

ENERO DE 2003  
 VOLUMEN VEINTE  
 NÚMERO UNO

*"Las enfermedades o las lesiones provocan estrés, y el estrés es un factor de riesgo de recaída. Por lo general, cuando estamos ante una enfermedad es cuando más necesitamos el programa de NA. Si ponemos día a día lo mejor de nuestra parte para reforzar los cimientos de nuestra recuperación, podemos prepararnos para esos momentos difíciles. Los pasos que demos hoy nos serán de gran utilidad cuando los necesitemos."*

Cuando estamos enfermos, página 1

Enfrentarnos a nuestra humanidad	1
Editorial	2
En momentos como éste	3
Ayúdame en mi recuperación	5
Enfrentarse a la enfermedad	6
Cirugía y obsesión	6
Cuando sucede algo malo	7
Enfrentarse al miedo	7
Enfermedad mental y recuperación	8
Una enfermedad completamente nueva	9
Fe y aceptación	9
Aún estoy bien	10
Día de Unidad Mundial	11
Formulario de orador de la 30ª CMNA	12
Mi recuperación, mi responsabilidad	13
Imagínatelo	13
Propósito primordial	14
Aferrarse con fuerza	15
Slim de Hel	16
Cartas de los lectores	16
¿Quién soy yo para juzgar?	17
Abstinencia es...	18
Formulario del Recopilación de material histórico para la 30ª CMNA	19
Calendario	20
Productos nuevos de la OSM	22
Grupo habitual	22

EN ESTE NÚMERO

# Enfrentarnos a nuestra humanidad

## La enfermedad en recuperación

Uno de los temas más controvertidos en la Confraternidad de NA es la forma en que, como adictos en recuperación, abordamos la enfermedad o las lesiones y el tratamiento que puede hacernos falta. «Narcóticos Anónimos no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades», dicen nuestras tradiciones, y los medicamentos u otros tipos de tratamiento para la gran cantidad de enfermedades y lesiones que puede haber es un tema completamente ajeno a la competencia de NA.

Nuestra experiencia personal es sólo eso: experiencia personal. Nos gustaría recordar a los lectores que los artículos aquí publicados proceden de nuestros miembros y, de ninguna manera, reflejan la opinión de Narcóticos Anónimos.

Cuando empezamos a estar limpios y entramos en el programa de NA, no quedamos automáticamente exentos de las dificultades que plantea el ser participantes activos de la vida, ni escapar al hecho de ser seres vulnerables, y adictos en recuperación, susceptibles a las realidades de la naturaleza. Nuestra recuperación, lisa y llanamente, es responsabilidad nuestra.

El Capítulo Diez de nuestro texto Básico nos recuerda que, cuando estamos enfermos, tenemos que tener los fundamentos de nuestro programa a mano: rezar a nuestro Poder Superior, meditar, hablar con nuestro padrino u otros miembros de nuestra red de apoyo, ir a reuniones siempre que sea posible y practicar los principios de los pasos lo mejor que podamos.

Este número de *The NA Way Magazine* se compone de diversas experiencias personales de nuestros miembros de todo el mundo. Independientemente de tu opinión, esperamos que reflexiones sobre el tema y disfrutes leyendo los testimonios honestos y sinceros que presentamos en las siguientes páginas. ❖



# Editorial

---

## REVISTA INTERNACIONAL DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS

---

### EDITORA

Nancy Schenck

### REDACTORES

David Fulk  
Lee Manchester

### DISEÑO Y TIPOGRAFÍA

David Mizrahi

### PRODUCCIÓN

Fatia Birault

### JUNTA EDITORIAL

Susan C., Dana H., Marc S., Sheryl L.

---

### **World Service Office**

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Teléfono: (818) 773-9999

Fax: (818) 700-0700

Sitio Web: [www.na.org](http://www.na.org)

La revista The NA Way Magazine da la bienvenida a la participación de sus lectores y los invita a compartir con la Confraternidad de NA en su publicación trimestral. Enviémos sus experiencias de recuperación, sus opiniones sobre cuestiones de NA y otros artículos. Todos los manuscritos recibidos pasan a ser propiedad de Narcotics Anonymous World Services, Inc. Suscripción, editorial y asuntos comerciales: PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099, USA.

La revista The NA Way Magazine publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de Narcóticos Anónimos, The NA Way Magazine ni Narcotics Anonymous World Services, Inc.

The NA Way Magazine, (ISSN 1046-5421). The NA Way and Narcotics Anonymous are registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Inc. The NA Way Magazine is published quarterly by Narcotics Anonymous World Services, Inc., 19737 Nordhoff Place, Chatsworth, CA 91311. Periodical postage is paid at Chatsworth, CA and at additional entry points. **POSTMASTER:** Please send address changes to The NA Way Magazine, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

Quiero agradecer a todos los miembros que han enviado artículos sobre el tema de este número: «Enfrentarse a la enfermedad en recuperación». Me impresionó la cantidad de artículos recibidos y me resultó muy difícil elegir cuáles se publicaban. En los dos años que llevo como jefa de redacción de tu revista, nunca he visto semejante respuesta a un tema.

Trabajar en este número me ha resultado especialmente emocionante. Ojalá pudiéramos publicar todos los artículos recibidos y conocer en persona a todos sus autores. La fortaleza y el valor que han compartido todos, con una sinceridad tan descarnada, me ha llenado de gratitud y respeto. Estas historias me han reforzado, una vez más, la fuerza de la bondad de este programa.

Uno de los objetivos que aspira cumplir esta revista con cada número es cubrir el amplio espectro de experiencias de nuestros miembros. Aunque tal vez parezca que sólo se presentan experiencias en relación con los medicamentos, me gustaría señalar que no recibimos artículos de miembros que no hubieran tomado ninguna medicación para el dolor, las operaciones o la enfermedad.

Por favor, síguenos mandando tus pensamientos e ideas. Esta revista es un esfuerzo de equipo y no podemos hacerlo sin tu interés y apoyo. El tema para el número de abril es «Nuestra Séptima Tradición», así que saca un papel y un lápiz, la máquina de escribir o computadora, y dinos lo que piensas y sientes sobre este tema.

Nancy S., Editora

---

La revista NA Way está abierta a las cartas de todos los lectores y lectoras. Las cartas al editor pueden responder a cualquier artículo que haya aparecido o sencillamente expresar un punto de vista sobre algún tema de interés de la Confraternidad de NA. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas. Todas las cartas deben llevar firma, una dirección válida y un número de teléfono. Se utilizará el nombre y la inicial del apellido como firma, a menos que se solicite que sea anónima.

---

La revista NA Way se publica en inglés, francés, alemán, portugués y español y pertenece a los miembros de Narcóticos Anónimos. Su misión, por lo tanto, es brindar información de recuperación y servicio a todos los miembros, así como entretenimiento relacionado con la recuperación, lo que incluye desde cuestiones de actualidad a acontecimientos de importancia para cada uno de nuestros miembros de todo el mundo. El equipo editorial, para respetar esta misión, intenta preparar una revista abierta a artículos escritos por miembros de todo el mundo y brindar información sobre temas de servicio y convenciones. Pero sobre todo, esta publicación está dedicada a celebrar nuestro mensaje de recuperación: "que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida".

# En momentos como éste

Una vez, a principios de mi recuperación, me pasó *algo* importante y no pude encontrar a mi madrina para que me orientara en mi proceso de toma de decisión. Teníamos una relación muy estrecha y casi no hacía nada sin consultárselo primero. No porque fuera incapaz de tomar decisiones por mi cuenta, podía y lo había hecho toda la vida. Sin embargo, esas decisiones no eran especialmente buenas.

Cuando hablé por fin con ella y le expliqué lo que pasaba, me dijo que éste era uno de esos momentos que demostraban que estaba preparada para sopesar las cosas y tomar decisiones basadas en la confianza en mi Poder Superior y mi recuperación. Me dijo que llegaría un momento en que tomar algunas decisiones iba a ser algo entre mi Poder Superior y yo, y nadie más.

Por eso hacía tanto hincapié en que trabajara los Doce Pasos y desarrollara alguna concepción de Poder Superior. Sabía que el fantasma de la confrontación entre volver a consumir drogas y enfrentarse a la vida se nos aparece a casi todos. Todos estamos solos en un momento dado y lo único que tenemos son nuestros cimientos. Ella quería asegurarse de que pudiera enfrentarme como era debido a lo que fuera y sin flaquear, cuando llegara ese período, ese momento o ese día. Quería asegurarse de que yo eligiera la recuperación en lugar de la recaída.

Y un día, llegó ese período, ese momento.

Aparentemente era un día de lo más corriente, una mañana corriente de un día corriente. Estaba un poco inquieta y preocupada por mi marido, que durante las últimas semanas no se había sentido muy bien. Dos años y medio más tarde, estoy saliendo de las profundidades más hondas y poderosas de la soledad, la desesperación y el aislamiento que he sentido nunca.

Ese día, mi vida cambió completamente, pasé de ser socia a cuidadora a jornada completa. Acompañé a mi marido a la sala de urgencias del hospital y, al cabo de cinco semanas, llegó a casa en silla de ruedas con la capacidad de llevar a cabo sólo las tareas más básicas de la vida cotidiana. Esto es, podía cepillarse los dientes, peinarse y vestirse.

Ese día corriente, tuvo una embolia muy grave. Un año más tarde, le hicieron una operación a corazón abierto para reemplazar la válvula dañada por la enfermedad que había precipitado la embolia.

En el 2002, se cayó y se rompió la cadera. Tuvieron que operarlo para ponerle una prótesis. Nuestra casa, un lugar acogedor para relajarse, cuidar el jardín y estar a gusto, se convirtió en un centro de rehabilitación.

Hubo que quitar todas las puertas interiores para que pasara la silla de ruedas y levantar nuestra cama. El equipamiento hospitalario de todo tipo se apoderó del lugar y poco a poco fue arrinconando nuestros queridos muebles.

Se instalaron rampas para entrar en la casa y pasar de una habitación a otra. Nos llenamos de botiquines con todo tipo de medicamentos. Ahora, en lugar de ir a visitar viveros y diseñar jardines, visito farmacias y tiendas de materiales médicos y diseño un curso de rehabilitación física.

Todas las noches me sentaba con la computadora durante horas. Recopilé montañas de información. Me convertí en adepta a clasificar sitios web y aprendí a descifrar el idioma completamente nuevo de la discapacidad.

Como he trabajado en el ámbito de la salud, tenía conocimientos sobre el tema y experiencia con la medicación. Ahora me he convertido en alguien con experiencia en la enfermedad terminal y mental, con el dolor crónico y la cirugía.

Estas experiencias han sido terriblemente aterradoras y llenas de soledad. Han sido un drenaje interminable de todos mis recursos personales: fe, esperanza, amor, humor, recuperación, finanzas y emociones.

Durante esta época, también he perdido a mi hermano menor tras una larga batalla contra el SIDA. He perdido a mi amada abuela que falleció debido a la edad. Y al cabo de dos semanas de la operación del corazón de mi marido, tuve que afrontar la ansiedad de que a mi padre le hicieran una operación a corazón abierto.

Mi familia vive en otro estado, así que viajar allí implica viajes cortos, intensos y con planes cuidadosamente trazados para el complejo cuidado que exige la situación de mi marido. Pude ver a mi hermano antes de que muriera y soporté un largo período de espera hasta que me enteré de que al fin había exhalado el último suspiro.

Cuando fui al funeral de mi hermano, visité a mi abuela, que murió al cabo de unas semanas. No pude asistir a su funeral, tampoco pude estar junto a mi padre cuando lo operaron. Tuve que tener fe en mis hermanos. Tuve que confiar en su criterio y sus decisiones. Era impotente y, aunque no me resistí a esa impotencia, tuve que luchar con la aceptación.

Aunque esas experiencias fueron poderosas y abrumadoras, también experimenté una gran capacidad de decisión, el amor y la aceptación de mi familia y amigos. Nuestra familia de NA y cada una de nuestras familias nos brindaron un inimaginable regalo de tiempo, apoyo, consuelo, ayuda económica y montones de oraciones.

No, la verdad es que no quería consumir, pero a veces, sin duda, quería

morirme. No, no iba a muchas reuniones para compartir. De hecho, casi no iba a ninguna. Y, cuando lo hacía, me quedaba allí sentada, atontada en mi dolor y desesperación.

No leía el *Sólo por hoy*. No trabajaba ningún paso. Hablaba con mi madrina todos los días, pero casi no recuerdo ninguna de las conversaciones. Hablé con mucha otra gente, pero tampoco me acuerdo mucho de eso. No había palabras que me consolaran. No podía compartir. Las palabras parecían muy poca cosa para abarcar lo que sucede cuando ves morir a un ser querido o cuando tienes que observar como una persona físicamente capaz se convierte en un minusválido.

Lo que recuerdo es lo siguiente: dormía con la luz encendida; me dormía exactamente con la misma música todas las noches; dormía en la cama al lado de mi marido. Oía su ropa. Escuchaba su voz en viejos mensajes telefónicos. Lloraba todos y cada uno de los días por la pérdida del hombre que había sido. Lloré también durante semanas por la pérdida de mi hermano y mi abuela. No estaba muy segura de que fuera a sentir otra vez el placer de vivir al que me había acostumbrado tanto. No tenía experiencia con este tipo de dolor.

Ir a las reuniones no me calmaba el dolor, pero satisfacía mi necesidad de «estar». La mayoría de los miembros de NA me lo respetaron, nadie trató de hacerse el terapeuta de ni hacerme «hablar». Respetaron mi intimidad y mi necesidad de ser superficial porque no soportaba hablar de mi realidad.

Ojalá pudiera decir que me enfrenté a todo esto con gran valor y una entereza serena, pero no fue así. Estaba totalmente alterada. El dolor crónico de cualquier tipo te destroza y te pone los nervios a flor de piel.

Por entonces, estaba muy tensa y ansiosa. Aunque sólo de a ratos, volvía locos a los amigos, familiares y compañeros de trabajo. Me volví más egocéntrica que nunca. Tuve que pedir una licencia en el trabajo, aunque antes había insistido en que podía cumplir con todas las exigencias de mi trabajo y también con las crisis de mi familia y de mi casa. Pero la realidad era que no podía. Cansé a todo el mundo, incluida yo misma.

Durante esa época de impotencia e ingobernabilidad extremas, empecé a encontrar consuelo en la sencillez de nuestros pasos. Empecé a descubrir una nueva sensación de gratitud hacia los veteranos de mi área por el mensaje de esperanza que compartían.

Aunque durante ese tiempo aprendí sobre muchos de mis defectos, también me di cuenta de que algunos de esos «defectos» no eran tan malos. Uno de mis defectos más visibles, la terquedad, se convirtió en mi fortaleza. No había abandonado, ni abandonaría, la esperanza. Tenía que estudiar, hacer preguntas, no rendirme y quedarme sólo cinco minutos más, una y otra vez.

Y lo hice.

Enfrentarse a la enfermedad en recuperación no me parece algo especialmente profético, por lo menos con respecto a mí. En realidad, se podría decir que tenía una actitud bastante despreocupada hacia la mayoría de las cuestiones relacionadas con la salud. Mi trabajo anterior en el terreno médico me hacía ser bastante desdeñosa con el sistema.

Sin duda, yo no sería presa de ese sistema porque estaba sana, mi marido estaba sano y, básicamente, negaba la vulnerabilidad de la buena salud. Dar por sentada la salud, no me parece una idea muy buena. Así que, otra vez, tuve que volver a esas primeras lecciones que me había dado mi madrina.

Me había pedido que hiciera una lista diaria de gratitud, no muy larga, sólo con algunas cosas. Como hablábamos con frecuencia, la compartiría con ella. Analizaríamos una o varias de esas cosas en profundidad, porque me estaba enseñando humildad y a estar preparada para el Sexto Paso.

Fue durante ese paso cuando aprendí que muchos de mis defectos eran la versión de mis virtudes al revés; en muchos aspectos mis debilidades era mis fuerzas. Estos últimos años, mi testarudez se convirtió en perseverancia. Mi desdén en defensa.

Éste era el momento de dar pruebas de que me había convertido en la persona que había deseado ser durante toda mi recuperación: la persona que hace lo correcto, por la razón correcta y de la forma correcta.

Era capaz de usar lo que me habían enseñado acerca de aplicar los principios espirituales de nuestros pasos. Tenía que estar preparada.

Y pude hacerlo porque había escuchado compartir a los demás en las reuniones sobre la forma en que se enfrentaban a la enfermedad y a los tiempos difíciles. Había sido testigo de un gran valor y sabía que yo podía tener el mismo valor. A veces, eso es lo único que hace falta.

También trato de poner en práctica otras cosas básicas que me han enseñado. Cada mañana, empiezo con una lista de gratitud. Tengo una especie de lista de comprobación en la cabeza que voy repasando. Expreso mi gratitud por el agua caliente, la electricidad y otros «lujos» de mi vida. Agradezco mi trabajo, mi seguro médico, mi salud y estar en forma. Doy las gracias por la cama que tengo y la ropa que llevo.

También he aprendido sobre mis propias limitaciones. Consulto a las personas a las que le tengo confianza y acepto consejos. No puedo hacerlo sola.

Llevo 22 años limpia, y, aunque no me gusta el camino por el que me ha llevado la vida ahora, nunca ha disminuido mi agradecimiento por la ayuda que NA puede dar, ni mi conciencia de la ayuda que NA no puede ni debe dar.

Hoy en día, sé que nadie puede prever lo que sucederá, que a veces puede suceder, y sucede, lo «peor». Hoy en día sé que mi base en Narcóticos Anónimos debe ser sólida, así puedo ser fuerte y no venirme abajo ante la adversidad. Sé que es en la simplicidad de este bello programa donde encuentro mi fortaleza y mi valor y la voluntad que necesito para seguir sólo un día más.

*Anónimo, California*



## Ayúdame en mi recuperación

En septiembre de 1998 mi hicieron una operación a corazón abierto, un bypass triple. Afortunadamente para mí, recibí anticipadamente el aviso de la necesidad de la operación. Desde mayo de 1998, tenía dolores de pecho agudos y acudía a un especialista por esa razón. También hablaba de eso en las reuniones y con mi padrino.

En mi comunidad local de NA había dos compañeros adictos en recuperación médicos, uno de los cuales ya había pasado por ese tipo de operación. Esos miembros, junto con mi familia de NA, me ayudaron a prepararme espiritualmente para la operación.

También me hablaron de los medicamentos. Los médicos que no están en recuperación no comprenden realmente la enfermedad que tenemos los adictos. Pero sabía que debía intentar explicárselo lo mejor que pudiera a mi médico personal.

Cuando le dije que no quería analgésicos narcóticos, me dijo que me darían muy pocos, que no me producirían adicción. No entendía que ya era adicto y que, para mí, aunque sólo fuera una dosis haría resurgir el problema. Mis amigos médicos me hablaron de una alternativa que podía sugerirle a mi médico: un analgésico no narcótico, no esteroide y antiinflamatorio. Fuera por la razón que fuera, el cirujano y el cardiólogo aceptaron la sugerencia.

El medicamento sugerido funcionó y me quitó el dolor del posoperatorio mejor que cualquier narcótico de los que había tomado. Me recuperé fácil y rápidamente, y cuando me fui del hospital sólo necesitaba ibuprofeno y acetaminofeno.

La operación se llevó a cabo en un hospital lejos de mi ciudad natal y mi comunidad de NA. Sin embargo, la confraternidad de NA llega lejos, y uno de los miembros de mi grupo habitual conocía a un adicto en recuperación de la ciudad en la que estaba el hospital. Me visitaron varios y hablamos de recuperación. Recibí postales de grupos a los que ni siquiera había asistido.

¡No me sorprende que haya mejorado tan rápido! No le deseo esa dolorosa experiencia quirúrgica a nadie, pero si tienes que pasar por ella, los miembros de NA saben cómo ayudarte en la recuperación... de más de una manera.

*J.R., Pensilvania*

# Enfrentarse a la enfermedad

Hace poco el cáncer me dio un susto y pensar en la posibilidad de tener que tomar medicación que activara mi enfermedad de la adicción alteró mi serenidad más que la idea del cáncer en sí. Hace más de dos años que no tomo ningún tipo de medicación, incluidos los analgésicos más básicos, porque tengo una reacción absolutamente anormal a las sustancias químicas.

Aprendí a consumir pastillas, alcohol y otras drogas como analgésicos emocionales muy temprano en mi vida. A los 14 años me tuvieron que hacer un lavado de estómago. Seguí consumiendo alcohol con medicamentos recetados durante otros 30 años, hasta que volví a tener otra sobredosis, toqué fondo y entré en recuperación.

Aquellos años de ingobernabilidad se caracterizaron por la depresión, la psicosis, la euforia maníaca, la ansiedad y las noches sin dormir enloquecidas. Pasé por incesantes consultas con consejeros, psiquiatras, psicólogos y médicos. De alguna manera me las arreglé para evitar los internamientos, y me puse en las manos de un sistema de salud mental rural.

Constaba como enfermo bipolar con esquizofrenia y me precribieron un tratamiento consistente en un cóctel de estabilizadores, pastillas para dormir, analgésicos y sedantes. Todo esto lo acompañaba de abundante alcohol.

Entré en un centro de tratamiento para evitar el tratamiento de shock. Me preguntaba qué hacía allí metido con «todos esos alcohólicos y adictos». Ya estaba muy en el programa cuando finalmente algo hizo clic y me di cuenta lo que me pasaba.

Curiosamente, unos años antes de entrar en el centro de tratamiento, había dejado de beber durante más de un año. Seguía con los antidepresivos y mi enfermedad sin tratar siguió avanzando hasta que volví a beber.

Hoy en día entiendo muy claramente que dependeré de *cualquier* cosa que me afecte del cuello para arriba. Hoy, sé que cualquier cosa que me impida vivir la vida tal cual es va a matarme.

Tuve que tratar mi enfermedad de la adicción de raíz. Trabajo los Doce Pasos lo mejor que puedo diariamente y vivo según los principios de mi programa. Ya no soy un maniaco depresivo. No soy psicótico. Hoy sé que la extraña noche sin dormir o el dolor de cabeza es sólo mi enfermedad de querer una pastilla o una copa. No le hago caso. Le pido ayuda a mi Dios, y la recibo siempre.

Los últimos dos años de mi vida no han sido fáciles, pero sin duda han sido los mejores.

*Lynn R., Nueva Zelanda*

## Cirugía y obsesión

En 1997, con 6 años de recuperación en NA, me realizaron una seria cirugía en mi sistema digestivo. Fue todo un éxito y regresé a casa dos días antes de lo usual. Pero no contaba con un enemigo casi «diabólico»: la obsesión.

Tenía que realizar una dieta blandísima, de solo líquidos durante tres semanas; luego, podía empezar a ingerir algunas papillas o comidas sólidas aunque blandas, hasta recobrar mi dieta normal o habitual.

La obsesión por la comida se presentó desde el primer día que estaba en mi casa: mi primer desayuno estuvo compuesto por un suculento gallo pinto [comida típica del desayuno en Costa Rica: una mezcla de arroz y frijoles]. Exactamente lo contrario a lo indicado por el médico... El resultado fue desastroso: pasé dos semanas comiendo a escondidas de mi esposa durante las mañanas (ella se iba a trabajar) y pasaba durante las tardes una agonía indescriptible de dolor y malestar hasta que me provocaba el vómito y me aliviaba.

La obsesión por la comida era una tortura diaria. En mi desesperación, llamé a un familiar que es psiquiatra, le expliqué mi situación y le solicité me recetara algún «calmante o ansiolítico» y rápidamente obtuve una docena de tranquilizantes. Ingerí una tableta y, al día siguiente, me visitó mi padrino y

cuando le conté sobre mí «receta contra la obsesión por la comida» tomó las pastillas y las lanzó al inodoro.

Nunca tuve deseos o ideas de usar mis drogas de preferencia (que eran varias) y a partir de la visita de mi padrino, tampoco busqué una nueva receta. Pero me volví un ser irritable, hipersensible y la incapacidad física de salir y moverme me hacía sentir inútil y muy enfadado con todo el mundo (especialmente con las visitas que querían ayudarme).

Tuve que exiliarme en el campo durante una semana, en casa de mis suegros. Ahí, en la tranquilidad, la paz, la lectura durante varias horas al día, los baños de sol matutinos, lejos de las obligaciones familiares (esposa e hijo), las cuentas de mis acreedores, las preocupaciones por mi trabajo abandonado (trabajaba en mi propio negocio) y las cuentas que se acumulaban sin cesar... logré romper el círculo vicioso de comer-vomitarse y perder peso aceleradamente y pude llevar una dieta más razonable. Muy lentamente volví a mi rutina y sobre todo pedí ayuda: mí padrino y varios compañeros se turnaron durante varios días para llevarme de vuelta a mis reuniones de recuperación. Ello me dio la fortaleza y la esperanza que necesitaba para salir del abismo y librarme de la obsesión y empezar la recuperación física.

Hoy, sigo siendo un miembro agradecido, tratando de asumir mi responsabilidad, dando de regalo lo que recibí de regalo y tratando de ser ejemplo para las personas recién llegadas.

*Habib S., Costa Rica*



# Cuando sucede algo malo

Hola, me llamo Tommye y soy adicta. He pasado por una cirugía mayor y quiero compartir mi historia.

Estaba haciendo la vida de bares cuando finalmente «me cansé de estar cansada». Una noche le pedí a Dios que me diera una vida mejor. Ya no aguanta ni un minuto más la vida que llevaba.

Una semana más tarde, conocí a un chico y congeniamos. Él necesitaba un sitio para vivir, y yo alguien que me quitara la soledad. Un enfermo que se apoya en otro enfermo.

Decidimos empezar a estar limpios juntos. Entramos en un centro de tratamiento y yo dejé de fumar marihuana el 25 de diciembre de 1997.

Dos meses después de dejar de fumar, una noche, mientras me duchaba, me descubrí un pequeño bulto en el pecho derecho. Aunque me hacía autoexámenes desde los 15 años, no le di mayor importancia.

Al cabo de tres meses, noté que el pequeño bulto se había hecho más grande. Sentí que me mareaba y me entró el pánico. Empecé a llamar a mis amigos y les pregunté que podía hacer.

Pedí una cita con un médico y me dijo que me hiciera una mamografía. Me hicieron diez biopsias en el pecho y me dijeron que volviera al día siguiente.

Estaba en casa de mis padres cuando llamé al hospital para saber el resultado: tenía cáncer y debían operarme lo antes posible.

Cuando colgué el teléfono, me puse a llorar. Me volví hacia mi madre y me dijo «¡Dios mío, y yo pensé que iba a morir antes que mis hijos!»

Le dije que todavía no estaba muerta.

Hablé con el médico, que me dijo que iban a tener que hacerme quimioterapia antes de operarme porque el tumor crecía rápido.

No puedo describir el proceso de quimioterapia diciendo otra cosa que te aplican material radiactivo que te destruye lentamente por dentro. Se te empieza a caer el pelo. Te despiertas por la mañana para encontrarte la almohada cubierta con lo que era tu bonita cabe-

llera. Te sientas y tratas de comer. Y se te cae en el plato. Tienes unas náuseas terribles y crees que te estás muriendo.

Un día, mientras estaba en el hospital esperando mi siguiente tratamiento, una mujer salió de la consulta. Estaba calva, apenas tenía unos cabellos. Me recordó una película de terror. Me derrumbé y me eché a llorar. No quería tener ese aspecto.

La semana siguiente tenía un tubo especial insertado en el hombro para los tratamientos de quimioterapia. Me sentía como en una pesadilla de la que quería despertar.

Antes de someterme a la operación, en lo único que pensaba era en no perder mi tiempo limpia. En las reuniones oía que recibir llaveros no era algo de lo que alardear, pero durante ese período de mi vida los llaveros eran lo que me hacían seguir adelante. Esos pequeños llaveros me mostraban que estaba limpia.

Como no supe nada de mi madrina durante todo este proceso, le pregunté al padrino de mi marido (sí, me casé con «el enfermo que se apoya en otro enfermo») por mi tiempo de limpieza si tenía que tomar los medicamentos para el dolor que me habían recetado. Me dio el folleto *Cuando estamos enfermos*. Tenía tanto miedo de perder mi tiempo de limpieza. Por entonces llevaba ocho meses limpia.

En septiembre de 1998 me quitaron los dos pechos. Me desperté a una realidad espantosa, los pechos que había llevado durante 44 años habían desaparecido. Los rasgos que me hacían parecer una mujer ya no estaban; sentí como si toda mi feminidad se hubiera esfumado. ¿Por qué me pasaba esto?

En aquel momento la enfermera me dio una inyección contra el dolor y me olvidé de mi feminidad esfumada. Ya no me importaba. Dos días más tarde, mientras me preparaba para irme a casa, se dieron cuenta de que tenía una neumonía.

Las siguientes dos semanas fueron una especie de mancha borrosa. En el momento en que salí del hospital había perdido varias cosas: mi marido, mis pechos y mis ganas de fumar cigarrillos.

Tuvieron que aplicarme más quimioterapia y volví a perder todo el cabello. Tuve que someterme a radioterapia durante otras 23 semanas. ¡Menuda diversión! Te ponen en una mesa y te asan

como a un pollo. Sales con un bronceado permanente.

Dos meses después de salir del hospital, mi dolor se había calmado lo suficiente como para poder mantenerme sólo con ipobrufeno y tiré las pastillas con las que había venido del hospital. Por la gracia de mi Poder Superior, Narcóticos Anónimos y los amigos que conocí aquí, no he tenido que volver a consumir hasta el día de hoy. Trabajo el programa lo mejor que puedo y trato de ayudar a mis ahijadas a hacer lo mismo.

Hoy no tengo cáncer y celebraré mi quinto aniversario de recuperación en diciembre de 2002. Creo que mi Dios tiene un plan para mí. Hoy creo que estoy haciendo su voluntad estando en este programa. Cada día me levanto y doy gracias a Dios por darme otro día. Hago todo el servicio que puedo y trato de mantener el equilibrio en mi vida.

Dicen que no hay que consumir aunque creas que te vas a romper en pedazos. Me pregunto si por casualidad no estarán hablando de mí.

De todo esto he aprendido que te pueden pasar cosas muy malas y sin embargo seguir sin consumir. Tuve que tomar medicación para el dolor. La tomé tal como me la recetaron, pero cuando ya no la necesité la aparté de mí.

Si yo puedo, tú también puedes. Sólo necesitas tener fe en NA y en tu Poder Superior.

Tommye R., *Oklahoma*

## Enfrentarse al miedo

¡Finalmente pasó! Tras cinco años de recuperación en NA, me enfrenté a una situación médica grave. Una serie de acontecimientos me llevaron a la sala de urgencias de un hospital local, donde me enfrenté cara a cara con desconocidos completos: el personal médico.

Tengo un largo historial de enfermedades, y era algo que me había preocupado muchas veces. Estaba loco de dolor pero con miedo de que me medicaran. Las decisiones a las que me enfrentaba me pesaban terriblemente sobre los hombros.

# Enfermedad mental y recuperación

Por suerte, compartía mi vida diaria con los amigos de NA y todos sabían dónde estaba. Cuando abrí los ojos en la cama del hospital, vi a mi padrino y a un amigo íntimo. El médico me dijo que iban a tener que darme algo porque la respuesta de mi cuerpo al traumatismo me estaba poniendo en peligro.

Le expliqué mi historia médica y personal, y que era un adicto en recuperación. Le dije que no quería ningún tipo de medicación bajo «ninguna» circunstancia. Mi preocupación no era sólo la «pureza» de NA; me daba miedo que la enfermedad de la adicción se apoderara de mí y me consumiera.

Mi padrino me ayudó a salir de mi confusión interna y a pedirle ayuda Dios rindiéndome. Con la ayuda y el apoyo de mi padrino durante la siguiente hora, le dije al médico que usara la información que le había dado, junto con sus conocimientos y capacidad, y que hiciera lo que fuera necesario.

La decisión ya no estaba en mis manos. Me medicaron, me trataron y me dieron el alta. Después de eso, quise volver a mi vida normal porque me sentía bien.

No obstante, mi padrino me llevó a su casa por un par de días. Pasamos tiempo juntos y trabajamos con las secuelas emocionales, como los sentimientos de impureza, vergüenza y debilidad. El estrecho contacto con mi padrino, mi Poder Superior y otros miembros de NA se convirtió en algo fundamental durante esos días.

Me preocupaba saber si seguía siendo miembro, si seguía limpio, si los otros miembros me iban a rechazar, etc. Si me hubieran dejado sólo con mis ideas, habría sucumbido fácilmente a la vergüenza y la culpabilidad que sentía. Todo esto podría haberme llevado a consumir drogas, ocultarme y morir.

La meditación y los Doce Pasos me ayudaron a resolver todos los sentimientos y preguntas que tenía. ¿Había tomado drogas para manejar los sentimientos y las emociones? ¿Había engañado o manipulado a alguien o algo para conseguir drogas? ¡No, definitivamente!

Pedí ayuda para ser honesto, y profesionales informados me brindaron un tratamiento. Sabían que, una vez medicado, era muy probable que pidiera más, lo necesitara o no.

Mis amigos sabían que no podía luchar con todo esto solo. Mi Poder Superior participó en todo el proceso. Reafirmé los tres primeros pasos y después escribí sobre los sentimientos y los miedos. Identifiqué los defectos de carácter que generan esos sentimientos y miedos, e hice un Quinto Paso. Mi Poder Superior me ayudó a prepararme para pedir humildemente que me quitaran estos defectos y poder seguir con los otros pasos.

El despertar espiritual que experimenté como resultado del trabajo de los pasos en estas circunstancias fue claro. No tenía por qué atravesar nada en esta vida solo, porque la Confraternidad de NA tenía las herramientas que necesitaba para seguir en recuperación, pasara lo que pasase.

Adquirí una nueva conciencia de que, bajo esas circunstancias extremas, no podía ofrecer mucho en el servicio. Tenía planeado asistir a una reunión de servicio y también hablar en una reunión de NA al cabo de unos días. Dios me dio la fortaleza y el valor para darme cuenta de que, temporalmente, no podía hacer nada para llevar el mensaje de recuperación. Me rendí y me retiré.

Un despertar aún más profundo fue que, después de esa experiencia, no estaba en situación de juzgar la situación médica de otro miembro de NA. Lo que puedo hacer es ayudar a los demás a usar los Doce Pasos, mis (nuestras) experiencias, una atención médica sensata y el Poder Superior para que tengan las herramientas necesarias para mantener su recuperación diariamente.

*Anónimo, California*

Si cada uno de nosotros tuviéramos garantizado ser sanos, felices y equilibrados probablemente nos estaríamos en NA después de haber perdido la batalla con las drogas. Sin embargo, hay una gran diferencia entre tener algunos problemas emocionales y una enfermedad mental.

Veo que mis discapacidades son fuente de incompreensión, alienación, críticas y rumores de recaída. Esperemos que este número del NA *Way* disipe algunos de estos problemas.

Es difícil saber dónde está la frontera entre lo que es mi adicción (una cuestión entre mi madrina y yo) y lo que debe tratar mi terapeuta. Mi madrina no está capacitada para tratar con problemas graves de salud mental. No me hace diagnósticos regulares ni regula mi medicación.

Los fármacos psicotrópicos son una gran preocupación en mi área. Las reuniones están llenas de consejos y opiniones con respecto a la medicación—no tomarlas, discusiones sobre quien toma fármacos o dosis equivocadas, sobre si su uso constituye consumo de drogas, sobre si estamos o no limpios, etc. etc.—.

En general, lo primero que me pasa cuando escucho estas conversaciones es que yo me atengo a lo que considero que es verdad: si soy completamente honesta con mis médicos y tomo los medicamentos que me recetan cuando me los recetan, «no estoy consumiendo».

Lo segundo que me pasa es que empiezo a dudar de mis médicos y de mí misma. Realmente no puedo hablar con mis compañeros de NA y dejo de tomar los medicamentos. Entonces empieza el aislamiento, al automutilación, la atracción hacia las cuchillas de afeitar, los pensamientos locos y el comportamiento igualmente loco.

Si no eres médico titulado y no estás familiarizado con mi historia personal (o la de otro), si no tienes un seguro de responsabilidad civil por mala praxis pro-



fesional, si no vas a sentirte culpable de que tu consejo contribuya al desesperado final de la vida humana, entonces, por favor, guárdate tus opiniones.

En cuanto a mi responsabilidad para tratar con la enfermedad mental y la recuperación, tengo que ser honesta con mis médicos, con mi madrina y con los demás miembros del programa así nadie se siente solo con esto.

No trato de usar mi enfermedad como excusa. Hago todo lo que puedo con lo que tengo. Trato de no quejarme de mi situación; Dios sabe que hay mucha gente que sufre más que yo.

Tengo que seguir trabajando el programa de NA. Los pasos pueden funcionar a mí también, y me funcionan. Y, lo más importante, tengo que participar y seguir asistiendo, independientemente de lo que piensen o digan los demás sobre mí.

*Lisa D., Kansas*

## Una enfermedad completamente nueva

«Quince años el 15.» Es mi lema para este año. Es uno de esos días especiales porque, si uno se queda en este programa, pasa sólo una vez. Cada día que estoy limpio es especial, pero éste fue único.

Estaba en la Convención Mundial en Atlanta en julio de 2002, cuando vi el anuncio de este tema para el *NA Way* y supe que tenía que compartir mi historia.

Me ingresaron en el hospital hace dos años con pancreatitis. Al cabo de dos meses salí con 20 kilos menos y una diabetes recién diagnosticada. Fueron dos meses muy duros en los que aprendí de verdad sobre la impotencia.

Me quitaron toda la comida y todos los líquidos. Lo único que podía tener en la boca eran los medicamentos y unos trocitos de hielo. ¡Fue la época más limpia de mi vida! Imagínense, nada de cigarrillos, de caféina, de comida, de gaseosas, de sexo.

## *Si no hubiera sido por los principios que aprendí a través de los pasos y las tradiciones, nunca habría encontrado la disciplina y la paciencia que necesito hoy para sobrevivir.*

Las primeras semanas estuve en coma. Me dieron inyecciones analgésicas para calmarme ese dolor terrible. Durante mi adicción activa no me pinchaba ni tomaba heroína. Ahora sé adónde iría si quisiera sufrir y morir. Al cabo de un tiempo, estaba tan intoxicado con esos medicamentos que quería morirme.

Les rogué a los médicos y les dije que podía afrontar el dolor, pero las drogas estaban matando mi espíritu y agotando mi fuente de vida. Me quitaron la medicación. Fue una desintoxicación horrible. Al final me volví hacia mi Dios y le pedí ayuda con la obsesión y el deseo.

Al día siguiente empecé a sentirme mejor. Todavía tenía un catéter en una arteria y todos los tubos dentro de mí, pero sentí que las drogas se iban de mi cuerpo, y eso era lo único que quería.

Cuando salí del hospital, tuve que enfrentarme a una enfermedad completamente nueva. La diabetes ha sido mucho más dura con mi programa espiritual que las drogas. Es un cambio completo de forma de vida que muchos adictos no comprenden.

La mayor parte de mi vida no había tenido disciplina ni paciencia, y esto se ve al tratar con esta enfermedad. Tengo que tener disciplina para comer ordenadamente y regular la insulina y el azúcar en la sangre. Tengo que vigilar con cuidado lo que como.

Tengo que tener paciencia cada vez que trato con los profesionales de la medicina. Es increíble lo mal que a veces pueden tratarte. Tuve que aprender muchas cosas sobre los derechos de los pacientes. Tuve que intentar practicar la paciencia y la humildad para tratar con toda la gente mala y fría con la que me topé en el camino.

Pero no todo es malo, para nada. También he conocido algunos médicos maravillosos, cariñosos que me salvaron

del derrumbe. Mi Dios me mandó enfermeras que estaban en el programa para que me ayudaran a superar los momentos difíciles.

Hoy en día, tengo que usar agujas por necesidad y en mi botiquín tengo más pastillas que durante mi adicción activa. Mi padrino y su apoyo hoy por hoy son fundamentales. Tengo que conectarme con otros adictos que afrontan la enfermedad y la recuperación como yo.

A veces me resulta difícil cuando salgo con un recién llegado que se pide una hamburguesa con queso, tocino y patatas fritas, y yo tengo que pedir una ensalada y una pechuga de pollo hervida. Ahora tengo que medir y pesar más que en aquellos tiempos negros en los que traficaba con drogas.

Mi Poder Superior tiene un plan para mí y pido conocer su voluntad y la fuerza para cumplirla. Le debo la vida a Narcóticos Anónimos. Si no hubiera sido por los principios que aprendí a través de los pasos y las tradiciones, nunca habría encontrado la disciplina y la paciencia que necesito hoy para sobrevivir.

Gracias, Narcóticos Anónimos.

*Ed S., Florida*

## Fe y aceptación

El 1 de diciembre de 2001, marcó el principio del decimonoveno año de recuperación de esta adicta en Narcóticos Anónimos. Mientras celebraba el aniversario con mi familia y amigos, ignoraba por completo que el 2002 iba a ser uno de los años más difíciles de mi vida. Los últimos seis meses han sido un desafío médico enorme, tanto para mis seres queridos como para mí.

Como cualquier adicta en activo, las visitas médicas nunca fueron una prioridad. Parte de mi proceso de recupera-

ción por medio de los Doce Pasos ha sido aprender a cuidarme físicamente.

En marzo de 2002, había llegado el momento de poner en práctica el principio de cuidarme, así que fui al médico para un examen de rutina. Después de algunas pruebas, me diagnosticaron una enfermedad cardíaca grave, que sólo podía tratarse con medicación. Esta medicación no altera la mente ni el estado de ánimo.

Si no hubiera ido al médico, mi vida habría estado en peligro. Acostumbrarme a tomar medicamentos a diario ha sido duro. Pero compartiendo con otros adictos y rezando mucho, he logrado aceptar la situación.

Uno de los regalos de la recuperación es estar casada con otro adicto en recuperación. Poco después de mi diagnóstico, el médico encontró un bulto sospechoso en la espalda de mi marido. El resultado de la biopsia fue un melanoma maligno, una forma de cáncer de piel potencialmente mortal.

Demás está decir que el miedo se apoderó de cada pensamiento. Era difícil «mantenerme en el hoy» y no proyectar el peor de los resultados posibles. Mediante el trabajo diario del Décimo y Undécimo paso, pude mantenerme centrada y no derrumbarme.

También en aquel momento, a mi suegro, que para mí es como un segundo padre, lo ingresaron por un infarto. Yo estaba en una especie de montaña rusa emocional, sin saber si viviría o no.

La vida ha sido muy estresante. Sin el amor y el apoyo de los miembros de NA, todo habría sido más difícil. Por suerte, tenía una relación de 16 años con una madrina bondadosa. Su orientación me permitió poner estos problemas médicos en las manos de un Dios bondadoso.

La fortaleza y gratitud interior que recibí de trabajar los pasos me dieron las herramientas que necesitaba para atravesar el día. El milagro es que a pesar del estrés y el miedo, jamás se me ocurrió la idea de consumir o de volver al camino de la destrucción.

Gracias, NA, por conservar mi sano juicio y darme tanta esperanza durante una época de tanta alteración personal

*Anónimo, California*

## Aún estoy bien

Empecé a estar limpio en 1984. Mi mujer y yo queríamos tener hijos, así que nos hicimos análisis para asegurarnos de que estábamos sanos. Esto fue en 1992, y a mí me diagnosticaron VIH positivo, hepatitis C y lesiones en el hígado.

Cuando me dieron los resultados me quedé perplegado, que suele ser mi reacción habitual cuando me enfrento a dificultades. Hasta que no vi a mi mujer llorar, no pude llorar yo y mostrar mis emociones. Sentimientos de desesperación, tristeza, miedo y gratitud —sí, gratitud—, explotaron dentro de mí.

Sentí que mi vida había acabado y todos mis sueños estaban destruidos. Sentí el agradecimiento de haber tenido por lo menos la bendición de disfrutar de ocho años de una vida maravillosa en recuperación. Me sentí muy mal por el dolor que le había causado a mi mujer (que es VIH negativo) y que no íbamos a poder tener hijos. Pero también descubrí una nueva fortaleza y fe, y sabía que todo iría bien.

Después de enterarme de los resultados, parecía como si cada día fuera lo primero en que pensaba cada mañana al despertarme. En el momento que abría los ojos, el miedo y la desesperación se apoderaban de todo lo demás. Sentía como si no tuviera nada que esperar y no tuviera derecho a tener sueños ni planes.

La tristeza coloreaba todos los aspectos de mi vida. Un montón de disyuntivas empezaron a surgir ante mí, cosas del tipo: ¿Qué hago, vivo mi vida como si se me estuviera acabando el tiempo o sigo llevando una vida normal? ¿Sigo pagando la jubilación o hago un viaje por el mundo? Hasta llegué a pensar que lo mejor que podía hacer era separarme de mi mujer y dejarla en libertad. Mi padrino me sugirió que eso era la decisión de mi esposa y que no jugara a ser Dios en la vida de los demás.

Tuve la enorme suerte de conocer a otros compañeros que estaban en la misma situación. Me apoyaron mucho y sentí como si me «llevaran en andas». Me decían cosas como «manténte en el día de hoy», «verás que en algún momento esto no será lo más importante de tu vida», «Todavía eres tú, no el virus».

Recuerdo que fui a visitar a una vieja amiga y me pidió que cogiera su bebé. Casi me pongo a llorar al ver que aceptaba mi enfermedad cuando yo me sentía tan avergonzado y contagioso. Cuando le hablamos a la familia de mi esposa sobre mi enfermedad, nos encontramos con la misma reacción.

Me ocupaba de cuidar a mi sobrino con regularidad, y en ningún momento me topé con ningún tipo de prejuicio. Al principio, incluso esperaba que me dieran platos y cubiertos separados. En ocasiones la gente rompió mi confidencialidad, y ahora he aprendido a revelar mi estado sólo cuando es necesario.

Han pasado diez años, y sigo bien. No he tenido que ingresarme en el hospital ni he estado enfermo, aunque mi hígado ha empeorado. Cuando me dieron la noticia, tuve los mismos sentimientos de desesperación que antes, pero esta vez tenía un poco de experiencia para salir de ellos.

Hoy me siento bien; «mantenerme centrado en el hoy» se ha convertido en mi mantra. Mi mujer decidió separarse de mí después de 15 años juntos porque le resultaba muy difícil aceptar mi enfermedad. Sin embargo, hoy por lo menos estoy agradecido de que lo haya intentado.

Trato de ser responsable de mi recuperación. Sé que si mi espíritu es fuerte, todo irá bien. Tengo que decir que, a veces, me siento muy débil, pero si voy a las reuniones tengo una perspectiva mejor de mi vida.

Mi padrino ha sido una tremenda ayuda animándome a no abandonar. He conocido una mujer maravillosa que me hace sentir deseado y me da tranquilidad. Intento que mis problemas de salud no sean toda mi vida, sino sólo una parte.

Quiero a NA y lo que ha aportado a mi vida. Siguen revelándose los dones de la recuperación. Amo la vida —con dificultades y todo— porque es una aventura sin fin.

*Anónimo, Reino Unido*



# ¡VEN A CELEBRAR EL 50º ANIVERSARIO DE NA! DÍA DE UNIDAD MUNDIAL Sábado, 5 de julio de 2003

En directo desde SAN DIEGO, CALIFORNIA

*Hemos recorrido un largo camino desde nuestros inicios... pero «sólo por hoy» aún no hemos llegado al «final del camino». Esperamos que el Día de Unidad Mundial no sólo nos ayude a unirnos en esta histórica celebración de recuperación, sino que también nos recuerde que sólo si estamos juntos podemos asegurar que nuestro mensaje esté a disposición de cualquier adicto que busca una nueva forma de vida. Este acontecimiento es una demostración de nuestra unidad y el lazo en común que compartimos en todo el mundo como miembros en recuperación en Narcóticos Anónimos.*

El Día de Unidad Mundial de este año tendrá lugar durante la **30ª Convención Mundial** en San Diego, California, EE UU. Aunque aún no se ha determinado la hora exacta en que dará comienzo el Día de Unidad, a efectos de planificación adelantamos que será a primeras horas de la noche, hora del Pacífico de EE UU. Una vez que se haya fijado la hora exacta de inicio, informaremos a la confraternidad. A medida que la información esté disponible, la iremos publicando en nuestro sitio web, [www.na.org](http://www.na.org).

## Por favor, rellenar el siguiente formulario de contacto

Los miembros, grupos, eventos de área y regionales de NA y las instituciones podrán participar en la celebración del Día de Unidad Mundial por medio de una comunicación telefónica de dos horas para escuchar al orador principal. Sólo hay que rellenar el formulario de inscripción de debajo y mandarlo por correo o fax a la Oficina de Servicio Mundial con el importe correspondiente. El costo para Estados Unidos/Canadá es de US\$ 50,00. Para llamadas de fuera de EE UU/Canadá habrá un costo adicional en función de la tarifa telefónica del país.

Nombre de contacto \_\_\_\_\_ Grupo (Región/Área/Institución) \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad/Estado \_\_\_\_\_ País \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

¿Fuera de EE UU/Canadá? Número al que podemos llamarte durante el día: \_\_\_\_\_

**Forma de pago (Marcar una):** AMEX  VISA  M/C  Discover  Diners Club

Número de tarjeta de crédito \_\_\_\_\_ Fecha de vencimiento \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Nombre del titular \_\_\_\_\_

**Cheque/Giro**  **Comunicación regional gratis** Los Servicios Mundiales de NA ofrecen una comunicación regional gratuita a cada región de fuera de EE UU y Canadá. Para poder hacer uso de ella, se debe contar con la aprobación de la región. Por favor, incluyen el nombre y el teléfono del responsable regional. Nos pondremos en contacto con él al recibir el formulario de inscripción a efectos de verificación.

Contacto regional \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Una vez rellenada la solicitud, enviarla junto con el cheque o el giro a **NAWS, c/o Unity Day, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA** o por fax al **+1 818.700.0700** junto con la información de la tarjeta de crédito. A partir del 1 de junio de 2003, recibirás una confirmación por correo postal o electrónico, en la que se incluirá el número al que hay que llamar y la contraseña necesaria para el día de la llamada. En la confirmación también se hará constar la hora exacta y el programa, junto con una explicación sobre cómo efectuar la llamada y la forma de proceder si hay problemas con la misma.

¿Alguna pregunta? Llama a la Oficina de Servicio Mundial, al +1 818.773.9999, extensión 204

**Las inscripciones DEBE RECIBIRSE antes del 1 de junio de 2003.**



# Así que quieres ser orador en la 30ª CMNA...

¡Esperamos con ilusión celebrar el 50º aniversario de Narcóticos Anónimos en julio del 2003! Promete ser una experiencia increíble y te pedimos ayuda para buscar oradores para esta celebración especial.

**Nombres y/o cintas de miembros que desean ser oradores en algún taller de la convención mundial.**

Los requisitos de tiempo limpio son: diez años para las reuniones principales y cinco años para los talleres. Los oradores de los talleres se seleccionarán de la lista de preinscripción de la conferencia.

**Miembros que desean evaluar las cintas de oradores.**

Deberán estar dispuestos a hacer servicio; disponer del tiempo necesario para hacerlo (habrá que evaluar aproximadamente 100 cintas); capacidad para cumplir con los plazos; un mínimo de cinco años de limpieza y rellenar el formulario de información de la Reserva Mundial.

---

**Rellena el siguiente formulario y envíalo a la OSM por correo, fax o email. Las recomendaciones de oradores para talleres y/o las propuestas para evaluar cintas deben enviarse lo antes posible, como máximo el 31 de enero del 2003. También se puede mandar una cinta a la OSM.**

Nombre de la persona para ser oradora de un taller: \_\_\_\_\_

Estoy dispuesto a evaluar cintas: \_\_\_\_\_

Calle \_\_\_\_\_ Apt./piso \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado/Provincia \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

DTeléfono diurno ( ) \_\_\_\_\_ Teléfono nocturno ( ) \_\_\_\_\_

Fecha de tiempo limpio \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (Diez años para reuniones principales y cinco años para talleres.)

Actualmente pienso asistir a la 30ª CMNA. Marcar con un círculo: Sí / No / No sé

Enviar la solicitud por fax o email a +1 (818) 700-0700 o [WCNAspeaker@na.org](mailto:WCNAspeaker@na.org).

Por correo: NA World Services

Attn: WCNA 30 Speakers

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409, USA

Si tienes alguna pregunta, llama al +1 (818) 773-9999.

# Mi recuperación, mi responsabilidad

El resultado del análisis clínico dio que era un simple agrandamiento de la próstata. El médico no estaba muy convencido que así fuera, y para mí: cáncer. La propuesta del urólogo fue: o tenemos un seguimiento continuo, mensual, o realizamos una biopsia. Opté por la biopsia, con total aprobación del urólogo.

Cuando comenzamos los preparativos, me enteré que me iban a realizar una anestesia total. Aquí comenzó mi ansiedad. La idea que tenía es que para la anestesia total se usaba un derivado de un narcótico. Lo primero que dije fue: no.

Hubo dos personas que me sostuvieron. Desde NA, mi padrino; desde la medicina, un compañero médico.

Mi padrino iba recibiendo mis ansiedades e iba siguiendo mis pasos. Los pasos los iba dando según me iba diciendo mi compañero médico (que iba siguiendo las instrucciones de los médicos).

Todo concluyó con mi padrino diciéndome que habiendo hecho todo lo que estaba a mi alcance, dejara el devenir en manos de mi Poder Superior y que no temiera expresar mi estado de ánimo en las reuniones después de la internación. «Ten la fe para permitir a tus compañeros darte su apoyo.»

Quedaron dos herramientas más que me dio el compañero médico: 1) cuando te despiertes, trata de tener compañeros a tu lado. 2) habla no sólo con el cirujano, sino también y sobre todo con el anestesista.

Para ir al sanatorio, le pedí a un compañero que me acompañara.

Me prepararon y me llevaron al quirófano y me dijeron que ahí podía hablar con ambos profesionales. Hablé con el anestesista y le dije que había tendido problemas con las drogas que no me diera ningún derivado de los narcóticos. Me dijo que no me preocupara que no lo haría.

Más tarde, cuando me desperté, había compañeros al lado, a los que les había pedido que me acompañaran. Más adelante, cuando fui a buscar el resultado de la biopsia —que dio bien— fui con un compañero.

Es mi responsabilidad informar a los médicos de mi condición de adicto y solicitar alternativas. Anteriormente por un problema de otro tipo, por haber informado al neurólogo de mi condición de adicto me dio métodos alternativos a la medicación que casualmente era la que consumía mis primeros tiempos.

Es mi responsabilidad consultar (no que me atiendan) a compañeros médicos. Algo así como «auditoria médica desde el punto de vista del consumo de drogas».

Es mi responsabilidad seguir las instrucciones prácticas dadas por el compañero médico.

Es mi responsabilidad rodearme de compañeros en momentos en que pueda estar no tan seguro de mi accionar. Es mi responsabilidad rodearme de compañeros cuando sé que voy a recibir una noticia impactante.

Es mi responsabilidad realizar todos los actos posibles para que todo salga como yo siento que es lo mejor para mí. Es mi responsabilidad dejar que los hechos sucedan como mi Poder Superior siente que va a ser lo mejor para mí y agradecer que los hechos sucedan como suceden.

*José María, Argentina*

## Imagínatelo

Invitamos a las comunidades de NA a mandarnos fotos de sus lugares de reunión. Nos interesan especialmente las que incluyan formatos de las reuniones, literatura de recuperación, carteles, tazas de café sucias... cualquier cosa que ayude a que el lugar tenga «ambiente». Lamentablemente no podemos publicar fotos que identifiquen a miembros de NA. Cuéntanos cosas sobre la reunión: cómo se llama, dónde está, hace cuánto que existe, qué formato tiene (de orador, de participación, etc.).



### Grupo Forca Lousada, Portugal

Nuestro grupo se fundó en 1996 con la ayuda de varios adictos de Oporto. Se reúne cuatro veces por semana a las 21:30 hs en una sala de la iglesia Senhor dos Aflitos en Lousada. Asisten regularmente unos doce miembros. En esta foto se ve la sala en la que nos reunimos.



# Propósito primordial

«En Narcóticos Anónimos existen muchas maneras de hacer las cosas, y así como cada uno de nosotros tenemos una personalidad propia, también tu grupo desarrollará su propia identidad, su modo de hacer las cosas y su habilidad especial para llevar el mensaje. Y así debe ser. En NA estimulamos la unidad, no la uniformidad.»

Guía del grupo, p. 1

Esta columna es para ti, sobre ti y hecha por ti. Te invitamos a compartir cualquier problema con el que tu grupo se haya enfrentado y la forma en que ha encontrado la solución. Así como ese «toque especial» que te hace seguir yendo.

El grupo «Światło» (la luz) se reúne los domingos por la mañana y fue creado el 12 de abril de 1998. Es el segundo grupo más antiguo de Varsovia, la capital de Polonia. Cuando nació, sólo había cuatro miembros que llevaban más de tres meses sin consumir ningún tipo de droga y que asistían regularmente a las reuniones.

A la primera reunión fueron tres personas y se celebró en la casa de uno de los miembros. Más adelante, las reuniones empezaron a celebrarse en la casa parroquial «Betania» de Varsovia. Durante el primer año muy poca gente participaba en las reuniones; y a veces sólo estaba el coordinador.

Al principio el grupo era inestable, la gente llegaba y se iba constantemente. Sin embargo, al cabo del tiempo, empezó a tener sus miembros habituales. A lo largo de los años el grupo ha madurado lentamente y ahora es más estable.

En la actualidad hay unos 20 participantes. Yo llevo más de cuatro años limpio y soy el encargado del café. También me ocupo de la literatura.

Aún tenemos algunos problemas, sobre todo económicos.

También me gustaría decir que el dinero recogido se ha usado para comprar distintas cosas, como un hervidor de agua eléctrico, lo que ha ayudado al grupo a sentirse unido. Algunos objetos que algunos miembros regalaron al grupo, nos hacen acordar de ellos. El candelabro, por ejemplo, que tenemos en la sala nos lo regaló un miembro que actualmente está en la cárcel.

Todos los primeros domingos de enero se celebra una reunión especial en la que se discuten todas las cuestiones organizativas y se eligen los servidores. Los puestos de servicio son por un año; sólo el delegado tiene un mandato de dos.

Todas las reuniones son cerradas. Durante la primera parte de cada reunión leemos la meditación de ese día, y después compartimos nuestras experiencias de la semana. Durante la segunda parte, se discute un fragmento del Texto Básico. También hay una caja para contribuciones para pagar la literatura.

Para mí, esta reunión es el lugar donde puedo sentir el invisible mundo de la amistad verdadera. Es cierto que no es el centro del universo, pero es el lugar donde un nuevo ser humano ha nacido dentro de mí: un ser humano libre de la obsesión de consumir.

Losiu D., Polonia

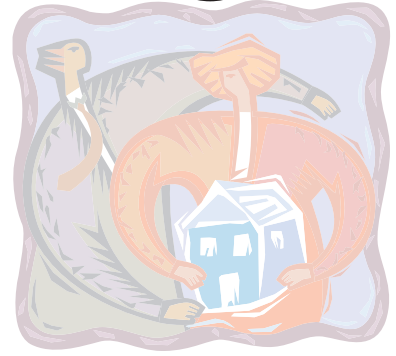
## Y el ganador es...

La junta editorial de *The NA Way* ha elegido el nombre **Propósito primordial** para la nueva columna que nuestra revista ha puesto en marcha para y sobre los grupos. La propuesta ganadora ha sido enviada por Sonny G. del área Off the Wall de Colorado (EE UU).

Sonny recibirá un regalo hecho especialmente para la conmemoración del 20º aniversario de *The NA Way Magazine*.

Felicitaciones, Sonny, y gracias a todos los miembros que han mandado sugerencias para el nombre de la columna. Agradecemos el interés y entusiasmo.

Sigue visitando nuestro sitio web para ver los próximos temas en [www.na.org/naway-toc.htm](http://www.na.org/naway-toc.htm).





# Aferrarse con fuerza

El programa de Narcóticos Anónimos me ha ayudado a ver las cosas de muchas maneras nuevas, que muchas veces tienen que ver con pensamientos, situaciones e ideas sobre vivir la vida sin consumir drogas. Centrarme intencionadamente en los pasos de recuperación como para introducirlos en mi diario proceso de pensar, tanto consciente como inconscientemente, de modo que leer y relajarme en mi silla reclinable junto a la ventana, no sólo puede llegar a ser un cambio bienvenido para mi paz de espíritu tan frenética en otros tiempos, sino también un punto apropiado para una experiencia espiritual.

Fue quizá en una reunión de NA reciente a la que asistí que me hizo pensar en otra analogía de la recuperación. Un miembro con 18 años como mínimo en NA comentó la insidiosa desaparición de un grupo esencial de miembros de su región. Estos miembros le habían dado consuelo y esperanza. Me identifiqué con lo que compartió. Pensé en la recuperación, la recaída y otras decisiones que los miembros habían tomado para irse de nuestra confraternidad.

Dejé el libro para hacer una pausa y miré por la ventana. Vi unas palomas posadas en fila sobre unos cables eléctricos. Parecía una bandada grande, pero no las conté. Al parecer, se acercaba una tormenta que hacía que el viento agitara los cables.

Las palomas lo percibieron y extendieron las plumas de la cola y las alas para seguir aferadas al cable. El valor de esta acción, sin embargo, quedó anulado cuando una de ellas decidió alzar vuelo. En el momento en que se elevó, el cable retrocedió y hizo más difícil a las otras palomas seguir posadas. Parecían asustadas.

Al cabo de unos instantes, otra paloma alzó vuelo, después otra, hasta que sólo quedó una sola encaramada precariamente sobre el cable.

Esperé previendo que esta última también echara a volar, pero no lo hizo. En cambio, se quedó un rato que pareció una eternidad, vigilante y paciente hasta que el cable poco a poco dejó de balancearse. Para mi placer, empezaron a llegar otros pájaros para aguantar la resistencia del alambre. Lo que, de hecho, lo estabilizó.

No vi a dónde habían volado las otras palomas, sino sólo la dirección general. Tampoco sabía exactamente por qué se habían ido; sólo podía suponer que era por la fuerza del viento. Era algo extraño, teniendo en cuenta que la potencia del cable eléctrico era mucho más fuerte que la fuerza del viento. Es sorprendente que no le haga daño a las palomas.

Antes de que empezara a soplar el viento, se sentían seguras en el cable eléctrico. Ahora, ahí estaba yo mirando a esa paloma sola rodeada de recién llegadas. La tormenta empezó a calmarse y los pájaros poco a poco volvían a sentirse cómodos a medida que se posaban en el potente cable eléctrico, hasta que soplara el próximo viento, como siempre había sido y siempre sería.

Todo esto me recordó que debo mantenerme aferrado inquebrantablemente al poder del programa de NA cuando los miembros deciden recaer o irse de la confraternidad. No tengo que juzgar a los individuos por sus luchas o por asustarse de lo vulnerables que nos sentimos en esos momentos. Las Doce Tradiciones nos mantienen juntos con un propósito de unidad.

Ahora me doy cuenta de que el mayor servicio a los demás y al grupo es mantenerme firme y centrado en mi propia recuperación personal. Este cambio de perspectiva es uno de los muchos dones que he recibido y que creo que es el resultado de mi crecimiento espiritual dentro del programa de NA.

*David C., Virginia Occidental*





## Slim de Hel

Para los que aún no han tenido el placer de conocerlo, Slim es un personaje fundamental de Hospitales e Instituciones. Va por las cárceles y los hospitales de todo el mundo. Se podría decir que siempre sabe todo y no para. ¿Tienes alguna pregunta sobre Hel? ¿Necesitas ayuda? Escríbele a Slim de Hel a la Oficina de Servicio Mundial.

### Querida NA Way,

Me gustaría decir que el número de octubre de 2002 fue otro número fabuloso, con un nivel de testimonios muy sinceros. Gracias revista y gracias al personal que trabaja en la revista. Realmente me afectó mucho lo que leí de compañero de Luisiana que buscaba un padrino (en la sección de Slim de Hel). Hablé con mis ahijados sobre el tema y nos gustaría saber si hay alguna manera de poder ponernos en contacto con él e invitarlo a que se escriba con nosotros. Ya sé que no pueden dar sus datos para escribirle, pero tal vez podrían pasarle mi dirección a él. También adjunto una carta. Si por alguna razón no pueden hacerlo, también lo entenderé.

*Scott W., Tennessee*

### Querido Scott,

Gracias por escribir a la editora de la revista *The NA Way* con tu compasión por el preso de Luisiana que escribió sobre su imposibilidad de encontrar un padrino a través de nuestra estructura de servicio. Sé que tú y algunos de los hombres que apadrinas quieren escribirle. Desgraciadamente, si miras en la columna del Slim de Hel del último número de la revista, verás que no hay firma al pie del artículo; la carta llegó de manera anónima.

Sin embargo, me entusiasman las posibilidades que hay para ti, tus ahijados y los adictos que todavía sufren «entre las rejas». Como recordarás, en mi respuesta al interno de Luisiana, mencioné que a lo largo de los años se habían creado varios comités de «padrinazgo por correo». Teniendo en cuenta los anhelos que demuestras, he pensado que tú y tus ahijados podrían crear uno de esos comités para trabajar tanto en correspondencia de recuperación en general como en el padrinazgo de los adictos presos.

Si deciden que quieren darle una oportunidad a ese camino de servicio, y si el comité de área o regional les da el visto bueno, el personal de la Oficina de Servicio Mundial tiene algunos ejemplos de cartas, así como unas pautas para comités de padrinazgo, que estarán encantados de mandarte.

¿Cómo empezar? La Oficina Mundial de Servicio recibe montones de cartas de adictos que buscan compañeros o padrinos con los cuales escribirse. Si deciden seguir adelante, manda la dirección para escribir al subcomité a la Oficina Mundial de Servicio. El personal de la oficina le dará esa dirección a los adictos que quieren personas con las cuales escribirse o les mandarán directamente a ustedes la carta del adicto.

Decidas lo que decidas, te deseo lo mejor. Ojalá en el futuro inmediato alguien de la oficina me diga, «Eh, Slim, ¿te acuerdas de esos miembros de Tennessee que querían escribirle al adicto a Luisiana? Pues formaron un comité y ¡acabamos de mandarles el primer pedido de padrinazgo!

Gracias por todo el servicio que haces al adicto que todavía sufre.

En servicio con cariño,  
*Slim de Hel*

## Cartas de los lectores...

Querida NA Way:

Cuando llegué a NA, en 1981, estudiaba psicología en la universidad. El uso de fármacos como herramientas terapéuticas era un tema de debate en NA tan acalorado entonces como ahora. Algunos miembros de NA confundían la noción de medicamentos neurolépticos para la esquizofrenia con tranquilizantes adictivos e insistían a los miembros psicóticos de la confraternidad a dejar de consumirlos. El resultado era previsible: los adictos con psicosis recayeron rápidamente en sus delirios y alucinaciones convirtiéndose en un peligro para sí mismos y los demás.

Uno de esos miembros empezó a llevar una pistola a las reuniones y, con el tiempo, tuvieron que internarlo por haber amenazado con disparar a uno de sus empleados. Otro saltó de la azotea de un edificio para suicidarse y se rompió las piernas. Por mucho que he tratado de educar a otros miembros de NA en que el uso de algunos medicamentos era necesario para el bienestar y la seguridad de algunos miembros, muchos adictos en recuperación me han dicho que los medicamentos neurolépticos son adictivos y que su consumo es contrario a los principios de nuestro programa de recuperación.

A los ocho años de recuperación, yo mismo tuve que pasar por un proceso quirúrgico doloroso. El médico me recetó un narcótico oral, pero tuve el sentido común de darle la medicación a mi casera con las instrucciones de que me la diera de acuerdo a la prescripción del médico, por mucho que me quejara del dolor. Me recuperé de la operación y me enseñó una poderosa lección sobre el poder de mi adicción: no puedo confiar en estar en posesión de semejantes drogas cuando tengo dolor.

Aunque trabajé en hospitales psiquiátricos con acceso a muchas drogas adictivas, nunca he tenido la compulsión de consumir las porque iba con regularidad a las reuniones, trabajaba los Doce Pasos con mi padrino y seguía haciendo servicio a otros adictos. Con el tiempo,

## ¿Quién soy yo para juzgar?

Hola, me llamo JC y soy un adicto de Perú.

Este tema me hace pensar en el daño que las drogas nos hicieron a muchos de nosotros. No me refiero sólo a los que, a pesar de su buena voluntad de recuperarse, toman medicamentos recetados por médicos que están enterados de su adicción; sino también al prejuicio que esto causa en nuestra confraternidad.

Si basamos nuestra creencia en la premisa de que NA no tienen opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades, entonces deberíamos tratar de comprender que algunos llegamos aquí más afectados que otros. Algunos compañeros necesitan tomar medicamentos para mejorar su calidad de vida. ¿Tenemos capacidad para juzgar la legitimidad de esa prescripción? Creo que hacerlo es una violación flagrante de nuestra Décima Tradición.

A mí me resulta muy desagradable pedirle a un miembro que toma medicación recetada por un médico que se abstenga de hacer servicio relacionado con el público. También me parece de muy mal gusto explicarles que tendrán que aguantar las críticas de miembros con prejuicios. Para evitar completamente estos problemas, los animo a hacer otros tipos de servicio, como literatura o en sus grupos.

Personalmente, conozco a algunos miembros que necesitan tomar medicamentos y algunos de nosotros los consideramos limpios. Creemos que tienen derecho a celebrar sus aniversarios de recuperación con toda normalidad. ¿Pero qué hacemos con los que son intolerantes con esos adictos?

He sido testigo de lo crueles que podemos ser los adictos cuando juzgamos sin compasión. No tenemos derecho a hacer que un compañero adicto se sienta mal. Quizás merezcan más atención y afecto que el resto.

La experiencia nos indica que pueden surgir graves problemas cuando los miembros que toman medicamentos recetados deciden dejar de tomarlos por su cuenta, sin ayuda o supervisión médica.

En nuestra comunidad local de NA, también hemos tenido casos de personas que se automedican o engañan al médico para que les recete medicamentos. ¿Cómo los juzgamos?

En todo caso, agradezco a mi Poder Superior que me hayan aceptado en NA y haber descubierto la recuperación a pesar de todos mis defectos de carácter. Si somos capaces de aceptar a las personas que acuden a las reuniones bajo los efectos de las drogas, ¿por qué nos resulta tan difícil aceptar el hecho de tener compañeros que necesitan realmente tomar medicamentos recetados?

Por otro lado, ¿tan seguros estamos de que tenemos garantizada la buena salud para el resto de nuestra vida sólo por el hecho de estar limpios? ¿Quién nos garantiza que el día de mañana no necesitemos medicamentos recetados para mejorar nuestro estado de salud? ¿Pelearnos con uñas y dientes para mantener nuestra abstinencia cuando una enfermedad nos azote?

Soy miembro de NA y llevo casi doce años limpio. Lo que he visto y vivido me ha enseñado que el dolor de vivir sin drogas es pasajero si trabajo el programa, pero que el dolor vuelve cuando juzgo a otros adictos porque no me acepto como adicto.

«No seremos mejores juzgando las faltas de los demás.» (Texto Básico, p. 43) ¿Quiénes nos creemos que somos para juzgar el tiempo de limpieza de otro adicto? ¿Alguien nos juzgó a nosotros cuando llegamos a NA?

Comprendo que los médicos no opinen sobre las prescripciones de otros médicos por una cuestión de ética profesional. ¿Quiénes somos nosotros, entonces, para opinar?

Me gustaría dar un abrazo a todos los miembros que necesitan medicarse por razones médicas. Quiero decirles que los considero mis hermanos y hermanas. Quiero animarlos a que nos perdonen y que sigan viniendo a las reuniones porque los necesitamos.

JC, Perú

## Abstinencia es...

Durante mis 15 años de recuperación en NA, mis 26 años de tratamiento psiquiátrico y el trabajo con mis ahijados y otros miembros, he observado que mucha gente se saca diplomas de la manga o de algún tipo de inspiración espiritual de la «nueva era».

Esta gente cree que la enfermedad física y mental puede tratarse «a pelo» como en los días de la Inquisición, o como en los 150 países que todavía consideran la tortura una forma de arte.

Como yo vivo en el 2002, donde tenemos médicos que practican una medicina moderna, no necesito ningún diploma de adicto en recuperación que ayude a otro adicto ni ninguna otra responsabilidad más que la de brindar a esos adictos el mensaje de NA de que es posible vivir sin drogas.

La abstinencia es una cuestión entre el paciente, su médico, su padrino y su Dios. NA debería reconocer la autoridad profesional de los médicos si queremos que nos sigan derivando pacientes con problemas de drogas.

En relación con el Boletín 29 de la Junta de Custodios, «Sobre los programas de metadona y otras drogas de sustitución», los miembros de la Junta Mundial deberían prepararse para justificar por qué razón son competentes para pronunciarse sobre tratamientos médicos, así como para apoyar a los pacientes que puedan sufrir a causa de tales pronunciamientos. Cuando un médico prescribe una medicación a un paciente, nadie más que otro médico debería modificar el tratamiento.

En NA, un paciente que juega con su vida sin ningún título médico puede ser un mal ejemplo que puede llevar a los demás al sufrimiento, a situaciones peligrosas y a la muerte.

Rodolphe Z., Quebec

Cartas de los lectores:  
Viene de la página 16

me especialicé en el tratamiento psiquiátrico de pacientes de diagnóstico dual y he llegado a comprender sus circunstancias especiales.

El clima de intolerancia hacia las drogas terapéuticas ha mejorado muy lentamente en NA, pero todavía sigue siendo fuerte. A los miembros que toman antidepresivos con receta médica se los ve con sospecha. Los que ignoran el espantoso estado de las personas que sufren de dolor crónico y toman medicamentos recetados les dicen que no están en recuperación. Deben caminar por la cuerda floja entre una vida un poco más soportable por los medicamentos y la posibilidad de volver a caer en el infierno de la adicción. ¡Por supuesto que no es una alternativa fácil!

Una de esas personas que sufren era un miembro que tuvo una rotura de la columna en un accidente de coche causado por un conductor borracho. Durante años, sufrió unos dolores terribles que le hacían imposible sentarse en las reuniones. Al cabo del tiempo, el neurocirujano no tuvo otra alternativa que recetarle un potente narcótico para calmar el dolor y hacerlo más soportable. El compañero se sintió rechazado en las reuniones y acabó por dejar de ir.

¿Esta es la bienvenida que queremos dar en Narcóticos Anónimos a la gente que tiene una legítima necesidad de medicación? ¿Seguimos siendo esos críticos tan inflexibles que tan infelices nos hizo? ¿Cuántos de nosotros nos sentimos tan seguros de nuestros conocimientos médicos para decidir quién está limpio y quién no? ¿Quién es lo suficientemente competente como para interferir en la relación de un miembro con su médico?

Sí, existen algunos que dicen estar limpios cuando exhiben todos los signos de la adicción activa. Sin embargo, no tenemos derecho a condenarlos ni rechazarlos por su negación porque éste es un programa de amor, no para juzgar a nadie. En lugar de evitar a los que toman medicamentos, extendamos la mano del amor y la compasión. Por favor, no excluyamos a quienes no encajen en nuestro concepto de la recuperación. Ese gesto puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Anónimo, Oregón



## La 30ª CMNA...

# más cerca de lo que piensas

**¡Faltan sólo siete meses para el 50º aniversario de Narcóticos Anónimos y la 30ª CMNA! Esta mega celebración tendrá lugar del 3 al 6 de julio de 2003 en San Diego, California. Debido al enorme significado histórico del acontecimiento, te pedimos ayuda.**

## Ayuda a nuestro equipo de la CMNA...

- reuniendo información gráfica y escrita de la historia de NA en el mundo.
- recomendando oradores para talleres y/o mandando cintas para que se evalúen.
- identificando miembros dispuestos a evaluar las cintas recibidas.

## Historia escrita y cintas ...

- En la 30ª CMNA, esperamos crear un variado tapiz que represente nuestra pintoresca historia. Desde sus humildes orígenes en 1953, NA ha pasado en todos estos años por muchos períodos difíciles —que casi han desaparecido— para llegar a convertirse en la confraternidad mundial que conocemos hoy como Narcóticos Anónimos.
- ¿Tiene tu grupo artículos de interés que podamos exhibir en esta celebración especial? Si tú, tu área o tu región tienen algo que estarían dispuestos a compartir con el resto del mundo, por favor envíalo a la Oficina de Servicio Mundial lo más pronto posible o ponte en contacto con la OSM para pedir más información. A veces, los folletos, las fotos y otros recuerdos pueden hablarnos de una manera única y poderosa.
- También nos gustaría recopilar historias escritas sobre los comienzos de Narcóticos Anónimos en tu comunidad y te pedimos que pienses en la posibilidad de preparar esta información para que se distribuya en la 30ª CMNA.
- Si tienes una cinta o estás interesado en evaluar cintas de oradores, rellena por favor el formulario de la página 12. Si no tienes ninguna cinta, también puedes enviar tu nombre y la información personal del formulario. Cuando elijamos a los oradores de los talleres, usaremos la lista de preinscripciones para tratar de determinar quiénes asistirán a la convención. Para mayor información, también puedes ponerte en contacto con [WCNAspeaker@na.org](mailto:WCNAspeaker@na.org).

**Ésta es tu oportunidad de participar en este evento único en la vida y de darle auténtico sentido a la fase: *¡juntos podemos!***

# **¡Esperamos verte en julio de 2003!**



# CALENDARIO

Los invitamos a dar publicidad a su evento a través de nuestro sitio web y de *The NA Way Magazine*. Pueden informar a la OSM por fax, teléfono, correo o directamente en nuestro sitio web. Los animamos a usar el sitio web en el que podrán ver si ya está anunciada su convención o, en caso contrario, introducir la información pertinente, que una vez revisada y formateada se publica aproximadamente al cabo de cuatro días en el calendario online de nuestro sitio web. Les sugerimos ir a la dirección [www.na.org](http://www.na.org), pinchar en "NA Events" y seguir las instrucciones.

Los anuncios introducidos en nuestro sitio web y los que se reciban por otros medios también se remitirán a *The NA Way*. Esta revista sale cuatro veces por año (enero, abril, julio y octubre). Como se inicia la producción de cada número mucho antes de la fecha de distribución, necesitamos recibir el aviso del evento como mínimo con tres meses de antelación para garantizar que se publique en la revista (tres meses antes de nuestras fechas de publicación). Por ejemplo, si quieren que el evento se anuncie en el número de octubre, tenemos que saberlo alrededor del 1 de julio.

## Australia

**Victoria:** 17-19 ene.; 2ª Convención combinada de las Áreas Tasmanian y Victorian 2003; St Hilda's College, The University of Melbourne, Melbourne; inf. evento: +61.395.92.2345; escribir a: Australian Region, Box 2470V, Melbourne, VIC 3000; [home.vicnet.net.au/~navic/](http://home.vicnet.net.au/~navic/)

## Bermudas

**Southampton:** 28-30 mar.; 3ª Convención del Área Islas Bermudas; Sonesta Resort Hotel, Hamilton; reservas hotel: 441.238.8122; inf. evento: 441.296.2492; fecha límite cintas de orador: 1 Mar 2003; escribir a: Bermuda Islands Area, Box DV690, Devonshire, DVBX, Bermuda

## Canadá

**Nueva Escocia:** 25-27 jul.; Spiritual in Nature; Keddy's Hotel, Halifax; inf. evento: 902.430.7300; fecha límite cintas de orador: 1 abr. 2003; escribir a: Central Nova Area-Halifax, Box 65 Central, Halifax, Nova Scotia B3J 2L4; [www.nearna.com](http://www.nearna.com)

**Ontario:** 7-9 feb.; TACNAIII; Celebración de 20 años de recuperación; Llevar el mensaje; Crowne Plaza Hotel, Toronto; reservas hotel: 800.422.7969; escribir a: Toronto Area, Box 5700, Depot A, Toronto, Ontario M5W 1N8; [www.torontona.ca](http://www.torontona.ca)

**2)** 28 feb.-2 mar.; Convención Regional de Regional Ontario XVI; Sheraton Hamilton Hotel, Hamilton; reservas hotel: 800.325.3535; inf. evento: 905.529.5515; escribir a: ORSCNA, Box 5939 Depot A, Toronto, Ontario, M3W 1P3, Canada; [www.orscna.org/o.r.c.n.a.xvi.html](http://www.orscna.org/o.r.c.n.a.xvi.html)

## Estados Unidos

**Alabama:** 7-9 feb.; Out of the Darkness into the Light VII; Holiday Inn, Decatur; reservas hotel: 256.355.3150; inf. evento: 256.852.2308

**Arkansas:** 7-9 mar.; ARVANA 10th Annual Hangin' in the Fort Convention; Fifth Season's Inn, Fort Smith; reservas hotel: 479.452.4880; inf. evento: 479.484.0254; fecha límite cintas de orador: 10 Jan 2003; escribir a: Arkansas River Valley Area, Box 5631, Fort Smith, AR 72913

**California:** 10-12 ene.; Tri Area Convention III; Red Lion Inn, Redding; reservas hotel: 530.221.8700; inf. evento: 530.321.8069; [www.triareaconventionregistration.com](http://www.triareaconventionregistration.com)

**2)** 21-23 feb.; Convención Regional California Central XI; Keep It Simple; Marriott, Ventura; reservas hotel: 877.983.6887; inf. evento: 805.937.5870; escribir a: CCRCA, Box 2170, Santa Maria, CA 93457-2170; [crcna-registration@excite.com](mailto:crcna-registration@excite.com); [www.crcna.org](http://www.crcna.org)

**3)** 17-20 abr.; Convención Northern California de NA XXV; A Silver Celebration; Hilton Hotel, San Jose; inf. evento: 650.642.1117; escribir a: Northern California Region, Box 248, Mountain View, CA 94042-0248

**4)** 3-6 Jul; 50º Aniversario de NA; 30ª CMNA; San Diego Convention Center, San Diego; escribir a: NA World Services, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311; [www.na.org](http://www.na.org)

**Florida:** 23-26 ene.; 14th Annual Palm Coast Area Spiritual Retreat; Gold Coast Christian Camp, Lantana; inf. evento: 561.630.6446; escribir a: Palm Coast Area, Box 20984, West Palm Beach, FL 33416

**2)** 17-20 abr.; FRCNA XXII; Into the Light; Orlando Airport Marriott Hotel/Resort, Orlando; reservas hotel: 800.765.6752; Marriott Local #: 407.851.9000; inf. evento: 863.413.9892; fecha límite cintas de orador: 15 feb. 2003; escribir a: FRCNA, 6152 S Congress Ave, Lantana, FL 33462; [www.floridarso.org](http://www.floridarso.org)

**3)** 1-4 mayo; 27th Annual Fun in the Sun Weekend; The Boardwalk Beach Resort, Panama City Beach; reservas hotel: 800.224.4853; inf. evento: 404.452.1731; fecha límite cintas de orador: 31 Jan 2003; escribir a: North Atlanta Area, PC Weekend, Box 95270, Atlanta, GA 30347

**Georgia:** 10-12 ene.; Peace in Recovery XV; Wingate Hotel, Augusta; reservas hotel: 800.993.7232; inf. evento: 706.793.5454; escribir a: CSRA, Box 133, Augusta, GA 30901

**2)** 6-9 feb.; GRCNA XXII; Guide Me in My Recovery; Jekyll Inn, Jekyll Island; reservas hotel: 800.736.1046; inf. evento: 770.471.5847; [www.grcna.org](http://www.grcna.org)

**Hawai:** 9-11 mayo; Kauai Gathering in Paradise; YMCA Boy Scout Camp, Naue, Haene, Kauai; inscripción evento: 808.634.5795; fecha límite cintas de orador: 1 abr. 2003; [talitom@alo.com](mailto:talitom@alo.com)

**2)** 1-4 Sep 2005; 31ª Convención Mundial de NA; 31ª CMNA; sitio por determinar, Honolulu; escribir a: NA World Services, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311; [www.na.org](http://www.na.org)

**Illinois:** 2-5 ene.; Convención Regional Chicagoland XV; Hyatt Regency Chicago, Chicago; reservas hotel: 800.233.1234; escribir a: Chicagoland Region, 212 S Marion, Ste 27, Oak Park, IL 60302; [www.chicagona.org](http://www.chicagona.org)

**2)** 4-6 abr.; RRCNA 12; Clock Tower Resort, Rockford; reservas hotel: 815.398.6000; inf. evento: 815.964.5959; fecha límite cintas de orador: 31 Dec 2003; escribir a: Rock River Area, Box 8544, Rockford, IL 61126

**Indiana:** 28 feb.-2 mar.; 10ª Convención Anual de Indiana; Hilton Hotel, Fort Wayne; reservas hotel: 260.420.1100; escribir a: North East Area, Box 12737, Fort Wayne, IN 46864; [www.naindiana.org](http://www.naindiana.org)

**Kentucky:** 18-20 abr.; Convención Regional Kentuckiana de NA; Executive Inn Rivermont, Owensboro; reservas hotel: 800.626.1936; inf. evento: 270.683.0681; escribir a: Kentuckiana Region, 2626 W Parrish Ave #211, Owensboro, KY 42301-2664; [KRCNA17@yahoo.com](mailto:KRCNA17@yahoo.com)

**Maryland:** 11-13 abr.; Convención Regional de Chesapeake y Potomac XVII; Ocean City Convention Center, Ocean City; inf. evento: 301.839.4425; escribir a: CPRCNA Host Committee, Box PMB 480, 1429 G St NW, Washington, DC 20005-2009; [www.cprcna.org/17](http://www.cprcna.org/17)

**Massachusetts:** 10-12 ene.; BACNA VIII; Weathering the Storm; Sheraton Braintree, Braintree; reservas hotel: 781.848.0600; inf. evento: 508.653.2342; escribir a: Boston Area, 398 Columbus Ave, Boston, MA 02116

**2)** 7-9 mar.; NERC X; The Journey Continues; Sheraton Hotel, Hyannis; reservas hotel: 800.325.3535; escribir a: New England Region, Box 437, Quincy, MA 02169; [www.newenglandna.org](http://www.newenglandna.org)

**Michigan:** 24-26 ene.; KACNA XI; Radisson Hotel Plaza, Kalamazoo; reservas hotel: 269.343.3333; inf. evento: 269.344.1705; escribir a: Kalamazoo Area, Box 50822, Kalamazoo, MI 49005



**2)** 17-20 abr.; DACNA XI; Living the Dream; Detroit Marriott Hotel, Detroit; reservas hotel: 800.352.0831; inf. evento: 734.955.1306; escribir a: Detroit Area, Box 32603, Detroit, MI 48232-0603

**Minnesota:** 28 feb.-2 mar.; Circle of Sisters 6ª Convención Anual de Mujeres; Doubletree Grand, Bloomington; reservas hotel: 952.854.2244; charity.marra@starwoodhotels.com; inf. evento: 612.879.8203; escribir a: Circle of Sisters 6, Industrial Station, Box 4580, St Paul, MN 55104

**2)** 11-13 abr.; Convención Regional de MN X: A Decade of Miracles; Kahler Grand Hotel, Rochester; reservas hotel: 800.533.1655; inf. evento: 507.281.2446; escribir a: Open Door Area, Box 6794, Rochester, MN 55903

**Nebraska:** 21-23 feb.; Close Encounters of the Clean Kind; Best Western Redick Hotel, Omaha; reservas hotel: 888.342.5339; inf. evento: 402.551.5199; fecha límite cintas de orador: 31 Dec 2002; escribir a: Eastern Nebraska, Box 3937, Omaha, NE 68102; www.close-encounters-na.com

**Nevada:** 14-16 feb.; ELVCNA IV; It Works Convention; Texas Station Hotel and Casino, Las Vegas; reservas hotel: 800.654.8888; inf. evento: 702.457.5595; escribir a: East Las Vegas Area, Box 12717, Las Vegas, NV 89112-1717; www.elvcna.org

**2)** 17-20 abr.; The Joy Is in the Recovery; Riviera Hotel, Las Vegas; reservas hotel: 800.634.6753; inf. evento: 702.227.6322; fecha límite cintas de orador: 2 Jan 2003; www.snasc.org

**Nueva Jersey:** 21-23 feb.; Celebrating Recovery II: The Process Continues; Wyndham Hotel/Newark Airport, Newark; reservas hotel: 800.996.3426; inf. evento: 973.623.8526; escribir a: Greater Newark Area, Box 3412, Newark, NJ 07103

**2)** 28 feb.-2 mar.; CAACNA XIII: Pearl of Recovery; Tuscany House Hotel, Egg Harbor/Galloway; reservas hotel: 609.965.2111; inf. evento: 609.652.8218; escribir a: Cape Atlantic Area, Box 1514, Pleasantville, NJ 08232

**3)** 23-25 mayo; Convención Regional de Nueva Jersey XVIII; East Brunswick Hilton, East Brunswick; reservas hotel: 732.828.2000; inf. evento: 732.422.0250; escribir a: New Jersey Region, Box 134, Fords, NJ 08863

**Nuevo Mexico:** 14-16 mar.; Convención Regional de Rio Grande XIV; Best Western Inn & Suites, Farmington; reservas hotel: 800.528.1234; inf. evento: 505.327.5221; www.riograndena.org

**Nueva York:** 7-9 mar.; II Convención del Área Bronx; Workin' The Steps, From Trippin' to Steppin'; Hudson Valley Resort & Spa, Kerhonkson; reservas hotel: 888.948.3766; inf. evento: 718.863.3506; escribir a: Bronx Area, 976 Mclean Ave, Box 168, Yonkers, NY 10704; www.compusolv.net/bxacna

**Carolina del Norte:** 3-5 ene.; WNCA XVIII; Spiritually High in the Land of the Sky; Ramada Plaza Hotel, Asheville; reservas hotel: 800.678.2161; inf. evento: 828.683.6144; escribir a: Western North Carolina, Box 16238, Asheville, NC 28816

**2)** 21-23 feb.; Freedom by the Sea II; Holiday Inn Sun Spree Resort, Wrightville Beach; reservas hotel: 877.330.5050; inf. evento: 910.342.0693; escribir a: Coastal Carolina Area, Box 561, Wilmington, NC 28401

**3)** 7-9 mar.; Capital Area Family Reunion; Hilton North Raleigh, Raleigh; reservas hotel: 800.HILTON HOUSING, Código: RFA; inf. evento: 919.832.5204; escribir a: Capital Area, 1910 Summerdale Dr, Raleigh, NC 27604

**4)** 25-27 abr.; Bound for Freedom XVIII; Adams Mark Hotel, Charlotte; reservas hotel: 800.444.2326; inf. evento: 704.597.9413; escribir a: Greater Charlotte Area, Box 33306, Charlotte, NC 28202

**Ohio:** 3-5 ene.; Convención del Área Central Ohio XIV; Columbus Marriott North, Columbus; reservas hotel: 800.228.3429; inf. evento: 614.257.0407; escribir a: COACNA XIV, Box 32351, Columbus, OH 43232-0351

**2)** 21-23 feb.; TACNA VI; Through the Steps, Our Dreams Are Awakened; Clarion Hotel, Toledo; reservas hotel: 419.535.7070; inf. evento: 419.474.3952

**Oklahoma:** 21-23 mar.; OKRCNA XVII; Adam's Mark Hotel, Tulsa; reservas hotel: 918.582.9000, 800.444.2326; inf. evento: 918.438.3046; www.okna.org/okrcna/

**Oregon:** 14-16 feb.; Convención del Área Mid-Willamette Valley V; The Journey Is Spiritual; Spirit Mountain Lodge & Casino, Grande Ronde; reservas hotel: 888.668.7366; inf. evento: 503.391.4614; escribir a: Mid-Willamette Valley Area, Box 17525, Salem, OR 97305

**Pensilvania:** 14-16 feb.; Mid-Atlantic Regional Learning Conference of NA XIX; Lancaster Host Resort, Lancaster; escribir a: MARLCNA, Box 14862, Reading, PA 19612; loribna@hotmail.com

**2)** 18-20 abr.; Convención Regional Greater Philadelphia XVIII; Recovery: God's Message for Change; Radisson Hotel Valley Forge Hotel, King of Prussia; reservas hotel: 888.267.1500; inf. evento: 215.227.5936; www.naworks.org

**Texas:** 3-5 ene.; Texas Tri-County Area of NA; Nassau Bay Hilton, Nassau Bay; reservas hotel: 800.HILTONS; inf. evento: 409.739.1856; www.ttcana.org

**2)** 10-12 ene.; Taller Mundial de los SMNA; Esyablecer la conexión entre los miembros de NA y los SMNA; Lakeway Inn and Resort, Austin; reservas hotel: 512.261.7300; inf. evento: 818.773.9999 x116; escribir a: NAWs, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311; www.na.org

**3)** 31 ene.-2 feb.; I Becomes We in 2003; Tejas Bluebonnet Region of NA IV; Sheraton North Houston, Houston; reservas hotel: 281.442.5100, 877.550.2939; inf. evento: 832.715.6637; escribir a: Houston Area Service Committee, Box 37247, Houston, TX 77237; www.tejas-na.org

**4)** 17-20 abr.; LSRCA XVIII; Celebrate the Magic; Hilton DFW Lakes Executive Conference Center, Carrollton; reservas hotel: 800.245.3105; inf. evento: 800.747.8972; escribir a: Lone Star Region, 1510 Randolph, Ste 205, Carrollton, TX 75006; www.lsrna.com

**Utah:** 14-16 mar. 2003; Convención del Área Northern Utah X; Comfort Suites Hotel, Ogden; reservas hotel: 801.621.2545; inf. evento: 801.317.4328; escribir a: Northern Utah Area, Box 242, Ogden, UT 84402; www.nuana.org

**Virginia:** 10-12 ene.; 21ª Convención de las áreas de Virginia; Hotel Roanoke & Conference Center-Doubletree, Roanoke; reservas hotel: 866.594.4722; inf. evento: 540.772.1088; escribir a: Roanoke Valley Area, Box 5934, Roanoke, VA 24012; www.rvana.com

**2)** 14-16 mar.; TACNA III; Ramada Resort, Virginia Beach; reservas hotel: 800.365.3032; inf. evento: 757.686.9527; escribir a: TACNA III, Box 1567, Norfolk, VA 23501

**Wisconsin:** 17-19 ene.; Greater Milwaukee Unity Convention of NA; Sheraton Milwaukee Brookfield Hotel, Milwaukee; reservas hotel: 800.325.3535 (outside WI) or 800.221.6671 (WI); inf. evento: 414.546.3449; escribir a: GMUCNA, Box 511001, Milwaukee, WI 53203

**2)** 30 abr.-1 mayo; I Convención de Inncity Area de NA; Best Western Midway Hotel, Milwaukee; reservas hotel: 414.769.2100; inf. evento: 414.967.8979

**Wyoming:** 23-25 mayo; URMRCNA IV; One Requirement, One Purpose; Holiday Inn, Rock Springs; reservas hotel: 307.382.9200; inf. evento: 307.875.5867; escribir a: URMRCNA IV, Box 445, Evanston, WY 82931; www.wyomingna.org

## Grecia

**Atenas:** 11-13 oct. 2003; ECCNA; Deja volar tu espíritu; Hotel Athos Palace, Kalithea; reservas hotel: +30.37.4022100; escribir a: European Convention, Box 75064, Post Code 17610, Kalithea, Athens, Greece; www.eccna2003.com

## India

**Bombay:** 16-18 ene.; BACNA X; Widening Horizons; Hotel Riviera Matheran, Bombay; inf. evento: +98.212.09510; fecha límite cintas de orador: 31 Dec 2002; escribir a: Bombay Area, Box 1953, GPO, Bombay 400001

### Perú

**Lambayeque:** 1-3 mayo; IX Convención Regional de NA Perú; Chiclayo; inf. evento: 511.970.6609; [www.na.org/links-main.htm#Peru](http://www.na.org/links-main.htm#Peru)

### Portugal

**Lisboa:** 7-9 feb.; VI Convenção de Narcóticos Anónimos da Área de Lisboa; Fórum Lisboa, Lisboa; event registration: [registos@vicnalx.org](mailto:registos@vicnalx.org); inf. evento: [informacao@vicnalx.org](mailto:informacao@vicnalx.org); información cintas de orador: [programa@vicnalx.org](mailto:programa@vicnalx.org)

### Suecia

**Gotenburgo:** 28 feb.-2 mar.; En Ny Chans (Una nueva oportunidad); Folkets hus, Göteborg; inscripción evento: +460707235862; [www.nasverige.a.se](http://www.nasverige.a.se)

## Nuevos productos de la OSM



### Francés

Funciona: cómo y por qué

*Ça marche : comment et pourquoi*

Art. Nº FR-1140 Precio US \$7,70

# GRUPO HABITUAL

