o malo. Somos personas que tienen activos y pasivos y más importante de todo, somos humanos.

La humildad es una parte tan importante de mantenerse limpia como la comida y el agua son para mantenerse con vida. A medida que nuestra adicción avanzaba, dedicamos nuestra energía hacia la satisfacción de nuestros deseos materiales. Todas las demás necesidades estaban fuera de nuestro alcance. Siempre quisimos que la gratificación de nuestros deseos básicos.

Los defectos de carácter son esas cosas que nos han causado dolor y miseria todas nuestras vidas. Si realmente contribuyeron a nuestra salud y felicidad, no habríamos llegado a un estado de desesperación. Tuvimos que estar totalmente listo para que Dios nos eliminase estos defectos.

El séptimo paso es un paso de acción, y es el momento de pedir le a Dios ayuda y alivio. Tenemos que entender que nuestra forma de pensar no es la única forma; otras personas nos pueden dar dirección. Cuando alguien señala un defecto, nuestra primera reacción puede ser una de la actitud defensiva. Debemos darnos cuenta que no somos perfectos. Siempre habrá espacio para el crecimiento. Si realmente queremos ser libres, vamos a echar un buen vistazo a lo que nos señalan como defectos en nosotros. Si las deficiencias que descubrimos son reales y tenemos la oportunidad de librarse de ellos, seguramente vamos a experimentar una sensación de bienestar. Algunos querrán llegar de rodillas para este paso.

Algunos serán muy tranquila, y otros pondrán un gran esfuerzo emocional para mostrar intensa voluntad. La palabra humilde aplica porque nos acercamos a este Poder superior a nosotros para pedir la libertad de vivir sin las limitaciones de nuestras formas anteriores. Muchos de nosotros estamos dispuestos a hacerlo sin reservas, en la pura fe ciega, porque

estamos hartos de lo que hemos estado haciendo y cómo nos sentimos. Cualquier cosa que funcione, vamos al fin del camino.

Este es nuestro camino de crecimiento espiritual. Cambiamos todos los días poco a poco, con cuidado y sólo tenemos que sacarnos nosotros mismos fuera del aislamiento y la soledad de la adicción a la corriente principal de la vida. Esto no viene de desear, sino de la acción y la oración. El objetivo principal del Séptimo paso es salir de nosotros mismos y luchar por la consecución de la voluntad de nuestro Poder Superior. Si somos descuidados y no alcancemos a comprender el significado espiritual de este paso, es posible que tengamos dificultades y agitar viejos problemas. Uno de los peligros es en ser demasiado duros con nosotros mismos.

Compartiendo con otros adictos en recuperación nos ayuda a no convertimos mórbida grave acerca de nosotros mismos. La aceptación de los defectos de los demás puede ayudarnos a ser lo suficientemente humilde para ser relevado de nuestros propios defectos. Dios a menudo trabaja a través de los que se preocupan lo suficiente sobre nuestra recuperación para ayudar a tomar conciencia de nuestros defectos. Nos hemos dado cuenta de que la humildad juega un papel importante en este programa y nuestra nueva forma de vida. Tomamos nuestro inventario; nos convertimos listo para dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos de carácter; Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos. Este es nuestro camino de crecimiento espiritual y queremos continuar. Estamos listos para el Paso Ocho.

TOC

### **PASO OCHO**

*"Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y nos convertimos dispuestos hacer reparaciones a todos ellos."*

Este paso es la prueba de nuestra recién descubierta humildad. Nuestro propósito es lograr la libertad de la culpa que hemos realizado hasta el momento, por lo que podemos mirar el mundo a los ojos ni con la agresividad ni el miedo.

¿Estamos dispuestos a hacer una lista para eliminar el miedo y la culpa de que nuestro pasado nos depara? Nuestra experiencia nos dice que debemos estar dispuestos antes que este paso tendrá algún efecto. El Octavo Paso no es fácil; exige un nuevo tipo de honestidad acerca de nuestras relaciones con otras personas. El Octavo Paso inicia el procedimiento de perdonar a los demás y, posiblemente, ser perdonados por ellos, perdonarnos a nosotros mismos, y aprender a vivir en el mundo. Por el momento se llega a esta etapa, nos hemos convertido en condiciones de comprender en lugar de ser entendido. Podemos vivir y dejar vivir más fácil cuando sabemos las áreas en las que nos debemos reparar. Parece difícil ahora, pero una vez que lo hemos hecho, vamos a preguntarse por qué no lo hicimos hace mucho tiempo.

Necesitamos ser realmente honestidad antes de que podemos hacer una lista exacta. En la preparación para hacer la lista del Octavo Paso, es útil definir daño. Una definición de daño es el daño físico o mental. Otra definición de daño está causando el dolor, el sufrimiento o la pérdida. El daño puede ser causado por algo que se dice, hace o dejado de hacer, y el daño resultante de estas palabras o acciones puede ser intencional o no intencional. El grado de daño puede ir desde hacer que alguien se sienta mentalmente incómodo para infligir lesiones corporales o incluso la muerte.

Un problema que muchos de nosotros tenemos con el Octavo paso y la admisión de los daños es la creencia de que fuimos víctimas, a los victimarios, en nuestra adicción. Evitar esta racionalización es crucial para el Octavo Paso. Debemos separar lo que se hizo a nosotros de lo que hicimos. Cortamos todas nuestras justificaciones y todas nuestras ideas de ser una víctima. A menudo sentimos que nada más perjudicamos a nosotros mismos, sin embargo, por lo general nos ponemos a lo último de la lista o a veces no nos ponemos en la lista. Este paso está haciendo el trabajo necesario para reparar el resto de nuestras vidas. No nos hará mejores personas para juzgar las faltas de otro. Este paso nos hará sentirnos mejor para limpiar nuestras vidas y aliviarnos de la culpa a nosotros mismos. Al escribir la lista, ya no podemos negar que nos hicimos daño. Admitimos que herimos a otros, directa o indirectamente, a través de algún tipo de acción, la mentira, la promesa rota, negligencia o lo que sea.

Hacemos nuestra lista, o lo tomamos de nuestro Cuarto Paso, y añadimos personas adicionales que podemos imaginar. Nos enfrentamos a esta lista con honestidad y examinamos abiertamente nuestros errores para que podamos estar dispuestos a hacer las recompensas o enmiendas.

Puede que no sepamos a quién le hicimos daño. Casi cualquier persona con quien tuvimos contacto le hicimos daño. Muchos miembros mencionan a sus padres, cónyuges, hijos, amigos, amantes, otros adictos, conocidos casuales, compañeros de trabajo, empleadores, profesores, propietarios o extraños. Nos puede resultar beneficiosa para hacer una lista separada de las personas a los que debemos reparar financiera. También podemos situarnos en la lista porque al practicar nuestra adicción, nos hemos estado matando lentamente a nosotros mismos.

Al igual que con cada paso, hay que ser cuidadoso. La mayoría de nosotros caemos cortos de llegar a nuestras metas muchas más veces que poder llegar a las metas. Al mismo tiempo, no podemos postergar finalización de este paso sólo porque no estamos seguros de que hemos terminado. Nunca terminamos.

La última dificultad en trabajar el Octavo Paso se separa del Noveno Paso. Proyección sobre realidad desagravio puede ser un obstáculo importante tanto en la toma de la lista y en ser dispuestos. Hacemos este paso como si no hubiera Noveno Paso. Ni siquiera pensar en hacer las paces pero sólo se concentra en exactamente lo que el Octavo Paso, dice que se va a hacer una lista y llegar a ser dispuestos. Lo más importante que este paso hace por nosotros es ayudar a construir una conciencia de que, poco a poco, estamos ganando nuevas actitudes acerca de nosotros mismos y cómo nos ocupamos de otras personas.

Al escuchar a los demás miembros comparten su experiencia con este paso nos ayuda resolver cualquier confusión que podamos tener sobre nuestra lista y los beneficios de la misma. Además, nuestros padrinos pueden compartir con nosotros cómo les funciona para ellos. Hacer preguntas durante una reunión nos puede dar el beneficio de la conciencia de grupo. El Octavo Paso es un gran cambio de una vida dominada por la culpa y el remordimiento. Nuestros futuros están cambiando porque nosotros no tenemos que evitar a esas personas a quien le hicimos daño, y como resultado de este paso, hemos recibido una nueva libertad que contribuye al fin del aislamiento. A medida que nos damos cuenta de nuestra necesidad de ser perdonado, tendemos a ser más tolerantes. Por lo menos sabemos que ya no estamos haciendo

le la vida imposible a personas acerca de nosotros.

El Octavo Paso es un paso de acción. Al igual que todos los pasos, ofrece beneficios inmediatos. Ahora somos libres para comenzar nuestras reparaciones en el Paso Nueve.

### **PASO NUEVE**

*"Hicimos enmiendas directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros."*

Este paso no debe ser evitado. Si no lo hacemos, estamos reservando un lugar en nuestro programa para la recaída. El orgullo, el miedo y la indecisión a menudo parecen unas barreras imposibles; que se interponen en el camino del progreso y el crecimiento. Lo importante es

46

a tomar medidas y estar dispuesto a aceptar las reacciones de las personas que hemos ofendido. Hacemos las paces con la mejor de nuestra capacidad.

El tiempo es una parte esencial de este paso. Debemos hacer las paces cuando la primera oportunidad se presente, excepto cuando el hacerlo causará más daño. A veces no podemos realmente hacer las paces; no es ni posible ni práctico. En algunos casos, reparar el daño puede ser más allá de nuestros medios. Hemos encontrado que la disposición puede servir en el lugar de la acción en la que no podemos comunicarnos con la persona que hemos hecho daño. Sin embargo, nunca debemos dejar de ponerse en contacto con cualquier persona a causa de la vergüenza, el miedo o la dilación.

Queremos ser libres de nuestra culpa, pero no queremos hacerlo a expensas de nadie más. Podríamos correr el riesgo de involucrar a una tercera persona o con algún compañero de nuestros vida pasada que no quieran estar expuestos. No tenemos el derecho o la necesidad de poner en peligro a otra persona. A menudo es necesario para que se guíen por los demás en estos asuntos. Recomendamos poner nuestros problemas legales a los abogados y nuestros problemas financieros o médicos a los profesionales. Parte del aprendizaje de cómo vivir no es para asumir los problemas y responsabilidades que no están preparados para resolver.

En algunas viejas relaciones, un conflicto no resuelto todavía puede existir. Nosotros hacemos nuestra parte para resolver viejos conflictos, haciendo nuestras reparaciones. Queremos dar un paso más lejos de antagonismos y resentimientos en curso. En muchos casos, sólo podemos ir a

la persona y humildemente pedir comprensión de los errores del pasado. A veces esto será un motivo de alegría cuando un viejo amigo o familiar demuestra muy dispuesto a dejar ir de su amargura. Para ir a alguien que está sufriendo de la quemadura de nuestras malas acciones puede ser peligroso. Reparar el daño indirecto puede ser necesario cuando los directos serían inseguros o poner en peligro a otras personas. Sólo podemos hacer nuestras reparaciones a lo mejor de nuestra capacidad. Nosotros tratamos de recordar que cuando hacemos las paces, lo estamos haciendo por nosotros mismos. En lugar de sentirse culpable y arrepentido, nos sentimos aliviados de nuestro pasado.

Aceptamos que era nuestras acciones que causaron nuestra actitud negativa. El Noveno Paso nos ayuda con nuestra culpa y otros con su ira. A veces, la única enmienda que podemos hacer es quedarnos sin usar. No los debemos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Ya no estamos haciendo problemas en la sociedad como resultado de nuestro consumo de drogas.

La única forma en que podemos hacer las paces con algunas de las personas que hemos ofendido es contribuir a la sociedad. Ahora, estamos ayudando a nosotros mismos y a otros adictos a lograr la vida sin consumir drogas. Se trata de un enmendó tremendo para toda la comunidad.

En el proceso de nuestra recuperación nos devolvimos a la cordura y la parte de la cordura está relacionado con eficacia a los demás. Ahora no vemos a las otras personas como una amenaza nuestra seguridad. La verdadera seguridad va a reemplazar el dolor físico y la confusión mental que hemos tenido en el pasado. Nos acercamos a esas personas que le hemos hecho daño con humildad y paciencia. Muchos de las personas que nos desean bien a veces son reacio a la idea que estamos limpios y en recuperación. Debemos recordar el dolor que han conocido. Con el tiempo se producirán muchos milagros. Muchos de nosotros que fuimos separados de nuestras familias tenemos éxito en el establecer relaciones con ellos. Con el tiempo se hace más fácil para que ellos acepten el cambio en nosotros. Tiempo de sin usar habla por sí mismo. La paciencia es una parte importante de nuestra recuperación. La experiencia de amor incondicional que nos rejuvenece nuestra voluntad de vivir, y cada movimiento positivo de nuestra parte será igualada por una oportunidad inesperada. Una gran cantidad de valor y la fe va a hacer una modificación, y una gran cantidad de resultados de crecimiento espiritual.

Estamos logrando la libertad del restos de nuestro pasado. Vamos a querer mantener nuestra "casa en orden" mediante la práctica de un inventario personal continuo en el Paso Diez.

TOC

## **PASO DIEZ**

*"Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente."*

El Décimo Paso nos libera de la destrucción de nuestro presente. Si no permanecemos conscientes de nuestros defectos, nos pueden llevar a un lugar de que no podemos salir limpios.

Una de las primeras cosas que aprendemos en Narcóticos Anónimos es que si consumimos, perdemos. Por la misma razón, no vamos a tener tanto dolor si podemos evitar las cosas que nos causan dolor. Continuando a tomar un inventario personal mirando a nosotros mismos, nuestras acciones, actitudes y nuestras relaciones regularmente.

Somos criaturas de hábito y somos vulnerables a nuestras viejas formas de pensar y reaccionar. A veces parece más fácil continuar en la vieja rutina de auto-destrucción en vez de intentar una ruta nueva y aparentemente peligroso. No tenemos que ser atrapados por nuestros viejos patrones. Hoy tenemos una opción.

El Décimo Paso puede hacer esto por nosotros; que puede ayudarnos a corregir nuestros problemas de vida y prevenir su repetición. Examinamos nuestras acciones durante el día. Algunos escribimos sobre nuestros sentimientos, explicar

cómo nos sentimos y qué parte podríamos haber jugado en cualquier problema que se produjeron. ¿Le causamos daño a alguien? ¿Tenemos que admitir que nos equivocamos? Si nos encontramos con dificultades, hacemos un esfuerzo para resolverlas. Cuando estas cosas se dejan de hacer, que tienen una forma de enconada.

Este paso puede ser una defensa contra la vieja locura. Podemos preguntarnos si estamos siendo arrastrados a los viejos patrones de la ira, el resentimiento o miedo. ¿Nos sentimos atrapados? Estaremos poniéndonos “en la boca de los problemas? ¿Somos demasiado hambriento, enojado, sintiéndonos solo o cansado? ¿Estamos tomando demasiado en serio a nosotros mismos? ¿Estamos juzgando nuestro interior por las apariencias externas de los demás? ¿Sufrimos de algún problema físico? Las respuestas a preguntas como éstas nos pueden ayudar a hacer frente a las dificultades del momento. Ya no tenemos que vivir con la sensación de un "agujero en el intestino". Muchas de nuestras preocupaciones principales y las dificultades que provienen de nuestra inexperiencia con vivir sin drogas. A veces, cuando le pedimos un sugerencia a una "Persona con mucho tiempo" estamos impresionados con la sencillez de la respuesta.

El Décimo Paso puede ser una válvula de alivio de presión. Trabajamos este paso mientras acciones del día todavía están fresca en nuestras mentes. Tenemos una lista de lo que hemos hecho y tratamos de no racionalizar nuestras acciones. Esto se puede hacer por escrito al final del día. Lo primero que hacemos es parar! Luego tomamos el tiempo para darnos el privilegio de pensar. Examinamos nuestras acciones, nuestras reacciones y nuestros motivos. A menudo nos encontramos con que hemos estado "haciendo" mejor de lo que hemos estado "sintiendo". Esto nos permite averiguar dónde nos hemos equivocado y

admitir la culpa antes que las cosas se pongan peor. Tenemos que evitar la racionalización. Rápidamente nos admitimos sus faltas, no los explica.

Trabajamos este paso de forma continua. Este es un programa de prevención, y cuanto más lo hacemos, menos necesitaremos la parte correctiva de este paso. Esto es realmente una gran herramienta. Nos da una manera de evitar el dolor antes de llevar el dolor a nosotros mismos. Hacemos un seguimiento de nuestros sentimientos, nuestras emociones, nuestras fantasías, y nuestras acciones. A fuerza de mirar estas cosas podemos ser capaces de evitar la repetición de las acciones que nos hacen sentir mal.

Necesitamos este paso incluso cuando nos sentimos bien y las cosas van bien. Los buenos sentimientos son nuevos para nosotros y tenemos que cuidarlos. En tiempos de problemas podemos tratar las cosas que funcionaron antes. Tenemos el derecho a no sentirnos miserable. Tenemos una opción. Los buenos tiempos también pueden ser una trampa; el peligro es que podemos olvidar que nuestra primera prioridad es mantenernos limpio. Para nosotros, la recuperación es mucho más que el placer.

Tenemos que tener en cuenta que todo el mundo comete errores. Nunca seremos perfectos. Sin embargo, podemos aceptar este hecho mediante el uso de Paso Diez. Al continuar un inventario personal somos libres, en el aquí y ahora, de nosotros mismos y el pasado. Ya no nos vemos obligados a justificar nuestra existencia. Este paso nos permite ser nosotros mismos.

TOC

## PASO ONCE

*"Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla."*

Los diez primeros pasos han puesto la base para que podamos mejorar nuestro contacto consciente con el Dios de nuestro entendimiento. Ellos nos dan la base para alcanzar nuestras metas positivas largamente buscadas. Después de haber entrado en esta fase de nuestro programa espiritual a través de la práctica de los primeros diez pasos, la mayoría de nosotros encontramos que podemos dar la bienvenida al ejercicio de la oración y la meditación. Hemos encontrado que nuestra condición espiritual es la base para una recuperación exitosa que ofrece el crecimiento ilimitado.

Muchos de nosotros realmente comenzamos a apreciar el hecho de que nos hemos mantenidos sin consumir por un tiempo cuando lleguemos al Undécimo Paso. En el Undécimo Paso, la vida que hemos estado practicando comienza a adquirir un significado más profundo. Por la entrega de nuestro control, ganamos un poder mucho mayor.

La naturaleza de nuestra creencia determinará la forma de nuestras oraciones y meditaciones. Sólo tenemos que asegurarnos de que tenemos un sistema de creencias que trabaja para proveer para nuestras necesidades. Resultados cuentan en la recuperación. Como se ha señalado en otro lugar, nuestras oraciones parecían funcionar tan pronto como entramos en el programa de Narcóticos Anónimos y se rendimos a nuestra enfermedad. El contacto consciente descrito en este paso es el resultado directo de vivir estos pasos. Utilizamos este paso para mejorar y mantener nuestra condición espiritual.

Cuando llegamos por primera vez al programa, recibimos ayuda de un Poder superior a nosotros mismos. Esto se puso en marcha por nuestra rendición al Programa. El objetivo del Undécimo Paso es para aumentar la conciencia de que el poder y para mejorar nuestra capacidad de utilizarlo como una fuente de fortaleza en nuestras nuevas vidas.

Cuanto más a mejorar nuestro contacto consciente con nuestro Dios mediante la oración y la meditación, más fácil es decir: "Tu voluntad, no la mía, se hará". Podemos pedir la ayuda de Dios cuando lo necesitamos y nuestras vidas mejoren. Las experiencias de algunas personas hablan de en lo que se refiere a la meditación ya no se aplica a nosotros de lo que hacen sus creencias religiosas individuales. Esto es un programa espiritual no religioso. En el momento en que lleguemos al Undécimo Paso, los factores que podrían causar problemas por lo general han sido tratados por las acciones que hemos tomado en los pasos anteriores. Nuestros anhelos más profundos y las imágenes de la clase de personas que nos gustaría ser, pero son visiones fugaces de la voluntad de Dios para nosotros. A menudo, nuestros puntos de vista son tan limitados que sólo podemos ver a nuestros deseos y necesidades inmediatas.

Es fácil caer en nuestros viejos hábitos. Tenemos que aprender a mantener nuestras nuevas vidas en una base espiritual sólida para asegurar nuestro crecimiento continuo y la recuperación. Dios no forzará su bondad sobre nosotros, pero vamos a recibirlo si pedimos. Por lo general, sentimos la diferencia en el tiempo y vemos el cambio en nuestras vidas

después. Cuando por fin tenemos nuestros propios motivos egoístas fuera del camino, empezamos a encontrar una paz que nunca imaginamos. Moralidad forzada no tiene el poder que viene a nosotros cuando elegimos vivir una vida orientada a lo espiritual. La mayoría de nosotros oramos cuando estamos heridos. Aprendemos que si oramos con regularidad no estaremos perjudicando tan a menudo o tan intensamente.

Fuera de Narcóticos Anónimos, hay cualquier cantidad de diferentes grupos que practican la meditación, pero casi todos ellos están conectados con la religión o una filosofía particular. Un endoso de cualquiera de estos métodos sería una violación de nuestras tradiciones y una restricción a la libertad de los individuos para tener un Dios de su propia comprensión. La meditación nos permite desarrollar espiritualmente a nuestra manera. Algunas de las cosas que no funcionaron para nosotros antes encontramos que nos funcionan hoy. Tomamos una mirada fresca cada día con una mente abierta. Ahora sabemos que si oramos para hacer la voluntad de Dios, recibiremos lo que es realmente mejor para nosotros, independientemente de lo que pensamos. Este conocimiento se basa en nuestra creencia y experiencia como adictos en recuperación.

La oración es una manera de comunicar nuestras preocupaciones a un Poder superior a nosotros. A veces cuando oramos, una cosa notable sucede; nos encontramos con los medios, las formas y las energías para realizar tareas mucho más allá de nuestras capacidades. Captamos la fuerza ilimitada proporcionado por nosotros a través de nuestra oración diaria y entregamos siempre y cuando mantengamos la fe y renovamos.

Para algunos, la oración es pedir la ayuda de Dios, y la meditación es escuchar la respuesta de Dios. Aprendemos a tener cuidado de orar por cosas específicas. Oramos para que Dios nos muestre su voluntad y que Él nos ayude a cumplirla. En algunos casos, Él hace Su voluntad tan obvia para nosotros que tenemos poca dificultad verlo. En otros, nuestros egos son tan egocéntricos que no vamos a aceptar la voluntad de Dios para nosotros sin otra lucha y la entrega. Si oramos a Dios para eliminar cualquier influencia de distracción, la calidad de nuestras oraciones por lo general mejora y sentimos la diferencia. La oración requiere práctica y puede ser bueno recordar que las personas expertas no nacieron con sus habilidades. Le tomó mucho esfuerzo de su parte para desarrollarlas. A través de la oración buscamos contacto consciente con nuestro Dios. En la meditación logramos este contacto y el Undécimo Paso nos ayuda a mantener la misma. Es posible que hayamos estado expuestos a y practicado muchas disciplinas religiosas y meditativas antes de llegar a Narcóticos Anónimos. Algunos de nosotros fueron devastados y completamente confundido por estas prácticas, y que estaban seguros de que era la voluntad de Dios para nosotros usar drogas para llegar a la "conciencia superior". Muchos de nosotros nos encontramos en estados muy extrañas, como resultado de estas prácticas. Jamás sospechamos los efectos dañinos de nuestra adicción como la raíz de la dificultad y la persiguió hasta el final cualquier camino que ofrecía esperanza.

En momentos de tranquilidad de la meditación, los dioses se pueden llegar a ser evidente para nosotros. Aquietar la mente a través de la meditación trae una paz interior que nos pone en contacto con el Dios interior. Una premisa básica de la meditación es que es difícil, si no imposible, obtener contacto consciente a menos que nuestra mente está quieta. Lo de siempre, interminable sucesión de pensamientos tiene que cesar para que se avance. Así que nuestra práctica

preliminar está dirigido a aquietar la mente, y dejar que los pensamientos que surgen mueran una muerte natural. Dejamos nuestros pensamientos detrás, como la parte de la meditación del Undécimo Paso se convierte en una realidad para nosotros.

El equilibrio emocional es uno de los primeros resultados de la meditación, y nuestra experiencia lo confirma.

Algunos de nosotros hemos entrado en el Programa roto, y nos quedamos alrededor por un tiempo, sólo para encontrar a Dios o la salvación en una especie de culto religioso o de otra. Es fácil flotar hacia la puerta en una nube de celo religioso y olvidar que somos adictos con una enfermedad incurable.

Se dice que la meditación sea de valor, los resultados deben demostrar en nuestra vida diaria, y esto es implícito en el Undécimo Paso: "... su voluntad para nosotros y la fortaleza para llevarla a cabo". Para aquellos de nosotros que no oran, la meditación es nuestra única forma de trabajar este paso.

Nos encontramos orando porque nos trae paz y restaura nuestra confianza y valor. Nos ayuda a vivir una vida libre de temor y desconfianza. Cuando quitamos nuestros propios motivos egoístas y oramos por orientación, nos encontramos con sentimientos de paz y serenidad que nunca sabíamos antes. Empezamos a experimentar una conciencia y una empatía con otras personas que antes no era posible.

A medida que buscamos nuestro contacto personal con Dios, empezamos a abrir como una flor en el sol. Comenzamos a ver que el amor de Dios ha estado aquí todo el tiempo, a la espera de que nosotros aceptamos. Podemos poner el esfuerzo y aceptar lo que se nos ha dado gratuitamente a diariamente. Encontramos que confiando en Dios se hace más cómodo para nosotros.

Cuando llegamos por primera vez al Programa, solemos expresar muchas cosas que parecen ser los deseos y necesidades importantes. A medida que crecemos espiritualmente y averiguar acerca de un Poder superior a nosotros mismos, comenzamos a darnos cuenta de que mientras nuestras necesidades espirituales son verdaderamente cumplidas, nuestros problemas de vida se reducen a un punto de comodidad. Cuando nos olvidamos de donde radica nuestra fuerza real, nos convertimos rápidamente sujeto a los mismos patrones de pensamiento y acción que nos llevaron al Programa en el primer lugar. Finalmente nos redefinimos nuestras creencias y entendimiento hasta el punto en el que vemos que nuestra mayor necesidad es de conocimiento de la voluntad de Dios para nosotros y la fortaleza para cumplirla. Somos capaces de dejar de lado algunas de nuestras preferencias personales, si es necesario, para hacer esto porque nos enteramos de que la voluntad de Dios consiste en las mismas cosas que más nos importan. La voluntad de Dios para nosotros se convierte en nuestra propia y verdadera voluntad para nosotros mismos. Esto sucede de una manera intuitiva, que no se puede explicar adecuadamente con palabras.

Llegamos a ser dispuestos a dejar que otras personas sean lo que son, sin tener que pasar juicio sobre ellos. La urgencia de cuidar de las cosas ya no está allí. No podíamos comprender aceptación en el principio, ahora podemos.

Sabemos que lo que el día trae, Dios nos ha dado todo lo que necesitamos para nuestro bienestar espiritual. Está bien para nosotros admitir impotencia porque Dios es lo suficientemente potente como para ayudarnos a permanecer limpios y disfrutar el progreso espiritual. Dios nos está ayudando a poner nuestra casa en orden.

Comenzamos a ver cada vez más claramente lo que está sucediendo, ya través del contacto constante con nuestro Poder

Superior, las respuestas que estamos buscando llegar a nosotros y obtener la capacidad de hacer lo que una vez que no podía. Respetamos las creencias de otras personas. Nos animamos a buscar la fuerza y orientación de acuerdo a su creencia.

Estamos agradecidos por este paso porque empezamos a conseguir lo que es mejor para nosotros. La forma que a veces hemosorado por nuestros deseos a menudo nos ha metido en la trampa de tener que vivir con ellos una vez nos las dieron. Podríamos orar y obtener algo, entonces tiene que orar por su eliminación porque no podíamos manejarlo. Esperemos que, después de haber aprendido el poder de la oración y la oración responsabilidad trae consigo, podemos usar el Undécimo Paso como guía para nuestro programa diario.

Comenzamos a orar sólo por la voluntad de Dios para nosotros. De esta manera sólo estamos recibiendo lo que somos capaces de manejar. Estamos en condiciones de responder a ella y manejarla porque Dios nos ayuda a prepararnos para ello. Algunos de nosotros simplemente usamos nuestras palabras para dar gracias por la gracia de Dios.

En una actitud de entrega y humildad, nos acercamos a este paso una y otra vez para recibir el don del conocimiento y la fuerza del Dios de nuestra comprensión. El Décimo Paso borra los errores del presente por lo que pueden trabajar este paso. Sin este paso, es poco probable que alguna vez pudiéramos experimentar un despertar espiritual, seamos capaces de practicar los principios espirituales en nuestras vidas, o llevar un mensaje suficiente para atraer a otros hacia la recuperación. Hay un principio espiritual de regalando lo que se nos ha dado en Narcóticos Anónimos con el fin de mantenerlo. Al ayudar a otros a mantenerse limpio, disfrutamos de los beneficios de la riqueza espiritual que hemos encontrado. Debemos dar libremente y con gratitud lo que ha sido dado libremente y con gratitud a nosotros.

TOC

## **PASO DOCE**

*"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 nuestros asuntos."*

Llegamos a Narcóticos Anónimos en el resultado final de los restos de nuestro pasado. Lo último que esperábamos era un despertar del espíritu. Sólo queríamos dejar de sufrir.

Los pasos conducen a un despertar de una naturaleza espiritual. Este despertar dentro se pone de manifiesto por el cambio en nuestras vidas. Este cambio nos hace más capaces de vivir según los principios espirituales y de llevar nuestro mensaje de recuperación y esperanza al adicto que todavía sufre. El mensaje, sin embargo, no tiene sentido a menos que lo vivimos. Tal como la vivimos, nuestras vidas y acciones dan más significado que nuestras palabras y la literatura jamás podrían.

La idea de un despertar espiritual toma muchas formas diferentes en las diferentes personalidades que encontramos en la confraternidad. Sin embargo, todos los despertares espirituales tienen algunas cosas en común. Entre ellos se encuentran un fin a la soledad y un sentido de dirección en nuestras vidas. Muchos de nosotros creemos un despertar espiritual no tiene sentido si no van acompañados por un aumento de la paz de la mente y la preocupación por los demás. Con el fin de mantener la paz de la mente, nos esforzamos por vivir en el aquí y ahora.

Aquellos de nosotros que hemos hecho el esfuerzo de trabajar estos pasos a la medida de nuestras posibilidades recibido muchos beneficios. Creemos que estos beneficios son el resultado directo de vivir este Programa.

La primera vez que empezamos a disfrutar el alivio de nuestra adicción, corremos el riesgo de asumir el control de nuestras vidas de nuevo. Nos olvidamos de la agonía y el dolor que hemos conocido. Nuestra enfermedad controlaba todas nuestras vidas cuando nos estábamos consumiendo. Esta listo y esperando para tomar control otra vez. Nos olvidamos rápidamente de que todos nuestros esfuerzos pasados en el control de nuestras vidas fallaron.

En este momento la mayoría de nosotros nos hemos dado cuenta de que la única forma en que podemos mantener lo que fue dado a nosotros es compartiendo este nuevo regalo de la vida con el adicto que todavía sufre. Este es nuestro mejor seguro contra la recaída en la tortuosa existencia de consumir. Lo llamamos llevar el mensaje y lo hacemos en varias diferentes maneras.

En el Paso Doce, practicamos los principios espirituales de dar el mensaje de recuperación a fin de mantenerlo. Incluso un miembro con un día de la confraternidad NA puede llevar el mensaje de que este programa funciona.

Cuando compartimos con alguien nuevo, podemos pedir para ser utilizado como un instrumento espiritual de nuestro Poder Superior. Nosotros no nos fijamos nosotros mismos como dioses. A menudo nos preguntamos por la ayuda de otro adicto en recuperación cuando vamos a compartir con una persona nueva. Es un privilegio para responder a un pedido de ayuda. Los que hemos estado en los fosos de la desesperación sentimos afortunados de ayudar a otros a encontrar la recuperación.

Ayudamos a las personas nuevas aprenden los principios de Narcóticos Anónimos. Tratamos de hacer que se sientan bienvenidos y ayudarles a aprender lo que el programa tiene para ofrecer. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza y, cuando sea posible los acompañamos a una reunión.

El servicio desinteresado de este trabajo es el principio mismo del Paso Doce. Recibimos nuestra recuperación del Dios de nuestra comprensión, por lo que ahora hacemos disponibles como su herramienta para compartir la recuperación con los que la buscan. La mayoría de nosotros aprendemos con el tiempo que sólo podemos llevar nuestro mensaje a alguien que está pidiendo ayuda. A veces el único mensaje necesario para hacer que el adicto que esta sufriendo extendía la mano es el poder del ejemplo. Un adicto puede estar sufriendo, pero dispuesto a pedir ayuda. Podemos hacernos disponibles para estas personas, así cuando le preguntan, alguien estará allí.

Aprender el arte de ayudar a los demás cuando es apropiado es un beneficio del Programa de NA. Sorprendentemente, los Doce Pasos nos guían de la humillación y la desesperación a un estado en el que podemos actuar como instrumentos de nuestro Poder Superior. Se nos ha dado la capacidad de ayudar a un compañero adicto cuando nadie más puede hacerlo. Vemos que esto ocurra entre nosotros todos los días. Este giro milagroso es evidencia del despertar espiritual. Compartimos nuestra propia experiencia personal, y como ha pasado en nuestra vida. La tentación de dar consejos es grande, pero cuando lo hacemos, perdemos el respeto de los recién llegados. Este nubla nuestro mensaje. Un mensaje simple, honesto de recuperación de la adicción suena a verdad.

Asistimos a las reuniones y hacemos visible y disponible para servir a la confraternidad. Damos libremente y con gratitud de nuestro tiempo, el servicio, y lo que hemos encontrado aquí. El servicio que hablamos en Narcóticos Anónimos es el propósito primordial de nuestros grupos. El trabajo del servicio es llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Cuanto más resueltamente nos pongamos en el trabajo, más rica será nuestro despertar espiritual será.

La primera forma en que llevamos el mensaje habla por sí mismo. La gente nos ve en la calle y nos recuerdan como

desviado, asustados solitarios. Notan que el miedo ya no está en nuestras caras. Ven con nosotros venimos gradualmente vivo. Una vez que encontremos la manera de NA, el aburrimiento y la complacencia no tienen lugar en nuestra nueva vida. Al permanecer limpio empezamos a practicar estos principios espirituales como la esperanza, la entrega, la aceptación, la honestidad, la receptividad, la voluntad, la fe, la tolerancia, la paciencia, la humildad, el amor incondicional, compartir y cuidar. A medida que avanza nuestra recuperación, que tocan todas las áreas de nuestras vidas porque, simplemente tratamos de vivir este Programa en el aquí y ahora.

Nos encontramos con una alegría indescriptible cuando empezamos a aprender a vivir por los principios de la recuperación. Es la alegría de ver a una persona dos días sin consumir decirle a una persona con un solo día de abstinencia, "Un adicto solo está en mala compañía". Es la alegría de ver a una persona que estaba realmente luchando para mantenerse limpio, encontrar las palabras que necesitan decir saliendo de su alma.

Sentimos que nuestras vidas se han vuelto tener propósito. Espiritualmente refrescado, estamos contentos de estar vivos. Mientras se utiliza, nuestra vida se convirtió en un ejercicio de supervivencia. Ahora estamos haciendo mucho más viva que sobrevivir. Al darse cuenta de que la conclusión es mantenerse limpio, podemos disfrutar de ella. Nos gusta estar limpio y disfrutar de ayudar a llevar el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre. El ir a las reuniones realmente funciona.

La práctica de los principios espirituales en nuestra vida diaria nos lleva a una nueva imagen de nosotros mismos. La honestidad, la humildad y la mente abierta nos ayuda a tratar a nuestros asociados de manera justa. Nuestras decisiones se vuelven templado con tolerancia. Aprendemos a respetarnos a nosotros mismos.

Las lecciones que aprendemos en nuestra recuperación son a veces amarga y dolorosa. Ayudando a otros nos encontramos con la recompensa de respeto por sí mismo ya que somos capaces de compartir estas lecciones con otros miembros de Narcóticos Anónimos. No podemos negar a otros adictos su dolor, pero podemos llevar el mensaje de esperanza que nos fue dado por nuestros compañeros adictos en recuperación. Compartimos los principios de recuperación, ya que han trabajado en nuestras vidas. Dios nos ayuda como nos ayudamos unos a otros. La vida adquiere un nuevo significado, una nueva alegría, y una calidad de ser y sentir que vale la pena. Llegamos a ser espiritualmente renovado y estamos contentos de estar vivos. Un aspecto de nuestro despertar espiritual viene a través de la nueva comprensión de nuestro Poder Superior que desarrollemos al compartir la recuperación de otro adicto.

Sí, somos una visión de esperanza. Somos ejemplos del trabajo del Programa. La alegría que tenemos en vivir limpios es una atracción al adicto que todavía sufre.

Nos recuperamos para vivir una vida limpia y feliz. Bienvenido a N. A. Los pasos no terminan aquí; son un nuevo comienzo.

TOC

## Capítulo Cinco

### ¿QUE PUEDO HACER?

*Comience su propio programa tomando Paso uno del capítulo anterior, "Cómo funciona". Cuando concedemos plenamente a nuestro más íntimo ser que somos impotentes ante nuestra adicción, hemos dado un gran pasó en nuestra recuperación. Muchos de nosotros hemos tenido algunas reservas a este punto, así que no se juzguen muy fuertemente y ser completamente exhaustivo trabajar estos principios posibles desde el empezar. Seguir al paso dos, y así sucesivamente, y a medida que avanza vas a entender el programa por sí mismo. Si usted está en una institución de cualquier tipo y ha dejado de usar por el momento, se puede con una mente clara intentar esta forma de vida.*

*Cuando salga de la institución, continúe con su programa diario y póngase en contacto con un miembro de NA. Haga esto por correo, por teléfono o en persona. Mejor aún, venga a nuestras reuniones. Aquí encontrarás respuestas a algunas de las cosas que pueden estar perturbando ahora.*

*Si no está en una institución, lo mismo es cierto. Deje de usar para hoy. La mayoría de nosotros podemos hacer para ocho o doce horas lo que parece imposible para un período de tiempo más largo. Si la obsesión o compulsión regresa demasiado fuerte trata de no usar cinco minutos a la vez. Minutos crecerán a horas y horas al día, por lo que van a romper el hábito y ganar un poco de tranquilidad. El verdadero milagro sucede cuando te das cuenta de que la necesidad de consumir de alguna manera ha sido levantada de ustedes. Has dejado de usar y comienzas a vivir.*

El primer paso para la recuperación es dejar de usar. No podemos esperar que el programa funcione para nosotros si nuestras mentes y nuestros cuerpos todavía se ven empañadas por las drogas. Podemos hacer esto en cualquier lugar, incluso en la cárcel o en una institución. Lo hacemos con lo que podamos, de un trancaso, en un centro de desintoxicación, tal y cuando dejemos de usar completamente.

Desarrollar el concepto de Dios, como nosotros lo entendemos es un proyecto que podemos emprender. También podemos utilizar los pasos para mejorar nuestras actitudes. Nuestro mejor pensamiento es lo que nos metió en problemas. Reconocemos la necesidad de cambio. Nuestra enfermedad es mucho más que usar, y así nuestra recuperación debe involucrar mucho más que la simple abstinencia. La recuperación es un cambio activo de nuestras ideas y actitudes.

La capacidad para hacer frente a los problemas es necesaria para poder mantenernos limpio. Si hemos tenido problemas en el pasado, no es muy probable que la simple abstinencia proporcionará la solución para ellos. La culpa y la preocupación puede impedirnos vivir en el aquí y ahora. La negación de nuestra enfermedad y otras reservas nos mantienen enfermos. Muchos de nosotros sentimos que no nos es posible tener una vida feliz sin drogas. Sufrimos de miedo y locura y sentimos que no hay escape del consumir. Podemos temer el rechazo de nuestros amigos si obtenemos dejar de consumir. Estos sentimientos son comunes al adicto que quiera recuperarse. Podríamos estar sufriendo de un ego demasiado sensible. Algunas de las excusas más comunes para usar son la soledad, la autocompasión y el miedo. Deshonestidad, cerrazón y falta de buena voluntad son tres de nuestros mayores enemigos. Auto-obsesión es el núcleo de nuestra enfermedad.

Hemos aprendido que las viejas ideas y las viejas formas no nos ayudarán a mantenernos limpio o vivir una vida mejor. Si nos permitimos a estancarse y nos aferramos a "hipness terminal" y "cool fatal", estamos entregando a los síntomas de nuestra enfermedad. Uno de los problemas es que nos pareció más fácil cambiar nuestra percepción de la realidad que

cambiar la realidad. Debemos renunciar a este viejo concepto y enfrentar el hecho de que la realidad y la vida siguen si elegimos a aceptarlos o no. Sólo podemos cambiar la forma en que reaccionamos y la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Esto es necesario para nosotros aceptar que el cambio es gradual y la recuperación es un proceso continuo.

Una reunión al día por lo menos los primeros noventa días es una buena idea. Hay un sentimiento especial que sentimos cuando una persona con nuestra enfermedad descubre que hay otras personas que comparten sus dificultades, pasado y presente. Al principio podemos hacer poco más que ir a las reuniones. Probablemente no podemos recordar una sola palabra, la persona o el pensamiento de nuestra primera reunión. Con el tiempo, nos relajamos y disfrutamos de la atmósfera de recuperación. Reuniones fortalecen nuestra recuperación. Es posible que tengamos miedo al principio porque no conocemos a nadie. Algunos de nosotros pensamos que no necesitamos reuniones. Sin embargo, cuando tenemos dolor, vamos a una reunión para aliviarnos. Las reuniones nos mantienen en contacto con lo que hemos hecho, pero lo más importante en donde podemos ir en nuestra recuperación. A medida que vamos a las reuniones con regularidad, aprendemos el valor de hablar con otros adictos y compartir nuestros problemas y metas. Hay que abrirse y aceptar el amor y la comprensión que necesitamos para cambiar. Cuando nos familiarizamos con la confraternidad y sus principios y empezamos a ponerlos en acción, empezamos a crecer. Aplicamos nuestros esfuerzos a nuestros problemas más obvios y dejamos el resto. Nosotros hacemos el trabajo a mano y a medida que progresamos, nuevas oportunidades de mejorarnos se presentan.

Nuestros nuevos amigos en la confraternidad nos ayudarán. Nuestro esfuerzo común es la recuperación. Limpio, nos enfrentamos al mundo. Ya no tenemos a sentirse acorralado en una esquina y a merced de los acontecimientos y circunstancias. Se hace toda la diferencia para tener amigos que se preocupan si nos duele. Encontramos nuestro lugar en la confraternidad, y nos unimos a un grupo cuyas reuniones nos ayudan en nuestra recuperación. Hemos sido poco fiable durante tanto tiempo que la mayoría de nuestros amigos y familias dudarán de nuestra recuperación porque piensan que no va a durar. Necesitamos personas que entienden nuestra enfermedad y el proceso de recuperación. En las reuniones podemos compartir con otros adictos, hacer preguntas y aprender sobre nuestra enfermedad. Aprendemos nuevas formas de vivir. Ya no estamos limitados a nuestras viejas ideas.

Poco a poco, reemplazamos viejos hábitos con nuevas formas de vivir. Nos convertimos dispuesto a cambiar. Vamos a las reuniones con regularidad, obtuvimos y usamos los números de teléfono, leemos literatura, y lo más importante, no consumimos drogas. Aprendemos a compartir con otros. Si no le decimos a alguien que estamos dolidos, ellos no lo van a saber. Cuando lleguemos a buscar ayuda, podemos recibirlo.

Otra herramienta para el recién llegado es la participación con la confraternidad. A medida que nos involucramos aprendemos a mantener el programa primero y tomárselo con calma en otros asuntos. Comenzamos inmediatamente pidiendo ayuda y probar la recomendación de las personas en las reuniones. Es beneficioso permitir que otros miembros del grupo que nos ayuden. Con el tiempo, vamos a ser capaces de transmitir lo que se nos ha dado. Nos enteramos de que el servicio nos va a sacar de nosotros mismos. Nuestro trabajo puede comenzar con cosas sencillas: vaciar los ceniceros, hacer el café, limpiar, la creación de una reunión, la apertura de la puerta, presidir una reunión, y repartiendo literatura. Hacer estas cosas nos ayuda a sentirnos parte de la confraternidad.

Hemos encontrado que es útil tener un padrino y utilizar ese padrino. El padrino es simplemente una manera de describir el interés especial de un miembro experimentado que puede significar tanto para los recién llegados después de que mira

a NA en busca de ayuda. El padrinazgo es también una vía de doble sentido, ayudando tanto al recién llegado y el padrino. El tiempo limpio y experiencia del padrino bien pueden depender de la disponibilidad de los padrinos en una localidad. El padrinazgo es también la responsabilidad del grupo para ayudar al recién llegado. Se da a entender e informal en su enfoque, pero es el corazón recuperación de la adicción en NA: un adicto que ayuda a otro.

Uno de los cambios más profundos en nuestras vidas es en el ámbito de las relaciones personales. Nuestro primer compromiso con los demás a veces comienzan con nuestro padrino. Como los recién llegados nos resultará más fácil si tenemos a alguien cuyo juicio confiamos y podemos confiar. Nos encontramos que confiar en otros con más experiencia para ser una fuerza más que una debilidad. Nuestra experiencia revela que trabajar los pasos es nuestra mejor garantía contra una recaída. Nuestros padrinos y amigos nos pueden asesorar sobre la forma de trabajar los pasos. Podemos hablar sobre lo que significan los pasos con ellos. Pueden ayudarnos a prepararnos para la experiencia espiritual de vivir los pasos. Pidiendo a Dios, como nosotros lo entendemos ayuda mejora nuestra comprensión de los pasos. Cuando estamos preparados, tenemos que tratar nuestra forma nueva de vivir. Nos enteramos de que el programa no funcionará cuando tratamos de adaptarlo a nuestra vida. Tenemos que aprender a adaptar nuestra vida al Programa.

Hoy buscamos soluciones, no problemas. Tratamos lo que aprendemos de manera experimental. Mantenemos lo que necesitamos y dejamos el resto. Encontramos que al trabajar los pasos, la comunicación con nuestro Poder Superior, hablando con nuestro padrino, y compartir con los recién llegados que podemos crecer espiritualmente.

Los Doce Pasos son utilizados como un programa de recuperación. Aprendemos que podemos ir a nuestro Poder Superior para la ayuda en solucionar los problemas. Cuando nos encontramos compartiendo dificultades que antes nos hubiesen tenido corriendo, experimentamos buenos sentimientos que nos dan la fuerza para comenzar la búsqueda de la voluntad de Dios para nosotros.

Creemos que nuestro Poder Superior cuidará de nosotros. Si honestamente tratamos de hacer la voluntad de Dios a la medida de nuestras posibilidades, podemos manejar los resultados de cualquier cosa que pueda pasar. Buscar la voluntad de nuestro Poder Superior es un principio espiritual que se encuentra en los pasos. Trabajar los pasos y la práctica de los principios simplifica nuestras vidas y cambia nuestras viejas actitudes. Cuando admitimos que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables, no tenemos que discutir nuestro punto de vista. Tenemos que aceptarnos a nosotros mismos tal como somos. Ya no tenemos que estar correcto todo el tiempo. Cuando nos damos esta libertad, nos podemos permitir hacer errores de vez en cuando. La libertad para cambiar parece venir principalmente después de nuestra aceptación de nosotros mismos.

Compartir con los compañeros en adicción es una herramienta básica de nuestro programa. Esta ayuda sólo puede venir de otro adicto. Es una ayuda que dice: "Yo he tenido algo parecido sucederme, y me hizo esto...." Para cualquier persona que quiera nuestro modo de vida,

compartir experiencias, fortaleza y esperanza en vez de predicar y juzgar. Si compartir la experiencia de nuestros dolores ayuda a una sola persona, habrá valido la pena el sufrimiento. Fortalecemos nuestra propia recuperación cuando lo compartimos con otras personas que piden ayuda. Si mantenemos lo que tenemos y no lo compartimos lo vamos a perder. Las palabras no significan nada hasta que las ponemos en acción.

Reconocemos nuestro crecimiento espiritual cuando somos capaces de alcanzar y ayudar a los demás. Ayudamos a otros cuando participamos en el trabajo del Paso Doce y tratamos de llevar el mensaje de recuperación al adicto que todavía

sufre. Aprendemos que conservamos lo que tenemos sólo cuando lo compartimos. Además, nuestra experiencia muestra muchos problemas personales se resuelven cuando salimos de nosotros mismos y ofrecemos a ayudar a los necesitados. Reconocemos que un adicto puede entender mejor y ayudar a otro. No importa lo mucho que damos, siempre hay otro adicto en busca de ayuda.

No podemos darnos el lujo de perder de vista la importancia del padrinazgo y de tomar un interés especial en un adicto que este confundido y que quiere dejar de consumir. La experiencia demuestra claramente que los que sacan el máximo provecho del programa de NA son aquellos a los que el patrocinio es importante. Responsabilidades de patrocinio son recibidas por nosotros y lo aceptamos como oportunidades para enriquecer nuestra experiencia personal en NA.

El trabajo con los demás es sólo el comienzo de los trabajos de servicio. Servicio de NA nos permite pasar gran parte de nuestro tiempo a ayudando directamente a los adictos que sufren como así como asegurar que Narcóticos Anónimos sobrevive. De esta manera conservar lo que tenemos en que lo compartimos.

TOC

Capitulo Seis  
**LAS DOCE TRADICIONES DE N.A.**

*Mantenemos lo que tenemos sólo con la vigilancia y así como la libertad para el individuo proviene de los Doce Pasos, la libertad para el grupo surge de nuestras Tradiciones.*

*Mientras los lazos que nos unen sean mas fuertes que los que puedan separarnos, todo estará bien.*

- 1. Nuestro bienestar común debe venir primero; la recuperación personal depende de la unidad de N.A.*
- 2. A propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.*
- 3. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.*
- 4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad.*
- 5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.*
- 6. Un grupo de NA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de NA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.*
- 7. Todo grupo de NA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.*
- 8. Narcóticos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.*
- 9. NA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.*
- 10. Narcóticos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; de ahí su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.*
- 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.*
- 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.*

La comprensión de estas tradiciones viene lentamente durante un período de tiempo. Recogemos información como se habla a los miembros a visitar a varios grupos. Por lo general, no es hasta que nos involucramos en servicio que alguien señala que "la recuperación personal depende de la unidad de NA", y que la unidad depende de lo bien que seguimos nuestras Tradiciones. Porque oímos hablar de "pasos sugeridos" y "no obligatorios" tan a menudo, algunos de nosotros cometemos un error y asumimos que esto se aplica a los grupos de la forma en que se aplica a la persona. Las Doce Tradiciones de N.A. no son negociables. Ellos son las pautas que mantienen viva y libre nuestra confraternidad.

Siguiendo estas pautas en nuestras relaciones con los demás y la sociedad en general, evitamos muchos problemas. Eso no quiere decir que nuestras Tradiciones eliminan todos los problemas. Todavía tenemos que hacer frente a las dificultades que puedan surgir: problemas de comunicación, las diferencias de opinión, controversias internas y problemas con individuos y grupos fuera de la confraternidad. Sin embargo, cuando aplicamos estos principios, evitamos algunos de los escollos.

Muchos de nuestros problemas son como los nuestros predecesores tuvieron que enfrentar. Su experiencia duramente ganada dio a luz a las Tradiciones, y nuestra propia experiencia ha demostrado que estos principios son tan válidos hoy como lo eran cuando se formularon estas tradiciones. Nuestras Tradiciones nos protegen de las fuerzas internas y externas que podrían destruirnos. Ellos son realmente los lazos que nos unen. Es sólo a través de la comprensión y la aplicación de que funcionen.

### **PRIMERA TRADICION**

*"Nuestro bienestar común debe venir primero; la recuperación personal depende de N.A. unidad".*

Nuestra primera Tradición se trata de la unidad y nuestro bienestar común. Una de las cosas más importantes acerca de nuestra nueva forma de vida es ser parte de un grupo de adictos en busca de recuperación. Nuestra supervivencia está directamente relacionada con la supervivencia del grupo y de la confraternidad. Para mantener la unidad dentro de Narcóticos Anónimos es imperativo que el grupo este estable, o toda la confraternidad perece y la persona muere.

No fue hasta que llegamos a Narcóticos Anónimos que la recuperación se hizo posible. Este programa puede hacer por nosotros lo que no podíamos hacer por nosotros mismos. Nos convertimos en parte de un grupo y encontramos que podíamos recuperar. Nos enteramos de que los que no seguían siendo una parte activa de la confraternidad tenían un camino difícil en sus futuros. El individuo es valioso para el grupo, y el grupo es muy valioso para el individuo. Nunca habíamos tenido el tipo de atención y cuidado personal que encontramos en el Programa. Somos aceptados y amados por lo que somos, en lugar de "a pesar" de lo que somos. Nadie puede revocar nuestra pertenencia o obligarnos a hacer algo que no elegimos hacer. Seguimos este camino de vida por ejemplo en vez de dirección. Compartimos nuestra experiencia y aprendemos unos de otros. En nuestra adicción, colocamos consistentemente nuestros deseos personales antes que nada. En Narcóticos Anónimos encontramos que lo que es mejor para el grupo suele ser bueno para nosotros.

Nuestras experiencias personales durante el uso son diferente unos de los otros. Sin embargo, como grupo hemos encontrado muchos temas comunes en nuestra adicción. Uno de ellos fue la necesidad de demostrar la autosuficiencia. Nos habíamos convencido a nosotros mismos que podíamos hacerlo solos y procedió a vivir la vida en esa base. Los resultados fueron desastrosos, y al final, cada uno de nosotros tuvo que admitir que la autosuficiencia era una mentira. Esta admisión fue el punto de partida de nuestra recuperación y es un punto principal de la unidad de la confraternidad.

No sólo son estos temas comunes en nuestra adicción, pero nos encontramos con que en nuestra recuperación que tenemos mucho en común. Compartimos el deseo común de mantenernos limpio. Hemos aprendido a depender de un Poder superior a nosotros. Nuestro propósito es llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Nuestras tradiciones son las directrices que nos protegen de nosotros mismos. Son nuestra unidad. La unidad es una necesidad en Narcóticos Anónimos. Esto no quiere decir que no tenemos nuestros desacuerdos y conflictos; si los tenemos. Siempre que las personas se reúnen hay diferencias de opinión. Sin embargo, podemos estar en desacuerdo sin ser desagradables. Una y otra vez, hemos visto que en las crisis dejamos de lado nuestras diferencias y

trabajamos por el bien común. Hemos visto dos miembros que por lo general no se llevan bien trabajando juntos con un recién llegado. Hemos visto a un grupo haciendo tareas domésticas para pagar el alquiler de la sala de reuniones. Hemos visto a miembros manejar cientos de kilómetros para ayudar y apoyar un nuevo grupo. Estas actividades y muchas otras son comunes en nuestra confraternidad. Deben ser porque sin estas cosas, NA no podría sobrevivir.

Debemos vivir y trabajar juntos como un grupo para asegurar que en una tormenta, nuestro barco no se hunde y los miembros perezcan. Con fe en un Poder superior a nosotros mismos, el trabajo duro y la unidad vamos a sobrevivir y seguir llevando el mensaje al adicto que todavía sufre.

TOC

## **SEGUNDA TRADICION**

*"Para propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan".*

En Narcóticos Anónimos, estamos preocupados con protegernos nosotros mismos de nosotros mismos. Nuestra Segunda Tradición es un ejemplo de esto. Por naturaleza, somos de carácter fuerte, las personas egocéntricas, empuje junto en NA; malos administradores todos; ninguno de nosotros es capaz de hacer las decisiones apropiadas.

En Narcóticos Anónimos, confiamos en un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de grupo, en lugar de en una opinión personal o ego. En trabajo de los pasos, aprendemos a depender de un Poder superior a nosotros mismos, y utilizarla para nuestros propósitos de grupo. Tenemos que estar constantemente en guardia que nuestras decisiones son realmente una expresión de la voluntad de Dios. A veces hay una gran diferencia entre la conciencia del grupo y la opinión del grupo, según lo dictado por personalidades poderosas o popularidad. Algunas de nuestras experiencias de crecimiento más dolorosas han llegado como resultado de las decisiones tomadas en nombre de la "conciencia de grupo". Principios espirituales verdaderos nunca están en conflicto; se complementan entre sí. La conciencia espiritual de un grupo nunca va a contradecir ninguna de nuestras Tradiciones. La Segunda Tradición se refiere a la naturaleza del liderazgo en NA Hemos aprendido que para nuestra confraternidad, liderazgo con el ejemplo y por las obras de servicio desinteresado y esa dirección y manipulación falle. Hemos decidido no tener presidentes, maestros o directores. En cambio, tenemos secretarios, tesoreros y representantes. Estos títulos implican servicio en lugar de control. Nuestra experiencia muestra que si un grupo se convierte en una extensión de la personalidad de un líder o de un determinado miembro, pierde su efectividad. Una atmósfera de recuperación en nuestros grupos es uno de nuestros activos más valiosos, y tenemos que guárdela cuidadosamente para no perderla a la política y las personalidades.

Aquellos de nosotros que hemos estado involucrados en el servicio o en empezar un grupo nuevo a veces tienen dificultad para dejar que siga su camino. Egos y orgullo infundado y la voluntad propia destruirían un grupo si se les da autoridad. En cambio, debemos recordar que los oficios se han colocado en confianza, que somos servidores de confianza y que en ningún momento somos gobernantes. Narcóticos Anónimos es un programa dado por Dios, y podemos mantener nuestro grupo en dignidad sólo con conciencia de grupo y el amor de Dios.

Algunos se resisten. Sin embargo, muchos se convertirán en los modelos para los recién llegados y los que digan el egoísmo pronto descubren que están en el exterior, provocando disensiones y eventualmente desastre para ellos mismos. Muchos de ellos logran cambiar; aprenden que solamente podemos ser gobernados por un Dios amoroso tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo.

### **TERCERA TRADICION**

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

Esta tradición es importante tanto para el individuo como para el grupo. El deseo es la palabra clave; el deseo es la base de nuestra recuperación. En nuestras historias y en nuestra experiencia de tratar de llevar el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre, un hecho doloroso de la vida ha surgido una y otra vez. Un adicto que no quiere dejar de usar, no se deja de usar. Ellos pueden ser analizados, aconsejados, razonaron con, oraron por, amenazados, golpeados, encerrados, o lo que sea, pero no van a parar hasta que quieren parar. Lo único que pedimos a nuestros miembros es que tengan este deseo. Sin ella están condenados, pero con el deseo ocurren milagros.

El deseo es nuestro único requisito, y con razón. La adicción no discrimina. Esta tradición es para asegurar que cualquier adicto, independientemente de las drogas que hemos usado, raza, creencias religiosas, sexo, preferencia sexual o la situación financiera es libre de practicar la forma de vida de NA. Lo único que se necesita es el deseo de dejar de usar y eso asegura que ningún sistema de castas desarrollará haciendo un adicto superior a otro. Todas las personas adictas son bienvenidas e iguales en obtener el alivio que buscan de su adicción; cada adicto puede recuperar en este programa en igualdad de condiciones. Esta Tradición garantiza nuestra libertad para recuperarse.

Ser miembro de Narcóticos Anónimos no es automática cuando alguien entra por la puerta o cuando el recién llegado decide dejar de consumir. La decisión de ser parte de nuestra confraternidad recae en el individuo. Cualquier adicto que tiene el deseo de dejar de usar puede ser miembro de NA. Somos adictos y nuestro problema es la adicción.

La elección de los miembros recae en el individuo. Sentimos que el estado ideal existe para nuestra confraternidad cuando los adictos pueden venir libremente y abiertamente a una reunión de NA, cuando y donde quieran, y dejar tan libremente si quieren. Nos damos cuenta de que la recuperación es una realidad y que la vida sin drogas es mejor que lo que nunca imaginamos. Abrimos nuestras puertas a los adictos a la esperanza de que puedan encontrar lo que hemos encontrado, sabiendo sólo aquellos que tienen el deseo de dejar de consumir y querer lo que tenemos que ofrecer se unan a nosotros en nuestra forma de vida.

TOC

### **CUARTA TRADICION**

*"Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos, o NA en su totalidad."*

La autonomía de nuestros grupos es necesario para nuestra supervivencia. Un diccionario define la autonomía como "tener el derecho o facultad de autogobierno... de emprender o llevar a cabo sin control externo". Esto significa que nuestros grupos son autogobernados y no están sujetos a control externo. Cada grupo ha tenido que mantenerse y crecer por sí mismo.

Uno podría preguntarse, "¿Somos verdaderamente autónomos? ¿Qué pasa con nuestros comités de servicio, nuestras oficinas, actividades, y todas las otras cosas que suceden en NA?" La respuesta es que estas cosas no son NA. Se trata de servicios que utilizamos para ayudarnos en nuestra recuperación y fomentar el propósito principal de nuestros grupos. Narcóticos Anónimos es una confraternidad de hombres y mujeres; adictos que se reúnen en grupos y que utilizan un determinado conjunto de principios espirituales para encontrar libertad de la adicción y una nueva manera de vivir. Todo lo demás no es NA. Esas cosas que hemos mencionado son el resultado de los miembros que cuidan lo suficiente para alcanzar y ofrecer su ayuda y experiencia para que nuestro camino podría ser más sencillo. Decidir si vamos a utilizar

estos servicios es la decisión del grupo.

Un grupo de Narcóticos Anónimos es una reunión que se reúne regularmente en un lugar y tiempo determinado con el propósito de recuperación siempre que siga los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos. Hay dos tipos básicos de reuniones: las que están abiertas al público en general y las cerradas al público (sólo para adictos). Reuniones varían ampliamente en formato de grupo en grupo. Algunos son reuniones de participación, algunos oradores, algunas preguntas y respuestas, algunos problemas discusión especial.

A pesar del tipo o formato que use un grupo para sus reuniones, la función de un grupo siempre es la misma: proporcionar un entorno adecuado y fiable para la recuperación personal y promover dicha recuperación. Estas tradiciones son parte de un conjunto de principios espirituales de Narcóticos Anónimos, y sin ellos, NA no existe.

Decimos que para N.A., la autonomía es más que esto. Les da a nuestros grupos la libertad de actuar por su cuenta para establecer un ambiente de recuperación, servir a sus miembros, y cumplir con su propósito primordial. Es por estas razones que cuidamos a nuestra autonomía con tanto cuidado.

Parece ser que, en nuestros grupos, podemos hacer lo que sea que decidíamos, independientemente de lo que digan. Esto es parcialmente cierto. Cada grupo tiene completa libertad, excepto cuando sus acciones afectan a otros grupos o NA en su conjunto. Al igual que la conciencia de grupo, la autonomía puede ser un arma de doble filo. La autonomía del grupo se ha utilizado para justificar la violación de las Tradiciones. Si existe una contradicción, hemos salido de nuestros principios. Si comprobamos que nuestras acciones están claramente dentro de los límites de nuestras tradiciones; si nosotros no dictamos a otros grupos, o forzamos a nada sobre ellos; y si tenemos en cuenta las consecuencias de nuestra acción antes de tiempo, entonces todo estará bien.

TOC

## QUINTA TRADICIÓN

*"Cada grupo tiene un solo objetivo primordial - llevar el mensaje al adicto que todavía sufre."*

"¿Quiere decir que nuestro objetivo primordial es llevar el mensaje? Pensé que estábamos aquí para mantenernos limpio. Pensé que nuestro propósito principal era para recuperarse de la adicción a las drogas "Para el individuo, esto es cierto.; nuestros miembros están aquí para encontrar la libertad de la adicción y una nueva forma de vida. Sin embargo, los grupos no son adictos y no se recuperan. Todos nuestros grupos pueden hacer es plantar la semilla para la recuperación y traer a los adictos juntos para que la magia de la empatía, la honestidad, el cuidar, compartir, y el servicio puede hacer su trabajo. El propósito de esta tradición es para asegurar que se mantiene esta atmósfera de recuperación. Esto sólo se puede lograr manteniendo nuestros grupos orientados a la recuperación. El hecho de que todos nosotros, y cada grupo, enfocamos en llevar el mensaje nos da consistencia; los adictos pueden contar con nosotros. La unidad de acción y propósito hace posible lo que parecía imposible para nosotros- la recuperación.

El Paso Doce de nuestro programa personal también dice que debemos llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. El trabajo con los demás es una herramienta poderosa. "El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual." Para los recién llegados, así es como se encontraron con Narcóticos Anónimos y aprendieron a mantenerse limpio. Para los miembros de esto reafirma su compromiso a la recuperación. El grupo es el vehículo más poderoso que tenemos para llevar el mensaje. Cuando un miembro lleva el mensaje, él está obligado por la interpretación y la personalidad. El

problema con la literatura es el lenguaje. Los sentimientos, la intensidad, y los puntos fuertes a veces se pierden. En nuestro grupo, con muchas personalidades diferentes, el mensaje de recuperación es un tema recurrente.

"¿Qué pasaría si nuestros grupos tenían otro propósito primordial?" Sentimos que nuestro mensaje se diluiría y luego se perdió. Si nos concentramos en hacer dinero, muchos podrían hacerse rico. Si fuéramos un club social, podríamos encontrar muchos amigos y amantes. Si nos hemos especializado en la educación, terminaríamos con muchos adictos inteligentes. Si nuestra especialidad era la ayuda médica, muchos podrían tener mejor salud. Si el propósito primordial de nuestro grupo era cualquier otra cosa aparte del mensaje de la recuperación, muchos mueren y pocos encontrarían recuperación.

¿Cuál es nuestro mensaje? Que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vivir. Nuestro mensaje es esperanza y la promesa de la libertad. Cuando está dicho y hecho, nuestro objetivo primordial sólo puede ser la de llevar el mensaje al adicto que todavía sufre, porque eso es todo lo que tenemos para dar.

### **SEXTA TRADICION**

*"Un grupo de NA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de NA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial."*

Nuestra Sexta Tradición nos dice algunas de las cosas que debemos hacer para preservar y proteger nuestro objetivo primordial. Esta tradición es la base de nuestra política de no afiliación y es extremadamente importante para la confraternidad y el crecimiento de Narcóticos Anónimos.

Echemos un vistazo a lo que dice esta tradición. Lo primero que un grupo nunca debe hacer es endosar. Hacer suya es sancionar, aprobar o recomendar. Los endosos pueden ser directa o implícita. Vemos avales directos todos los días en los comerciales de televisión. Un respaldo implícito es uno que no se declaró específicamente.

Muchas otras organizaciones desean viajar en el nombre de NA. Permitir que lo hagan sería un respaldo implícito y una violación de esta Tradición. Hospitales, casas de recuperación de drogas, la libertad condicional y las oficinas de libertad condicional son algunas de las instalaciones con las que tratamos de llevar el mensaje de NA. Si bien estas organizaciones son sinceros y tienen reuniones de NA en sus establecimientos, no podemos respaldar, financiar o permitimos que utilicen el nombre de NA para promover su crecimiento. Sin embargo, estamos dispuestos a llevar los principios de NA en estas instituciones a los adictos que todavía sufren, para que puedan tomar la decisión.

La siguiente cosa que nunca debemos hacer es las finanzas. Esto es más evidente. Para financiar los medios para suministrar fondos o para ayudar a apoyar financieramente.

La tercera cosa que nos dicen que no hagamos es presta el nombre de NA a cumplir los propósitos de otros programas. Por ejemplo, varias veces otros programas han tratado de utilizar Narcóticos Anónimos como parte de sus "servicios ofrecidos" para ayudar a justificar la financiación.

Esta tradición también nos dice "quién". Una entidad allegada es cualquier lugar que involucra a miembros de NA. Puede ser que sea un centro de rehabilitación, un centro de desintoxicación, un centro de orientación, una casa club o cualquiera de un número de tales lugares. Las personas se confunden fácilmente por lo que es NA y cuáles son las

instalaciones relacionadas. Casas de recuperación que han sido iniciadas o con personal de NA los miembros tienen que tener cuidado de que la diferenciación sea clara. Tal vez existe más confusión cuando se trata de una situación de la casa club. Los recién llegados y los miembros, incluso mayores a menudo identifican la casa club con Narcóticos Anónimos. Debemos hacer un esfuerzo especial para que estas personas sepan que estos no son los mismos. El segundo "que" son empresas externas. Una empresa externa es cualquier organismo, empresa de negocio, la religión, la sociedad, la organización, la actividad relacionada, o cualquier otra confraternidad. La mayoría de estos son fáciles de identificar, a excepción de las otras becas. Narcóticos Anónimos es una confraternidad separada y distinta en su propio derecho. Nuestro problema es la adicción. Las otras confraternidades de doce pasos se especializan en otros problemas, y nuestra relación con ellos es uno de "cooperación, no de afiliación". El uso de la literatura, los altavoces y los anuncios de otras confraternidades en nuestras reuniones constituye un respaldo implícito de una empresa ajena.

Esta Sexta Tradición pasa a advertirnos de lo que puede suceder: "evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial". Estos a menudo se convierten en obsesiones y nos desvía de nuestro objetivo espiritual. Para el individuo, este tipo de abuso puede ser devastadora; para el grupo, puede ser desastroso. Cuando nosotros como grupo vacilamos de nuestro objetivo primordial, adictos mueren que podrían haber encontrado la recuperación.

TOC

### **SEPTIMA TRADICION**

*"Todo grupo de NA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera."*

Siendo autosuficiente-es una parte importante de nuestra nueva forma de vida. Para el individuo, esto es por lo general un gran cambio. En nuestra adicción, dependíamos de personas, lugares y cosas. Mirábamos a otros para que nos apoyen y suministrar las cosas que encontramos que nos faltaban a nosotros mismos. Como adictos en recuperación, encontramos con que todavía estamos a cargo, pero nuestra dependencia ha pasado de las cosas que nos rodean a un Dios de amor y la fuerza interior que obtenemos en nuestra relación con Él. Nosotros, no podíamos funcionar como seres humanos, ahora cualquier cosa es posible para nosotros. Esos sueños que dimos por vencidos hace mucho tiempo ahora pueden convertirse en realidades. Los adictos como grupo han sido una carga para la sociedad. En NA, nuestros grupos no sólo destacan por su cuenta, pero exigen el derecho de hacerlo.

El dinero siempre ha sido un problema para nosotros. Nunca pudimos encontrar lo suficiente para mantener a nosotros mismos y nuestros hábitos. Trabajamos, estola, estafado, rogado y nos vendimos a nosotros mismos; nunca había suficiente dinero para llenar el vacío en nuestro interior. Muchas veces en nuestra recuperación, el dinero sigue siendo un problema. Necesitamos dinero para ejecutar nuestro grupo: hay que pagar alquiler, suministros y literatura para comprar. Tomamos una colección en nuestras reuniones para cubrir estos gastos y lo que sobra va a apoyar nuestros servicios y para fomentar nuestro propósito primordial. Por desgracia, no queda casi nada más una vez un grupo paga sus facturas. A veces los miembros que pueden ponen un poco más para ayudar. A veces, un comité se formó para hacer una actividad para recaudar fondos. Estos esfuerzos ayudan y sin ellos, no podríamos haber llegado tan lejos. Servicios

de NA permanecer en necesidad de dinero, y aunque a veces es frustrante, realmente no lo haría de ninguna otra manera sabemos que el precio sería demasiado alto. Todos tenemos que unirnos, y en tirar juntos aprendemos que somos en realidad parte de "algo más grande que nosotros mismos".

Nuestra política en materia de dinero se expresa claramente: Declinamos cualquier contribución de afuera; nuestra confraternidad es completamente auto-suficiente. No aceptamos financiamiento, donaciones, préstamos, y / o regalos. Todo tiene su precio, independientemente de la intención. Si el precio es el dinero, promesas, concesiones, reconocimiento especial, endosos, favores, o cualquier otra cosa, es demasiado alto para nosotros. Incluso si los que nos ayudaría podría garantizar sin condiciones, todavía no aceptaríamos su ayuda. No podemos darnos el lujo de dejar que nuestros miembros contribuyen más que su cuota justa. Hemos encontrado que el precio pagado por nuestros grupos es la desunión y la controversia. No vamos a poner nuestra libertad en la línea.

### **OCTAVA TRADICIÓN**

*"Narcóticos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales."*

La Octava Tradición es vital para la estabilidad de NA en su conjunto. Para entender esta tradición, tenemos que definir "centros de servicios no profesionales" y "trabajadores especiales". Con una comprensión de estos términos, esta tradición importante es auto explicativo. En ella decimos que no tenemos profesionales. Por esto, queremos decir que no tenemos personal psiquiatras, médicos, abogados, consejeros, etc. Nuestro programa funciona mediante un adicto que ayuda a otro. Mediante el empleo de profesionales en NA, estaríamos destruyendo nuestra unidad. Simplemente somos adictos de igual nivel ayudando libremente unos a otro.

Reconocemos y admiramos los profesionales. Muchos de nuestros miembros son profesionales en su propio derecho. Es sólo que no hay lugar para el profesionalismo en NA

Un centro de servicio se define como un lugar donde los comités de servicio de NA operan. La Oficina de Servicio Mundial o las oficinas regionales y de zona locales son ejemplos de centros de servicio. Una instalación de club o centro de reinserción social, o similar, no es un centro de servicio de NA y no está afiliado con NA Un centro de servicio es, muy simplemente, un lugar donde se ofrecen los servicios de NA en una base continua.

"Los centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales." Esta declaración significa que los centros de servicio pueden emplear trabajadores de habilidades especiales como contestador telefónico, trabajadores de oficina, o trabajadores de impresión. Estos empleados son directamente responsables ante un comité de servicio. A medida que crece NA, la demanda de estos trabajadores crecerá. Trabajadores especiales son necesarias para asegurar la eficiencia en una confraternidad que sigue creciendo.

La diferencia entre los profesionales y trabajadores especializados se debe definir para mayor claridad. Los profesionales trabajan en profesiones específicas que no se dirigen los servicios de NA, pero son para su beneficio personal. Profesionales no siguen las tradiciones de NA. Nuestros trabajadores especiales, por el contrario, trabajan dentro de nuestras Tradiciones y son directamente responsables siempre a los que sirven, a la confraternidad.

En respecta a nuestra Octava Tradición, no destacamos a nuestros miembros como "profesional"; por no colocar la situación profesional en cualquier miembro, podemos asegurarnos que ningún miembro "nunca tendrá carácter profesional".

## NOVENA TRADICIÓN

*"N.A. como tal, jamás debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven".*

Esta Tradición define la forma en que nuestra confraternidad funciona. En primer lugar debemos entender lo que es N.A. Narcóticos Anónimos es un grupo de adictos que tienen el deseo de dejar de consumir, y se han unido para hacerlo. Nuestras reuniones son una reunión de los miembros con el fin de mantenerse limpio y llevar el mensaje de recuperación. Nuestros Pasos y las Tradiciones se establecen en un orden específico. Ellos están contados, no aleatoria y sin estructura. Están organizados, pero esto no es el tipo de organización que se refiere en la Tradición Nueve. A los efectos de esta Tradición, "organizado" significa tener la gestión y el control. Sobre esta base, el significado de la Novena Tradición es clara. Sin esta tradición, nuestra Confraternidad estaría en oposición a los principios espirituales. Un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de grupo es nuestra máxima autoridad.

La Novena Tradición pasa a definir la naturaleza de las cosas que podemos hacer para ayudar a NA. Dice que podemos crear juntas o comités de servicio para servir a las necesidades de la Confraternidad. Ninguno de ellos tiene el poder de gobernar, censurar, decidir o dictar. Existen únicamente para servir a la Confraternidad, pero no son parte de Narcóticos Anónimos. Este es la naturaleza de nuestra estructura de servicio como se ha evolucionado y se ha definido en el manual de servicio de NA.

## DECIMA TRADICION

*"Narcóticos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; de ahí su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas".*

Con el fin de lograr nuestro objetivo espiritual, Narcóticos Anónimos debe ser conocida y respetada. En ninguna parte es esto más evidente que en nuestra historia. NA fue fundada en 1953. Durante veinte años, nuestra confraternidad quedó pequeña y oscura. En la década de 1970, la sociedad se dio cuenta de que la adicción se había convertido en una epidemia mundial y comenzó a buscar respuestas. Junto con esto se produjo un cambio en la forma en que las personas conciben el adicto. Este cambio permitió a los adictos a buscar ayuda de forma más abierta. Los grupos de NA surgieron en muchos lugares en los que nunca antes se toleraban. Adictos en recuperación allanaron el camino para que hubiera más grupos y más recuperación. Hoy N.A. es una confraternidad mundial; somos conocidos y respetados en todas partes.

Si un adicto nunca ha oído hablar de nosotros, no nos puede buscar. Si las personas que trabajan con adictos no son conscientes de nuestra existencia, no pueden referir al adicto a nosotros. Una de las cosas más importantes que podemos hacer para fomentar nuestro propósito primordial es que la personas sepa quién, qué y dónde estamos. Si hacemos esto y mantenemos nuestra reputación buena, seguramente vamos a crecer.

Nuestra recuperación habla por sí mismo. Nuestra Décima Tradición ayuda específicamente a proteger nuestra reputación. Esta tradición dice que NA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos. Nosotros no tomamos partido. No tenemos ninguna recomendación. NA, como confraternidad, no participa en la política; para hacerlo invitaría controversia. Se pondría en peligro nuestra confraternidad. Los que estuvieran de acuerdo con nuestras opiniones nos podrían elogiar por tomar una postura, pero algunos siempre estarán en desacuerdo.

¿Con un precio tan alto, no es extraño que elegimos no tomar partido en los problemas de la sociedad? Por nuestra

propia supervivencia, no tenemos ninguna opinión sobre cuestiones ajenas.

#### **Undécima Tradición**

*"Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine".*

Esta tradición se refiere a nuestra relación con los que están fuera de la confraternidad. Nos dice cómo dirigir nuestros esfuerzos a nivel público. Nuestra imagen pública consiste en lo que tenemos que ofrecer, que es una manera probada con éxito de mantener un estilo de vida libre de drogas. Si bien es importante para llegar a tantas personas como sea posible, es imprescindible para nuestra protección que somos cuidadosos acerca de los anuncios, circulares y cualquier literatura que puede llegar a las manos del público.

Nuestra atracción es que tenemos éxitos en nuestro propio derecho. Como grupos reunidos ofrecemos recuperación. Hemos encontrado que el éxito de nuestro programa habla por sí mismo; esta es nuestra "promoción".

Esta tradición continúa a decirnos que necesitamos mantener nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine. Esto es para proteger a los miembros y la reputación de Narcóticos Anónimos. No damos a nuestros apellidos ni aparecemos en los medios de comunicación como un miembro de Narcóticos Anónimos. Ninguna persona dentro o fuera de la confraternidad representa Narcóticos Anónimos.

TOC

#### **Duodécima Tradición**

*"El anonimato es la base de espiritual de Todas Nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los Principios a las Personalidades."*

La definición de diccionario del anonimato es "un estado de rodamiento sin nombre". En consonancia con esto, el "yo" se convierte en "nosotros". La base espiritual es más importante que cualquier grupo o individuo en particular.

Cuando nos encontramos creciendo juntos más y más el despertar de la humildad se produce. La humildad es un subproducto de lo que nos permite crecer y desarrollarse en un ambiente de libertad y elimina el miedo de darse a conocer por nuestros empleadores, familias o amigos como adictos. Por lo tanto, intentamos adherido rigurosamente al principio de que "lo que se dice en las reuniones se queda en las reuniones".

En todas nuestras Tradiciones, hablamos en términos de "nosotros" y "nuestro" en lugar de "yo" y "mío". Al trabajar juntos para nuestro bienestar común alcanzamos el verdadero espíritu de anonimato.

Hemos escuchado los "principios a las personalidades" frase tan a menudo que es como un cliché. Mientras estemos en desacuerdo, como individuos, el principio espiritual del anonimato nos hace a todos iguales como miembros del grupo. Ningún miembro es mayor o menor que cualquier otro miembro. La unidad para beneficio personal de las áreas de sexo, la propiedad y la posición social, lo que trajo tanto dolor en el pasado, queda en el tirado por el camino si el principio de anonimato se adhiere a. El anonimato es uno de los elementos básicos de nuestra recuperación y por lo presente en nuestras tradiciones y nuestra confraternidad. Nos protege de nuestros propios defectos de carácter y deja las personalidades y sus diferencias sin poder. El anonimato en

acción hace que sea imposible para las personalidades que vienen antes de principios.

## Capítulo Siete

### Recuperación y la Recaída

*Muchas personas piensan que la recuperación es simplemente una cuestión de no consumir drogas. Consideran una recaída una señal de fracaso total y los largos períodos de abstinencia un signo de éxito. Nosotros, en el programa de recuperación de Narcóticos Anónimos hemos descubierto que esta percepción es demasiado simplista. Después de que un miembro haya tenido alguna participación en nuestra Confraternidad, una recaída puede ser la experiencia desagradable que ayuda una aplicación más rigurosa del programa. De la misma manera que hemos observado algunos miembros que permanecen abstinentes durante largos períodos de tiempo cuya deshonestidad y una actitud engañosa les impiden gozar de una recuperación completa y aceptación dentro de la sociedad. Abstinencia completa y continua, sin embargo, en estrecha asociación e identificación con otros en grupos de NA, sigue siendo el mejor terreno para el crecimiento.*

*Aunque todos los adictos son básicamente los mismos en especie, lo que hacemos, como individuos, difieren en el grado de la enfermedad y la rapidez de recuperación. Puede haber momentos en que una recaída puede formar las bases para la libertad completa. En otras ocasiones esa libertad sólo puede lograrse mediante una inflexible y obstinada voluntad de aferrarse a la abstinencia venga viento y mal tiempos, hasta que pase la crisis. Un adicto, quien por cualquier medio puede perder, aunque sea por un tiempo, la necesidad o el deseo de usar, y tener libertad de elección sobre el pensamiento impulsivo y acción compulsiva, ha alcanzado un punto de inflexión que puede ser el factor decisivo en su recuperación. El sentimiento de la verdadera independencia y la libertad a veces está aquí en el equilibrio. Para salir solos y hacer funcionar nuestras propias vidas de nuevo nos lleva, sin embargo, parecía saber que lo que tenemos viene de la dependencia de un Poder superior a nosotros mismos y del dar y recibir ayuda de otros en actos de empatía.*

*Muchas veces en nuestra recuperación viejos fantasmas nos perseguirán. La vida puede volver a ser sin sentido, monótono y aburrido. Podemos cansarnos mentalmente de repetir nuestras nuevas ideas y físicamente de nuestras nuevas actividades, sin embargo, sabemos que si no somos capaces de repetirlos seguramente vamos a tomar nuestras viejas prácticas. Tenemos la sospecha de que si no usamos lo que tenemos, vamos a perder lo que tenemos. Estos tiempos son a menudo los períodos de mayor crecimiento. Nuestras mentes y cuerpos parecen estar cansados de todo esto, sin embargo, las fuerzas dinámicas de cambio o conversión verdadera, profundamente dentro, pueden estar trabajando para darnos las respuestas que alteran nuestras motivaciones internas y cambian nuestras vidas.*

*Recuperación como través de los Doce Pasos es nuestra meta, no la mera abstinencia física. Mejorarnos toma esfuerzo, y como que no hay forma en el mundo para inculcar una idea nueva en una mente cerrada, una abertura debe hacerse de alguna manera. Dado que podemos hacer esto sólo para nosotros mismos, tenemos que reconocer dos de nuestros enemigos internos: la apatía y la dilación. Nuestra resistencia al cambio parece inamovible y sólo una explosión nuclear de algún tipo originará alguna alteración o iniciar otro curso de acción. Una recaída, si la sobrevivimos, puede proveer el cargo por el proceso de demolición. Una recaída ya veces posterior muerte de alguien cercano a nosotros puede hacer el trabajo de despertarnos y ser lo que se necesitamos para empezar a trabajar nuestro programa personal vigorosamente.*

Hemos visto adictos que llegan a nuestra confraternidad, prueban nuestro Programa y se mantienen limpias durante un período de tiempo. Perdieron el contacto con otros adictos en recuperación y, finalmente regresaron a la adicción activa. Se olvidaron de que en realidad es el primer punto de referencia, píldora, bebida, pase o fumada que inicia el ciclo mortal de nuevo. Ellos trataron de controlarlo, para usar con moderación, o utilizar sólo ciertos medicamentos. Ninguno de ellos trabajó para ellos.

La recaída es una realidad. Se puede suceder y sucede. La experiencia demuestra que los que no funciona nuestro programa de recuperación diariamente pueden recaer. Vemos que regresan en busca de recuperación. Tal vez ellos estaban limpias durante años antes de su recaída. Si tienen la suerte de hacerlo de nuevo, se asustan fuertemente. Nos dicen que la recaída fue más horrible de cuando primero entraron al NA. Nunca hemos visto una persona recaer si está viviendo el programa de Narcóticos Anónimos.

Las recaídas muchas veces son fatales. Hemos asistido a los funerales de seres queridos que murieron de una recaída. Murieron en varias maneras. Otras veces vemos a personas que recaen perdidos por muchos años, que viven en la miseria. Los que logran llegar a la cárcel o instituciones pueden sobrevivir más tiempo y tal vez tener una reintroducción a NA. En nuestra vida cotidiana estamos sujetos a fallas emocionales y espirituales, haciendo que nos convertimos en indefensos ante la recaída física del consumo de drogas. Como una enfermedad incurable, la drogadicción está sujeta a una recaída. Nunca nos vemos forzados a la recaída. Se nos ha dado una elección. La recaída nunca es un accidente. La recaída es una señal de que hemos tenido una reserva en nuestro programa. No usamos nuestro programa a lo máximo y dejamos hoyos en que no podemos caer durante nuestra vida cotidiana. Sin darse cuenta de los peligros por delante, nos topamos ciegamente en la creencia de que podíamos hacerlo por nuestra cuenta. Más pronto o más tarde volvimos a caer en la ilusión de que las drogas podrían hacer la vida más fácil. Creíamos que las drogas nos cambiarían, y nos olvidamos de que estos cambios son letales. Cuando creemos que las drogas van a resolver nuestros problemas y olvidamos lo nos pueden hacer, estamos en problemas serios. A menos que las ilusiones de que podemos usar en alguna manera o forma se rompan, sin duda firmamos nuestra propia sentencia de muerte. Por alguna razón, no cuidar de nuestros asuntos personales disminuye nuestra autoestima y establece un patrón que se repite en todas las áreas de nuestras vidas. Si empezamos a evitar nuestras nuevas responsabilidades como faltar a las reuniones, dejando de lado el trabajo de Paso Doce, o no involucrarse, nuestro programa se detiene. Estos son el tipo de cosas que conducen a la recaída. Podemos percibir un cambio que viene sobre nosotros. Nuestra capacidad de permanecer con una mente abierta. Nos podemos enojar y tener resentimientos hacia otra persona o cosas. Podemos comenzar a rechazar a los que estaban cerca de nosotros. Nos aislamos nosotros mismos. Nos enfermamos de nosotros mismos en un corto tiempo. Volvemos de nuevo a nuestros patrones de comportamiento más enfermos sin tener que usar drogas.

Cuando se produce un resentimiento o cualquier otro trastorno emocional, o fallamos y no practicamos los pasos puede dar lugar a una recaída. El comportamiento obsesivo es un denominador común de las personas adictivas.

A veces cuando tratamos de llenarnos hasta que estamos satisfechos, sólo para descubrir que no hay manera para satisfacernos. Parte de nuestro patrón adictivo es que nunca podemos tener suficiente de lo que pensamos que queremos. A veces nos olvidamos y pensamos que si podemos obtener bastante comida, o el sexo o el suficiente dinero estaremos satisfechos y todo va a estar bien. La voluntad propia aún nos lleva a tomar decisiones basadas en la manipulación, el ego, la lujuria o el falso orgullo. No nos gusta estar equivocado. Nuestros egos nos dicen que podemos hacerlo por nuestra cuenta, pero la soledad y la paranoia regresar rápidamente. Encontramos que en realidad no podemos hacerlo

solos; cuando tratamos las cosas se ponen peor. Necesitamos que se nos recuerde de dónde venimos y que va a empeorar progresivamente si usamos. Esto es cuando necesitamos el compañerismo más.

No recuperamos de la noche a la mañana. Cuando nos damos cuenta de que hemos hecho una mala decisión o mal juicio, nuestra inclinación es hacer un intento de racionalizarlo. A menudo somos extremistas en nuestro intento auto-obsesivo para cubrir nuestras huellas. Nos olvidamos de que tenemos una elección en la actualidad. Nos ponemos más enfermos.

Hay algo en nuestras personalidades autodestructivas que llora por el fracaso. La mayoría de nosotros sentimos que no nos merecemos tener éxito. Este es un tema común con adictos. La autocompasión es uno de los más destructivos de los defectos. Nos va a vaciar de toda la energía positiva. Nos centramos en algo que no va nuestra manera e ignorar toda la belleza en nuestras vidas. Con verdadero deseo de mejorar nuestras vidas, o incluso para vivir, sólo seguir yendo más allá y más abajo. Algunos de nosotros nunca podemos regresar.

Tenemos que volver a aprender muchas cosas que hemos olvidado y desarrollar un nuevo enfoque a la vida si queremos sobrevivir. Esto es en lo que se enfoca Narcóticos Anónimos. Se trata de personas que se preocupan de por los adictos desesperados, adictos que mueren y que pueden, con el tiempo, enseñarles a vivir sin drogas. Muchos de nosotros tuvimos dificultades para entrar en la confraternidad porque no entendemos que tenemos la enfermedad de la adicción. A veces vemos a nuestro comportamiento en el pasado, como parte de nosotros mismos y no parte de nuestra enfermedad.

Tomamos el primer paso. Admitimos que somos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se ha vuelto ingobernable. Poco a poco las cosas se ponen mejor y empezamos a tener cofinancia en nosotros mismo. Nuestro ego nos dice que podemos hacerlo por nuestra cuenta. Las cosas están mejorando y creemos que realmente no necesitamos este programa. Chulería es un indicador de luz roja. La soledad y la paranoia van a volver. Nos damos cuenta que no podemos hacer por nosotros mismos y las cosas se ponen peor. Realmente dar el primer paso, esta vez internamente. Habrá ocasiones, sin embargo, cuando nos sentimos realmente como usar. Queremos correr, y nos sentimos mal; necesitamos que se nos recuerde de dónde venimos y que va a ser peor esta vez. Esto es cuando más necesitamos el programa. Nos damos cuenta de que tenemos que hacer algo.

Cuando olvidamos el esfuerzo y trabajo que nos llevó a conseguir un período de libertad en nuestra vida, la falta de gratitud entra en nuestras vidas y autodestrucción comienza de nuevo. Si no se actúa de inmediato se corre el riesgo de una recaída, que amenaza nuestra misma existencia. Mantener nuestra ilusión de la realidad, en lugar de utilizar las herramientas del programa, nos volverá a aislamiento. La soledad nos destruye por dentro y las drogas, que casi siempre vienen a continuación, pueden completar la obra.

Los síntomas y los sentimientos que experimentamos al final de nuestro uso volverán aún más fuerte que antes. Este impacto es seguro para destruirnos si no nos entregamos al Programa de NA.

La recaída puede ser la fuerza destructiva que nos mata o nos lleva a la realización de quién y qué somos en realidad. Eventualmente la miseria del consumo no vale la pena el escape temporal que nos puede dar. Para nosotros, consumir es morir, muchas veces en más de un sentido.

Uno de los obstáculos más grandes parece ser poniendo expectativas poco realistas sobre nosotros mismos o para otros. Las relaciones pueden ser un área terriblemente dolorosa. Tenemos la tendencia a fantasear y proyectar lo que sucederá.

Nos enojamos y tenemos resentimientos si no se cumplen nuestras fantasías. Nos olvidamos de que somos impotentes ante otras personas. El viejo pensamiento y los sentimientos de soledad, desesperación, impotencia y fluencia autocompasión en. Pensamientos de patrocinadores, reuniones, literatura y toda otra entrada positiva se va de nuestra conciencia. Tenemos que mantener nuestra recuperación primera y nuestras prioridades en orden.

Escribir sobre lo que queremos, lo que estamos pidiendo, y lo que tenemos y compartir esto con nuestro patrocinador u otra persona de confianza nos ayuda a trabajar a través de los sentimientos negativos. Dejar que los demás compartan con nosotros acerca de su experiencia nos da la esperanza de que las cosas pueden mejorar. Parece que no tener poder es un escollo enorme. Cuando surge una situación que nosotros tememos que admitiera nuestra impotencia, a veces buscamos la manera de ejercer el poder en contra de ella. Agotados esos caminos, comenzamos a compartir con los demás y encontrar esperanza. Asistir a las reuniones de cada día, viviendo un día a la vez, y la lectura de la literatura parece enviar nuestra actitud mental de vuelta hacia lo positivo. Voluntad de intentar lo que ha funcionado para otros es vital. Incluso cuando sentimos que no queremos asistir, las reuniones son una fuente de fortaleza y esperanza para nosotros.

Es importante compartir nuestros sentimientos de querer usar drogas. Es sorprendente la frecuencia que los recién llegados piensan que es muy anormal para un drogadicto que quiera usar. Cuando nos sentimos los viejos impulsos sobre nosotros, pensamos que debe haber algo mal con nosotros, y que otras personas en Narcóticos Anónimos no van a poder entender.

Es importante recordar que el deseo de utilizar pasará. Nunca tenemos que utilizar de nuevo, no importa cómo nos sentimos. Todos los sentimientos con el tiempo pasarán.

La progresión de la recuperación es un viaje cuesta arriba continua. Sin esfuerzo empezamos la carrera cuesta abajo de nuevo. La progresión de la enfermedad es un proceso continuo, incluso durante la abstinencia.

Venimos aquí sin poder, y el poder que buscamos viene a nosotros a través de otras personas en Narcóticos Anónimos, pero tememos que pedir para ellos. Ahora limpios y en la confraternidad, tenemos que mantenernos rodeados de otras personas que nos conocen bien. Nos necesitamos unos a otros. Narcóticos Anónimos es una confraternidad de supervivencia, y una de sus ventajas es que nos pone en contacto íntimo y regularmente con las mismas personas que pueden mejor entendernos y ayudarnos en nuestra recuperación. Las buenas ideas y buenas intenciones no ayudan si no somos capaces de ponerlas en acción. Llegar es el comienzo de la lucha que nos hará libres. Derrumbar las paredes que nos mantienen prisioneros. Un síntoma de nuestra enfermedad es la alienación, y compartir de corazón nos liberará para recuperarnos.

Estamos agradecidos de que nos hicieron sentir muy bienvenidos en las reuniones que nos sentimos cómodos. Sin mantenerse limpio y llegar a esas reuniones, seguramente habríamos tenido un tiempo más áspero con los pasos. Sólo una vez usando, píldora, bebida, pase o fumado puede interrumpir el proceso de recuperación.

Nos encontramos que la sensación que obtenemos cuando ayudamos a los demás nos motiva a hacer mejor en nuestras propias vidas. Si estamos sufriendo, y eso nos pasa a la mayoría de nosotros de vez en cuando, aprendemos a pedir ayuda. Nos encontramos con que el dolor compartido es dolor disminuido. Los miembros de la confraternidad están dispuestos a ayudar a una persona que recaí recuperarse y darle perspicacia, y útiles sugerencias que cuando le preguntan. La recuperación que se encuentra en Narcóticos Anónimos debe venir de adentro, y nadie se queda limpio

para nadie más que a sí mismos.

En nuestra enfermedad, estamos tratando con una fuerza destructiva, a veces violenta, un poder más grande que nosotros mismos que puede llevarnos a una recaída. Si hemos sufrido una recaída, es importante tener en cuenta que hay que volver a las reuniones, tan pronto como sea posible. Si no regresamos pronto será solo meses, días o horas ante de llegar a un umbral en el que nos hayamos ido más allá del recuerdo. Nuestra enfermedad es tan astuto que puede llevarnos a situaciones imposibles. Cuando lo hace, llegamos de nuevo al programa si podemos, mientras podamos. Una vez que consumimos, estamos bajo el control de nuestra enfermedad.

Nunca nos recuperamos totalmente, no importa el tiempo que hemos estado limpio. La complacencia es el enemigo de los miembros con un tiempo sustancial limpio. Si nos quedamos complaciente por mucho tiempo, el proceso de recuperación se detiene. La enfermedad se manifestará síntomas aparentes en nosotros. Negación regresa, junto con la obsesión y la compulsión. La culpa, el remordimiento, el miedo y el orgullo pueden llegar a ser insostenible. Pronto llegamos a un lugar donde nuestras espaldas están contra la pared. La negación y el Primer Paso conflicto en nuestras mentes. Si dejamos ser vencido por la obsesión de consumir, estaremos condenados. Sólo una aceptación total y completa del Primera Paso nos puede salvar. Debemos entregarnos totalmente al Programa.

Lo primero que debemos hacer es tratar de no usar. Esto hace que las otras etapas de la recuperación sean posible. Mientras nos mantenemos limpios, no importa qué, tenemos la mayor ventaja posible sobre nuestra enfermedad. Para eso estamos agradecidos.

Muchos de nosotros dejamos de usar en un ambiente protegido, como un centro de rehabilitación o casa de recuperación. Al volver a entrar en el mundo, nos sentimos perdidos, confusos y vulnerables. El ir a las reuniones con la frecuencia que dispone reducirá el impacto de cambio. Las reuniones proporcionan un lugar seguro para compartir con los demás durante este tiempo. Empezamos a vivir el programa; aprendemos a aplicar principios espirituales en nuestras vidas. Debemos usar lo que aprendemos o lo perderemos en una recaída.

Muchos de nosotros no hubiésemos tenido otro lugar a donde ir, si no podríamos haber confiado en los grupos de NA y sus miembros. Al principio, estábamos cautivados e intimidados por la confraternidad. No nos sentimos cómodo con nuestros amigos que siguen consumiendo, pero no estamos tranquilo en las reuniones. Empezamos a perder el miedo a través de la experiencia de compartir. Más que compartimos más que se nos van esas preocupaciones y miedos. Por esa razón seguimos compartiendo. Crecimiento significa cambio. Mantenimiento espiritual significa la recuperación en curso, y el aislamiento es peligroso para el crecimiento espiritual.

Aquellos de nosotros que encontramos la confraternidad comenzamos a vivir los pasos, y a desarrollar algún tipo de relación con los demás. A medida que crecemos, aprendemos a superar la tendencia a correr y esconderse de nosotros mismos y nuestros sentimientos. Ser honesto acerca de nuestros sentimientos ayuda a otros para identificar con nosotros. Encontramos que cuando nos comunicamos con honestidad otros identifican mejor con nosotros. La honestidad requiere práctica y ninguno de nosotros dice que somos perfecto. Cuando nos sentimos atrapados o presionado, se necesita una gran fuerza espiritual y emocional para ser honesto. Compartir con los demás nos impide sentirnos aislado y solos. Este proceso es una acción creativa del espíritu.

Cuando trabajamos el programa estamos viviendo los pasos diariamente. Esto nos da la experiencia en la aplicación de

principios espirituales. La experiencia que adquirimos con el tiempo ayuda a nuestra recuperación en curso. Debemos usar lo que aprendemos o vamos a perder, no importa cuánto tiempo hemos estado limpio. Finalmente se nos muestra que debemos ser honestos o vamos a consumir otra vez. Oramos por la voluntad y humildad y finalmente nos ponemos honesto acerca de nuestros juicios equivocados o malas decisiones. Les decimos a los que herimos que éramos los culpables y hacemos las enmiendas necesarias. Ahora estamos en la solución de nuevo. Estamos trabajando el programa. Se hace más fácil para trabajar el programa ahora. Sabemos que los pasos nos ayudan a prevenir las recaídas.

Los que recaen también pueden caer en otra trampa. Podemos dudar de que podemos dejar de consumir y mantenernos limpio. Nunca podemos permanecer limpios por nuestra cuenta. Frustrado, decimos: "¡No puedo hacerlo!" Nos golpeamos a nosotros mismos cuando nos encontramos de nuevo en el programa. Nos imaginamos que nuestros compañeros no respetarán el valor que se necesita para volver. Hemos aprendido el máximo respeto para ese tipo de coraje. Aplaudimos efusivamente. La recaída no es vergonzosa-la vergüenza está en no volver. Debemos romper la ilusión de que podemos hacerlo solos.

Otro tipo de recaída es la persona que no mantiene estar limpio como máxima prioridad. Mantenerse limpio siempre debe ser lo primero. A veces, tendremos dificultades en nuestra recuperación. Lapsos emocionales son el resultado de no poner en práctica lo que hemos aprendido. Los que lo hacen a través de estos tiempos nos muestran un valor propio. Después de pasar a través de uno de estos períodos, podemos estar de acuerdo fácilmente que siempre es más oscuro antes del amanecer. Cuando pasamos por un momento difícil y nos mantenemos sin usar, se nos da una de la herramienta de recuperación que se podemos utilizar una y otra vez.

Si nos recemos, podemos sentir culpa y avergonzados. Nuestra recaída es vergonzoso, pero no podemos salvar nuestra cara y el culo al mismo tiempo. Nos resulta mejor para volverle en el programa tan pronto como sea posible. Es mejor tragar nuestro orgullo, que morir o ir permanentemente loco.

Mientras mantenemos una actitud de agradecimiento por estar limpio, nos encontramos con que es más fácil permanecer limpio. La mejor manera de expresar nuestra gratitud es llevar el mensaje de nuestra experiencia, fortaleza y esperanza al adicto que todavía sufre. Estamos dispuestos a trabajar con cualquier adicto que está sufriendo.

Vivir el programa a diario ofrece muchas experiencias valiosas. Si estamos plagados por la obsesión de usar, la experiencia nos ha enseñado a llamar a un compañero adicto en recuperación e ir a una reunión.

Cuando los adictos están usando son egocéntricos, lleno de coraje, asustados y personas solas. En la recuperación empezamos un crecimiento espiritual.

Cuando consumíamos éramos deshonesto, egoísta y muchas veces institucionalizado. El programa nos permite convertirnos en miembros responsables y productivos de la sociedad.

Al comenzar a funcionar en la sociedad, nuestra libertad creativa nos ayuda ordenamos nuestras prioridades, y hacemos las cosas básicas primero. La práctica diaria de nuestro programa de doce pasos permite que cambiemos de lo que fuimos a lo que nuestro Poder Superior quiere que seamos. Con la ayuda de nuestro padrino o consejero espiritual, poco a poco aprendemos confiar y depender de nuestro Poder Superior tal como lo entendemos.

TOC

## Capítulo Ocho

### Nos recuperamos

*Aunque "La política hace compañeros de cama extraños", como dice el viejo refrán, la adicción nos hace únicos. Nuestras historias personales pueden variar en patrón individual pero al final todos tenemos la misma cosa en común. Esta enfermedad o trastorno común es la adicción. Conocemos bien las dos cosas que componen la verdadera adicción: obsesión y compulsión. Obsesión, esa idea fija de que nos lleva de nuevo una y otra vez a nuestra droga en particular o algún sustituto, para recuperar la tranquilidad y comodidad que una vez conocimos.*

*Compulsión que una vez empezado el proceso con una droga, una píldora o una bebida no podemos detener a través de nuestro propio poder de voluntad. Debido a nuestra sensibilidad física, estamos completamente en las garras de un poder destructivo superior a nosotros mismos.*

*Cuando al final del camino nos encontramos que ya no podemos funcionar como un ser humano, ya sea con o sin drogas, todos nos enfrentamos al mismo dilema. ¿Qué queda hacer? Parece que esta alternativa: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final-cárceles, instituciones o la muerte, o encontrar una nueva manera de vivir. En años pasados, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Aquellos que son adictos hoy tienen más suerte. Por primera vez en la historia, una forma sencilla se ha demostrado en la vida de muchos adictos. Está disponible para todos nosotros. Esto es un programa simple, espiritual no religiosa, conocido como Narcóticos Anónimos.*

*Cuando mi adicción me llevó hasta el punto de completa impotencia, inutilidad y entrega hace unos quince años (escrito en 1965), no había NA encontré AA, y allí conocí a los adictos que habían descubierto que ese programa era la respuesta a su problema. Sin embargo, sabíamos que muchos estaban todavía en el camino de la desilusión, la degradación y la muerte, porque no podían identificarse con el alcohólico en AA Su identificación fue a nivel de síntomas aparentes y no al nivel más profundo de las emociones o sentimientos, donde la empatía se convierte en una terapia curativa para personas de todas adicciones. Con varios otros adictos y algunos miembros de AA que tenían gran fe en nosotros y el programa, formamos, en julio de 1953, lo que hoy conocemos como Narcóticos Anónimos. Sentíamos que ahora el adicto podría desde el principio tener la identificación necesaria, para convencerse a sí mismo que podía mantenerse limpio, con el ejemplo de otros que se habían recuperado durante muchos años.*

*Que esto era lo que se necesitaba principalmente se ha demostrado en estos años que han pasado. Ese lenguaje sin palabras de reconocimiento, creencia y fe, que llamamos empatía, creó la atmósfera en la que pudimos sentir el tiempo, tocar la realidad y reconocer los valores espirituales tiempo perdido por mucho tiempo para muchos de nosotros. En nuestro programa de recuperación estamos creciendo en número y en fuerza. Nunca antes ha habido tantos adictos limpios, de su elección y en la sociedad libre, que han podido reunirse donde quisieran, para mantener su recuperación en completa libertad creativa.*

*Incluso los adictos dijeron que no se podía hacer el camino que habíamos planeado. Creíamos en reuniones abiertas no más esconderse como otros grupos habían hecho. Este enfoque era diferente de todos los otros métodos probados antes por ellos que decían que teníamos que estar fuera de la sociedad por mucho tiempo. Nos pareció que cuanto antes el adicto pudiera enfrentarse a su problema en la vida cotidiana, sólo que mucho más rápido pasaría a convertirse en un verdadero ciudadano productivo. Finalmente tenemos que valerlos por nosotros mismos y afrontar la vida en sus*

*propios términos, ¿Entonces por qué no empezar en el principio?*

*Debido a esto, por supuesto, muchos recayeron y muchos se perdieron por completo. Sin embargo, muchos se quedaron y algunos volvieron después de su derrota. La parte más brillante es el hecho de que de los que ahora son nuestros miembros, llevan largos períodos de abstinencia completa y están en mejores condiciones para ayudar al recién llegado. Su actitud, basada en los valores espirituales de nuestros pasos y tradiciones, es la fuerza dinámica que brinda crecimiento y unidad a nuestro programa. Ahora sabemos que ha llegado el momento en el que la vieja mentira: "Una vez que un adicto, siempre adicto", ya no será tolerado por la sociedad ni por el mismo adicto. Nos recuperamos.*

La recuperación empieza con la rendición. A partir de este momento en adelante, cada uno de nosotros se recuerda que un día limpio es un día ganado. En Narcóticos Anónimos nuestras actitudes, pensamientos y reacciones cambian. Nos damos cuenta de que no somos ajenos y empezamos a entender y aceptar lo que somos.

Mientras ha habido personas, la adicción ha existido. Para nosotros, la adicción es una obsesión para usar las drogas que están destruyendo nosotros seguimos por una compulsión que nos obliga a continuar. La abstinencia completa es la base de nuestra nueva forma de vida.

En el pasado, no había esperanza para un adicto. En Narcóticos Anónimos, aprendemos a compartir la soledad, la ira y el miedo de que los adictos tienen en común y no pueden controlar. Nuestras viejas ideas son lo que nos metió en problemas. No nos orientamos hacia el cumplimiento; nos centramos en el vacío y la inutilidad de todo. No hemos podido tratar con el éxito, por lo que el fracaso se convirtió en una forma de vida. En la recuperación, los fracasos son sólo reveses temporales en lugar de eslabones de una cadena irrompible. La honestidad, apertura y voluntad de cambio son las nuevas actitudes que nos ayudan a admitir nuestras faltas y pedimos ayuda. Ya no estamos obligados a actuar en contra de nuestra verdadera naturaleza y hacemos las cosas que realmente no queremos hacer.

La mayoría de los adictos se resisten a la recuperación, y el programa que compartimos con ellos interfiere con su uso. Si un recién llegado nos dice que ellos pueden seguir usando drogas en cualquier forma y sufrir ningún mal efecto, hay dos maneras en que podemos mirarlo. La primera posibilidad es que ellos no son un adicto. La otra es que su enfermedad no se ha hecho evidente para ellos y que siguen negando su adicción. La adicción y abstinencia distorsionan el pensamiento racional, y los recién llegados suelen centrarse en las diferencias en lugar de similitudes. Buscan maneras de refutar la evidencia de adicción o descalificarse de recuperación.

Muchos de nosotros hicimos lo mismo cuando éramos nuevos, así que cuando trabajamos con otros hay que tratar de no hacer o decir algo que les dará la excusa para seguir utilizando. Sabemos que la honestidad y la empatía son esenciales. La entrega completa es la clave para la recuperación, y la abstinencia total es la única cosa que siempre ha funcionado para nosotros. En nuestra experiencia, ningún adicto que se ha entregado por completo a este Programa ha fallado a encontrar la recuperación. Narcóticos Anónimos es un programa espiritual, no religiosa. Cualquier adicto limpio es un milagro, y manteniendo el milagro vivo es un proceso continuo de la conciencia, la entrega y el crecimiento. Para que un adicto, no use es un estado anormal. Aprendemos a vivir limpio. Aprendemos a ser honestos con nosotros mismos y pensar en los dos lados de las cosas. Haciendo decisiones es difícil al principio. Antes de llegar y dejar de consumir, la mayoría de nuestras acciones fueron guiadas por el impulso. Hoy en día, no estamos encerrados en este tipo de pensamiento. Somos libres.

En nuestra recuperación, nos parece esencial aceptar la realidad. Una vez que podamos hacer esto, no nos vemos

necesitados a consumir drogas en un intento de cambiar nuestras percepciones. Sin drogas, tenemos la oportunidad de comenzar a funcionar como seres humanos útiles, si aceptamos a nosotros mismos y al mundo tal y como es. Nos enteramos de que los conflictos son parte de la realidad, y aprendemos nuevas formas de resolverlos en lugar de huir de ellos. Son una parte del mundo real. Aprendemos a no involucrarse emocionalmente con problemas. Nos ocupamos de lo que está en la mano y tratar de no forzar soluciones. Hemos aprendido que si una solución no es práctica, no es espiritual. En el pasado, hicimos situaciones simples y las convertimos en problemas; hemos hecho una montaña de un grano de arena. Nuestras mejores ideas nos trajeron hasta aquí. En la recuperación, aprendemos a depender de un Poder superior a nosotros. No tenemos todas las respuestas o soluciones, pero podemos aprender a vivir sin drogas. Podemos permanecer limpios y disfrutar de la vida, si vivimos "Sólo por hoy".

No somos responsables de nuestra enfermedad, sólo nuestra recuperación. Cuando comenzamos a aplicar lo que hemos aprendido, nuestras vidas comienzan a cambiar para mejor. Buscamos la ayuda de los adictos que están disfrutando de una vida libre de la obsesión de consumir drogas. No tenemos que entender este programa para que funcione. Todo lo que tenemos que hacer es seguir dirección.

Recibimos alivio a través de los Doce Pasos, que son esenciales para el proceso de recuperación, ya que son una forma nueva, espiritual de la vida que nos permite participar en nuestra propia recuperación.

Desde "el primer día", los doce pasos se convierten en una parte de nuestras vidas. Al principio, podemos estar llenos de negatividad, y sólo agarramos el primer paso. Más tarde, tenemos menos miedo y podemos utilizar estas herramientas con más detalle y para nuestra ventaja. Nos damos cuenta de que los sentimientos y miedos de siempre son síntomas de nuestra enfermedad. La verdadera libertad es ahora posible.

A medida que nos recuperamos, ganamos una nueva perspectiva en estar sin consumir. Disfrutamos de una sensación de liberación y la libertad de la voluntad de utilizar. Encontramos que todas las personas que conocemos tienen algo que ofrecer. Llegamos a ser capaz de recibir y dar. La vida puede convertirse en una nueva aventura para nosotros. Venimos a conocer la felicidad, la alegría y la libertad.

No existe un modelo del adicto en recuperación. Cuando no usamos las drogas y el adicto trabaja el programa, suceden cosas maravillosas. Sueños perdidos despiertan y surgen nuevas posibilidades. Nuestra voluntad para crecer espiritualmente nos mantiene boyante. Cuando tomamos las acciones indicadas en los pasos, los resultados son un cambio en nuestra personalidad. Es nuestra acción que es importante. Dejamos los resultados a nuestro Poder Superior.

Recuperación se convierte en un proceso de contacto; perdemos el miedo a tocar y ser tocado. Nos enteramos de que un abrazo simple y cariñoso, puede hacer toda la diferencia en el mundo cuando nos sentimos solos. Experimentamos el amor real y verdadera amistad.

Sabemos que somos impotentes ante una enfermedad que es incurable, progresiva y mortal. Si no se detiene, se pone peor hasta que morimos. No podemos hacer frente a la obsesión y la compulsión. La única alternativa es dejar de usar y empezar a aprender cómo vivir. Cuando estamos dispuestos a seguir este curso y tomar ventaja de la ayuda disponible para nosotros, una nueva vida se abre. De esta manera, nos recuperamos.

Hoy en día, seguro en el amor de la confraternidad, podemos finalmente mirar a otro ser humano a los ojos y estar agradecidos por lo que somos.

**SÓLO POR HOY: VIVIR EL PROGRAMA**

Dígase a sí mismo:

SÓLO POR HOY mis pensamientos estarán en mi recuperación viviendo y disfrutando la vida sin el uso de drogas.

SÓLO POR HOY tendré fe en alguien de NA que cree en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.

SÓLO POR HOY tendré un programa. Voy a tratar de seguirlo a lo mejor de mi capacidad.

SÓLO POR HOY a través de NA Voy a tratar de obtener una mejor perspectiva de mi vida.

SÓLO POR HOY no tendré miedo, mis pensamientos estarán en mis nuevas amistades, personas que no consume y que han encontrado una nueva forma de vida. Mientras siga este camino, no tengo nada que temer.

Admitimos que nuestras vidas han sido inmanejables, pero a veces tenemos un problema en admitir nuestra necesidad de ayuda. Nuestra propia voluntad conduce a muchos problemas en nuestra recuperación; queremos y exigimos que las cosas salgan como queremos. Debemos saber de nuestra experiencia pasada de que nuestra forma de hacer las cosas no funciona. El principio de rendición nos guía hacia una forma de vida en el que nos basamos nuestra fuerza de un Poder superior a nosotros mismos. Nuestra entrega diaria a nuestro Poder Superior ofrece la ayuda que necesitamos. Como adictos tenemos problemas con la aceptación que es fundamental para nuestra recuperación. Cuando nos negamos a practicar la aceptación, estamos, en efecto, negando nuestra fe en un Poder Superior. La preocupación es la práctica de la falta de fe.

Rendir nuestra voluntad nos pone en contacto con un Poder Superior que llena el vacío interior que nada podría llenar antes. Hemos aprendido a confiar en Dios para ayuda diaria. Vivir sólo por hoy alivia la carga del pasado y el miedo al futuro. Hemos aprendido a tomar las acciones necesarias y dejar los resultados en las manos de nuestro Poder Superior.

El programa de Narcóticos Anónimos es espiritual. Le sugerimos que cada persona intente a crear y de encontrar un Poder Superior de su comprensión. Algunos de nosotros tenemos experiencias espirituales profundas, dramáticas e inspirados en la naturaleza. Para otros, el despertar es más sutil. Recuperamos en un ambiente de aceptación y respeto por las creencias de los otros. Tratamos de evitar el autoengaño de la arrogancia y la justicia propia. A medida que desarrollamos la fe en nuestra vida cotidiana, nos encontramos con que nuestro Poder Superior nos proporciona la fuerza y la orientación que necesitamos.

Cada uno de nosotros es libre para encontrar nuestro propio concepto de un Poder Superior. Muchos de nosotros éramos sospechosos y escéptico debido a las decepciones que habíamos tenido con la religión. Como nuevos miembros, el hablar de Dios que habíamos escuchado en las reuniones nos repele. Hasta que buscamos nuestras propias respuestas en esta área, nos quedamos atrapados en las ideas que habíamos aprendido en nuestro pasado. Agnósticos y ateos a veces comienzan por sólo hablar de "lo que está ahí". Hay un espíritu o una energía que se puede sentir en las reuniones. Esto es a veces el primer concepto del recién llegado de un Poder Superior. Ideas del pasado son a menudo incompleta e insatisfactoria. Todo lo que sabemos está sujeta a revisión, sobre todo lo que sabemos acerca de la verdad. Reevaluamos nuestras viejas ideas, para poder llegar al conocimiento de las nuevas ideas que conducen a una nueva forma de vida. Reconocemos que somos seres humanos con una enfermedad física, mental y espiritual. Cuando aceptamos que nuestra adicción causo nuestro propio infierno y que hay un poder disponible para ayudarnos, comenzamos a avanzar en la solución de nuestros problemas.

La falta de mantenimiento diario puede manifestarse de muchas maneras. A través de los esfuerzos de tener una mente abierta llegamos a confiar en una relación diaria con Dios, como nosotros lo entendemos. Cada día la mayoría de nosotros pedimos a nuestro Poder Superior para ayuda para permanecer limpios, y cada noche le damos gracias por el

don de la recuperación. A medida que nuestras vidas se vuelven más cómodas, muchos de nosotros caemos en la complacencia espiritual, y corremos el riesgo de la recaída, nos encontramos en el mismo horror y pérdida de propósito que se nos ha dado sólo un respiro un día a la vez. Esto es cuando nuestro dolor nos motiva a renovar nuestra manera espiritual diaria. Una forma en que podemos seguir un contacto consciente, sobre todo en tiempos difíciles, es hacer una lista de las cosas por las que estamos agradecidos.

Muchos de nosotros hemos encontrado que dedicar un tiempo tranquilo para nosotros es de gran ayuda en mantener un contacto consciente con nuestro Poder Superior. Al calmar la mente, la meditación puede llevarnos a la calma y la serenidad. Este aquietamiento de la mente se puede hacer en cualquier lugar, tiempo, o de forma de acuerdo con el individuo.

Nuestro Poder Superior nos es accesible en todo momento. Recibimos orientación cuando preguntamos por el conocimiento de la voluntad de Dios para nosotros. Gradualmente, a medida que nos volvemos más centrados en Dios y no egocéntrico, nuestra desesperación se convierte en esperanza. El cambio también incluye la gran fuente de temor a lo desconocido. Nuestro Poder Superior es nuestra fuente de valor que necesitamos para enfrentar este miedo.

Algunas cosas que debemos aceptar, y otras que podemos cambiar. La sabiduría para conocer la diferencia viene con el crecimiento de nuestro programa espiritual. Si mantenemos nuestra condición espiritual de cada día, nos encontramos que es más fácil lidiar con el dolor y la confusión. Esta es la estabilidad emocional que tanto necesitamos. Con la ayuda de nuestro Poder Superior, nunca tenemos que consumir de nuevo.

Cualquier adicto que se mantiene sin consumir es un milagro. Mantenemos este milagro vivo en la recuperación en curso con una actitud positiva. Si, después de un período de tiempo, nos encontramos en problemas con nuestra recuperación, probablemente hemos dejado de hacer una o más de las cosas que nos ayudaron en las primeras etapas de nuestra recuperación.

Tres principios espirituales básicos son la honestidad, la mente abierta y voluntad de intentar. Decimos que son el CÓMO de nuestro programa. La honestidad inicial que expresamos es el deseo de dejar de consumir. Siguiendo honestamente admitimos nuestra impotencia y la ingobernabilidad de nuestras vidas.

Honestidad rigurosa es la herramienta más importante que tenemos para aprender a vivir al día. Aunque la honestidad es difícil de practicar, es más gratificante. La honestidad es el antídoto contra nuestro pensamiento enfermo. Nuestra fe recién descubierta sirve como una base firme para el valor en el futuro.

Lo que sabíamos acerca de la vida cuando llegamos aquí casi nos mató. Tratando de manejar nuestra propia vida nos llevó al programa de Narcóticos Anónimos

Llegamos, sabiendo muy poco acerca de cómo ser feliz y disfrutar de la vida. Una nueva idea no puede ser injertada en una mente cerrada. Tener la mente abierta nos permite escuchar algo que podría salvar nuestras vidas. Se nos permite escuchar a los puntos de vista opuestos, y llegamos a nuestras propias conclusiones. Una mente abierta nos lleva a las mismas ideas que nos han eludido durante nuestras vidas. Este es el principio que nos permite participar en una discusión sin saltar a conclusiones o pre determinar lo correcto e incorrecto. Ya no necesitamos hacer el ridículo por defender las virtudes inexistentes. Hemos aprendido que está bien no saber todas las respuestas, porque entonces estamos enseñable y podemos aprender a vivir nuestra nueva vida con éxito.

Manteniendo una mente abierta sin la voluntad, no nos llevará a ninguna parte. Tenemos que estar dispuestos a hacer todo lo necesario para recuperarse. Nunca sabemos cuándo llegará el momento en que debemos poner adelante todo el esfuerzo y las capacidades que tenemos sólo para mantenerse limpio.

La honestidad, la receptividad y la buena voluntad, trabajar juntos. La falta de uno de estos principios en nuestro programa personal puede llevarnos a una recaída, y sin duda hará que la recuperación sea difícil y dolorosa cuando podría ser simple. Este programa es una parte vital de nuestra vida cotidiana. Si no fuera por este programa la mayoría de nosotros habríamos muerto o hubiésemos estado institucionalizados. Nuestro punto de vista cambia de una persona aislada a la de una persona que es miembro. Hacemos énfasis en el establecimiento de poner nuestra casa en orden, porque nos trae alivio. Confiamos en nuestro Poder Superior por la fuerza para satisfacer nuestras necesidades.

Una forma de practicar los principios de cómo funciona es tomando un inventario diario. Nuestro inventario nos permite reconocer nuestro crecimiento diario. No debemos olvidarnos de nuestros activos en el esfuerzo para eliminar nuestros defectos. El viejo autoengaño y egocentrismo pueden ser reemplazados con los principios espirituales.

Mantenerse limpio es el primer paso para enfrentar la vida. Cuando practicamos la aceptación, nuestras vidas se han simplificado. Cuando surgen problemas, esperamos estar bien equipados con las herramientas del programa. Sinceramente, tenemos que renunciar a nuestra propia egocentrismo y la autodestrucción. En el pasado creíamos que la desesperación nos daría la fuerza para sobre vivir. Ahora aceptamos la responsabilidad de nuestros problemas y vemos que somos igualmente responsables de nuestras soluciones.

Como adictos en recuperación, tenemos mucho que agradecer. Cuando nuestros defectos son removidos, somos libres para convertirnos en todo lo que podamos ser. Salimos como nuevos individuos con una conciencia de nosotros mismos y la capacidad de tomar nuestro lugar en el mundo.

Al vivir los pasos, comenzamos a dejar de lado nuestra propia obsesión. Le pedimos un Poder Superior que nos quite el miedo de enfrentarnos a nosotros mismos y a la vida. Redefinimos nosotros mismos al trabajo los pasos y el uso de las herramientas de la recuperación. Nos vemos a nosotros mismos de manera diferente. Nuestras personalidades cambian. Nos convertimos en personas con una sensación, capaces de responder adecuadamente a la vida. Ponemos la vida espiritual primero y aprendemos a usar la paciencia, la tolerancia y la humildad en nuestros asuntos diarios.

Otras personas en nuestras vidas nos ayudan a desarrollar la confianza y actitudes de cariño; exigimos menos y damos más. Nos enojamos más lentamente y perdonamos más fácilmente. Aprendemos acerca del amor de los miembros de Narcóticos Anónimos. A través del amor que recibimos en nuestra confraternidad empezamos a sentir digno de ser amados, un sentimiento totalmente ajeno a nuestro viejo egocentrismo.

El ego antes nos controlaba en todo tipo de formas sutiles. La ira es nuestra reacción a nuestra realidad actual. Reviviendo las experiencias de nuestro pasado una y otra vez nos causa resentimientos y el miedo es nuestra respuesta al futuro. Tenemos que estar dispuestos a dejar que Dios nos libere de estos defectos que carga nuestro crecimiento espiritual.

Las nuevas ideas están disponibles para nosotros a través de compartir nuestra experiencia de vida. Practicar rigurosamente las pocas pautas simples en este capítulo, recuperamos todos los días. Los principios del programa dan

forma a nuestra personalidad.

Desde el aislamiento de nuestra adicción, nos encontramos con una confraternidad de personas con el lazo común que es la recuperación. NA es como un bote salvavidas en un mar de aislamiento, desesperación y caos destructivo. Nuestra fe, fortaleza y esperanza vienen de personas que comparten su recuperación y de nuestra relación con el Dios de nuestro propio entendimiento. Al principio se siente incómodo de compartir nuestros sentimientos.

Parte del dolor de la adicción está siendo cortada de esta experiencia de compartir. Si nos encontramos en un mal lugar o intuimos problemas en nuestro futuro, llamamos a alguien o asistimos a una reunión. Aprendemos a buscar ayuda antes de tomar decisiones difíciles. Siendo humildes y pidiendo ayuda podemos pasar a través de los momentos más difíciles. ¡Yo no puedo, Nosotros si podemos! De esta manera nos encontramos con la fuerza que necesitamos cuando lo necesitamos más. Formamos un vínculo mutuo a medida que compartimos nuestros recursos espirituales y mentales.

Compartiendo en reuniones programadas con regularidad y uno-a-uno con los adictos en recuperación nos ayuda a mantenernos limpios. Asistir a las reuniones nos recuerda lo que se siente al ser nuevo y de la naturaleza progresiva de nuestra enfermedad. Asistir nuestro grupo de hogar proporciona el estímulo de las personas estamos conociendo. Este sostiene nuestra recuperación y nos ayuda en nuestra vida diaria. Cuando nosotros decimos honestamente nuestra propia historia, otra persona puede identificarse con nosotros. Sirviendo a las necesidades de nuestros miembros y haciendo nuestro mensaje disponible nos da una sensación de alegría. Servicio nos da la oportunidad de crecer en formas que tocan todos los aspectos de nuestras vidas. Nuestra experiencia en la recuperación puede ayudar a otras personas a lidiar con sus problemas -lo que funciona para nosotros podría funcionar para ellos. La mayoría de los adictos son capaces de aceptar esta manera de compartir, incluso desde el principio. Las tertulias después nuestras reuniones son buenas oportunidades para compartir cosas que no tuvimos la oportunidad de discutir durante la reunión. Este es también un buen momento para hablar uno-a-uno con nuestros patrocinadores. Las cosas que necesitamos escuchar saldrán a la superficie y se nos harán más claro.

Al compartir la experiencia de nuestra recuperación con los recién llegados, nos ayudamos a nosotros mismos limpio. Compartimos consuelo y ánimo con los demás. Hoy tenemos personas en nuestras vidas que están de pie con nosotros. Alejarse de nuestro egocentrismo nos da una mejor perspectiva de la vida. Al pedir ayuda, podemos cambiar. Compartir es arriesgado a veces, pero al convertirnos vulnerable empezamos a crecer.

Algunos vendrán a Narcóticos Anónimos todavía tratando de usar a las personas para ayudarles a continuar su hábito. Su mente cerrada es una barrera contra el cambio. Un espíritu de apertura, junto con una admisión de impotencia, es la llave que abre la puerta a la recuperación. Si alguien con problema de drogas viene a nosotros en busca de recuperación y está dispuesto a intentar, estaremos dispuestos a compartir con ellos cómo nos mantenemos limpios.

Desarrollamos autoestima a medida que ayudamos a otros a encontrar una nueva forma de vida. Cuando honestamente evaluamos lo que tenemos, podemos aprender a apreciarlo. Empezamos a sentirnos como miembros valiosos de NA Podemos llevar los dones de la recuperación con nosotros en todas partes. Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos son un proceso de recuperación progresiva establecido en nuestra vida diaria. Recuperación en curso depende de nuestra relación con un Dios amoroso que cuida de nosotros y va a hacer por nosotros lo que nosotros encontramos imposible de hacer por nosotros mismos.

Durante nuestra recuperación, cada uno de nosotros viene a nuestra propia comprensión del programa. Si tenemos dificultades, podemos confiar en nuestros grupos, nuestro padrino y nuestro Poder Superior que nos guíe. Por lo tanto, la recuperación, tal como se encuentra en Narcóticos Anónimos, viene desde adentro y desde afuera.

Vivimos un día a la vez, y de momento a momento. Cuando dejamos de vivir en el aquí y ahora, nuestros problemas se magnifican injustificadamente. La paciencia no es un punto fuerte con nosotros. Es por eso que necesitamos que nuestros lemas y nuestros amigos de NA para recordarnos que debemos vivir el programa sólo por hoy.

Dígase a sí mismo:

SÓLO POR HOY mis pensamientos estarán en mi recuperación viviendo y disfrutando la vida sin el uso de drogas.

SÓLO POR HOY tendré fe en alguien de NA que cree en mí y quiera ayudarme en mi recuperación. SÓLO POR HOY tendré un programa. Voy a tratar de seguirlo a lo mejor de mi capacidad.

SÓLO POR HOY a través de NA Voy a tratar de obtener una mejor perspectiva de mi vida.

SÓLO POR HOY no tendré miedo, mis pensamientos estarán en mis nuevas amistades, gente que no consume y que han encontrado una nueva forma de vida. Mientras siga este camino, no tengo nada que temer.

## Capítulo Diez

### Más será revelado

A medida que avanzamos en nuestra recuperación, nos convertimos cada vez más conscientes de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Nuestras necesidades y deseos, nuestros activos y pasivos, fueron revelados a nosotros. Nos dimos cuenta que no teníamos poder para cambiar el mundo exterior; sólo pudimos cambiarnos a nosotros mismos. El programa de Narcóticos Anónimos ofrece una oportunidad para nosotros para aliviar el dolor de vivir, a través de los principios espirituales.

Somos muy afortunados de haber tenido este programa. Antes, muy pocas personas reconocían que la adicción era una enfermedad. La recuperación era sólo un sueño.

Las vidas responsables y productivas libres de drogas de miles de miembros ilustran la eficacia de nuestro programa. Hoy la recuperación es una realidad para nosotros. A través del trabajo de los pasos estamos reconstruyendo nuestras personalidades fracturadas. Narcóticos Anónimos es un medio ambiente sano para el crecimiento. Como confraternidad, nos amamos y valoramos unos a otros, juntos apoyando nos uno a otro en nuestra nueva forma de vida.

A medida que crecemos, llegamos a entender la humildad como la aceptación tanto de nuestros activos y nuestros pasivos. Lo que más queremos es sentirnos bien con nosotros mismos. Hoy tenemos verdaderos sentimientos de amor, la alegría, la esperanza, la tristeza, la emoción-no nuestros sentimientos viejos inducidos por las drogas.

A veces anqué tenemos tiempo asistiendo el programa nos encontramos atrapados en viejas ideas. Hoy en día los fundamentos son tan importantes para la recuperación como lo fueron al principio. Tenemos que evitar los patrones de pensamiento viejas, tanto las viejas ideas y la tendencia a la complacencia. No podemos darnos el lujo de caer en la complacencia porque nuestra enfermedad está con nosotros las 24 horas del día. Si, mientras practicamos estos principios, nos permitimos sentir superior o inferior, nos aislamos. Vamos hacia problemas si nos sentimos "aparte de" otros adictos. La separación de la atmósfera de recuperación y el espíritu de servicio a los demás frena nuestro crecimiento espiritual. La complacencia nos guarda de la buena voluntad, el amor y la compasión.

Si no estamos dispuestos a escuchar a los demás, nos negamos la necesidad de mejora. Aprendemos a ser flexible y admitir cuando otros tienen razón y nosotros estamos equivocados. Cuando cosas nuevas son reveladas, nos sentimos renovados. Necesitamos permanecer con la mente abierta y dispuestos a hacer una tarea más; ir a una reunión adicional; permanecer en el teléfono un minuto adicional; y ayudar al recién llegado mantenerse limpio que un día más. Este esfuerzo adicional es vital para nuestra recuperación.

Llegamos a conocernos a nosotros mismos como nunca antes. Experimentamos nuevas sensaciones, como descubrir lo que es amar, de ser amado, saber que las personas se preocupan por nosotros, y tener preocupación y compasión por los demás. Nos encontramos haciendo cosas que nunca pensamos que estaríamos haciendo, y disfrutar de ellos. Cometemos errores y aceptamos y aprendemos de ellos. Experimentamos el fracaso y aprendemos cómo tener éxito. A menudo tenemos que enfrentar algún tipo de crisis durante nuestra recuperación, como la muerte de un ser querido, dificultades financieras o el divorcio. Estas son realidades de la vida y no desaparecen simplemente porque estamos limpios. Algunos de nosotros, incluso después de años de recuperación, nos encontramos sin trabajo, sin casa o sin dinero. Entretuvimos el pensamiento que mantenerse limpio no nos está "resultando" y el viejo pensamiento despierta la autocompasión, el resentimiento y la ira. No importa lo doloroso que pueden las tragedias que la vida nos presenta, una cosa está clara: "¡No hay que usar, no importa qué!"

Este es un programa de abstinencia total; Sin embargo, hay veces, como en los casos de problemas de salud relacionados con la cirugía y / o daño física extremo, cuando la medicación puede ser válida. Esto no constituye una licencia para su uso. No hay un uso seguro de los medicamentos para nosotros. Nuestros cuerpos no saben la diferencia entre los medicamentos prescritos por un médico para el dolor y las drogas "prescrito por nosotros mismos" para drogarse. Como adictos nuestra habilidad en el autoengaño será a un pico en una situación así. A menudo nuestra mente incluso puede fabricar dolor adicional como una excusa para usar. Dándole la vuelta a nuestro Poder Superior y conseguir el apoyo de nuestro padrino y otros miembros puede ayudarnos a evitar de ser nuestros peores enemigos. Estar solo durante esos momentos le daría nuestra enfermedad demasiado margen para asumir el control. Compartir sinceramente puede disipar nuestros temores de recaída. Enfermedades grave o cirugía pueden presentarse en problemas para nosotros.

Los médicos deben tener conocimientos específicos de nuestra adicción. Recuerde que nosotros -no nuestro médico- somos responsable de los riesgos en que nos exponemos. Para reducir el peligro hay algunas opciones específicas que podamos considerar. Estos son utilizando anestesia local, evitando nuestra droga de elección, dejar de usar mientras que todavía estamos sufriendo, y pasar más días en el hospital en caso de retirada se produce.

Cualquiera dolor que experimentamos pasará. A través de la oración, la meditación y el intercambio mantenemos nuestras mentes fuera de nuestro malestar y tenemos la fuerza para mantener nuestras prioridades en orden. Es imprescindible para mantener a los miembros de NA cerca todo el tiempo, si es posible. Es increíble cómo nuestras mentes volverán rápidamente a nuestras viejas costumbres y el pensamiento antiguo. Usted estará sorprendido en la cantidad de dolor que podemos manejar sin medicación. Sin embargo, en este programa de abstinencia total no debemos sentir ninguna culpa después de haber tomado una cantidad mínima de medicamentos prescritos por un profesional con conocimiento para el dolor físico extremo.

Creemos a través del dolor en la recuperación y, a menudo encontramos que tal crisis es un regalo, una oportunidad de experimentar un crecimiento viviendo sin usar. Antes, éramos incapaces de concebir incluso de la idea que los problemas podían ser regalos. Puede ser que encontramos la fuerza dentro de nosotros mismos que nunca sabíamos antes o recuperar el sentimiento de dignidad que habíamos perdido. El crecimiento espiritual, el amor y la compasión son sólo potenciales inactivos hasta que comparten con un compañero adicto. Al dar amor incondicional en la confraternidad, nos volvemos más amorosos, y en la compartir el crecimiento espiritual nos volvemos más espiritual.

Al llevar este mensaje a otro adicto, nos recuerda de dónde venimos. Después de haber tenido la oportunidad de recordar viejos sentimientos y comportamientos, somos capaces de ver nuestro propio crecimiento personal y espiritual. En el proceso de responder a las preguntas de otros, nos volvemos más claro en nuestro pensamiento. Los miembros más nuevos son una fuente constante de esperanza, recordándonos siempre que el programa funciona. Tenemos la oportunidad de vivir con el conocimiento adquirido en mantenernos limpio, cuando trabajamos con ellos.

Hemos aprendido a respetar el valor de los demás para nosotros. Nos complace que la gente ahora pueden confiar en nosotros. Por primera vez en nuestra vida nos pueden pedir que hagamos servicio en puestos de responsabilidad en organizaciones fuera de la confraternidad.

NA Nuestras opiniones son a veces buscada y valorados por las personas no adictos en zonas otra de la adicción y la recuperación. Podemos disfrutar de nuestras familias en un nuevo camino y llegar a ser un crédito a ellos en vez de una vergüenza o una carga. Pueden estar orgullosos de nosotros hoy en día. Nuestros intereses individuales amplían la

posibilidad de incluir los temas sociales e incluso políticos. Aficiones y recreación nos dan nuevo placer. Nos da buenas sensaciones saber que aparte de nuestro valor a los demás como adictos en recuperación también somos de valor como seres humanos.

El refuerzo recibido por el patrocinio es ilimitado. Pasamos años tomando de los demás en todas las formas imaginables. No hay palabras para describir la sensación de conciencia espiritual que recibimos cuando nos hemos dado algo, no importe lo pequeño que sea, a otra persona.

Somos los ojos y los oídos de los demás; cuando hacemos algo mal nuestros compañeros adictos nos ayudan a mostrarnos lo que no podemos ver. A veces nos encontramos atrapados en viejas ideas. Tenemos que revisar constantemente nuestros sentimientos y pensamientos, si vamos a permanecer entusiasta y crecer espiritualmente. Este entusiasmo ayudará a nuestra recuperación en curso.

Hoy tenemos la libertad de elección. A medida que trabajamos el programa a lo mejor de nuestra capacidad la obsesión con uno mismo se retira. Gran parte de nuestra soledad y el miedo se sustituyen por el amor y la seguridad de la confraternidad. Ayudando a un adicto que está sufriendo es una de las experiencias más grandes que la vida tiene para ofrecer. Estamos dispuestos a ayudar. Hemos tenido experiencias similares y entendemos a los adictos como nadie más puede hacerlo. Ofrecemos esperanza porque sabemos que una mejor forma de vida es ahora real para nosotros, y damos amor porque a nosotros nos dieron amor. Nuevas fronteras están abiertas para nosotros a medida que aprendemos a amar. El amor puede ser el flujo de la energía vital de una persona a otra. Al cuidar, compartir y orar por otros, nos convertimos en una parte de ellos, ya través de la empatía, permitimos que se conviertan en parte de nosotros. Al hacer esto, nos sometemos a una experiencia espiritual vital y cambiamos.

A nivel práctico, los cambios se producen porque lo que es apropiado para una fase de recuperación es posible que no sea para otro. Constantemente nos desprendemos de lo que ha servido a su propósito, y dejamos que Dios nos guíe a través de la fase actual con lo que funciona aquí y ahora.

A medida que nos volvemos más Dios-suficiente y obtenemos autoestima, nos damos cuenta de que no necesitamos sentirnos superior o inferior a nadie; nuestro valor real está en ser nosotros mismos. Nuestros egos, una vez tan grandes y dominantes, ahora están en un segundo plano, porque estamos en armonía con un Dios amoroso. Encontramos que cuando perdemos la voluntad propia vivimos vidas muchas más ricas, completas y mucho más felices. Llegamos a ser capaces de tomar decisiones sabias y amorosas, basadas en los principios e ideales que tienen valor real en nuestras vidas. Conformando nuestros pensamientos espirituales nuevos que estamos aprendiendo nos libera a ser lo que queremos ser. Lo que habíamos temido, ahora podemos superar a través de nuestra dependencia de un Dios amoroso. La fe ha sustituido el miedo y nos ha dado la libertad de ser nosotros.

En la recuperación, también luchamos por gratitud. Nos sentimos agradecidos por curso la conciencia de Dios. Cada vez que nos enfrentamos a una dificultad que no pensamos que podemos manejar, le pedimos a Dios que haga por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

Un despertar espiritual es un proceso continuo. Experimentamos una visión más amplia de la realidad a medida que crecemos en espiritualidad. Una apertura de nuestra mente a nuevas experiencias espirituales y físicas es la clave para un mejor conocimiento. A medida que crecemos en espiritualidad nos convertimos en sintonía con nuestros sentimientos y

nuestro propósito en la vida.

Por amarnos a nosotros mismos, nos volvemos capaces de amar verdaderamente a los demás. Se trata de un despertar espiritual que viene como resultado de vivir este programa. Nos encontramos dispuestos a querer y amar.

Funciones mentales y emocionales superiores, tales como la conciencia y la capacidad de amar, fueron fuertemente afectados por el uso de drogas. Habilidades para la vida se redujeron al nivel animal. Nuestro espíritu se había roto. La capacidad de sentirnos humano se perdió. Esto parece extremo, pero muchos de nosotros hemos estado en este estado.

Con el tiempo, a través de la recuperación, nuestros sueños se convierten en realidad. No queremos decir que llegamos a ser necesariamente rico o famoso. Sin embargo, al darse cuenta de la voluntad de nuestro Poder Superior, los sueños se hacen realidad en nuestra recuperación.

Uno de los milagros continuos de la recuperación es cuando nos convertimos en miembros productivo, responsable de la sociedad. Tenemos que andar con cuidado en las áreas que nos exponen a experiencias que nos inflan el ego, el prestigio y la manipulación que puede ser difícil para nosotros. Hemos encontrado que la manera de seguir siendo miembros productivo, responsable de la sociedad es poner nuestra recuperación primero que todo. NA puede sobrevivir sin nosotros, pero nosotros no podemos sobrevivir sin NA.

Vivir sólo por hoy, no tenemos manera de saber lo que va a pasar con nosotros. A menudo nos sorprendió cómo funcionan las cosas para nosotros. Recuperación en el aquí y ahora, el futuro se convierte en un viaje emocionante. Si hubiéramos escrito una lista de expectativas cuando llegamos al programa, no llegaría a todo lo que el programa nos puede dar. Problemas de vida sin esperanza quedaron alegremente cambiados. Nuestra enfermedad se ha detenido y ahora todo es posible.

Llegamos a tener la mente más abierta que en si nos abre la puerta a nuevas ideas, en todas las áreas de nuestras vidas. A través de escuchar activamente, escuchamos cosas que trabajan para nosotros. Esta habilidad es un regalo y crece a medida que crecemos espiritualmente. La vida adquiere un nuevo significado cuando nos abrimos a este regalo. A fin de recibir, tenemos que estar dispuestos a dar.

Narcóticos Anónimos ofrece sólo una promesa y esa es la libertad de la adicción activa, la solución que se nos escapaba por tanto tiempo. Vamos a librarnos de nuestras prisiones hecho por nosotros mismo.

En la recuperación, nuestras ideas de como disfrutar van cambiando. Ahora somos libres para disfrutar de las cosas simples en la vida, como el compañerismo y la vida en armonía con la naturaleza. Estamos libres a desarrollar un nuevo entendimiento de la vida. Al mirar hacia atrás, estamos agradecidos por nuestra nueva vida. Los tales tan diferente a los episodios que nos trajeron aquí.

Durante el uso, pensamos que nos divertimos y que los no usuarios se vieron privados de ella. La espiritualidad nos permite vivir al máximo, sentirse agradecido por lo que somos y lo que hemos hecho en la vida. Desde el principio de nuestra recuperación, hemos encontrado que la alegría no viene de las cosas materiales, sino desde dentro de nosotros mismos. Encontramos que cuando perdemos la obsesión de sí mismo, somos capaces de entender lo que significa ser feliz, alegre y libre .Alegría indescriptible viene de compartir desde el corazón; ya no tenemos que mentir para ganar aceptación.

Narcóticos Anónimos ofrece a los adictos un programa de recuperación que es algo más que una vida sin drogas. No sólo es este modo de vida mejor que el infierno que vivimos, es mejor que cualquier vida que jamás habíamos conocido.

Hemos encontrado una salida, y vemos que funcione para otros. Cada día más se dará a conocer. El Fin

"Mi gratitud habla... Cuando me importa y  
Cuando comparto con los demás En la manera de N.A."



