

Para el recién llegado

NA es una confraternidad o asociación sin ánimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperación y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer «limpios». No se pagan cuotas ni honorarios. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.

No tienes que estar limpio cuando llegas, pero después de tu primera reunión te sugerimos que sigas viniendo y que vengas «limpio». No tienes que esperar una sobredosis ni a ir a la cárcel para recibir ayuda de NA, ni tampoco debes pensar que la adicción es un estado sin esperanzas de recuperación. Es posible superar el deseo de consumir drogas con la ayuda del programa de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos y la confraternidad de adictos en recuperación.

La adicción es una enfermedad que puede afectar a cualquiera. Algunos de nosotros consumíamos drogas porque nos gustaban, mientras que otros lo hacíamos para reprimir los sentimientos que teníamos. Otros, sufríamos de dolencias físicas o mentales y nos hicimos adictos a los medicamentos que nos recetaban durante la enfermedad. Algunos tomamos drogas unas cuantas veces para estar en «onda» con el grupo de amigos y después nos dimos cuenta de que no podíamos parar.

Muchos de nosotros tratamos de vencer la adicción y en ocasiones nos fue posible hacerlo durante un tiempo, pero luego, por lo general, volvíamos a consumir más que antes.

Las circunstancias en realidad no importan. La adicción es una enfermedad progresiva como la diabetes. Somos alérgicos a las drogas. El final es siempre el mismo:

cárceles, hospitales o la muerte. Si la vida se ha vuelto ingobernable y quieres vivir sin la necesidad de consumir drogas, nosotros sabemos cómo hacerlo. Aquí están los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos que usamos diariamente para que nos ayuden a superar nuestra enfermedad.

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como lo concebimos*.
4. Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.
9. Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellas o a otras.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal como lo concebimos*, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con 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 los aspectos de nuestra vida.

La recuperación no termina sólo con estar limpios. Al abstenernos de todas las drogas (y esto también se refiere al alcohol y a la marihuana) encaramos sentimientos que nunca antes pudimos enfrentar con éxito. Hasta percibimos algunos que en el pasado no éramos capaces de sentir. Debemos estar dispuestos a ir al encuentro de viejos y nuevos sentimientos a medida que se presenten.

Aprendemos a tener estos sentimientos y nos damos cuenta de que no pueden hacernos daño a no ser que nos dejemos influir por ellos. En vez de hacer algo guiados por un sentimiento que no podemos manejar, llamamos a un miembro de NA. Al compartir aprendemos a trabajar con el sentimiento. Hay muchas posibilidades de que otros miembros hayan tenido una experiencia similar y puedan explicarnos lo que les resultó útil a ellos. Recuerda que un adicto solo está en mala compañía.

Los Doce Pasos, las nuevas amistades y los padrinos nos ayudan a tratar con estos sentimientos. En NA nuestra alegría se multiplica al compartir un buen día y nuestras penas se alivian al compartir uno malo. Por primera vez en nuestra vida no tenemos por qué estar solos. Ahora que tenemos un grupo, podemos desarrollar una relación con un Poder Superior que esté siempre con nosotros.

Te sugerimos que busques alguien que te apadrine en cuanto conozcas a los miembros de tu área. Es un privilegio ser padrino, así que no vaciles en pedirselo a alguien. El padrinazgo es una experiencia gratificante para ambos; todos estamos aquí para ayudar y para que nos ayuden. Nosotros, los que nos estamos recuperando, debemos compartir contigo lo que hemos aprendido, para así seguir con nuestro crecimiento en el programa NA y conservar nuestra capacidad de funcionar sin necesidad de drogas.

Este programa ofrece esperanza. Lo único que necesitas traer contigo es el deseo de dejar de consumir y buena voluntad para intentar una nueva forma de vivir.

Ven a las reuniones, escucha con una mente abierta, pregunta, pide números de teléfono y úsalos. Manténte «limpio» sólo por hoy.

Quisiéramos recordarte que éste es un programa *anónimo* y que tu anonimato se mantendrá en la más estricta reserva. «No nos interesa saber qué droga consumías ni qué cantidad, con quién te relacionabas, qué has hecho en el pasado, lo mucho o lo poco que tienes, sólo queremos saber qué quieres hacer con tu problema y cómo podemos ayudarte.»

Números de teléfonos:

Reimpresión de los Doce Pasos
para su adaptación con el permiso de
AA World Services, Inc.

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




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



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 978-1-55776-095-1 Spanish 6/12

WSO Catalog Item No. SP-3116



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

IP Nº 16-SP

Para el recién llegado