

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

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

Con la ayuda de los adictos en recuperación que asistían a las reuniones de NA me mantuve abstinentemente de minuto en minuto, de hora en hora, de día en día. Todavía que-

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

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

Con la ayuda de mi padrino decidí poner mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios, tal como yo entiendo a Dios. Para mí, ese fue un paso decisivo. Esta decisión exige aceptación continua, una fe que vaya aumentando y un compromiso diario con el proceso de

recuperación. La decisión de poner mi vida al cuidado de Dios exigía que tomase mayor conciencia de mí mismo y que intentase activamente cambiar mi forma de enfrentarme a la realidad. Este compromiso introdujo la honestidad en mi vida. Así es cómo funciona para mí el programa de NA: acepto mi enfermedad, tengo fe en que el programa pueda cambiarme y me comprometo a seguir los principios espirituales de recuperación.

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

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

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

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

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



Narcotics Anonymous®  
Narcóticos Anónimos

IP N° 14-SP

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

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 978-1-55776-094-4 Spanish 5/12

WSO Catalog Item No. SP-3114