

[De los
ADICTOS

Jóvenes

para los

ADICTOS]

Jóvenes]



Copyright © 1983, 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

TEL (818) 773-9999

FAX (818) 700-0700

WEB www.na.org

World Service Office—Europe

48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium

TEL +32/2/646-6012

FAX +32/2/649-9239

World Service Office—Canada

150 Britannia Road East Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada

TEL (905) 507-0100

FAX (905) 507-0101



Traducción de literatura aprobada
por la Confraternidad de NA

Narcotics Anonymous, , , ,
y The NA Way son marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9780912075259 • Castillian • 3/09

WSO Catalog Item No. CS-3113



Este folleto ha sido preparado por miembros jóvenes de Narcóticos Anónimos que se mantienen limpios y han descubierto una nueva forma de vida. Adictos jóvenes de distintas partes del mundo, de diferentes idiomas, dejan de consumir y se mantienen limpios en NA. Escribimos este material para compartir la experiencia de vivir el mensaje de NA: que cualquier adicto, por muy joven que sea, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida.

La mayoría de nosotros, como miembros jóvenes, no llegamos a Narcóticos Anónimos en busca de una nueva forma de vida. Simplemente estábamos cansados de la forma de vida que teníamos. Pasábamos gran parte del tiempo enfadados, solos, lastimados o asustados. Aparentemente, drogarnos era lo único que nos ayudaba, pero las drogas muy pronto convirtieron la vida en algo más difícil aún. Estábamos cansados del dolor y la confusión, pero no queríamos ni pensar en que las drogas pudieran estar empeorando nuestros problemas. Independientemente de si creíamos o no que fuéramos adictos, nos costaba imaginar la idea de dejar las drogas. Y si contemplábamos la posibilidad de parar, por lo general la idea no nos duraba mucho tiempo.

Si todo esto te suena, a lo mejor eres como nosotros. Este folleto es nuestra oportunidad de compartir

lo que hemos aprendido: no éramos demasiado jóvenes para ser adictos, ni somos demasiado jóvenes para estar limpios. Dejamos de consumir y estamos descubriendo una nueva forma de vida. Tal vez no veas demasiados miembros jóvenes en las reuniones a las que acudes, pero si te mantienes limpio y sigues yendo, nos encontrarás.

Cuando llegamos a Narcóticos Anónimos, vimos cómo se trataban los miembros entre sí. Vimos algo honesto y real. Escuchamos a otros adictos compartir que ya no tienen que consumir drogas. Escuchamos a otros adictos hablar de avanzar a través del miedo, de vivir el programa de NA y de tener la libertad de tener un tipo de vida diferente. Había otras personas en nuestra vida que aparentemente intentaban controlarnos, pero los miembros de NA sólo nos ofrecían su experiencia, fortaleza y esperanza. Nos dijeron que no teníamos por qué volver a consumir, incluso aunque tuviéramos ganas. Empezamos a sentir que formábamos parte del grupo.

Como no siempre veíamos a otros jóvenes en las reuniones a las que íbamos, nos preguntamos si no éramos demasiado jóvenes para ser adictos, o demasiado jóvenes para empezar a estar limpios. Con el apoyo de otros miembros, nos mantuvimos limpios a pesar de todo y establecimos relaciones



con personas de todas las edades en Narcóticos Anónimos. Es posible que no hayamos consumido drogas durante tanto tiempo, pero hemos aprendido que la adicción va mucho más allá del consumo de drogas. Cuando llegamos a NA por primera vez, nos resultaba más fácil relacionarnos con gente de nuestro mismo ambiente o que había consumido las mismas drogas que nosotros. Después de conocer a otros adictos, nos dimos cuenta de que teníamos los mismos pensamientos y sentimientos, independientemente de lo mayores o jóvenes que fuéramos o de dónde viniéramos.

¿De veras soy adicto?

Antes de llegar a NA, muchos pensábamos que nuestro consumo de drogas era una fase normal, una parte natural de nuestro desarrollo. Quizás intentamos poner la edad como excusa, pero pronto se nos hizo difícil negar que las drogas no nos hacían la vida más fácil. Es posible que actuáramos como si no nos importara nada, pero por dentro sabíamos que hacíamos más sacrificios por las drogas de los que queríamos.

Cuando descubrimos NA, nos pareció que quizá éramos demasiado jóvenes para empezar a estar limpios. Quizás pensábamos que la adicción era una cosa física y que había que consumir determinados tipos de drogas durante mucho tiempo para volverse

Cuando leyeron eso de «una persona adicta es aquella...», me pregunté si había que ser adulto para tocar fondo y empezar a estar limpio. ▼

adicto. Pero en las reuniones nos enteramos de que NA describe la adicción como algo que nos afecta de tres maneras principales: mente, cuerpo y espíritu. El problema no era tanto lo que nos hacían las drogas, sino cómo las consumíamos. Las drogas no tenían que crear dependencia o ser físicamente adictivas para que desarrolláramos un problema. Nuestro consumo estaba marcado por la obsesión, la compulsión y el egocentrismo. Pensábamos obsesivamente en las drogas y el estilo de vida ligado

a su consumo. Consumíamos compulsivamente incluso cuando no queríamos o nos decíamos que no lo haríamos y, una vez que empezábamos, no podíamos parar. En nuestro completo egocentrismo, sacrificábamos lo que hiciera falta para sentirnos diferentes, aunque eso significara hacernos daño a nosotros o lastimar a las personas que nos querían. La mayoría de las veces nos quedábamos resentidos, enojados y asustados.

Sintonizamos con los miembros que compartían ese tipo de sentimientos, aunque su consumo hubiera sido muy diferente al nuestro. Nos dimos cuenta de que no importaba el tipo de droga, no importaba si sólo consumíamos los fines de semana, o si consumíamos antes, durante o después de la escuela. Perdimos el control de nuestro consumo de drogas y, para poder seguir consumiendo, hicimos cosas de las cuales no estábamos orgullosos. Acabamos por sentirnos solos y avergonzados. A los adictos, el consumo de *cualquier* droga nos lleva a la misma pérdida de control y a la misma sensación de desesperación.

Que seamos jóvenes no significa que la adicción sea menos mortal para nosotros. Siempre que estemos preparados, podemos tomar la decisión de mantenernos limpios. Cuando oímos a otros miembros hablar de tocar fondo, sabemos que nuestro fondo llega en el momento en que dejamos de cavar. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir, así que cualquier persona que encuentre NA, joven o mayor, tiene la oportunidad de conocer una nueva forma de vida.



El padrinzago

El padrinzago nos enseña a contarle a alguien lo que nos pasa *de verdad*. Aprendemos a descubrir lo que nos sucede por dentro y empezamos a aceptar sugerencias y a practicar los Doce Pasos en nuestra vida. La cualidad más importante en un padrino es que sea una persona en la que podamos confiar y un ejemplo de lo que queremos en la vida. Trabajar los pasos con un padrino nos ayuda a abordar la forma en que se expresa la adicción en nuestra vida, aunque hayamos dejado de consumir drogas. La obsesión y la compulsión pueden afectar a la manera en que nos enfrentamos al sexo, la comida, el dinero, las relaciones emocionales, los videojuegos, Internet y muchos otros campos. La adicción puede distorsionar cualquier comportamiento o sentimiento que pase a ser un sustituto de la forma en que consumíamos drogas.

Muchos de nosotros también hemos tenido experiencias de depresión, ansiedad, ira, automutilación y trastornos alimenticios. El padrino o la madrina suele ser la primera persona en la que confiamos lo suficiente para hablar de nuestros problemas. Cuando nos abrimos, un padrino nos puede ayudar a buscar soluciones.

Sexo, drogas y...

Para los jóvenes, entenderse con la propia sexualidad en recuperación puede resultar difícil. Nuestras experiencias con el sexo pueden incluir cualquier



cosa, desde orientación sexual a las rupturas, el embarazo, la ingobernabilidad, la confusión y la vergüenza o la culpa por las cosas que hemos hecho o que nos han pasado. En recuperación oímos un montón de opiniones y sugerencias sobre el sexo y las relaciones emocionales. Tal vez no siempre hagamos caso de lo que nos dicen, pero podemos hacer el esfuerzo de hablar abiertamente con nuestro padrino y con otros miembros en los cuales confiamos. A veces, lo que sentimos con respecto al sexo y las relaciones emocionales hace que las drogas parezcan otra vez la solución. En cambio, compartimos lo que nos está pasando y pedimos orientación y apoyo. La recuperación nos ayudará a superar limpios nuestros sentimientos. Cuando compartimos honestamente lo nuestro, somos un ejemplo para los demás.

Era menor de edad

Si nuestros padres, tutores u otros adultos tienen que aprobar nuestras decisiones, puede que no siempre nos permitan ir a las reuniones de NA o hacer otros cambios sugeridos por el programa. Una cosa que podemos decidir por nosotros mismos es mantenernos limpios. Tal vez tenga que pasar un tiempo hasta que dispongamos de la libertad de vivir como queremos, pero podemos aferrarnos a nuestra decisión de recuperarnos, aunque sea difícil. Si podemos ir a las reuniones, en ellas los miembros nos dirán que creen en nosotros y que podemos mantenernos limpios si tenemos constancia, pedimos ayuda y aceptamos sugerencias.

La gente que me rodea sigue consumiendo drogas

Cuando dejamos de consumir, es posible que otros adictos en recuperación nos digan que dejemos «los viejos amigos, los viejos lugares y las viejas cosas», pero a veces no podemos. No podemos alejarnos de algunas personas si vivimos con ellas, estudiamos con ellas o estamos encerrados con ellas. Tal vez nuestros amigos o los miembros de nuestra familia consuman delante de nosotros, y esto hace que nos resulte más duro concentrarnos en la recuperación.

Sabemos que no tenemos por qué volver a consumir nunca más, pero es difícil quitarnos las drogas de la



cabeza si las vemos en nuestra vida todos los días. Si tenemos ganas de consumir, pedimos ayuda a los compañeros de NA. Si no podemos encontrar otros adictos, leemos literatura de NA, escribimos un diario, tratamos de ponernos en contacto con un Poder Superior o hablamos con amigos o familiares que no consuman. Nos mantenemos limpios pase lo que pase. Las ganas de consumir van y vienen, pero pierden fuerza cuando pedimos ayuda.

Estaba muy entusiasmada con la recuperación después de mi primera reunión de NA. Pero después tenía que irme a casa y estar con mi familia. Se pasaban las noches de juerga hasta tarde. Podía encerrarme en mi habitación, pero el ruido y el olor me llegaban igual.

Un programa espiritual, no religioso

Tal vez nuestros padres o tutores nos exijan que practiquemos su religión hasta que seamos lo suficientemente mayores para elegir por nuestra cuenta. Puede que se pregunten si NA no nos enseñará cosas que contradigan sus creencias religiosas o si no nos presionarán para adoptar otra religión. Recordemos que NA no compete ni está en conflicto con la religión, ni tampoco tenemos que volvernos religiosos para mantenernos limpios. Los Doce Pasos nos animan a ponernos en contacto con nuestras propias creencias. Podemos explicar a nuestros padres que Narcóticos Anónimos no respalda ni se opone a ninguna religión. Quizá simplemente tengamos que respetar los deseos de nuestros padres hasta que podamos elegir por nosotros mismos.

Era el único miembro joven de NA

Algunos sentimos una especie diferente de aislamiento porque somos los únicos jóvenes en la comunidad de NA en la que vivimos. Podemos juntarnos con miembros después de las reuniones, pero a veces tenemos ganas de estar con gente de nuestra edad. Puede ser muy difícil rechazar los sentimientos de ser diferentes y únicos cuando se es la persona más joven del grupo. Podemos procurar acudir a eventos de NA donde tengamos oportunidad de conocer a otros adictos en recuperación de nuestra edad. En todo el mundo hay jóvenes que se mantienen limpios. También podemos relacionarnos con miembros jóvenes de NA de otros lugares por medio de la tecnología e Internet. Los grupos de chat online relacionados con la recuperación, las listas de email y los sitios de redes sociales hacen posible mantenerse en contacto con miembros de todo el mundo. No sirven para reemplazar la asistencia a las reuniones en la vida real, pero nos dan la oportunidad de relacionarnos con otros miembros de nuestra edad para intercambiar experiencias sobre estar limpios y ser jóvenes.

Mi primera convención de NA fue realmente un punto de inflexión. Conocí a miembros jóvenes de todas partes. Al cabo de unos meses, cuando fui a otra convención, personas que vivían lejos todavía se acordaban de mi nombre. Supe de verdad que formaba parte de NA.

Si nos mantenemos limpios, tenemos la oportunidad de ser ese único adicto joven que da la bienvenida en nuestras reuniones a otros jóvenes y de transmitirles lo que necesitamos saber: que está bien ser joven en NA. Les decimos que NA funciona, incluso para los jóvenes. Somos una prueba viviente—nos mantenemos limpios sólo por hoy.

La recaída

Los jóvenes en recuperación tal vez tengamos amigos en NA que hayan vuelto consumir a pesar de haber logrado parar. Duele ver a personas que se marchan de NA, especialmente si nos hemos hecho amigas de ellas. La recuperación nos ha ayudado tanto que nos resulta terrible imaginarnos a nuestros amigos sufriendo la adicción activa. Por mucho que queramos, no podemos hacer que nadie deje de consumir. Simplemente intentamos ser un ejemplo vivo de lo que la recuperación tiene para ofrecer. Compartimos desinteresadamente lo que hemos recibido. Algunos adictos no querrán lo que tenemos. Compartimos nuestra esperanza para que sepan dónde encontrarla cuando estén preparados para probar algo diferente. Recordamos lo que dice nuestra literatura: «A veces, una recaída puede sentar las bases de una completa libertad». Nos mantenemos cerca de miembros que llevan tiempo limpios y pueden identificarse con el dolor y la frustración de ver a compañeros que llegan y se van. Recordamos que, aunque seamos jóvenes, podemos mantenernos limpios durante el resto de nuestra vida si lo hacemos sólo por hoy. Nuestra literatura y nuestra experiencia afirman que «nunca hemos visto recaer a una persona que viva el programa de Narcóticos Anónimos». Para mayor información sobre la recaída, puedes consultar el capítulo siete del Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*, titulado «La recuperación y la recaída» o el folleto informativo *La recuperación y la recaída*.

Los miembros me ayudaron a sentirme seguro en NA

Narcóticos Anónimos no es inmune a los peligros que encontramos en el resto de la sociedad. Las personas de NA en las que confiamos pueden ayudarnos a evitar caer en situaciones financieras, amorosas o sexuales con aquellos para quienes nuestro bienestar tal vez no sea lo principal. Establecemos un vínculo de confianza con otros miembros a los que vamos conociendo poco a poco. Empezamos con un padrino o madrina que puede ayudarnos a conocer a otros miembros. Conocemos a otras personas en lugares públicos hasta que nos sentimos cómodos con ellas. Si nos encontramos en situaciones incómodas, hablamos con otros miembros en los

que confiamos—no tenemos por qué guardarnos nada para nosotros. Las personas que se preocupan por nuestro bienestar se ganarán pacientemente nuestra confianza y no nos presionarán para ponernos en situaciones incómodas. No se tarda mucho en crear una red de personas cercanas con la cuales nos sentimos seguros.

Enfrentarnos a los acontecimientos de la vida sin drogas

Como somos jóvenes, por lo general tenemos los grandes acontecimientos de la vida por delante. Tal vez nos parezca imposible enfrentarnos sin consumir a sucesos tales como acabar los estudios, alcanzar la mayoría de edad para beber legalmente y otras celebraciones. Nuestros amigos y familiares no siempre entenderán las razones por las que nos mantenemos limpios, especialmente en situaciones en las cuales es habitual tomar bebidas alcohólicas. Le pedimos a la gente que nos acompaña en nuestra vida que apoye nuestra decisión y, en esas situaciones, dependemos del apoyo de nuestro padrino y nuestros amigos de recuperación. Podemos pedir a algunos compañeros de NA que nos acompañen si nos sentimos incómodos solos. Nos ayudan a recordar que limpios podemos superar cualquier cosa.

Cuando empecé a estar limpia, me preguntaba cómo celebraría el final de mis estudios o mis cumpleaños. ¿Qué pasaría cuando fuera mayor de edad y pudiera entrar en un bar a tomarme una copa? Y si alguna vez me casaba, ¿podría brindar?, ¿qué les serviríamos a los invitados?

Algo más será revelado...

La mayoría de las personas que llegan a NA, por muy mayores que sean, aún tienen que crecer. El centro de nuestra enfermedad es la auto-obsesión. Lo que significa que todos los recién llegados luchan con el mismo infantilismo, independientemente de su edad. Aprendemos a trabajar un programa de recuperación junto con nuestros compañeros: los ayudamos cuando podemos y aceptamos su ayuda cuando corresponde. Tal vez parezcamos o nos sintamos diferentes a los miembros mayores, pero todos estamos limpios sólo por hoy. Cuando nos abrimos a otros miembros, vemos que tenemos mucho más en común de lo que pensábamos. Narcóticos Anónimos hace posible que los adictos de cualquier edad crezcan y maduren estando limpios y en recuperación. Sólo por hoy, tenemos toda la vida por delante. Si nos mantenemos limpios, tenemos la libertad de convertirnos en esas personas que queremos ser.



Castilian