



## El solitario; mantenerse limpio en solitario

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

*«¡Cuando recibo una carta tengo un día especial! Parece que las cartas que recibo de mis amigos que están solos, siempre llegan en el momento oportuno. Me recuerda que alguien que vive lejos está empezando a conocerme y que tiene el suficiente interés como para escribirme.*

*Soy importante para la recuperación de los demás y ellos para la mía.»*

### Introducción

A efectos de este folleto, definimos al «solitario» como un adicto aislado geográficamente que quiere recuperarse de la adicción. Si no puedes asistir a las reuniones de NA, esperamos que este folleto te ofrezca soluciones prácticas para vivir una vida libre, feliz y alegre.

Aunque este folleto está pensado para ayudar a los adictos que viven en zonas alejadas y que no pueden asistir a las reuniones de NA, cualquier adicto que lo lea, podrá formarse algunas ideas valiosas sobre cómo recuperarse de la enfermedad de la adicción. La mayoría de nosotros, en algún momento de nuestra recuperación, nos hemos sentido solos o aislados. También hay adictos que se sienten aislados de los demás por impedimentos físicos, como pueden ser problemas de vista, de oído, etc. Tanto si estamos aislados física, emocional o geográficamente, creemos que las sugerencias que aquí se ofrecen pueden ayudar a cualquier adicto a mantenerse limpio y a descubrir una nueva forma de vida.

*«Por momentos, estar solo puede ser frustrante, pero tengo que esforzarme en todos los aspectos de mi nueva vida. Para mí, formar parte de NA es algo especial. Sé que tengo amigos a los que todavía no conozco, pero el solo hecho de saber que existen, me da esperanzas para continuar.»*

### Pedir ayuda

Narcóticos Anónimos es un programa de Doce Pasos y Doce Tradiciones que tiene como propósito ayudar a los adictos a encontrar la recuperación, estén donde estén. Practicando estos principios espirituales, logramos librarnos de la adicción activa. Te sugerimos que leas todas las publicaciones de NA que puedas conseguir, y si te es mínimamente posible, que asistas a alguna reunión. Si no hay reuniones en tu área, anímate y abre un grupo. Aunque tengas que empezar tú solo, nunca se sabe cuándo aparecerá otro adicto que esté sufriendo. Rellena el formulario que hay al final de este folleto, envíalo y recibirás gratis material para abrir un grupo.

En NA existen muchos servicios pensados para ayudar a los adictos en solitario. Algunos están coordinados a través de comités especiales. En muchas zonas hay teléfonos locales, guías de reuniones y hojas informativas. También puedes recibir literatura y otras informaciones de NA de la oficina regional o del área más cercana.

La Oficina de Servicio Mundial (WSO) también ofrece diferentes servicios a los adictos que están en sitios alejados. Publica una *Guía Mundial de Direcciones* (International Meeting Directory) en la que figuran las direcciones y teléfonos de todos los grupos registrados de NA. También, si lo pides, se te puede enviar gratuitamente material para abrir nuevos grupos y otros

paquetes con información general. Puedes escribir o llamar y te informaremos dónde está la reunión u oficina más cercana. Además, La Oficina de Servicio Mundial (WSO), que canaliza la experiencia, la fortaleza y la esperanza compartidas por los grupos de NA de todo el mundo, puede darte respuesta a muchas otras preguntas.

Es posible que también encuentres ayuda en el Grupo de Solitarios de Narcóticos Anónimos. Por su intermedio, los adictos que viven en regiones alejadas geográficamente se comunican a través de cartas. Esta reunión poco convencional les permite compartir regularmente sus experiencias, su fortaleza y su esperanza. Este grupo publica una hoja informativa bimensual (en inglés) que se llama *Meeting by Mail* («Reunión por Correo»). Si quieres formar parte de este grupo, escribe a La Oficina de Servicio Mundial (WSO), attn: Loner Group (Grupo de Solitarios).

Hay otras dos publicaciones que resultan muy útiles para adictos de sitios alejados. La primera, *Newsline* (en inglés), es un boletín informativo mensual, publicado por la WSO; es gratuito y puedes empezar a recibirlo regularmente enviando una carta a la WSO. Contiene información de las próximas convenciones de NA, artículos escritos por la Junta de Custodios de los Servicios Mundiales y otras noticias de interés. Esta publicación, al mantenerte informado de la evolución de Narcóticos Anónimos en todo el mundo, promueve la comunicación y la unidad.

La revista *The NA Way* (en inglés) es otra publicación provechosa. Contiene muchos artículos sobre la recuperación escritos por y para adictos. Sugerimos que tú y otros miembros de tu grupo se suscriban para poder recibirla mensualmente. En la última página de la revista encontrarás un formulario de suscripción, o si no, puedes solicitarlo a la WSO.

El servicio más importante que ofrece NA es el adicto en recuperación. Recuerda, «*el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro, no tiene igual*»\*. Así que si es posible, ponte en contacto con otros adictos en recuperación, o bien por teléfono o por carta. Si te comunicas con La Oficina de Servicio Mundial de NA, te ayudarán a conectar con el adicto en recuperación más próximo a tu domicilio. Recuerda que incluso aunque estés solo, no tienes porque sentirte solo.

*«Me resulta muy fácil olvidarme de la importancia de compartir, sobre todo cuando mi orgullo y soberbia me impiden expresar los sentimientos o las ideas que no me gustan o no quiero tener. Escribir cosas sobre mí mismo me ayuda.»*

## **El valor de compartir**

No hay soluciones fáciles para los adictos en recuperación que no tienen una comunidad local de NA para darles apoyo y compañerismo, pero la recuperación es posible si realmente queremos mantenernos limpios. Aunque seas el único adicto en recuperación en kilómetros a la redonda, no hay que tener miedo de pedir ayuda. Hay muchas maneras de ponerse en contacto con otros adictos en recuperación, y un primer contacto puede servir para crear otros nuevos. Muchos adictos en solitario tienen amigos con los que mantienen una correspondencia regular para compartir su recuperación. También es importante tener un padrino, alguien que te ayude a aprender y a practicar los Doce Pasos. Si no hay nadie cerca a quien se lo puedas pedir, no temas pedirselo a alguien de otra zona. Os podéis escribir, mandar cintas o llamar por teléfono siempre que sea necesario. El hecho de compartir con otro adicto —ya sea

---

\* Esta frase es una cita de nuestro Texto Básico *Narcóticos Anónimos*. La lectura de este texto es una parte muy importante de nuestra recuperación de la adicción. Si no lo tienes, escribe a la WSO. Te enviarán un impreso para pedir el Texto Básico, así como otras publicaciones. La dirección está impresa en la contraportada de este folleto.

personalmente, o bien por teléfono o por carta— puede aliviar tus problemas, incluso sin una respuesta inmediata.

Una adicta explicó su experiencia de mantenerse limpia en un país en el que no hablaba el idioma. Su madrina estaba en otro país, a muchos kilómetros de distancia. Tuvo que llamar por teléfono a otras adictas, en otro país, para que la orientaran acerca de cómo trabajar los Doce Pasos. Como quería recuperarse de la adicción, estaba dispuesta a hacer lo que hiciera falta. Se dio cuenta de que haciendo esas llamadas estaba creando nuevos lazos con esas otras mujeres en recuperación. Poco tiempo después, no sólo llamaba a su madrina, sino también a otros miembros cuyos números de teléfono ésta le había dado. Ella, a su vez, le dio esos números a otras mujeres que querían recuperarse de la adicción. De ese modo se ayudaban mutuamente y contaban unas con otras. De repente se sintieron unidas, con la sensación de formar parte de una comunidad mundial y ya no estar solas. Para alguien que, como ella, estaba sola en un país extraño, ya no se sentía aislada. Era miembro de NA. Se mantuvo limpia y practicó los Doce Pasos. Descubrió una manera de recuperarse y vivir una nueva vida.

Todos nos hemos dado cuenta que después de compartir experiencias con otro adicto en recuperación nos sentimos mejor. Hay alguien que entiende nuestra enfermedad y que puede ayudarnos a hacer los pasos necesarios para nuestra recuperación. Ya sea por teléfono, por carta o por medio de cassettes, el valor de compartir es esencial para nuestra recuperación.

*«Soy adicto. Abrí el primer grupo de NA en este pueblo hace cuatro semanas. En las primeras dos reuniones sólo éramos dos, y en las dos últimas, yo solo. Pero la semana próxima vendrán algunos más. Aunque esté sentado solo en ese cuarto durante una hora y media, no me siento solo. Simplemente rezo para que algún día pueda ayudar a alguien. Me siento de verdad muy agradecido y sé que la manera de conservar lo que tengo es darlo. Necesito tanto a NA.»*

## **Cómo abrir un grupo de NA**

¿Cómo puedes abrir un grupo de NA? En realidad es bastante sencillo. Lo único que hace falta es el deseo de dejar de consumir drogas, un Texto Básico de NA y quizá una cafetera. Puedes obtener más información sobre cómo buscar un local y la elección de servidores en la *Guía del Grupo*. Aunque lo más importante es ser constante y tener perseverancia. Siempre que se abra un grupo de NA, incluso si lo hace una sola persona, ésta tiene que comprometerse a estar allí. Si no se presenta nadie, lee algo del Texto Básico. Hemos aprendido esta lección a través de sucesivas experiencias y sigue siendo válida. Muchos grupos de NA tuvieron que empezar de esta manera y miles de adictos hoy están vivos y limpios, simplemente porque uno o dos adictos se comprometieron y mantuvieron las puertas de NA abiertas cuando llegaron otros adictos pidiendo ayuda.

En algunos casos, cuando se abre un grupo, la asistencia es mínima. A veces no se presenta nadie, excepto el miembro que abrió la reunión. En situaciones como éstas, puede resultar útil realizar un poco de información pública, por ejemplo poner carteles o anuncios de la reunión en lugares donde otros adictos puedan verlos. La prensa o los tableros de anuncios suelen ser los sitios que se usan para ponerlos, pero sobre todo, mantén abierta la puerta de NA, haz un poco de café y estudia el Texto Básico. No te desanimes si el comienzo es difícil. Coloca más anuncios y vuelve la semana próxima. Sigue haciéndolo semana tras semana, hasta que otros adictos empiecen a venir a las reuniones, porque vendrán. Hay muchos ejemplos, citados por miembros de NA, de grupos que estuvieron abiertos durante más de un año sólo con uno o dos miembros asiduos. Luego, sin razón aparente, de repente el local empieza a llenarse de personas que quieren recuperarse. Muchos de estos grupos tienen ahora varios años de experiencia exitosa llevando el mensaje de recuperación.

En todos tus esfuerzos recuerda que hasta el simple hecho de hacer el trabajo básico, te ayudará a mantenerte limpio y agradecido por tu recuperación. Trata con franqueza a toda la gente con la que tengas que hablar, ya sea el sacerdote de la iglesia, el administrador de un hospital o la policía local. Tal vez se interesen por lo que les dices. Si puedes, déjales publicaciones de NA, les recordará tus propios esfuerzos para mantenerte limpio y puede ser la semilla que les haga enviar algún adicto a la reunión. Cuando vean que no estás allí para evangelizar, ni para interponerte en sus propios programas, no se sentirán amenazados y puede que ofrezcan su apoyo a las reuniones de tu área. Quizás te hagan preguntas sobre el programa de NA. Puedes compartir con ellos tu experiencia personal sobre la adicción y la recuperación, o bien darles literatura de NA y de esta manera llevar el mensaje. Tus esfuerzos serán sin duda recompensados. Haz el trabajo básico y deja los resultados en manos de Dios. Como mínimo, estarás limpio. Y seguramente llegarás a comprender mejor los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Y puede que seas el instrumento de Dios para plantar la semilla de recuperación de NA en tu comunidad.

*«Todo el material de NA ha sido importante para mí, pero especialmente mi libro de NA que siempre me da esperanzas. Escribir a otros adictos que alguna vez han estado en solitario me ayuda en mi vida cotidiana. En mi recuperación personal, lo más importante es mi contacto espiritual con Dios, cosa que obtengo a través del libro, de la literatura, de mi padrino y de cartas a solitarios y a otros adictos que he conocido.»*

## **Las crisis**

Las crisis nos llegan de distintas maneras a todos los adictos. Sin otros adictos en recuperación o reuniones para ayudarnos a tener una perspectiva equilibrada, los problemas rutinarios pueden convertirse en algo muy exagerado en nuestra mente. Puede que empecemos a pensar que estar limpios no vale la pena y que surjan sentimientos de autocompasión, resentimiento e ira. Lo primero que tenemos que tener presente es que cualquier dolor que sintamos, pasará.

Los problemas forman parte de la vida y no desaparecen por el simple hecho de estar limpios. En recuperación, sin embargo, descubrimos que crecemos por medio del dolor, y a menudo sentimos que una crisis es un regalo que nos brinda la oportunidad de experimentar nuestro crecimiento gracias a vivir limpios. A pesar de lo dolorosas que las tragedias de la vida puedan ser para nosotros, una cosa está clara: *no debemos consumir, pase lo que pase*. La experiencia nos ha demostrado que si hacemos la mitad de esfuerzos por mantenernos limpios, de los que hacíamos antes para consumir, tenemos excelentes posibilidades de mantener nuestra recuperación. Cuando pedimos ayuda, empezamos a crecer.

*«Una de las cosas que me gusta hacer cuando no hay nadie en casa y no hay reunión, es leer la revista NA Way, el Texto Básico y escribir a otros adictos que están en solitario. Todo lo que me hable de recuperación, de amor y de convivencia a la manera de NA me sirve para orientar mis pensamientos. Mi fuente más segura de bienestar y conocimientos es mi Poder Superior. Estoy muy agradecido de haber llegado a creer.»*

## **Vivir el programa**

Los Doce Pasos son nuestro programa de acción para la recuperación de la enfermedad de la adicción. Conforme vamos practicándolos, llegamos a vivir el programa. Mediante la aplicación directa de estos principios en todos los aspectos de nuestra vida, descubrimos la aceptación, la fe y la humildad. Y aprendemos a vivir la vida tal como es.

A medida que nos recuperamos, llegamos a depender de un Poder superior a nosotros mismos. Aprendemos que cuando pedimos a Dios que nos muestre su voluntad para con no-

sotros y la fuerza para cumplirla, podemos hacer cosas que antes no hubiéramos creído posibles. Nuestra vida se convierte en algo que vale la pena y, sólo por hoy, perdemos la obsesión de consumir drogas.

No podemos permitirnos el lujo de ser complacientes, porque la enfermedad de la adicción está con nosotros veinticuatro horas al día. Una vigilancia cotidiana con respecto a actitudes defectuosas es esencial para una recuperación continua. Al vivir los pasos, empezamos a aliviarnos de nuestra autoobsesión. Aprendemos que esas actitudes, pensamientos y reacciones cambian. Con el tiempo nos damos cuenta de que no estamos solos y empezamos a entender y a aceptar quiénes y qué somos.

El Texto Básico de NA contiene muchas sugerencias que forman la base de nuestra recuperación. Usando estas herramientas, nuestra desesperación y nuestra adicción activa pueden transformarse en esperanza y en una nueva vida. Viviendo los Doce Pasos de NA, formamos parte de la comunidad mundial de NA, no importa dónde estemos.

*«Algunas veces me siento muy solo por el hecho de estar lejos, pero tengo fe en que sólo por hoy no consumiré. Me siento muy agradecido de formar parte de NA. Os quiero a todos, y nunca podré ni siquiera empezar a devolver lo mucho que he recibido de todos mis amigos de NA.»*

**Nuestra gratitud habla...  
cuando nos preocupamos por los demás  
y cuando compartimos con otros  
a la manera de NA.**

Toda la información y los servicios que se describen en este folleto pueden solicitarse a:

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

**World Service Office–Europe**  
**48 Rue de l'Eté**  
**B-1050 Bruselas, Bélgica**

**World Service Office–Canada**  
**150 Britannia Rd. E. Unit 21**  
**Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canadá**

Solicitud de Material  
para abrir un grupo de NA  
(Starter Kit Request Form)

Fecha (Date) \_\_\_\_\_

Idioma (Language) \_\_\_\_\_

Solicito la siguiente información  
(I request the following information:)

- Material para abrir un grupo (Free starter kit) (folleto y literatura) (booklet and literature)
- Reunión de NA más cercana (Nearest NA meeting)
- Teléfono local de NA (Local NA phone number)

Nombre (Name) \_\_\_\_\_

Calle (Street) \_\_\_\_\_

Ciudad (City) \_\_\_\_\_

Cód. Postal (Zip) \_\_\_\_\_

Provincia (State) \_\_\_\_\_

País (Country) \_\_\_\_\_