

Otro punto de vista

Probablemente existen tantas definiciones de adicción, basadas en la investigación al igual que en la experiencia personal, como formas de pensar. No es de extrañar, pues, que haya muchas áreas de honesto desacuerdo en las definiciones que oímos. Algunas, según los hechos observados y conocidos, parecen corresponder mejor a algunos grupos que a otros. Si aceptamos este hecho, entonces quizá deberíamos examinar otro punto de vista, con la esperanza de poder descubrir una base común a todas las adicciones y una forma que nos resulte más útil para establecer comunicación entre todos nosotros. Si podemos ponernos de acuerdo respecto a lo que *no es adicción*, tal vez entonces lo que *sí es*, aparezca con más claridad.

Puede que coincidamos en algunos puntos fundamentales.

1. Adicción no es libertad.

La misma naturaleza de nuestra enfermedad y los síntomas que se observan señalan este hecho. Los adictos valoramos mucho la libertad personal; quizás porque a medida que avanza nuestra enfermedad, más la deseamos y menos la sentimos. Hasta en períodos de abstinencia la libertad es limitada. Nunca estamos del todo seguros de que una acción determinada esté basada en un deseo consciente de continuar la recuperación, o en uno inconsciente de volver a consumir. Intentamos manipular a las personas y las circunstancias, y controlar todas nuestras acciones, de modo que destruyamos la espontaneidad, característica esencial de la libertad. No logramos darnos cuenta de que la necesidad de ejercer control surge del miedo a perderlo. Este temor, basado en parte en fracasos pasados y decepciones al

intentar resolver las dificultades de la vida, nos impide escoger con sensatez opciones que —si se pusieran en práctica— eliminarían el mismo miedo que nos paraliza.

2. Adicción no es crecimiento personal.

Las costumbres monótonas, imitativas, ritualistas, compulsivas y obsesivas de la adicción activa, nos hacen incapaces de pensar y actuar responsable o sensatamente. Crecimiento personal significa esfuerzo creativo y una conducta que tenga algún sentido. Presupone elección, cambio y capacidad de afrontar la vida tal cual es.

3. Adicción no es buena voluntad.

La adicción nos aísla de la gente, los lugares y las cosas que están fuera de nuestro propio mundo, que consiste en conseguir, consumir y buscar la manera y los medios de continuar con el proceso. Somos hostiles, resentidos, egocéntricos, egoístas y nos desconectamos de todos los intereses externos a medida que nuestra enfermedad avanza. Vivimos con miedo y desconfianza hasta de la misma gente de la que dependemos para satisfacer nuestras necesidades, cosa que afecta todas las áreas de nuestra vida. Todo lo que no sea completamente conocido se convierte en algo extraño y peligroso. Nuestro mundo se encoge y termina en el aislamiento. Tal pudiera ser la verdadera naturaleza de nuestro trastorno.

Todo esto se podría resumir diciendo que:

4. La adicción no es una forma de vida.

El mundo enfermo, egoísta, egocéntrico y encerrado en sí mismo del adicto, difícilmente pueda ser calificado de forma de vida; como máximo, quizá sea una forma de sobrevivir durante un tiempo. Y aun así,

es una existencia limitada, un camino de desesperación, destrucción y muerte.

Cualquier forma de vida que aspire a una realización espiritual, parece necesitar las mismas cosas que le faltan a la adicción: *libertad, buena voluntad, acción creativa y crecimiento personal*.

Con libertad, la vida es un proceso que tiene sentido, que cambia y avanza. Se espera lograr, con razonables expectativas, una realización mejor y más fecunda de nuestros deseos, y una mayor satisfacción de nosotros mismos. Estas son, desde luego, algunas de las manifestaciones del progreso espiritual que resulta de la práctica diaria de los Doce Pasos de NA.

La buena voluntad es una acción que no sólo nos incluye a nosotros, sino también a los demás. Es una forma de considerar a los otros tan importantes en su propia vida, como lo somos nosotros en la nuestra. Es difícil decidir si la buena voluntad es la clave de la identificación o viceversa. Si aceptamos que la identificación es la capacidad de vernos reflejados en los demás, sin perder nuestra identidad, entonces reconoceremos las similitudes. Si nos hemos aceptado a nosotros, ¿cómo podemos entonces rechazar a los demás? El afecto proviene de reconocer semejanzas. La intolerancia resulta de las diferencias que no aceptamos.

Para el crecimiento personal, utilizamos la libertad y la buena voluntad en cooperación con los demás. Sabemos que no podemos vivir solos, que el crecimiento personal también es interpersonal. Examinamos los valores personales, sociales y espirituales, así como los valores materiales, para poder hallar un equilibrio más adecuado. La madurez parece requerir este tipo de evaluación.

Los únicos resultados de la adicción activa son la locura, los hospitales, las cárceles y la muerte. En recuperación, mediante la

ayuda de un Poder Superior y los pasos de NA, todo es posible.

La acción creativa no es un procedimiento misterioso, sino el trabajo interior de reconstruir o reintegrar nuestra trastornada y fracturada personalidad. A menudo, simplemente significa escuchar esos presentimientos e intuiciones que creemos beneficiarán a otros o a nosotros mismos y dejarnos guiar por ellos. Aquí es donde se hacen visibles muchos principios básicos de acción. Somos entonces capaces de tomar decisiones, basadas en los principios que tienen auténtico valor para nosotros.

El propósito de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos se aclara a medida que nos damos cuenta de que depender de un Poder Superior, tal como cada uno lo concibe, proporciona respeto y confianza en uno mismo. Sabemos que no somos superiores ni inferiores a nadie; nuestro valor real reside en ser nosotros mismos. La libertad, siendo responsables de nosotros y nuestros actos, se convierte en lo principal en nuestra vida. La conservamos y aumentamos mediante la práctica diaria. Esto es la acción creativa que no termina nunca. Buena voluntad, naturalmente, es el principio de todo crecimiento espiritual. Genera afecto y amor en todos nuestros actos. Estas tres metas: *libertad*, *acción creativa* y *buena voluntad*, cuando son puestas al servicio de la confraternidad, sin buscar recompensa personal alguna, originan cambios cuya finalidad no podemos predecir ni controlar; por lo tanto, el servicio también es un Poder superior a nosotros y tiene un sentido significativo para todos.

**Mi gratitud habla...
cuando me preocupo por los demás
y cuando comparto con otros
a la manera de NA**

A

Copyright © 1993 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Traducción de literatura aprobada
por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous,    y The NA Way
son marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-085-2 Spanish 9/12

WSO Catalog Item No. SP-3105



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

IP Nº 5-SP

**Otro punto
de vista**