

## La recuperación y la recaída

Muchas personas creen que la recuperación consiste simplemente en no consumir drogas. Consideran la recaída un signo de fracaso total y los largos períodos de abstinencia un éxito completo. En el programa de recuperación de Narcóticos Anónimos hemos descubierto que esta noción es demasiado simplista. Cuando un miembro lleva algún tiempo en nuestra confraternidad, una recaída puede ser la experiencia desagradable que origine un rigor mayor en la aplicación del programa. De igual manera, hemos visto que algunos miembros, aun manteniéndose abstinentes durante largos períodos, se ven privados de una recuperación completa y de la aceptación dentro de la sociedad debido a su falta de honradez y a una actitud engañosa con ellos mismos. Sin embargo, la abstinencia completa y continuada en estrecha colaboración e identificación con otros miembros de los grupos de NA, sigue siendo el mejor terreno para crecer.

Aunque todos los adictos somos básicamente similares, como individuos diferimos en el grado de enfermedad y en el ritmo de recuperación. A veces, una recaída puede sentar las bases de una completa libertad. En otras ocasiones, esa libertad puede lograrse sólo por una inflexible y obstinada voluntad de aferrarnos a la abstinencia, contra viento y marea, hasta que pase la crisis. Un adicto que, por cualquier medio y aunque sea sólo por un tiempo, pueda perder la necesidad o el deseo de consumir, y tenga la libertad de elección para superar un pensamiento impulsivo y una acción compulsiva, habrá llegado a un momento crucial que puede ser un factor decisivo en su recuperación. El sentimiento de auténtica independencia y libertad, a veces está aquí en la cuerda floja. La posibilidad de

largarnos y volver a controlar nuestra vida nos atrae, aunque nos damos cuenta de que todo lo que tenemos se lo debemos a un Poder superior a nosotros mismos, del cual dependemos, y al hecho de ofrecer y recibir ayuda identificándonos con los demás. Durante nuestra recuperación, muchas veces nos rondarán viejos fantasmas. La vida puede volverse otra vez monótona, aburrida y sin sentido. Es posible que nos cansemos mentalmente de repetir nuestras nuevas ideas y físicamente de nuestras nuevas actividades, aunque sabemos que si dejamos de repetir las, empezaremos otra vez con nuestros viejos hábitos. Intuimos que si no utilizamos lo que tenemos, lo perderemos. A menudo, estas épocas son los períodos de mayor crecimiento. Nuestra mente y nuestro cuerpo parecen estar cansados de todo esto, pero es posible que las fuerzas dinámicas de un cambio, o de una auténtica transformación, estén trabajando en lo profundo de nuestro ser para darnos las respuestas que modifiquen nuestras motivaciones internas y cambien nuestra vida.

Nuestro objetivo, a través de los Doce Pasos, es la recuperación, no la mera abstinencia física. Mejorar conlleva esfuerzo, y ya que no hay forma de inculcar una idea nueva en una mente cerrada, debemos hacer que se abra de algún modo. Puesto que sólo podemos hacerlo por nosotros mismos, es necesario que reconozcamos a dos enemigos internos: la apatía y la postergación. Nuestra resistencia al cambio parece inamovible y sólo una explosión nuclear de algún tipo originará alguna modificación o iniciará otra línea de conducta. Una recaída, si sobrevivimos, puede brindar el cambio para empezar el proceso de demolición. La recaída de una persona cercana, y a veces su muerte a causa de ella, puede despertar en nosotros la necesidad de una vigorosa acción personal.

## Experiencias personales

*Narcóticos Anónimos ha crecido muchísimo desde 1953. Las personas que fundaron esta confraternidad, y por las cuales sentimos un afecto profundo y duradero, nos han enseñado mucho acerca de la adicción y la recuperación. Las siguientes páginas hablan de nuestros comienzos. La primera sección fue escrita en 1965 por uno de los primeros miembros. En el Texto Básico Narcóticos Anónimos se pueden encontrar historias más recientes de la recuperación de varios miembros de NA.*

### Sí, nos recuperamos

A pesar de nuestras diferencias, la adicción hace que todos naveguemos en el mismo barco. Es posible que nuestras experiencias personales varíen en cuanto a su esquema individual, pero al final, todos tenemos lo mismo en común: una enfermedad o trastorno llamado adicción. Conocemos muy bien las dos cosas que componen la verdadera adicción: obsesión y compulsión. Obsesión, esa idea fija que nos hace regresar una y otra vez a nuestra droga en particular, o a algo que la substituya, para volver a experimentar el alivio y bienestar que una vez conocimos.

La compulsión consiste en que una vez empezado el proceso con la primera droga, cualquiera sea ésta, no podemos parar por nuestra propia fuerza de voluntad, debido a que por nuestra sensibilidad física estamos en las garras de un poder destructivo superior a nosotros.

Cuando al final del camino nos damos cuenta de que no podemos seguir funcionando como seres humanos, ni con drogas ni sin ellas, todos nos enfrentamos al mismo dilema: ¿Qué queda por hacer? Parece que hay dos alternativas: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (cárce-

les, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir. Años atrás, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Hoy en día tenemos más suerte. Por primera vez en la historia de la humanidad, existe a disposición de todos nosotros un sencillo programa espiritual—no religioso—llamado Narcóticos Anónimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.

Cuando hace unos quince años\* mi adicción me llevó a un punto de completa impotencia, derrota e inutilidad, no existía NA. Encontré AA y allí conocí a otros adictos que habían descubierto que ese programa era una respuesta a su problema. Sin embargo, sabíamos que muchos otros seguían cuesta abajo, rumbo a la desilusión, la degradación y la muerte, porque no podían identificarse con el alcohólico de AA. La identificación se manifestaba a nivel de síntomas visibles, y no a un nivel más profundo de emociones o sentimientos, que es donde se convierte en una terapia curativa para todos los adictos. Con otros adictos y algunos miembros de AA, que tuvieron gran fe en nosotros y en el programa, formamos en julio de 1953 lo que hoy conocemos como Narcóticos Anónimos. Creíamos que a partir de ahora el adicto se identificaría desde el principio, tanto como le hiciera falta, para convencerse de que podía mantenerse limpio mediante el ejemplo de otros cuya recuperación se había prolongado durante muchos años.

Ha quedado demostrado durante todos estos años que esto era fundamentalmente lo que necesitábamos. Este lenguaje mudo de reconocimiento, creencia y fe, que llamamos identificación, creó la atmósfera en la cual podíamos sentir el paso del tiempo, entrar en contacto con la realidad y reconocer valores espirituales que muchos habíamos perdido tiempo atrás. En nuestro programa

\* Escrito en 1965

de recuperación, crecemos en número y en fuerza. Nunca antes tantos adictos limpios, por propia decisión y asociados libremente, habían sido capaces de reunirse donde quisieran para conservar su recuperación en completa libertad creativa.

Hasta los mismos adictos dijeron que no sería posible hacerlo de la forma que lo habíamos planeado. Creíamos en reuniones con horarios abiertamente conocidos; no más reuniones a escondidas como habían intentado otros grupos. Este enfoque era diferente de todos los métodos que hasta entonces habían probado aquellos que defendían la necesidad de un largo retiro de la sociedad. Nos pareció que cuanto antes el adicto pudiera enfrentarse con su problema en la vida cotidiana, tanto más rápido pasaría a ser una persona realmente productiva. A la larga tenemos que valernos por nosotros mismos y afrontar la vida tal como es, así que, ¿por qué no desde el principio?

Debido a esto, naturalmente, muchos recayeron y muchos se perdieron por completo. Sin embargo, muchos se quedaron y algunos volvieron después de su derrota. Lo más positivo es que muchos de los que ahora son miembros, llevan largos períodos de abstinencia completa y pueden ayudar mejor al recién llegado. Su actitud, basada en los valores espirituales de nuestros pasos y tradiciones, es la fuerza dinámica que brinda crecimiento y unidad a nuestro programa. Ahora sabemos que ha llegado el momento en que la vieja mentira: «Adicto una vez, adicto para siempre», ya no será tolerada ni por la sociedad, ni por el mismo adicto. Sí, nos recuperamos.



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcóticos Anónimos**

IP N° 6-SP

# La recuperación y la recaída

Extraído del Librito Blanco  
*Narcóticos Anónimos*

Copyright © 1993 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Reservados todos los derechos

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)




World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



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 987-1-55776-105-7 Spanish 6/12

WSO Catalog Item No. SP-3106