

Mantenerse limpio en la calle

Muchos de nosotros oímos por primera vez el mensaje de recuperación de Narcóticos Anónimos en un hospital u otra clase de institución. La transición de un lugar de este tipo al mundo exterior no resulta fácil bajo ninguna circunstancia. Sobre todo, cuando afrontamos el desafío que imponen los cambios generados por la recuperación. Para muchos, la etapa inicial fue difícil. Tener que enfrentarnos a la idea de una vida sin drogas puede asustarnos. Sin embargo, quienes nos sobrepusimos a esos primeros días, descubrimos una vida que vale la pena. Este folleto pretende ser un mensaje de esperanza dirigido a quienes están en un hospital o en algún tipo de institución, para que sepan que también pueden recuperarse y vivir libremente. Muchos hemos estado donde tú estás ahora, lo hemos intentado de distintas maneras y hemos recaído; algunos no han tenido otra oportunidad para recuperarse. Hemos escrito este folleto para compartir contigo algo que hemos descubierto que nos funciona.

Si tienes la posibilidad de asistir a reuniones mientras estás internado, puedes empezar a desarrollar buenos hábitos a partir de ahora. Acude temprano y quédate hasta el final. Empieza tan pronto como te sea posible a entablar contactos con otros adictos en recuperación en los grupos de NA. Pídeles sus teléfonos y llámalos; al principio puede que al marcar el número te sientas extraño y hasta tonto, pero dado que el aislamiento es parte esencial de la enfermedad de la adicción, esta primera llamada puede ser un gran salto hacia adelante. No hace falta esperar a que surja un gran problema para llamar a un miembro de NA; la mayoría estará encantada de poder ayudarte. También es un buen momento para que arregles con

algún miembro un encuentro para cuando salgas. El conocer a algunas personas a las que vas a ver en las reuniones una vez que estés en la calle, te ayudará a sentirte parte de NA. No nos podemos permitir el lujo de ser o sentirnos como extraños.

Mantenerse limpio en la calle quiere decir tomar la iniciativa. Cuando salgas, ve el mismo día a una reunión. Es importante establecer el hábito de la asistencia continua. La confusión y la excitación de «simplemente salir de allí dentro», nos ha llevado, a veces, a pensar en tomarnos unos días de vacaciones de nuestras responsabilidades, antes de empezar con el esfuerzo de la vida cotidiana. Este tipo de excusa, a muchos nos ha conducido de vuelta a la droga. La adicción es una enfermedad que no se toma vacaciones. Si no se la detiene, continúa empeorando. Lo que hoy hagamos por nuestra recuperación, no nos asegurará la recuperación de mañana. Es un error creer que tener la intención de ir a NA dentro de algún tiempo es suficiente. Tenemos que consolidar nuestras intenciones con acciones, y cuanto antes, mejor.

Si al salir te fueras a vivir a otro pueblo o ciudad, pide a los miembros que te den una lista de las reuniones y el teléfono de NA de tu nueva área. Ellos te ayudarán a ponerte en contacto con los grupos y los miembros del lugar donde vayas a vivir. Te puedes informar también de las distintas reuniones de todo el mundo escribiendo a:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
Estados Unidos

El padrinazgo es una parte vital del programa de recuperación de NA. Es uno de los principales canales, a través del cual los nuevos pueden aprovechar la experiencia de los miembros que están viviendo el programa. Un padrino puede combinar el genuino interés personal por nuestro bienestar y compartir la misma experiencia de la adicción, con un sólido conocimiento de la recuperación. Creemos que cuando el padrino o la madrina que elegimos es del mismo sexo que nosotros funciona mejor. Elige un padrino, aunque sea temporal, lo más pronto que puedas. Te ayudará a trabajar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos. También puede presentarte a otros miembros, llevarte a otras reuniones y ayudar a que te sientas más a gusto en la recuperación. El folleto *El padrinazgo* contiene más información sobre este tema.

Si vamos a recibir los beneficios del programa de NA, tenemos que trabajar los Doce Pasos que, junto con la asistencia regular a las reuniones, son los elementos básicos de nuestro programa de recuperación de la adicción. Nos hemos dado cuenta de que trabajar los pasos en el orden en que están escritos y el continuo repaso de los mismos, nos protege de recaer en la adicción activa y la infelicidad que ésta nos trae.

Tienes a tu disposición una amplia variedad de literatura de NA. El Librito Blanco y el Texto Básico *Narcóticos Anónimos* contienen los principios de recuperación de nuestra confraternidad. Familiarízate con el programa a través de la literatura. La lectura es una parte importante de él, sobre todo cuando no es posible asistir a una reunión, ni encontrarse con otros miembros. Muchos nos dimos cuenta de que la lectura diaria de la literatura de NA, nos ha ayudado a mantener una actitud positiva y a concentrarnos en la recuperación.

Cuando comiences a ir a las reuniones intégrate en los grupos a los que asistas. El hecho de limpiar los ceniceros, ayudar a abrir, hacer café, limpiar después de cerrar, etc., son tareas necesarias para el funcionamiento del grupo. Comunica tu deseo de ayudar y conviértete en parte del grupo. Estas responsabilidades son necesarias en nuestra recuperación y contribuyen a impedir que nos sintamos como extraños, cosa que suele ocurrirnos, a veces, sin darnos cuenta. Estos compromisos, por pequeños que parezcan, pueden asegurar nuestra asistencia a las reuniones cuando el deseo de asistir sea menor que la necesidad de hacerlo.

Nunca es demasiado pronto para fijar un programa personal de acción diaria. Tomar medidas cotidianas es nuestra manera de asumir la responsabilidad de nuestra recuperación. En lugar de buscar esa primera droga, trata de hacer lo siguiente:

- ★ ¡No consumas, pase lo que pase!
- ★ Asiste a una reunión de NA.
- ★ Pídele a tu Poder Superior que hoy te mantenga limpio.
- ★ Llama a tu padrino.
- ★ Lee literatura de NA.
- ★ Habla con otros adictos en recuperación.
- ★ Trabaja los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos.

Hemos hablado de las cosas que puedes hacer para mantenerte limpio, tenemos que hablar también de las que deberías evitar. En las reuniones de NA a menudo oímos que tenemos que cambiar nuestra vieja forma de vida, esto significa ino consumir drogas pase lo que pase! También nos dimos cuenta de que no nos podíamos dar el lujo de frecuentar bares o locales, ni tratar con gente que

está consumiendo. Cuando conectamos con las viejas amistades o damos vueltas por los viejos sitios, estamos poniendo en marcha una recaída. Somos impotentes ante la enfermedad de la adicción. Esa gente y esos lugares, nunca nos ayudaron a mantenernos limpios. Sería ridículo pensar que ahora va a ser distinto.

Para un adicto no existen sustitutos de la compañía de otros adictos en recuperación. Es importante que nos demos una oportunidad, y le abramos la puerta a nuestra recuperación. Hay nuevos amigos que nos esperan en NA y un nuevo mundo de experiencias por delante.

Algunos tuvimos que modificar nuestras expectativas de encontrar un mundo completamente distinto una vez que saliéramos. Narcóticos Anónimos no puede cambiar milagrosamente el mundo que nos rodea. En cambio, sí nos ofrece la esperanza, la libertad y un modo diferente de vivir al cambiar nosotros. Es posible que pensemos que algunas situaciones siguen igual que antes, pero a través del programa de NA, podemos cambiar la manera de reaccionar a ellas. Al cambiar nosotros, cambia nuestra vida.

Queremos darte la bienvenida a Narcóticos Anónimos. NA ha ayudado a cientos de miles de adictos a vivir limpios, a aceptar la vida tal cual es y a desarrollar una vida que verdaderamente vale la pena vivir.



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

IP Nº 23-SP

**Mantenerse
limpio en
la calle**

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 la

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-100-2 Spanish 7/12

WSO Catalog Item No. SP-3123