



Narcotics Anonymous®

Narcóticos Anónimos

ENTRE REJAS



Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos

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.

Nota del editor: *Los párrafos en negrita son experiencias personales de los miembros de nuestra confraternidad. En algunos casos han sido corregidos para que resulten más claros, pero no se ha modificado ni el contenido ni el vocabulario. Nos gustaría dar las gracias a los miembros que nos han escrito desde la cárcel, porque sin sus palabras este folleto no habría sido posible.*

Introducción

Este sencillo folleto, escrito por adictos en recuperación en Narcóticos Anónimos, está dirigido específicamente a personas que estén en la cárcel y puedan tener problemas con las drogas.

Las siguientes páginas reflejan la experiencia de recuperarse de la enfermedad de la adicción, tanto fuera como dentro de las instituciones.

Insistimos en que te des una oportunidad y leas *Entre rejas* con una mente abierta; quizás te ayude a mantenerte limpio y a cambiar tu vida. Hay esperanza.

Entre rejas

Quienes nos recuperamos en Narcóticos Anónimos sabemos que nuestra vida mientras consumíamos drogas era en sí misma la peor de las cárceles. Compartimos aquí nuestras ideas, sentimientos y experiencias porque a través de la recuperación en NA hemos hallado la libertad estando entre rejas. Es posible que hayamos vivido experiencias diferentes, pero si nos fijamos bien tal vez veamos que nuestros sentimientos se parecen y podamos empezar a comprender la experiencia de recuperación de cada uno de nosotros.

Mi historia no es muy diferente que la de la mayoría. Al crecer siempre tuve sentimientos de inadaptación. Consumía drogas para sentirme más seguro y porque eliminaba cualquier sentimiento desagradable que tuviese. Terminé por hacer todo lo que había dicho que no haría. Mentía, engañaba y robaba. Me detenían bastante a menudo y, al final, terminé cumpliendo condena.

Nuestro consumo de drogas puede empezar a cualquier edad. Para nosotros el consumo progresivo acaba por llevarnos a la cárcel, el hospital o la muerte. Cuando lo observamos detenidamente, nos dimos cuenta de lo que la adicción había hecho con nuestra vida.

Tengo cuarenta y un años y un largo historial de cárceles e instituciones. Empecé a los diez años en un reformatorio e hice toda la carrera penal sin dejarme ni una asignatura. Cuando salí del reformatorio, a los quince años, empecé a consumir drogas. Me dediqué toda la vida a las drogas y a la delincuencia. Mi mayor hazaña era creer que yo podía controlarlas, y me hizo seguir consumiendo durante veinticinco años.

Nuestro consumo de drogas nos creaba la ilusión de que nos respetábamos a nosotros mismos y nos respetaban los demás. Dependíamos de los sentimientos de valentía, autoaceptación y autoestima que nos daban las drogas, para descubrir más adelante que nos sentíamos tan vacíos como antes de consumir. En NA sabemos que la enfermedad de la adicción afecta a todo tipo de personas, del mismo modo que afectó todos los aspectos de nuestra vida. Admitir que el consumo es la causa de nuestros problemas, es el principio de la recuperación.

Como resultado directo de mi adicción activa, me encontré a mí misma en la cárcel sin ninguna salida. Digo «me encontré» porque, a pesar de numerosas detenciones y condenas, me sentía inmune a la ley. Era algo para los demás, no para mí. Yo era diferente, especial, porque soy una mujer culta, blanca y de buena familia.

Entre el aislamiento en una celda y el psiquiátrico penitenciario, con grilletes y cadenas, viví el dolor de la adicción activa que no quería aceptar. He llegado a creer que la adicción no discrimina. No soy diferente.

Muchos de nosotros huimos desde el principio. Algunos habíamos pasado por experiencias de abusos físicos y mentales terribles. Otros, por situaciones crueles o violentas que parecían no acabar nunca. No podíamos con los sentimientos de desesperación y sufrimiento. Tratábamos de escapar de la fatalidad que sentíamos en nuestra vida. Escapábamos para

encontrar alivio y pensábamos haberlo descubierto en las drogas y en la vida que implica su consumo.

Cuando me metieron en la cárcel, había llegado a un punto al que van a parar todos los adictos: vivía para las drogas. El estado me había quitado a mis hijos y metido presa por haber matado a tiros a mi marido. Aunque estaba totalmente conmocionada, lo único que pensaba era cómo conseguir drogas en la cárcel.

Para algunos de nosotros la vida en la cárcel no era diferente. La mayoría hemos sufrido, de una manera u otra, la enfermedad de la adicción durante toda nuestra vida. Consumíamos drogas para hacer frente a la vida porque pensábamos que era la única manera de sobrevivir. Para los que nos recuperamos en NA, nuestro consumo de drogas había dejado de ser la solución y se había convertido en el problema principal. Las drogas ya no nos servían, habían pasado a ser nuestra principal preocupación. Esto era parte de la locura de nuestra adicción.

La locura de la adicción

Durante mucho tiempo la mayoría de nosotros no pudimos ver la locura de nuestra vida. Las cosas que hacíamos para conseguir drogas a medida que nuestra enfermedad avanzaba eran cada vez más demenciales. Hacíamos daño y destruíamos todo lo que nos importaba, y teníamos que consumir cada vez más para escapar de nuestros sentimientos.

Mira, cuando me hacen falta drogas no me importas tú ni tus cosas. Voy a quitártelas, voy a hacerte daño y me da lo mismo si sufres; porque yo necesito mis drogas. Y si me encierran, no me importa. Estoy loco, y nadie puede hacer ni decir nada para detenerme porque, a fin de cuentas, lo que me hago a mí mismo es mucho peor que lo que puedes hacerme tú.

Los niveles de locura eran diferentes en cada uno de nosotros: desde la locura de perder nuestra familia y nuestra libertad hasta la locura aún más profunda de no importarnos si vivíamos o moríamos.

Tuve una sobredosis y me dieron por muerto, pero cuando recuperé la conciencia lo único que hice fue insultar al hombre que me había salvado. He hecho daño a infinidad de personas de muchas maneras diferentes. Puse en peligro la vida de mi familia; odiaba a los policías y planeaba matarlos por intentar apartarme de la sociedad. Estuve en varias instituciones y todavía sigo en una de ellas.

Sé lo que se siente cuando te despiertas muy mal por la mañana y te domina la necesidad de consumir inmediatamente. Sé lo que se siente cuando quisieras estar muerto. Yo he estado allí. Me he visto con cara de muerto y deseaba estarlo, lleno de dolor, enfermo y tan impotente...

Una vez en la cárcel, descubrimos que conseguir drogas no era tan fácil como fuera. Algunos logramos por nuestra cuenta —o porque nos obligaron las circunstancias— mantenernos alejados de las drogas, a veces incluso durante largos períodos. El resultado final siempre era el mismo: en el momento en que empezábamos a consumir otra vez, tarde o temprano, volvíamos al círculo vicioso de la adicción. En NA sabemos que no importaba qué droga consumiéramos ni qué cantidad. Lo importante es lo que sucedía cuando consumíamos.

Nos decíamos que las drogas mejoraban la vida, hacían que el tiempo pasara más rápido y nos daban un estímulo extra para manejar situaciones. Sin embargo, hemos aprendido que la enfermedad de la adicción va más allá del simple consumo de drogas. La adicción es una enfermedad física, espiritual y emocional que afecta todas las áreas de nuestra vida. Cuando no estábamos consumiendo, pensábamos en consumirlas, dónde conseguir las y cuánto costarían.

Cada uno de nosotros se hundió en su propio pozo de locura, y fuera cual fuese su profundidad, siempre resultaba doloroso. Nos dimos cuenta de que independientemente de lo que hubiéramos sentido o de lo que nos hubiera pasado, teníamos que examinarnos más de cerca. Éstas son algunas de las preguntas que nos ayudaron a buscar soluciones:

1. La idea de quedarme sin drogas, ¿me produce la sensación de tragedia inminente o pánico?
2. ¿Cuánto hace que las drogas no me funcionan como yo quisiera?
3. ¿Me enfermé alguna vez cuando no podía conseguir drogas?
4. ¿Consumir o conseguir drogas fue en algún momento más importante que mi salud, mi seguridad o mi bienestar?
5. ¿He descuidado en alguna ocasión mi vida o la de otros porque tenía que conseguir y consumir drogas?
6. ¿Estuve consumiendo drogas o necesitaba conseguir las el día que me detuvieron?
7. Si no tengo problemas de drogas, ¿por qué no puedo dejar de consumirlas ni de pensar en consumirlas?
8. ¿He dudado alguna vez de mi sano juicio?

A medida que respondíamos «sí» a algunas de estas preguntas (y muchos hemos contestado «sí» incluso a muchas más) se nos hizo difícil negar la evidencia de nuestra adicción y empezamos a cambiar nuestra actitud. Sabemos adonde nos lleva la adicción activa. Quizás, a través de NA, podamos descubrir una nueva forma de vida.

Alivio

Aunque pretendiéramos encontrar alivio en las drogas, nunca nos funcionaba. Cuando se nos pasaba el efecto, el dolor seguía y los problemas no se habían resuelto. La adicción es

una enfermedad progresiva. A pesar de ser incurable, la recuperación es posible a través de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Podemos aprender a vivir sin drogas.

A veces, acostado en mi celda, juraba —por culpa de lo que ahora sé que es mi adicción— que consumir sólo una vez más no me iba a destrozar de nuevo, pero me destrozaba. Ya he estado en tratamiento y también en la cárcel. Cometí delitos que nunca hubiera cometido limpio. No puedo seguir ignorando que tengo un problema. Existe la posibilidad de vivir sin drogas y quiero hacerlo.

Cuando admitimos que tenemos un problema de drogas, abrimos la puerta a la recuperación. Si podemos asistir a reuniones tenemos la oportunidad de ver y escuchar a otros adictos que viven limpios y se recuperan en Narcóticos Anónimos. Librarse de la adicción activa a través de los Doce Pasos de NA está al alcance de todos los adictos.

Algunos días mi cabeza me dice que puedo consumir, sobre todo cuando me siento mal emocionalmente. Los sentimientos como la vergüenza, la culpabilidad, el miedo, el creer que no sirvo, siempre me bastaron para meterme otra vez en todo aquel círculo enloquecedor. Pero hoy en día, tanto mi corazón como mis amigos del programa me dicen que el sufrimiento pasará y que volver a consumir sería mi ruina. El milagro consiste en que si no consumo, los problemas a los que me enfrento se simplifican. Lo triste en mi vida es que nunca había llegado a aprenderlo porque siempre me drogaba antes de afrontar la vida tal cual era.

Hoy en día tengo yo las llaves de mi vida, y una de ellas es el programa y la confraternidad de NA. Ésta es la clave principal de mi vida, porque me permite aprender cómo vivir, sentir y aceptarme tal cual soy. Hoy en día tengo la libertad de cometer mis propios

errores y sacar provecho de ellos. Estoy consiguiendo una libertad que me ofrece algo mucho mejor que cualquier droga.

No podemos decir a nadie si es o no adicto o adicta. Es una conclusión a la que cada uno debe llegar por sí mismo. Sin embargo, sí podemos decirte que nosotros somos adictos y encontramos la recuperación y el alivio a través del programa de Narcóticos Anónimos.

¿Es para ti Narcóticos Anónimos?

Narcóticos Anónimos es un programa de recuperación para todas las personas que tengan el deseo de dejar de consumir drogas. Creemos que el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Nos reunimos regularmente para ayudarnos mutuamente a mantenernos limpios y para compartir nuestro mensaje de recuperación: cualquier adicto puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y encontrar una nueva forma de vida. Se trata de un mensaje de esperanza y la promesa de liberarnos de la adicción activa.

Estaba seguro de que me moriría consumiendo. Durante mucho tiempo había tratado de dejarlo, pero nunca había podido. Mi único consejo a los compañeros adictos es que traten de recuperarse. Sin duda es mucho más productivo y he tenido mucho más éxito que en cualquier otra cosa que haya intentado por mi cuenta.

Quando era nuevo en el programa, oía frases de personas que ya llevan un tiempo en NA tales como «cárceles, hospitales y la muerte». Cuando pensaba en los adictos que conocía, me daba cuenta de que todos habían terminado muertos, en la cárcel o en algún hospital. Estas palabras sin duda me dieron la oportunidad de pensar en lo incontrolable que se había vuelto mi vida y en lo impotente que era yo ante mi adicción.

No estamos vinculados a ninguna otra organización, incluidas otras confraternidades de doce pasos, programas, centros de tratamiento ni instituciones penitenciarias. No contratamos consejeros profesionales ni terapeutas. Ser miembro de NA es gratuito; compartimos lo que nos da resultado día a día en nuestra vida. Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos son la base de nuestro programa de recuperación de la enfermedad de la adicción.

Este programa me ofrece una descripción detallada de lo que tengo que estar dispuesto a hacer y me demuestra que funciona. Puedo lograr lo que quiero. Hoy puedo vivir limpio. Hoy puedo elegir, y esta elección me libra de las cadenas de las drogas.

Los adictos buscan Narcóticos Anónimos cuando están desesperados, cuando todo lo demás ha fallado. Nuestros métodos individuales no funcionan. Quizás no tengamos un claro deseo de dejar de consumir, pero sabemos que algo tiene que cambiar. El hecho de escuchar lo que dicen otros adictos en recuperación, a menudo nos ayuda a pensar con mayor claridad. Nos damos una oportunidad a nosotros mismos y a nuestra recuperación.

Los principios espirituales de NA nos ayudan a tratar con la compulsión y la obsesión de consumir. La obsesión es el deseo abrumador de consumir drogas a pesar de las posibles consecuencias. Compulsión es consumir sin poder parar una vez que hemos empezado. El egocentrismo de nuestra adicción activa hace que nuestro consumo tenga prioridad absoluta.

La práctica de los Doce Pasos nos permite cambiar. Empezamos a ser capaces de elegir mantenernos limpios. Generalmente desaparece la obsesión de consumir y aumenta nuestra capacidad de tener en cuenta a otras personas en vez de pensar sólo en nosotros mismos.

No soy ni un estúpido ni un tipo duro. Sufro, como tantos, la enfermedad de la adicción. No quiero ser un adicto ni un convicto. Quiero vivir, amar y compartir las cosas que logro y aprendo con la gente que se preocupa por los demás. Quiero lo que este programa tiene para ofrecerme. No puedo volver atrás y vivir mi vida de nuevo, y esto duele. Sentado aquí, en mi celda, sé que hay gente ahí fuera siguiendo mis pasos y se me llenan los ojos de lágrimas porque sé cómo sufren.

Al practicar el Programa de NA aprendemos sobre nosotros mismos. Algunos tenemos dificultades para aceptar que tenemos una enfermedad llamada adicción. Sentimos que no formamos parte de nada. Una de las cosas que oímos repetidamente en las reuniones es que los adictos se sienten únicos y diferentes. A veces, puede que nos sintamos inseguros y apartados de los demás, pero aprendemos que, a pesar de cómo nos sintamos, no estamos solos. En Narcóticos Anónimos encontramos fortaleza y apoyo.

Las reuniones

Llegamos a Narcóticos Anónimos por diferentes razones, pero sean cuales sean, la mayoría recibimos el mensaje de recuperación en las reuniones. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza de vivir una vida mejor sin drogas. Al recibir el apoyo de los adictos en recuperación, nuestra actitud empieza a cambiar.

Aquella noche, cuando escuché y vi aquellas hermosas palabras del Texto Básico de Narcóticos Anónimos en la reunión, sentí cosas que nunca había sentido en mi vida. Alguien había escrito un libro sobre mí sin conocerme siquiera. Otras personas tenían los mismos problemas que yo pero era demasiado egocéntrico para verlo. Aquella noche NA me dijo que yo tenía la

oportunidad de ser feliz, de vivir una vida sin drogas y disfrutarla realmente; que había una manera de reparar el daño que me había causado a mí mismo y a los demás; que podía aprender a amarme a mí mismo ayudando a los demás a mantenerse limpios.

El apoyo y la fortaleza que se obtiene asistiendo a las reuniones puede que no siempre esté a nuestra disposición. Sin embargo, aunque no tengamos demasiadas reuniones, practicamos los principios contenidos en los Doce Pasos lo mejor que podemos. Muchos intentamos recuperarnos de la enfermedad de la adicción y muy pronto nos sentimos aliviados. Otros lo intentamos y quizá recaigamos, pero todos tenemos algo en común: seguimos asistiendo a las reuniones.

Me uní a las filas de la recuperación en medio del sufrimiento. Me gustaría decir que deseaba recuperarme desde el principio, pero no fue así. Se trataba simplemente de un nuevo timo que intentaba hacer. En las reuniones de NA me sentí bien recibido y supe que era mi lugar. Siempre me había llevado bien con los demás, pero al mismo tiempo me sentía apartado de ellos. Me adaptaba como un camaleón: cambiando de colores según el ambiente. Pero en NA sentí que no tenía necesidad de hacerlo. Otra de las cosas que me atrajo de las reuniones fue que la gente me invitaba a volver, y era algo que no me sucedía muy a menudo en mi adicción activa. Las personas de NA me quisieron hasta que yo pude quererme a mí mismo.

No existen condiciones para ser miembro de NA. Por primera vez, nos aceptan por el simple hecho de ser adictos, y no a pesar de serlo. En las reuniones sentimos cariño y aceptación, y cuando salimos nos sentimos mejor. Recibimos esperanza e información práctica de otros miembros que nos ayudan a vivir limpios.

Durante tres meses fui a todas las reuniones en la cárcel. Tenían lo que yo buscaba: paz. Quería gozar de la vida, no pudirme en una celda. Cuando me soltaron creí que estaba curado, pero todo cambió antes de que llegara a darme cuenta. Una vez más estaba atrapado en la telaraña de la adicción, sin preocuparme de mí ni de los demás. Al cabo de un mes violé mi libertad condicional y terminé de nuevo en la cárcel. Me condenaron a tres años; de esto hace ocho meses.

La recaída

Es posible que volvamos a ver muchos aspectos de nuestra vieja conducta y que nuestras actitudes estén influidas por el aislamiento, la soledad, el resentimiento y el descontento. Es posible también que nos digamos que podemos controlar la situación. Nos olvidamos de que somos impotentes. Algunas personas mueren tratando de demostrar que pueden controlar el consumo de drogas.

Después de salir corriendo de la reunión me drogué. No quería pensar en las consecuencias de mis actos; simplemente no quería sentir. Quería escapar de mi entorno, mi tristeza, mi soledad, y no me funcionó. Cuando «bajé» me encontré otra vez en mi celda, más solo y odiándome más que antes.

Recaer es volver a consumir drogas después de un período de abstinencia. Es una cuestión muy seria para todos los adictos. Algunos mueren y otros no consiguen volver al camino de la recuperación. Continúan consumiendo en medio del dolor y la desesperación. Cuanto más tiempo se prolonga el consumo, más empeora la adicción. Cuando elegimos volver a consumir no empezamos por el principio, tampoco lo retomamos donde lo habíamos dejado. No sólo empeora la enfermedad de la adicción, sino que perdemos la capacidad de seguir consumiendo amparados por la ignorancia, porque NA nos ha enseñado una manera de vivir mejor.

La locura empezó de nuevo. Mentía, robaba a cualquiera y a todo el mundo, incluida mi familia, porque eran los más fáciles de engañar. No respetaba a nadie, ni siquiera a mí mismo. No sentía, ni pensaba ni quería a nadie. Me odiaba y odiaba a los demás, a no ser que pudiera usarlos para fiestas o drogas.

NA es un programa de acción. Lo que importa es lo que hacemos, no lo que decimos, pensamos o tenemos intenciones de hacer. Con los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos, la asistencia a reuniones, el contacto con otros adictos en recuperación, y sin consumir, podemos estar limpios y empezar a recuperarnos.

Después de las reuniones, un compañero y yo nos metíamos a escondidas en la celda y hablábamos, incluso aunque yo hubiera consumido. Hablábamos de lo que teníamos que hacer para no volver a la cárcel, porque los dos sabíamos que volveríamos si consumíamos y cometíamos delitos. No sabíamos si NA era la solución, sin embargo sí sabíamos que nuestros viejos hábitos nos devolverían a la cárcel. Mi amigo, el día que lo soltaron, consumió y se murió. Yo tuve más suerte: hoy en día me estoy recuperando en NA.

En NA, los adictos que recaen son tan bien recibidos como cualquier otro recién llegado. La adicción es una enfermedad, no un problema moral. Cuando volvemos a estar abstinentes de todo tipo de drogas, la adicción se detiene y la recuperación se hace posible mediante la práctica de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos.

Recuperación

Necesitamos una guía que nos ayude a cambiar nuestra vida. Nos damos cuenta de que nada puede cambiar el hecho de estar en la cárcel, pero podemos empezar a cambiar nosotros eliminando las rejas que tenemos dentro.

Los Doce Pasos de NA son la guía que utilizamos para cambiar. Creemos que para cambiar hace falta estar dispuestos a practicar los pasos, ser receptivos a nuevas ideas y lo más honestos que podamos. Según nuestra experiencia, cuando comenzamos a trabajar los pasos, generalmente desarrollamos nuevas actitudes. Sin drogas nuestros pensamientos se vuelven más claros y nos damos cuenta de que empezamos a construir una nueva forma de vida.

Hice de todo para conseguir las drogas que necesitaba. Pero hoy en día es diferente. Hoy no consumo. En la Confraternidad de Narcóticos Anónimos he descubierto un propósito que me permite vivir sin consumir drogas, y, lo más importante, una nueva forma de vivir sin ellas: los Doce Pasos. En este programa descubro que si intento aplicarlos lo mejor que puedo en mi vida diaria, las cosas mejoran, quizás no exactamente cuando lo quiero yo, sino cuando lo quiere Dios. Muchas veces ni siquiera sé por qué suceden, simplemente suceden. No trato de explicarlas; sólo sé que a mí me funciona y estoy agradecido.

A medida que trabajamos los pasos, nuestras reacciones y emociones cambian. Comenzamos a atraer a otras personas en nuestra vida. En vez de apartar a los demás, empezamos a dejar que se acerquen. Aprendemos a confiar y a que nos tengan confianza. Ya no tenemos que ocultar quiénes somos por miedo a que nos rechacen. La sensación de vacío que todos los adictos conocemos tan bien empieza a desaparecer.

Llevaba limpio unos nueve meses y me pidieron que hablara en una reunión. Estaba aterrorizado. Sabía que tenía que dar testimonio de lo que estaba haciendo y de mis cambios, porque si no lo hacía lo pondría en peligro. Una vez más fue Dios el que se ocupó de mí aquella noche y me sorprendí de la reacción de mis compañeros de cárcel. Me di cuenta de que las cosas

sucedían como tenían que suceder, cuando Dios quería, no cuando quería yo.

Mi esposa había quedado embarazada de un vecino y dejó de visitarme. También recibí una carta del juzgado en la que me comunicaban que se me denegaba la libertad condicional por mis antecedentes.

Todo esto ocurrió en un período de tiempo muy corto y yo estaba a punto de explotar. Ahora sé que la gracia de Dios, mis amigos, mi padrino¹ y las reuniones de NA fue lo que me sostuvo hasta superar esos momentos. Tenía muchísimas ganas de consumir, pero recordé la frase del Texto Básico que dice: «Mientras nos mantengamos limpios, pase lo que pase, tendremos sobre nuestra enfermedad las mayores ventajas posibles.»

Aquellos terribles sentimientos de miedo, desesperación, ira y resentimiento fueron reemplazados poco a poco dentro de mí por la esperanza, la fe en mi Poder Superior, la comprensión y la aceptación.

Muchos creemos que confiar en un Poder superior a nosotros mismos nos ayuda a vivir limpios. Cuando nos damos cuenta de que hemos encontrado un Poder que puede liberarnos de consumir y de la obsesión de consumir, empezamos a estar más dispuestos a confiar en este Poder Superior. Si queremos, podemos llamar «Dios» a este Poder, pero en todo caso es una opción personal.

Tengo que creer en un Poder superior a mí y confiar en que me devuelva el sano juicio. No puedo gobernar mi vida, soy impotente y tengo que entregar mi voluntad a este Poder Superior. Tengo que aplicar cada uno de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos en mi vida y Dios tiene que ayudarme. No puedo hacerlo por mi cuenta. Puedo dar muchos pasos caminando por el patio de esta cárcel, pero hace falta

¹ Para mayor información sobre este tema fundamental, leer el folleto IP N° 11, *El padrino*.

mucho más valor para pedir a Dios que me ayude a dar estos doce pasos.

Los Doce Pasos son un programa de vida. Nuestra experiencia demuestra que nos ayudan a afrontar cualquier situación. Nuestra capacidad para aplicarlos diariamente se desarrolla poco a poco. Descubrimos que, a medida que adquirimos la fortaleza necesaria para vivir la vida tal cual es, los principios que utilizamos en nuestra vida cotidiana nos permiten afrontar momentos de miedo y dolor.

Cumplí cinco años de condena y me mantuve limpio. La vida ahí dentro era dura. Tenía mucha fe en que Dios se ocuparía de mí. Leía toda la literatura de NA que conseguía. Cada vez que había reunión, asistía. Me resultaba muy difícil dejar que los demás supieran lo que sentía y que estaba trabajando los pasos. Tenía una condena larga y algunas reuniones se cerraban por falta de apoyo. Trabajaba los pasos lo mejor que podía.

Admití que era impotente ante mi adicción, que mi vida se había vuelto ingobernable. Era algo más que evidente para mí: lo único que tenía que hacer era mirar a mi alrededor y ver las rejas cerradas. A esa altura llegué a creer que había un Poder superior a mí mismo que podía devolverme el sano juicio. Sabía que no quería consumir. Sabía que existía una forma de vida mejor y muchos días eso me bastaba.

Si pudiera compartir un mensaje con los recién llegados, les diría que la vida no tiene por qué ser la misma de antes. Todos tenemos la enfermedad de la adicción, todos hacemos cosas de las que no estamos orgullosos, pero tenemos la oportunidad de salir adelante.

A menudo las experiencias en recuperación son nuevas, extrañas y nos dan miedo. A veces la atracción de los viejos amigos

y las viejas formas de hacer las cosas es fuerte. Parece como si fuera más fácil volver a consumir; pero esto no es la solución para los adictos. Hemos descubierto una forma de vida mejor de la que conocíamos hasta ahora. Incluso aunque pasemos por serias dificultades, no estamos dispuestos a volver a la vida que teníamos antes de estar limpios.

Enfrentarme a la posibilidad de morirme de una enfermedad terminal me resultó duro. A veces, nada de lo que me decían me ayudaba. Al final, me di cuenta de que en todo caso lo único que poseo es el día de hoy. Hoy estoy sana. A pesar de las decepciones de la vida, prefiero creer en ella. Todos los seres humanos reciben la oportunidad de vivir de día en día, de momento en momento. Yo no soy diferente de los demás.

A medida que me fui conociendo y empecé a saber quién era en realidad, comencé a trabajar en los aspectos de mí misma que no me gustaban: los celos, la envidia, el orgullo, el odio y la venganza. No como si fuese una mala persona que quisiera ser buena. Me di cuenta de que esas emociones me hacían sentir mal y que no podía darme el lujo de derrochar tanta energía.

Cuando surgían dentro de mí, comprendía que algo andaba mal y me dirigía a mi Poder Superior, con el que había empezado a hablar al principio de mi recuperación. Cuando estas emociones surgían, reconocía lo que pasaba y lo admitía. Generalmente ese tipo de sentimientos que había dentro de mí desaparecían. A veces no sucedía así, pero a medida que pasaba el tiempo fui aprendiendo a tener disciplina y a utilizar mis cualidades. He llegado a creer que la disciplina, la responsabilidad y la creatividad son también caminos para mi libertad.

Si no consumimos, tenemos la oportunidad de acceder a una nueva forma de vida, tanto dentro como fuera de la cárcel. El Programa de NA no nos promete una vida fácil ni que todo saldrá como queremos. Aprendemos que hay una diferencia entre deseos y necesidades. Nuestro Poder Superior siempre responde a nuestras necesidades espirituales. Incluso aunque todavía estemos entre rejas, tenemos que empezar nuevas amistades, a relacionarnos con personas que están limpias y aprenden a recuperarse mediante los principios de Narcóticos Anónimos. A través de los Doce Pasos logramos serenidad, cualquiera que sea nuestra circunstancia en la vida.

Recordé una por una a las personas que había querido de verdad en mi vida. Más adelante, cuando llegó el momento en mi recuperación, empecé a hacer enmiendas y me sentí aliviada. Sentí una felicidad y una paz que no había sentido nunca. Tengo un objetivo; sé que Dios tiene un plan para mí. Sé que mientras tenga fe en un Dios bondadoso y aplique los pasos de NA en mi vida, estoy en el camino de la recuperación. Hoy mis sueños son diferentes, son una realidad.

Los sentimientos de alegría, paz y satisfacción son regalos de la recuperación a medida que maduramos y cambiamos con la práctica de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Podemos aceptar las decepciones y las frustraciones como parte de la vida cotidiana. La recuperación es un viaje que vale la pena, aunque no sea fácil. Independientemente de lo que hayamos hecho en el pasado, no estamos obligados a repetirlo. Lo más importante es que ya no tenemos por qué volver a consumir.

La libertad

Quienes hemos empezado la recuperación en la cárcel, sabemos que cuando salimos en libertad somos vulnerables. Al enfrentarnos con los sentimientos de inseguridad y miedo que la libertad a menudo provoca, la tentación de volver a

consumir puede ser abrumadora. Es en este momento cuando necesitamos el apoyo de la confraternidad.

La primera vez que pude pedir la libertad condicional, la rechacé. Sentía que no estaba preparado para salir a la calle y mantenerme limpio. Más adelante, decidieron que iban a darme una oportunidad y me quedé aterrorizado. Ahora que no tendría esas rejas a mi alrededor ni gente que me vigilara, había instalado las rejas dentro de mí. Me enfrentaba al hecho de salir a la calle y estar solo. Eran sentimientos que me asustaban de verdad.

Nuestra experiencia nos demuestra que, estemos o no presos y vayamos donde vayamos, no estamos curados de la enfermedad de la adicción. Las medidas que se toman para empezar la recuperación en la cárcel son las mismas que los adictos en recuperación toman fuera de ella. Nuestra primera prioridad es mantenernos limpios.

Consumí después de ir a algunas reuniones de NA en la cárcel, pero aprendí. El programa de NA me empezó a funcionar mientras estaba preso, y continúa funcionándome en la calle.

Los primeros días de libertad son críticos para continuar nuestra recuperación. No podemos darnos el lujo de estar con gente que consume drogas. Tenemos que ir a reuniones y rodearnos de adictos en recuperación.

Debido a mi adicción perdí la custodia de mi hijo. Mi familia me había abandonado y me sentía completamente sola. Dos días después de salir en libertad, volví a consumir. Consumí durante quince días, cometí nuevos delitos y terminé en un parque con una navaja en la garganta. No había pasado por todo aquello, incluyendo la cárcel, para morirme. Nunca en mi vida me habían ofrecido tantas drogas como durante esos

noventa días. Por momentos llegué a pensar que me estaba volviendo loca. Pero con una fe ciega, seguí las sugerencias.

Me puse de rodillas; había hecho cosas peores para conseguir drogas, así que estaba dispuesta a hacer esto para poder vivir. Al fin, después de sesenta días, llamé por teléfono para hablar con los miembros de NA. Estaba muerta de miedo de convertirme en una persona vulnerable, de tener que hablar con alguien que no conocía. Antes, yo sólo usaba el teléfono para saber quién tenía dinero o dónde había drogas.

En muchas reuniones durante aquellos primeros noventa días dije a gritos que quería drogarme. En una, me agarré literalmente a la mesa para no salir corriendo a consumir. «Quédate aquí, mejorarás», repetía mi cabeza. Los miembros de NA no paraban de decirme que volviera. Dentro de mí me moría por poder sostener una conversación, sonreír y reírme. Hacía años que no sabía lo que era eso, si es que lo había sabido alguna vez. Compartí cómo me sentía y me apoyé en los miembros de esta confraternidad. Tenía que cambiar completamente, no tenía ni idea de cómo hacerlo y me daba miedo. El cambio está en nuestros Doce Pasos; por eso, cuando llevaba sesenta días limpia, elegí un grupo habitual en cuyas reuniones se estudiaban los pasos.

Los grupos son una fuente de esperanza, apoyo, orientación y compañerismo. Cualquier adicto es bienvenido a una reunión de NA. En ellas percibimos la aceptación y el interés. La asistencia asidua es indispensable desde el principio. Tenemos que dejar que los miembros nos conozcan y sepan que necesitamos ayuda. Nadie puede ayudar si no sabe que hay un problema.

Durante la primera semana iba a trabajar y me aislaba en mi casa. Hablaba por teléfono con algunas de

las personas del programa de mi ciudad. Compartía con ellos lo desesperado y asustado que estaba. No comprendía los sentimientos que tenía, y que estaba limpio. Me dijeron que necesitaba una reunión, rodearme de personas en recuperación y volver a las reuniones de Narcóticos Anónimos.

Muchos de nosotros, viviendo sin consumir drogas, no sabíamos qué esperar. A medida que compartimos con adictos en recuperación, nuestros problemas y miedos disminuyen. Nuestra esperanza, ser liberados de la enfermedad de la adicción, crece conforme trabajamos los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Descubrimos una vida que vale la pena y que sobrepasa con creces todo lo que hubiéramos podido imaginar.

A veces pensaba que iba a hacer falta un cartucho de dinamita para volar las rejas que había puesto dentro de mí. He tardado un tiempo, pero creo que he conseguido romper muchas de ellas. Empecé por no consumir drogas, ir a las reuniones y buscar un padrino que me ayudara a practicar los pasos y aplicarlos en mi nueva vida en la calle.

He aquí algunas sugerencias que creemos pueden resultar útiles durante la transición entre la cárcel y la vida fuera de ella:

1. No consumas, pase lo que pase.
2. Ve a una reunión de NA el primer día que estés fuera; asiste a reuniones con regularidad.
3. Consigue un padrino/madrina y habla con él/ella; habla con otros adictos en recuperación.
4. Lee literatura de NA.
5. Pide números de teléfono de otros miembros de NA.
6. Trabaja los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos.
7. Una vez más: no consumas, pase lo que pase.

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 (cárceles, 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.²

Otras publicaciones de NA que puedes leer:

Narcóticos Anónimos – Publicado originalmente en los EEUU en 1983 (versión en español en 1991). Este libro se conoce como Texto Básico para recuperarse de la adicción. En sus páginas muchos adictos comparten su experiencia, fortaleza y esperanza sobre la enfermedad de la adicción, y su recuperación a través del programa de NA. Contiene y desarrolla los capítulos del Librito Blanco de NA, e incluye un capítulo adicional, «Algo más será revelado». También consta de experiencias personales de muchos adictos en recuperación de distintos lugares del mundo para ayudar a que los miembros puedan identificarse y tener esperanzas de una vida mejor.

Librito blanco de NA – Fue la primera publicación escrita por la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. Contiene una descripción concisa del programa de NA, incluyendo toda la información de los folletos n° 1 y n° 6.

La recuperación y la recaída (IP N° 6) – Este folleto, extraído del Librito Blanco, se refiere a las primeras señales de aviso de una recaída, así como a las medidas que los adictos pueden tomar para evitarlas.

¿Soy adicto? (IP N° 7) – Las preguntas de este folleto sirven para ayudar a los individuos a tomar una decisión personal.

² Extraído del Librito blanco, *Narcóticos Anónimos*.

Varían desde los síntomas evidentes de comportamiento hasta los cambios de personalidad más sutiles que acompañan a la enfermedad de la adicción. Leer este folleto quizás pueda ayudarte a enfrentar honestamente la adicción. Puede darte esperanza porque ofrece el programa de NA como solución.

Sólo por hoy (IP N° 8) – Este folleto contiene cinco pensamientos positivos para ayudar a los adictos en recuperación. Son ideales para leerlos diariamente ya que brindan a los adictos la perspectiva de una vida limpia para enfrentarse a cada nuevo día. El resto se ocupa de desarrollar el principio de vivir «sólo por hoy», animando a los adictos a confiar en un Poder Superior y a trabajar el programa de NA diariamente.

El padrinzago, revisado (IP N° 11) – El padrinzago es un herramienta vital de recuperación. Este folleto introductorio ayuda a proporcionar una comprensión del padrinzago, especialmente a los miembros nuevos. Responde a ciertas preguntas: ¿Qué es un padrino? ¿Cómo se consigue un padrino? También incluye una última parte: «Cómo ser padrino».

De los adictos jóvenes, para los adictos jóvenes (IP N° 13) – El mensaje de este folleto es que todos los adictos pueden recuperarse, independientemente de la edad y del período de tiempo durante el cual hayan consumido drogas. Hace hincapié en el hecho de que todos los adictos a la larga terminan en la misma situación de desesperación total, pero no es imprescindible llegar a ella: ¡podemos empezar a recuperarnos ahora mismo! Tiene varias secciones: tocar fondo, tomar una decisión, la presión de las viejas amistades, los problemas familiares, vivir sólo por hoy, un mensaje de esperanza.

Para el recién llegado (IP N° 16) – Este folleto describe cómo aborda Narcóticos Anónimos la enfermedad de la adicción, enfermedad compartida por todos sus miembros. Presenta los Doce Pasos, programa detallado de acción para la recuperación. Incluye también información sobre cómo reconocer y

experimentar sentimientos, así como sugerencias para utilizar un padrino/madrina y los nuevos amigos de la Confraternidad de NA. Todas estas herramientas ayudan a los adictos a empezar y mantener su recuperación.

La autoaceptación (IP N° 19) – La primera mitad de este folleto, «El problema», habla sobre los aspectos de una vida ingobernable que implican no aceptarnos a nosotros mismos ni aceptar a los demás. La segunda parte, «Los Doce Pasos son la solución», esboza el proceso que permite a los adictos en recuperación aplicar los Doce Pasos en todas las áreas de su vida para lograr la aceptación de sí mismos y de los demás.

Bienvenido a Narcóticos Anónimos (IP N° 22) – Este folleto se ha escrito para responder a las preguntas que a menudo hacen las personas que asisten a su primera reunión de NA. Su mensaje es sencillo: «Hemos descubierto una forma de vivir sin consumir drogas y estamos contentos de compartirla con cualquier persona para quien las drogas sean un problema.»

Mantenerse limpio en la calle (IP N° 23) – Este folleto está dirigido a los adictos en recuperación que salen de algún centro de tratamiento o institución penitenciaria y reingresan en la sociedad. Describe los conceptos básicos necesarios para continuar con la recuperación durante este período de transición: cómo involucrarse mientras se está internado, cómo establecer los primeros contactos con los miembros de NA, cómo encontrar y elegir un padrino/madrina, cómo empezar a hacer servicio. Es una herramienta sumamente valiosa para quienes dentro de un hospital, centro de tratamiento o cárcel estén interesados en desarrollar un programa personal de acción diaria.

Para los padres y tutores de los jóvenes de NA (IP N° 27) – El propósito de este folleto es ofrecer información sobre lo que es NA y cómo funciona. Resulta especialmente útil para las personas que tienen a su cargo el cuidado de jóvenes que participan en Narcóticos Anónimos.

The NA Way Magazine – *The NA Way Magazine* es el periódico internacional de la Confraternidad de NA. Se publica trimestralmente en alemán, español, farsi, francés, inglés, portugués, y ruso. La revista contiene artículos sobre recuperación, experiencia en el servicio, humor, opiniones y editoriales. Para suscribirse, visita www.na.org o escribe a los Servicios Mundiales de NA.

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

*Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las que puedo
y sabiduría para reconocer la diferencia.*

Copyright © 2002 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 978-1-55776-185-9 Spanish 6/12

WSO Catalog Item No. SP-1601