



El viaje continúa

■ REVISTA NA N.16

- Feliz por 24 horas
- Me llamo Julián y soy adicto
- El aislamiento y la recuperación
- Hola soy Maite y adicta
- Una carta a mi Poder Superior
- Los efectos del servicio
- Mi elección fue vivir
- El adicto que no sabe dibujar... (Continúa)
- Mi experiencia con el padrinazgo
- Soy una adicta en recuperación

■ CRECIMIENTO

- De uno a siete - Menorca
- Informe Taller Tenerife Sur

■ EVENTOS

- IX CACGNA 2017
- CRENA 2018 - SALOU
- VII CONVIVENCIA GRUPOS DEL NORTE
- XII CONVIVENCIA DEL ÁREA DE VALENCIA



Sumario

SUMARIO



CRENA 2018 - SALOU	PAG 04
FELIZ POR 24 HORAS	PAG 06
ME LLAMO JULIÁN Y SOY ADICTO	PAG 08
EL AISLAMIENTO Y LA RECUPERACION	PAG 10
HOLA SOY MAITE Y ADICTA	PAG 12
UNA CARTA A MI PODER SUPERIOR	PAG 13
LOS EFECTOS DEL SERVICIO	PAG 14
MI ELECCIÓN FUE VIVIR	PAG 16
EL ADICTO QUE NO SABE DIBUJAR... (CONTINÚA)	PAG 17
MI EXPERIENCIA CON EL PADRINAZGO	PAG 18
IX CACGNA 2017	PAG 20
SOY UNA ADICTA EN RECUPERACIÓN	PAG 22
VII CONVIVENCIA GRUPOS DEL NORTE	PAG 23
XII CONVIVENCIA DEL ÁREA DE VALENCIA	PAG 24
DE UNO A SIETE - MENORCA	PAG 25
INFORME TALLER TENERIFE SUR	PAG 26

Staff



Narcotics Anonymous
Narcóticos Anónimos

Edita: Comité Región Española

www.narcoticosanonimos.es

Teléfono: 902114147

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser alterada sin previa autorización del editor.

revista@narcoticosanonimos.es.

CONSEJO EDITORIAL:

Marta R., Manolo B., Pablo N., Ernesto, Borja M., Eduardo H., Isabel M. Si quieres hacer aportaciones: la revista NA España está abierta a las cartas de todos los miembros que deseen compartir su experiencia en recuperación. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas y

recortar todas las aportaciones que recibamos en la redacción, a través del e-mail revista@narcoticosanonimos.es. 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. EL AUTOR/A de los textos remitidos a esta publicación cede a EL EDITOR los derechos de reproducción, distribución en forma de revista y edición digital para su publicación no comercial en cualquier territorio. La revista NA España publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto éstas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de la Confraternidad.●

Editorial y bienvenido

Queridos compañeros y compañeras:

Un nuevo número de la Revista y seguimos adelante, el viaje continúa. Me siento afortunada por poder realizar este servicio, por la confianza que me brindasteis. Gracias a ello estoy en contacto con todos vosotros.

Quiero agradecer a todos los que habéis participado en la elaboración de este número de la Revista. Los que habéis mandado vuestros testimonios desde diferentes puntos de la Región y desde fuera de ella; a los que me habéis facilitado el material sobre los talleres de Servicio realizados en los últimos seis meses; al Comité de redacción por su inestimable ayuda y a Eduardo por la maquetación tan impecable y bonita de la Revista, un lujo.

Me gustaría animaros a que mandéis vuestros testimonios, experiencias, fotos... cuanto consideréis que sea de interés para N.A. Todas vuestras colaboraciones son



importantes porque la Revista la hacemos entre todos. Espero que el cariño que se ha puesto en la preparación de la Revista os llegue.

Po último comentaros que con este número de la Revista culmino dos años y medio de servicio en la coordinación de la misma. No puedo describir lo gratificante que ha sido para mí y cuanto ha influido en mi recuperación. El servicio me ha ayudado en el proceso de conocerme a mi misma y a detectar mis defectos de carácter cuando interactúo socialmente, además de enseñarme a pensar en los demás y en el bien común. No solo me hace ser responsable, me alienta para terminar lo que empiezo y así puedo hacer lo mismo en otras áreas de mi vida. La Revista y N.A necesita servidores, os animo a que os presentéis al servicio.

Un fuerte abrazo y felices 24 !

Marta, Área de Galicia
revista@narcoticosanonimos.es



DesencadeNAd@s



XXXVI
CRENA 2018
25, 26 y 27 de Mayo
En Salou (Tarragona)



Narcotics Anonymous
Narcóticos Anónimos

Queridos compañeros/as de Narcóticos Anónimos, este año el AREA DE CATALUNYA tiene el gusto de invitares a la Convención Regional de Narcóticos Anónimos que tendrá lugar los próximos días 25, 26 y 27 de Mayo en la localidad de Salou (Tarragona).

CRENA 2018: SALOU

DÍAS 25, 26 Y 27 de Mayo

Para ello, contamos con las instalaciones del Hotel MELIÀ SOL COSTA DAURADA****, (www.melia.com/es/hoteles/espana/salou/sol-costa-aurada) situado a 650 metros de la estación de tren Port Aventura, a 10 kilómetros desde el aeropuerto de Reus (Tarragona) y a 45 minutos desde Barcelona, donde os esperamos para celebrar bajo el lema "DesencadeNAd@s" nuestra reunión regional anual.

Existen tres hospedajes alternativos, no vinculados al evento y muy próximos al hotel principal:

Apartamentos Ibersol SPA Acquaria (www.apartamentosacquariaspa.com),
Apartamentos Medworld Village Park (www.apartamentosvillagepark.com),
La Siesta Salou Camping Resort (www.camping-lasiesta.com)

Las inscripciones ya se pueden realizar, siendo el coste de las mismas el siguiente:

130€ por persona en habitación doble
170€ por persona en habitación individual (plazas limitadas)
105€ para familiares (en habitación doble)
65€ niños de 2 a 12 años. (menores de 2 años gratis)

En caso de inscribirse a la llegada al evento, el coste será el siguiente:

150€ por persona en habitación doble
105€ para familiares (en habitación doble)
65€ niños de 2 a 12 años..
(menores de 2 años gratis)

Todos estos precios incluyen pensión completa en régimen de BUFFETT

El coste de la inscripción al evento es de 15€ (no incluye alojamiento ni comidas)

El AREA DE CATALUNYA tiene el gusto de invitares a la Convención Regional de Narcóticos Anónimos que tendrá lugar los próximos días 25, 26 y 27 de Mayo en Salou

La venta se realizará hasta completar el número de habitaciones.

Ponemos a vuestra disposición el número de cuenta de LA CAIXA específico para la convención, titular NARCOTICOS ANÓNIMOS: ES74 2100 1394 24 0200134138 para que podáis realizar las inscripciones.

IMPORTANTE: Indicar en la transferencia nombre y teléfono de contacto para que los servidores se puedan poner en contacto con vosotros y facilitar las reservas y las personas con quienes queréis compartir la habitación.

Teléfonos de contacto de los servidores:

Coordinación:
Irene: 639.01.87.61

Tesorero:
Joanji: 649.50.96.03

OS ESPERAMOS

FELIZ POR 24h

Me gustaría comenzar presentándome como María, una adicta más, que trata de detener la enfermedad como mejor puede, es decir, con todas las herramientas que conozco de nuestro programa. Hasta aquí, creo que te habrás identificado conmigo, o yo contigo, porque de eso se trata.



El problema aparece cuando la palabra "enfermedad" también tengo que llevarla a otros planos que no son sólo el de la adicción. Padezco fibromialgia y otras enfermedades físicas que me obligan a convivir con el dolor diariamente.

Hace casi 14 años que padezco estos dolores y podría decir que empecé a ser consciente de éstas enfermedades físicas desde que mi madrina me ayudó a enfocarme en ellas.

En mi época de consumo, no quería sentir el dolor que me producían éstas enfermedades físicas. Quería seguir teniendo mi vida sin dolor y para ello cada vez consumía más. Sentía un pequeño dolor y salía volando a consumir, antes de quedarme sin fuerzas, o paralizada de medio cuerpo y que eso me impidiera conducir. Llegué incluso a hacer que mi madre saliese a comprarme drogas cuando mi dolor físico no me lo permitía, y el emocional iba cada vez a más.

Me veía atada a una cama con 35 años, inútil, sin vida, sin aspiraciones, mi marido me había dejado porque "no podía soportar estar con una paralítica"... y cada vez tenía menos ganas de vivir. Hasta que mi PS apareció en forma de llamada de un amigo que hacía más de 5 años con el que no hablaba y me contó que llevaba 5 años limpio y que tenía que hacer lo mismo

Padezco
fibromialgia
y otras
enfermedades
físicas que me
obligan a convivir
con el dolor
diariamente.

que él. Me habló de NA, y unos meses más tarde empecé mi recuperación, gracias a Dios.

La verdad es que quise morirme cuando tuve que enfrentar el dolor físico sin drogas ilegales, cuando solamente me tuve que ceñir al plan de los médicos y tuve que ser honesta con ellos y explicar el tema de mi adicción; un problema que no suelen entender como nosotros lo entendemos ya que le ponen fecha de principio y de final. ¡¡¡Ay, quién fuese capaz de ponerle a ésta enfermedad una fecha final!!! ¡¡¡Qué maravilla!!! ¿¿¿Verdad??? Pero no, nosotros sabemos de sobra que no. Que empezamos un día, y podemos ir ganando pequeñas batallas (o eso creemos), pero la guerra la tiene ganada la droga desde el principio...

En fin, que ahí estaba yo, retorciéndome un día sí y otro también con mi dolor, negando que pudiera vivir sin drogas, sufriendo como creía que nadie más había sufrido, hasta que mi PS volvió a llegar en

forma de compañero que había sufrido un accidente hacía muchos años, y que había convivido con el dolor en limpieza, y me dijo: "ríndete; no hay nada más que puedas hacer excepto aceptar que tienes dolor y que lo vas a tener, probablemente, el resto de tu vida. Y cuando aceptes esto y aprendas a convivir con el dolor, entonces, aprenderás a vivir mejor".

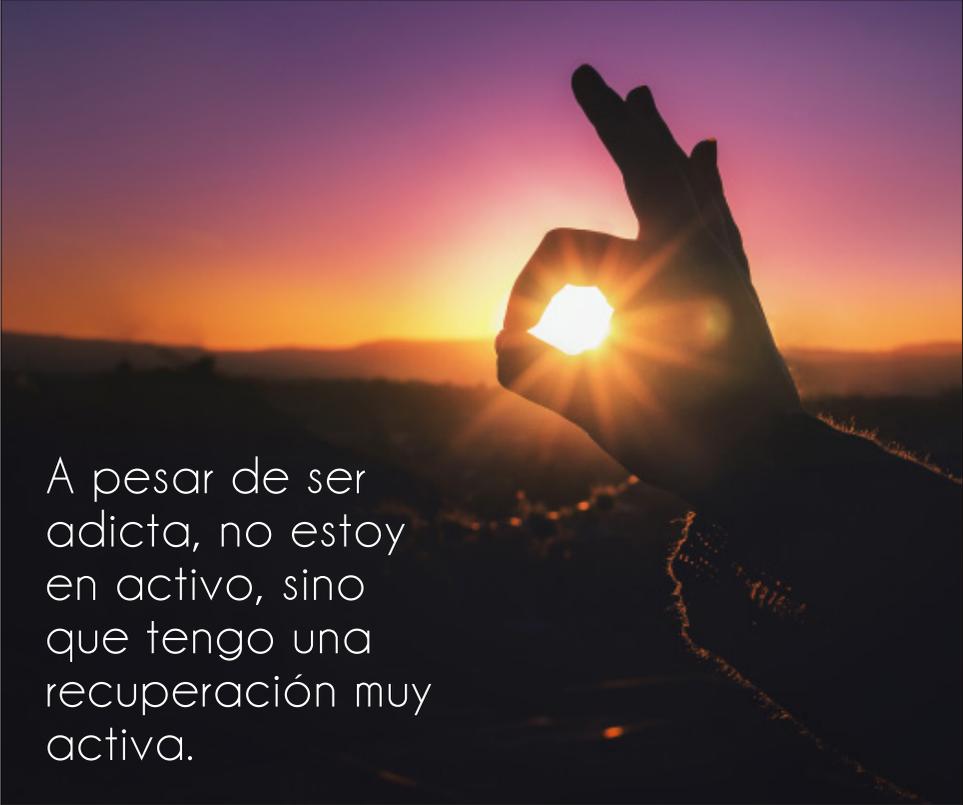
Pero los adictos, dicen porque yo no me lo creo, somos muy cabezotas... vale, sí, es broma... y yo seguía sufriendo porque "mi vida era un asco, literalmente, un asco": estaba engordando mucho a causa de los medicamentos, no podía ir a muchas reuniones, tenía problemas familiares, económicos, y ¡yo qué sé cuantísimas cosas más que me sucedían! Y el PS me puso en mi camino a mi madrina, que me dijo: "en ésta vida que hemos elegido vivir hay dos maneras de hacer las cosas, una es sufriendo mucho porque las haces a tu manera, y la otra es a la manera de NA".

Y mi vida cambió.

Por supuesto, ésta es una vida de trabajo de Pasos, de trabajo de fisioterapia, de trabajo con mi madrina, de ir a especialistas... ¡¡¡¡ de llevar el programa a todas las áreas de mi vida!!! Y no es nada fácil.

Tengo días en los que me hundo y necesitaría que alguien me rescatase, pero me olvido de pedir ayuda, o no me olvido, pero es que incluso después de llevar 6 años en recuperación me sigue costando hacerlo, porque los defectos de carácter hay que vencerlos a diario, como El Quijote a "sus molinos". Y ya no me desespero porque tenga ganas de consumir, eso pasó hace tiempo, tal y como dice nuestra literatura, pero cuando tengo un dolor de esos que me lleva hasta el infierno y que sabría cómo hacer que desaparezca en una milésima de segundo... ¡¡¡¡¡Ayyyyy!!!... ¡Ay, amor, cómo de pérfida puede ser la memoria!!! No quiero consumir, no, quiero que pase simplemente el dolor... No sé si se entiende la diferencia. Ésas veces, la idea de que en menos de 10 minutos mi dolor desaparecería, no se ha borrado del todo de mi cabeza. ¡Para nada quisiera volver a drogarme y no saber qué hago ni qué digo ni con quién o dónde termino!

Hoy me siento agradecida porque entiendo que no somos lo que pensamos, somos lo que hacemos con nuestros pensamientos y ése... ése lo lanzo bien



A pesar de ser adicta, no estoy en activo, sino que tengo una recuperación muy activa.

lejos. ¿Cómo?... Llamando a mi madrina, a mi mejor amiga, a un compi, a mi madre... ¡¡¡¡o incluso a todos si hiciera falta!!!

No cambiaría mi recuperación por nada del mundo, porque gracias a ella no sólo he dejado el mundo de las drogas atrás, también he aprendido sobre mi dolor físico, y estoy aprendiendo cómo relacionarme con él al mismo tiempo que voy aprendiendo a sacar mi yo más puro, para poder transmitirlo con mi energía y entregárselo a todo aquél que lo quiera o lo necesite.

Creo firmemente que el dolor físico ha hecho de mí una persona diferente. Una persona tolerante, más calmada, con más compasión, con mayor empatía y con más paciencia ante la vida, que son cualidades que no tenía para nada desarrolladas cuando consumía, de hecho, carecía de ellas por completo. Pero gracias a nuestro programa, que es una maravilla, y a la escritura de los Pasos y Tradiciones (aún no he llegado a trabajar los Conceptos), va sacando lo mejor de mí, y me voy reconociendo tal como era en mi infancia, aunque también tuvo sus momentos duros, y que ahora sé que marcaron la línea de la vida que ahora encaro.

¡¡¡Pero no lo hagamos triste porque la recuperación es Alegría!!! Además, espero que así lo hayas notado en todo mi relato... Casualmente todos contamos que la recuperación llega a nosotros cuando "ya no podemos más", "cuando hemos

tocado fondo", "de una manera especial o extraña o de casualidad"... y lo que está claro es que nos brinda "una nueva manera de vivir" que nos salva de todos y de todo, porque del primero que nos salva es de nosotros mismos ofreciéndonos un PS bondadoso que nos ayuda a atravesar el camino que nos ha tocado.

Por eso estoy AGRADECIDA, porque me siento bendecida...

Bendecida porque, a pesar de ser adicta, no estoy en activo, sino que tengo una recuperación muy activa.

Bendecida porque, a pesar de que tengo muchísimos defectos de carácter, mi madrina y mi PS me ayudan a trabajar en ellos y los vamos transformando en virtudes.

Bendecida porque, a pesar de padecer varias enfermedades físicas que me obligan a permanecer mucho tiempo en casa y en cama, la recuperación también me enseña a pedir ayuda cuando la necesito, a aceptar lo que me ha tocado y a transformarlo en una fortaleza: darme cuenta de que gracias a esos días malos, hoy se disfrutar como un indio de los buenos...

Me vuelvo a presentar: me llamo María, soy adicta, estoy enferma y soy Feliz por 24h!!!

María R. (Almería)

Me llamo Julián y soy Adicto.

En apenas 7 días y si mi Poder Superior me sigue cuidando y protegiendo como hasta hoy, cumpliré 20 años limpio. Hace unos días hable con Marta, compañera y servidora de la revista y me propuso que os mandara mi testimonio y aquí estoy intentando resumir mis últimos 20 años limpio y sereno, contento y agradecido de formar parte de la confraternidad de Narcóticos Anónimos.



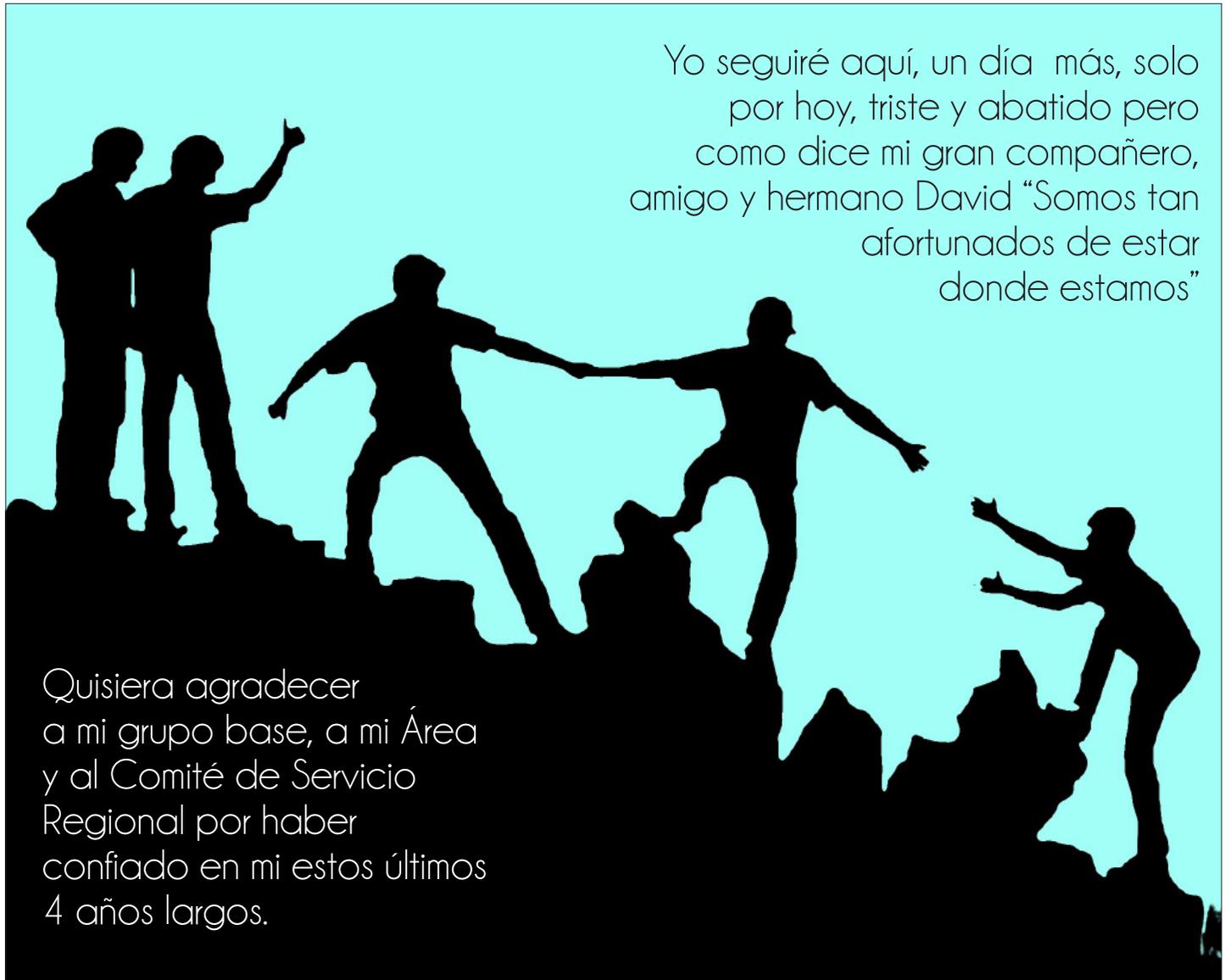
En este mi testimonio hay un antes y un después separado por un gran abismo, pues del Julián de antaño apenas queda la sombra. Desde los 13 o 14 años que empecé a consumir hasta la noche buena del 97 es una historia llena de dolor y rabia, de extrema violencia y delincuencia.

A medida que me iba haciendo mayor mi consumo también iba en aumento y cada vez probando tóxicos diferentes y más fuertes, era como estar buscando la muerte sin apenas darme cuenta, hasta que finalmente descubrí la que fue durante muchos años mi droga estrella. Hoy en día aun me sigo preguntando cómo es posible que siga vivo y más después de

aquella noche del 97 pues salí a matarme consumiendo y no lo conseguí, de esto me di cuenta al cabo de los años, ya en recuperación, llegando a creer en un Algo que yo no entendía y que me estaba cuidando para, llegado un día poder pasar el mensaje de recuperación de NA. Después de aquella última sobredosis y creyéndome el ser más miserable de la tierra, alguien me paso un teléfono, de un Psicólogo y este al poco tiempo me paso el de NA.

Yo creo que la misma desesperación me hizo llamar a aquel teléfono, no recuerdo muy bien lo que me dijeron, pero a los pocos días asistía a mi primera reunión en la que sí recuerdo haber sentido o encontrado esperanza.

La misma desesperación me hizo llamar a aquel teléfono, no recuerdo muy bien lo que me dijeron, pero a los pocos días asistía a mi primera reunión en la que sí recuerdo haber sentido o encontrado esperanza.



Yo seguiré aquí, un día más, solo por hoy, triste y abatido pero como dice mi gran compañero, amigo y hermano David "Somos tan afortunados de estar donde estamos"

Quisiera agradecer a mi grupo base, a mi Área y al Comité de Servicio Regional por haber confiado en mi estos últimos 4 años largos.

Quizás por eso volví, un día y otro y otro, incluso me encontré al compañero del teléfono, el que hoy en día sigue siendo mi padrino y al cual no hay palabras suficientes de agradecimiento.

Con él y el resto de compañeros/as, Mi P.S, El Programa y el Servicio mi vida pego un giro difícil de poder describir, sin conocer la recaída, Solo por Hoy, de 24 en 24 horas.

En este mi breve testimonio tengo que hacer un pequeño "añadido" y es que hace algo más de 7 meses enterramos a la que fue mi compañera y pareja.

En todos estos años he perdido a muchos compañeros/as directa o indirectamente por el consumo y siempre ha sido muy duro pero esta vez ha sido durísimo, este año ha sido el peor de mi recuperación, no sé que hubiera sido de mi sin vosotros/as y este bendito programa y por eso os necesito más que nunca.

En todos estos años he perdido a muchos compañeros/as directa o indirectamente por el consumo y siempre ha sido muy duro pero esta vez ha sido durísimo, este año ha sido el peor de mi recuperación, no sé que hubiera sido de mi sin vosotros/as

No me cansare de repetir que esto no es un club social, esto es Narcóticos Anónimos y están en juego vidas. Sigamos viniendo, el esfuerzo merece la pena y pase lo que pase... no consumir.

Yo seguiré aquí, un día más, solo por hoy, triste y abatido pero como dice mi gran compañero, amigo y hermano David "Somos tan afortunados de estar donde estamos"

Os seguiré dando el coñazo en los grupos porque:
!!Os Quiero Mucho, que lo sepáis!!

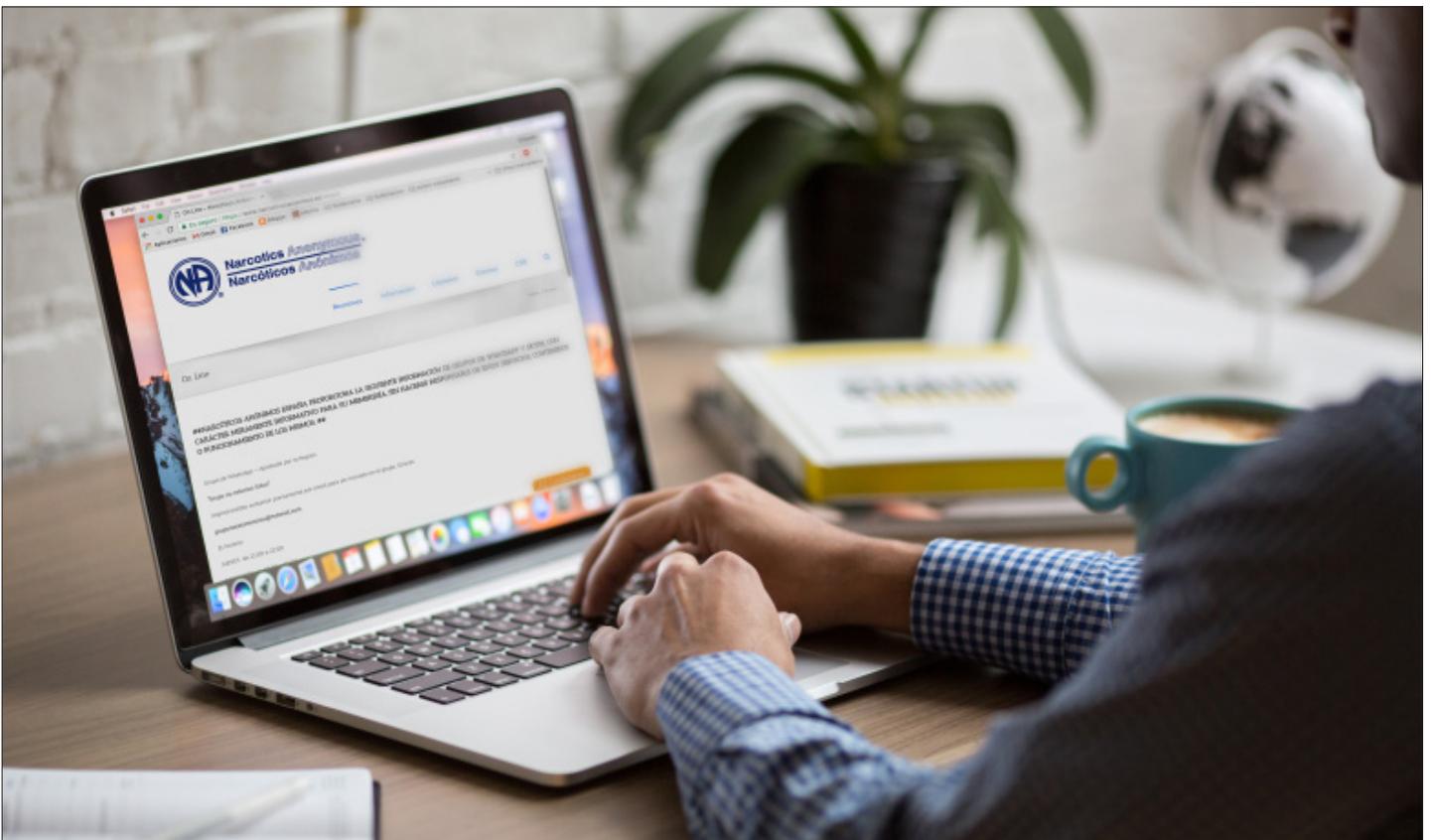
Como ultimo quisiera agradecer a mi grupo base, a mi Área y al Comité de Servicio Regional por haber confiado en mi estos últimos 4 años largos.

Un Fuerte abrazo a todos/as.

Julián
Servidor de la Pagina Web Regional.

EL AISLAMIENTO Y LA RECUPERACION

Lo normal sería: aislamiento más enfermedad igual a cárcel, hospital o muerte, ya que la recuperación está ligada al contacto con la confraternidad de NARCOTICOS ANONIMOS que me guía y me ayuda en mi proceso de recuperación. Hay una frase que aprendí de mi padrino y que describe muy bien todo esto: "yo no me puedo recuperar solo, pero nadie se puede recuperar por mí"



Me llamo Emilio G. soy adicto en recuperación, vivo aislado y sin grupos cerca, lo que quiero transmitir con esta comunicación es un mensaje de ESPERANZA.

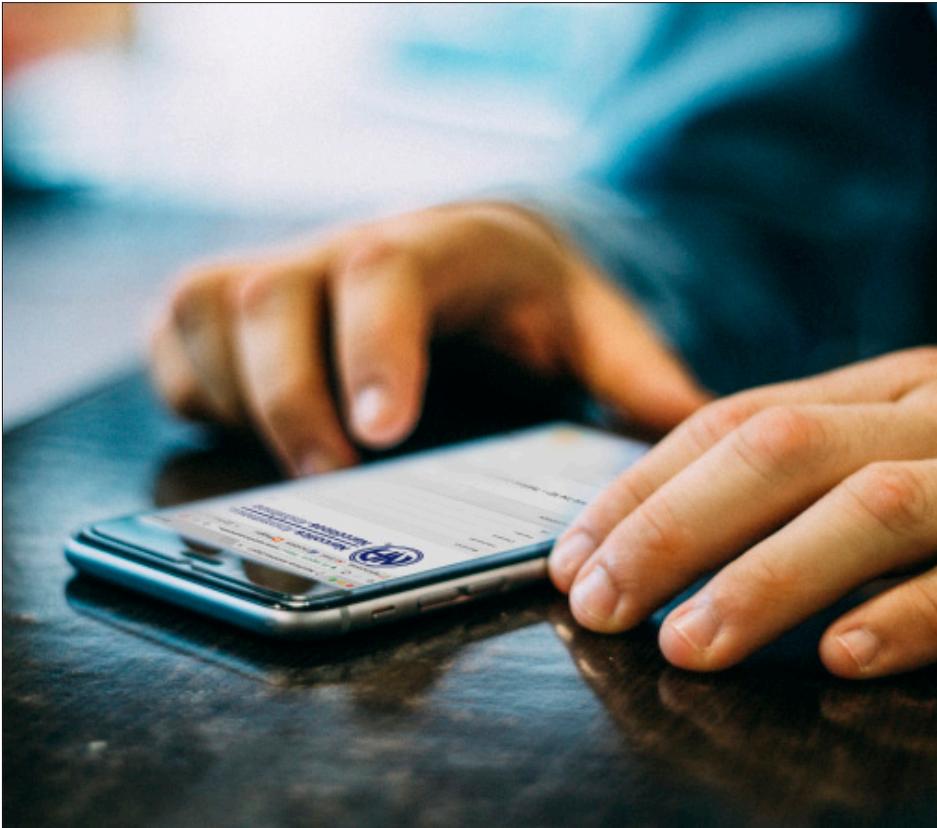
A pesar de mi aislamiento un día decidí buscar recuperación y voy a contar lo que encontré, esta es mi experiencia y mi camino en NA:

Llegué a los grupos de una confraternidad hermana, a la cual estoy agradecido, en el año 2009. Una persona de esta confraternidad había puesto la semilla

Aunque aparentemente estaba bien, vivía en una actividad frenética guiado por mis impulsos y en una locura interior total, me pasaba el día trabajando, tomando café y fumando tabaco.

un tiempo antes y dio su fruto. Llegué bastante bien (eso creía yo) ya que llevaba tiempo sin consumir, había recuperado el trabajo y tenía una vida aparentemente aceptable ya que venía de una situación en la que lo había perdido prácticamente todo, llegando a dormir en la calle y robando en los supermercados para poder comer.

Aunque aparentemente estaba bien, sobre todo tomando como referencia el lugar de donde venía, vivía en una actividad frenética guiado por mis impulsos y en una locura interior total, me pasaba el día trabajando, tomando café y fumando tabaco.



Vivo aislado, pero comparto con muchos compañeros y compañeras a lo largo del mundo... SI TIENES GRUPOS TE PUEDES RECUPERAR ¡SI NO LOS TIENES TAMBIEN !. La tecnología puede ser un gran aliado para el adicto.

Anteriormente había estado en una residencia psiquiátrica en la que estuve internado durante 20 meses, entré el 8 de Octubre del año 2003 y salí el 5 de Junio del año 2005. Para mi fue una experiencia durísima en la que durante casi dos años conviví con personas a las que respeto pero que no tenían nada que ver con mi problema, cayendo en manos de una institución privada que según mi opinión no trataba de recuperar a nadie sino de atender a personas a las que sus familias no podían o no querían atender y obtener una rentabilidad económica por ello.

No estaba por orden judicial, además no tenía el certificado de minusvalía psíquica necesario para estar allí internado y eso fue lo que un día me permitió decir "hasta aquí hemos llegado" y me fui.

Aquellas primeras reuniones de la confraternidad hermana AA, en las que me olvidé de las diferencias (las había) me permitió aprender cosas de esta cruel enfermedad y fue el inicio de mi verdadera limpieza y progresión de mi recuperación. Tenía que hacer 80 kilómetros de ida y 80 de vuelta a mi casa, pero sin duda mereció la pena. Empecé a hacer reuniones de NA también en grupos alejados, muy nuevos y con poco programa y experiencia, allí conocí a una compañera que estaba de paso y me habló de las reuniones por Skipe..... y allí me metí. En breve estaba haciendo servicio, tengo que decir que lo

que a mí me metió realmente en programa fue este servicio. El haber llegado a los grupos en una posición, entre comillas, cómoda me hizo postergar el inicio del trabajo del programa.

Conocí a un compañero que se había ido a vivir a la otra punta del mundo, a un país extraño para él, y le pedí padrinzgo. Llevo desde el 2014 trabajando el programa con él, estoy en el paso 11.... voy lento, pero avanzo en la recuperación. Tengo dos ahijados, uno en Centroamérica que no he visto nunca físicamente, al igual que a mi padrino, al otro ahijado le vi una vez en una convención.

Trabajo tradiciones con una compañera que vive en otro país y que no conozco personalmente tampoco, hemos finalizado la segunda tradición estos días.

El 10 de octubre de este año cumplí 6 años limpio y en recuperación, el 26 de enero del año 2016 fue el último día que fumé un cigarrillo, ayudándome para esta proeza el programa de NA y un grupo de compañeros por Whatsapp a los que nunca he visto y me encantaría conocer y a los que mando un fuerte abrazo (los reNAcid@s)

Tengo anécdotas buenísimas, como un compañero que en la CANMA de Madrid en el 2014 compartía en una reunión que estaba en el hospital, que lo estaba pasando mal y que escuchaba unas reuniones por Skipe en su teléfono móvil y que le valía

para ir tirando.... acabó la reunión y me acerqué a él diciéndole: yo era la persona que coordinaba aquellas reuniones, fue muy bonito, hoy es él la persona que me ayuda muchas veces compartiendo por teléfono.

Vivo aislado, pero comparto con muchos compañeros y compañeras a lo largo del mundo....

SI TIENES GRUPOS TE PUEDES RECUPERAR ¡SI NO LOS TIENES TAMBIEN !. La tecnología puede ser un gran aliado para el adicto.

Hoy me llaman muchos compañeros, no sé quién les da mi teléfono, pero con gusto los atiendo: me piden información sobre los grupos virtuales, están de viaje o en otra ciudad por trabajo...

Me gustaría despedirme recordando a todos aquellos que hacen servicio virtual por Skype o por Whatsapp, servicio que ayuda a otros compañeros que viven aislados bien sea por su situación geográfica o por otras enfermedades que les tienen recluidos en sus casas, y decirle respetuosamente a los servidores de las regiones que estos grupos deberían empezar a entrar en la estructura de NA logrando así un control y una eficacia mayores, para que se pueda seguir llevando el mensaje a lugares donde no llegamos físicamente.

Un abrazo a todos y gracias por salvarme la vida.

Emilio G.

HOLA SOY MAITE y adicta

Ha hecho 3 años desde que entré en N.A. No me creo el cambio que he dado. Cuando entré la primera vez estaba destrozada física y emocionalmente, estaba alimentada de medicación, era una muerta viviente, entre la sustancia y la medicación fui muy infeliz, estaba atrapada en esa pesadilla y sobre todo avergonzada.

La primera vez que vi el teléfono de N.A. fue en el ambulatorio, donde acudía al psiquiatra. Lo guardé porque pensaba salir de mis problemas con el consumo por mí misma y con la ayuda del psiquiatra era imposible, un tormento, mezclaba la medicación con las sustancias. Estaba en una situación grave, tenía tal ansiedad que mi carácter era insoportable e intratable. Se lo consulté a mi hija porque sabía del problema que tenía y me ayudó mucho en todos los sentidos, gracias a ella hice la llamada a N.A.

Cuando llamé me temblaba todo, tenía tanto miedo que no me dejaban vivir.

Cuando entré la primera vez estaba asustada, mis compañeros me recibieron de maravilla y me dijeron que la persona más importante era yo. Me sentí muy bien, arropada, acompañada y vi por primera vez que alguien me entendía. He tenido muchos altibajos y no lo entendía porque mi agobio era el consumo.

Fui entendiendo que tenía la enfermedad de la adicción, recordé como fui de niña, era muy perfeccionista, obsesionada y si las cosas no salían como yo quería reaccionaba furiosa con mi familia. Esto me sigue pasando y lo he ido suavizando poco a poco al entrar en N.A.

Coger una madrina y hacerla caso, al principio me costó, pero voy luchando.

Ahora estoy pasando una mala racha, aunque esté en recuperación, pero lo puedo paliar haciendo los pasos, me he estancado un poco porque sigo teniendo, otra vez, obsesiones e imperfecciones y muchos cambios de carácter y a veces me empiezo a agobiar. Hablo con mi madrina siempre y procuro hacer lo que



me aconseja, aunque a veces no lo puedo remediar y caigo en mi propia trampa de perfeccionismo y obsesiones. No sé si son, como digo, mis cambios de carácter o es mi carácter en sí. Cuando lo veo todo negro me derrumbo y hago lo que no tengo que hacer. Sé que tengo que estar alerta porque esta enfermedad de la adicción es muy puñetera y como la deje actuar me coge con sus garras. He tenido también muchas temporadas en nubes rosas y es maravilloso, pero yo entiendo que la vida es muy dura y tengo que poner mucho de mi parte, es lo que me dice mi madrina.

La verdad que es cierto que como no lo haga caigo en mi propia trampa.

En casa tengo que poner mucho de mi parte y aceptar muchas cosas que antes no aceptaba.

Estoy muy contenta y agradecida en acudir a N.A., hacer el programa de los doce pasos, seguir acudiendo a las reuniones y hablar con mi madrina que me inspira paz y tranquilidad.

Sé que tengo que estar alerta porque esta enfermedad de la adicción es muy puñetera y como la deje actuar me coge con sus garras.

Siguiendo los principios espirituales, siendo honesta, receptiva, poniendo buena voluntad y acudiendo a las reuniones, creyendo en un Poder Superior, grande, bondadoso y entregando mi vida a Él estoy viva y sigo aquí.

**Muchas gracias,
Maite**

UNA CARTA A MI PODER SUPERIOR

Necesito escribir esta carta para darte la gracias. Gracias por amarme, protegerme y guiarme en este camino. Agradecido por haberme llevado a mi primera reunión de NA el 23 de mayo del 2014, día en el que volví a nacer.

Gracias por haberme dado reuniones, un programa, padrino y ahijados ; estoy agradecido porque me levantas cada vez que me caigo con los defectos de carácter, con mis relaciones equivocadas. Me ayudas con mi padrino, con los pasos, con un compartir de un compañero o de una compañera, con la literatura y con la meditación que me hace ver el camino que tengo que seguir.

Tú has estado ahí siempre, pero yo no te quería, te echaba la culpa de todo: de mis fracasos, de mis comportamientos sin sano juicio, de los comportamientos malos de las personas; te he odiado, mentido, manipulado y Tu, siempre a mi lado para ayudarme.

Siempre has confiado en mí aun cuando yo no confiaba en ti . Ahora vivo y quiero vivir las 24 horas contigo, ahora te quiero en mi vida, me acuerdo que con el sufrimiento empecé a echarle la culpa de las cosas que me pasaban como cuando de



Gracias al tercer paso, que intento aplicar cada día, veo como la vida va mejorando. Hoy estoy feliz, hoy soy feliz ya que muchos miedos ya no los tengo porque la fe ha ocupado su lugar.

niño abusaron de mi, cuando en la escuela me humillaban porque era gay o cuando me diagnosticaron sida a los 17 años. Tú no tienes la culpa, ahora sé que las personas tienen comportamientos malos y yo tomaba decisiones con mi enfermedad de la adicción sin pesar en las consecuencias como el darle a las drogas el poder de ser mi poder superior.

Gracias al tercer paso, que intento aplicar cada día, veo como la vida va mejorando. Hoy estoy feliz, hoy soy feliz ya que muchos miedos ya no los tengo porque la fe ha ocupado su lugar. Cada día te entrego mi voluntad, mis pensamientos, mi enfermedad

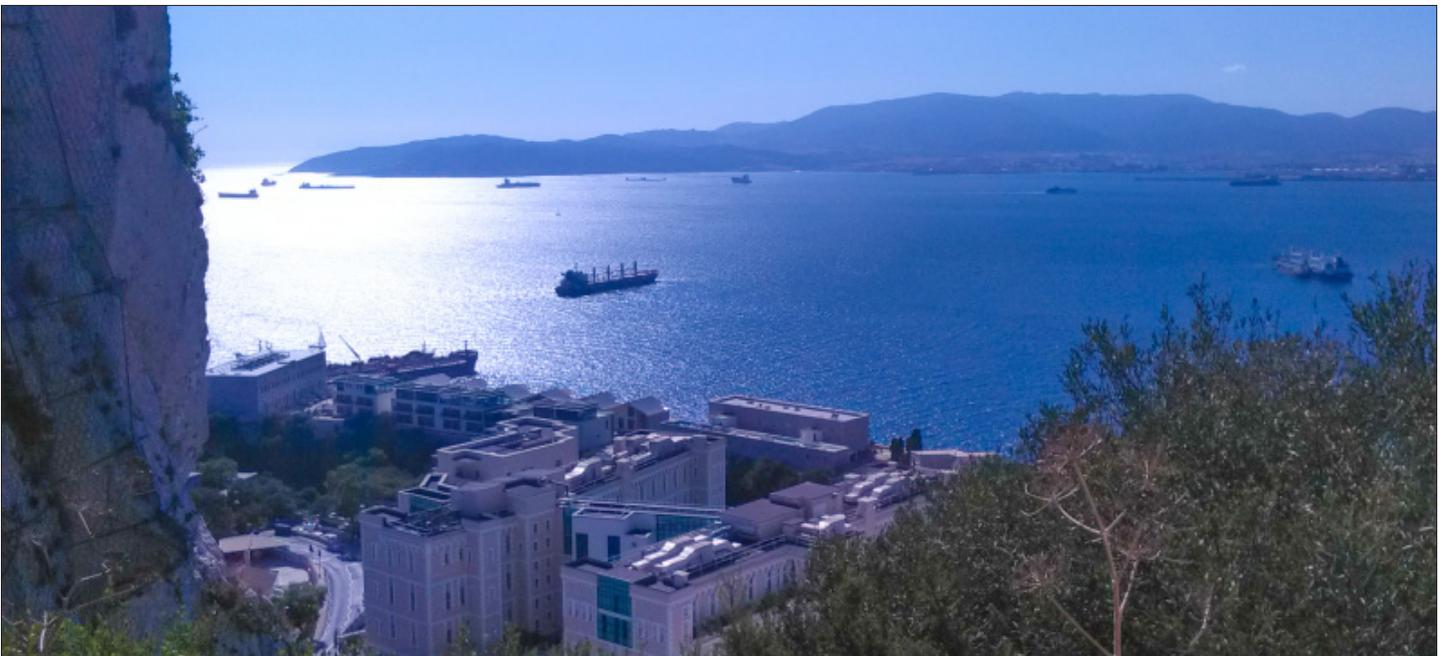
y todo lo que soy a tu cuidado, para que Tú puedas hacer conmigo Tú voluntad

Gracias, gracias a ti tengo una vida y pase lo que pase te tengo a ti y todo irá bien, porque he pasado momentos difíciles: una recaída donde casi me muero, una separación, un cambio de ciudad y todo ha ido bien. He puesto acción y fe Tu has hecho todo. He aprendido que pase lo que pase en mi vida no tengo que levantar la primera dosis, gracias Poder Superior de estar en el trono de la vida que me has dado, te quiero.

Soy Roberto y soy un adicto

LOS EFECTOS DEL SERVICIO

Soy adicto y me llamo JJ, me recupero en los grupos del Área del Campo de Gibraltar (Cádiz) un Área pequeña y una zona muy castigada por el paro y el narcotráfico, al estar geográficamente a las puertas del continente africano.



Este es el segundo artículo que publico, espero que sean más "si Dios quiere" y creo que es interesante decirlo importante que ha sido para mí y mi recuperación la estructura de servicio y el servir a los demás.

Cuando crucé desesperadamente la puerta de mi primera reunión en Algeciras, hace ya más de seis años, y conforme transcurría la reunión observé el castigo que le había causado la enfermedad al compañero que estaba moderando, otro compañero me dijo que este compañero no sabía ni leer, ni escribir muy bien, el esfuerzo que estaba realizando para compartir su esperanza y fortaleza conmigo y darme la bienvenida era un milagro, mi quebranto

Quando cumplí con mis noventa días y noventa reuniones decidí coger el servicio de cafetería de mi grupo base. Ahí empezó para mí el cambio total de mi vida.

y las lágrimas empezaron a inundar mis ojos y mi corazón. Al término de la reunión, él fue quién me dio el primer abrazo, el llavero de bienvenida y me dijo: toma mi número de teléfono y sigue viniendo.

Con el tiempo y asistiendo a otros grupos lo escuche compartir que, para él, el servicio era firmar un contrato de tiempo limpio y también ser una persona responsable y productiva, lo que en su vida nunca había sido. Ese compartir se grabó en mi mente y me identifiqué muchísimo.

Desde aquel momento y cuando cumplí con mis noventa días y noventa reuniones decidí coger el servicio de cafetería de mi grupo base. Ahí empezó para mí el cambio total de mi vida. Un querido compañero me



En Diciembre termino con el servicio de MCR, han sido más de dos años conociendo la estructura de servicio a nivel regional, aquí he conocido a compañeros maravillosos y la grandeza de nuestra mundial confraternidad.



Conforme transcurría la reunión observé el castigo que le había causado la enfermedad al compañero que estaba moderando, otro compañero me dijo que este compañero no sabía ni leer, ni escribir muy bien, el esfuerzo que estaba realizando para compartir su esperanza y fortaleza conmigo y darme la bienvenida era un milagro

sugirió que ya era hora de que cogiera un padrino y empezase a escribir los pasos y eso fue lo que hice.

Ya estaba moderando la reunión de mi grupo, terminado mi primer paso y compartido con mi padrino cuando me sugirió que fuera el RSG del grupo, que con este servicio conocería mejor la estructura de servicio a nivel de Área de NA. No sabía nada de nada, con un poco de miedo y pudor a hacer el ridículo lo cogí con valentía.

Al no tener un trabajo estable y no estar económicamente como quisiera, comprometerme con el servicio es para mí una manera de agradecer a la confraternidad el beneficio que aporta en mí el matar ese tiempo libre que tantos quebraderos de cabeza me trae.

Ahora en Diciembre termino con el servicio de MCR, han sido más de dos años conociendo la estructura de servicio a nivel regional, aquí he conocido a compañeros maravillosos y la grandeza de nuestra mundial confraternidad. Sigo con mis servicios en mi grupo, en mi área y llevando el mensaje a hospitales e instituciones.

Cumplir con nuestro propósito de llevar el mensaje al adicto que todavía sufre, me hace sentir útil, a mi cuerpo y mente sanos y a mi corazón libre.

Le doy las gracias a tod@s los querid@s compañer@s que se han cruzado en el camino de mi recuperación y a NA en su totalidad.

Este testimonio se lo dedico a Paco M. (D.E.P)

“Mi elección fue VIVIR”

Este testimonio nos llegó desde Colombia en un precioso audio con el que una compañera quiso compartirnos su historia. Lo tituló: “Mi elección fue vivir”.



Mi nombre es Carmen, soy una adicta en recuperación y desde Cali, Colombia, quiero contarles un poco de mi historia. Nací en una familia formada por mi padre y mi madre que desafortunadamente ya no están. Fui muy bien educada pero me metí en el mundo del consumo. Pase por muchas dificultades, toque fondos muy drásticos, por mi ingobernabilidad, por siempre querer salirme con la mía, tuve unas bases muy firmes pero mis malas decisiones me llevaron a estar metida en el consumo durante muchos años pero hoy puedo decir que, gracias a mi Poder Superior, tengo 11 años de tiempo limpia.

Comencé mi tiempo de recuperación en una institución donde estuve un año. Allí me sometían a todo tipo de exámenes y analíticas y en uno de ellos salí positiva en VIH. Al principio se me hizo muy duro, muy difícil este diagnóstico, le pedí mucho a mi Poder Superior para que me diese la posibilidad y oportunidad de seguir viva para poder seguir estando limpia.

Al Salir del centro comencé a ir a los grupos de NA, principalmente al grupo “Tequendama”, que me quedaba muy cerca

de mi casa. Allí estuve unos años en los que comencé a hacer servicio: el café, barrer la sala, abrir la puerta, etc., hasta que nos mudamos, hace ocho años, mi madre y yo, al norte. Allí empecé a ir a un grupo que estaba ubicado en un centro comercial pero el coste del alquiler eran tan elevado que tuvimos que dejar el local. Pero afortunadamente encontramos un sitio en el polideportivo y pudimos fundar un grupo hace ya ocho años.

Hoy le doy gracias a Dios y a la vida porque todos los días tengo ese anhelo por el cambio, esa es mi disciplina, mi amor y mi entrega. Haber realizado un primer paso sabiendo que era mi última oportunidad para poder seguir limpia. También doy gracias a la Confraternidad de NA por tener las puertas abiertas, porque existe este maravilloso programa que hace que yo tenga unas herramientas muy poderosas: tengo un padrino, trabajo los pasos, tradiciones y conceptos. Gracias a NA me he formado, he estudiado y he podido ver que el amor por el servicio también está en mí, y que puedo ayudar al recién llegado, a la persona que lo necesita. Gracias a mi Madre que fue la precursora de todo esto. Gracias a mí misma por tener el deseo de no consumir porque hoy no me drogo, hoy soy una mujer productiva de la sociedad. Gracias a mis compañeros

Haber realizado un primer paso sabiendo que era mi última oportunidad para poder seguir limpia. También doy gracias a la Confraternidad de NA por tener las puertas abiertas,

maravillosos del grupo “Álamo” porque seguimos llevando el mensaje y eso es lo más importante.

Tengo una vida sencilla y muy tranquila. Ya no tengo ganas de consumir porque el programa solo me hace una promesa y es esa, que si soy receptiva, obediente y pongo buena voluntad la obsesión y la compulsión desaparece. Ha valido, y vale, la pena pertenecer a la confraternidad de Narcóticos Anónimos.

EL ADICTO QUE NO SABE DIBUJAR... (CONTINUÍA)

Hola, me llamo Pedro y soy adicto. Hoy quiero hacer un inventario de mi recuperación basándome en mi experiencia desde que entré a formar parte de Narcóticos Anónimos.

Todo comenzó cuando acudía como usuario a la asociación comedor social "La buena estrella" en el Fraile, Arona, donde nos daban de comer a mí y a mis hijos de lunes a sábado. Mi vida estaba totalmente derrotada, acababa de recibir un ultimátum de servicios sociales por el que me proponían o bien enviar a mis hijos, bajo tutela, con mi hermana a Barcelona o los internaban en un centro de menores por su seguridad.

Afortunadamente las coordinadoras del comedor, Laura y Solange, organizaron una charla con miembros de N.A e invitaron a todos los usuarios del comedor haciendo hincapié en aquellos, como yo, a los que se nos conocían adicciones. Gracias a esto me decidí a visitar el grupo "Creceer" de N.A en Tenerife Sur. Quiero expresar la magnífica acogida que me dieron y la forma en que me pasaron el mensaje ya que eso fue definitivo para que siguiera asistiendo, puesto que ya había tocado fondo y no tenía nada que perder.

En los primeros tiempos de recuperación escribí mi historia para la revista de Narcóticos Anónimos (El adicto que no sabe dibujar, junio de 2016). Siendo un adicto en recuperación mi vida comenzó a cambiar a mejor. Empecé a hacer servicio de cafetería, pegar carteles, moderar



reuniones, etc. de este modo sientes que, en cierto modo, devuelves lo que se te ha dado. Hoy estoy trabajando como controlador en la asociación comedor social "La buena estrella" puesto que llevo desempeñando desde hace un año y mis hijos están conmigo por haber podido estabilizar mi situación personal y laboral.

Tengo mucho que agradecer, llevo 18 meses y 25 días limpio y me siento feliz de poder ayudar con mi trabajo a quienes lo necesitan, así como poder pasar el mensaje al adicto que aun sufre. !!GRACIAS, MUCHAS GRACIAS!!. Solo nunca pude, trataré de devolver todo lo que se me dio sin pedir nada a cambio.

Quiero expresar la magnífica acogida que me dieron y la forma en que me pasaron el mensaje ya que eso fue definitivo para que siguiera asistiendo, puesto que ya había tocado fondo y no tenía nada que perder.

Mi experiencia con EL PADRINAZGO

Me llamo H. y soy adicto. Durante mi recuperación sólo he tenido dos padrinos a los cuales quiero agradecer su paciencia, tiempo y generosidad al compartir conmigo su sabiduría y su orientación. Por eso pretendo contar aquí mi experiencia como ahijado y como padrino.



Siempre me ha dado mucha vergüenza pedir padrinazgo, me ha resultado tan difícil como pedir salir a una chica. La vergüenza y el miedo a que me digan que no siempre han estado presentes en mi vida.

Al primero de mis padrinos lo elegí porque vi desde el primer día coherencia entre lo que hacía y lo que decía. Su modelo de vida y recuperación era el que yo quería. Con él pude apreciar los beneficios y las dificultades del servicio en el área y en mi grupos. Junto a él crecí escribiendo mi sexto, séptimo y octavo paso, compartiéndolos con paciencia. A su lado he atravesado momentos difíciles, problemas económicos, dificultades con compañeros dentro de la confraternidad, relaciones de pareja, relaciones familiares y momentos de salud complicados.

Me orienta con sabiduría y paciencia. Con su ayuda he podido crecer y me he convertido en una mejor versión de mi mismo.

Varios años después mi vida evolucionó en el terreno personal, económico y familiar, y me encontré con una relación estabilizada, una pareja con hijos, nuevos compromisos y aspectos de mi vida diferentes. Tuve que tomar la decisión hacer un cambio en mi padrinazgo, agradeciendo la ayuda de mi primer padrino desde el primer momento. A día de hoy no dejo de hacerlo en las reuniones.

Con mi segundo padrino lo elegí porque también veía sintonía entre su mensaje en las reuniones y su forma de vida. Trabajé y trabajo en la actualidad el noveno, décimo y undécimo paso. Me orienta con sabiduría y paciencia. Con su ayuda he podido crecer y me he convertido en una mejor versión de mi mismo. He afrontado los desafíos de la vida con serenidad, limpieza y sabiduría.



Ninguno de los dos ha tomado jamás una decisión por mí. Han sido sabios para apoyarme y orientarme, y dejar que sea yo quien decida. La mayoría de las veces sus sugerencias han sido acertadas. Por regla general cuando he seguido sus consejos no me he equivocado, y cuando he tomado una decisión que no coincidía con lo que ellos me habían dicho, también me han apoyado en las consecuencias, agradables o desagradables. Junto a ellos he aprendido que los padrinos no son (no somos) infalibles, sino seres humanos que tienen sus propias vidas, su propia experiencia y que comparten con sus ahijados su tiempo y su recuperación. Así es como procuro que sea mi relación con mis ahijados, ni más ni menos.

Gracias al programa y a mis años limpio he aprendido que en recuperación está todo inventado. Debido a las enseñanzas de mis padrinos, mis ahijados también disfrutan su experiencia, porque yo sirvo de hilo conductor. Continué con mi recuperación de la mejor forma posible. Estimulo e invito a todo aquel que quiera recuperarse a que acuda a las reuniones de Narcóticos Anónimos, que haga servicio, que comparta y que comience a trabajar día a día y solo por hoy el programa.

Cuando me pidieron padrinzago por primera vez me sentí abrumado, para mí era una responsabilidad muy grande, creía que no estaba preparado. Ocurrió cuando llevaba dos años de recuperación, hacía servicio en varios grupos y en mi área. El compañero que me lo pidió quería abandonar el consumo de todas las sustancias menos el alcohol, así que mi padrinzago apenas duró lo que duró un café. Le dije que en esas condiciones no le podía ayudar. Tiempo después volvió a la

confraternidad, ya rendido sin condiciones, y hoy disfruta de su recuperación al cien por cien.

No soy de las personas que le gustan acumular ahijados porque considero que es una responsabilidad muy importante. Esto es una opinión puramente personal) Tanto aprendo yo de ellos, cómo lo que ellos reciben de mí. Me gusta disfrutar de la vida a su lado. Una buena charla, una comida, un café, la navidad, excursiones, barbacoas, y por supuesto la escritura de los pasos. Alguno decidió dejarme porque, según decía, no le dedicaba tiempo suficiente ni le llamaba. Siento mucho no haber podido o sabido ayudar. A otros he tenido que decir que no porque en ese momento no tenía la posibilidad ni la capacidad de orientarlos.

Me siento muy agradecido porque la mayoría se encuentran en recuperación, hacen servicio en los grupos, en el área y en la región, escriben en la revista y crecen con los pasos. He procurado no decirles lo que tienen que hacer. Puede que mi actitud o mi forma de entender la vida y la recuperación les haya servido, quizás haya sido ese el mensaje que les he transmitido sin saberlo. Agradezco de nuevo a mis padrinos, compañeros y a mi Poder Superior por poder aplicar el programa en todos los aspectos de mi vida.

P.D.: envié este texto a mis padrinos para que lo leyeran y me dieran su opinión antes de enviarlo a la servidora de la revista. Uno de ellos me dijo que quizás fuera conveniente que expusiera ejemplos específicos de sugerencias que había recibido de ellos y que me habían funcionado. Así el texto sería más comprensible. Aquí van unas pocas:

Envié este texto a mis padrinos para que lo leyeran y me dieran su opinión antes de enviarlo a la servidora de la revista. Uno de ellos me dijo que quizás fuera conveniente que expusiera ejemplos específicos de sugerencias que había recibido de ellos y que me habían funcionado.

La más dolorosa, pero eficaz. Después de compartir varias veces los problemas que tenía con una relación de pareja, mi padrino me preguntó si no consideraba que eso ya era un poco de locura, pues estaba intentando que funcionara de mil formas diferentes obteniendo siempre el mismo resultado. A las pocas semanas tuve el valor de finalizar la relación. Después de unos meses de dolor, esa parte de mi vida ya no me dolió más.

Otra de sus sugerencias fue cuando me vio sobrepasado por el servicio. Yo no era capaz de verlo, pero en realidad había asumido más servicio del que podía realizar. Poco a poco y con paciencia me fui liberando. Con el tiempo pude ver que había asumido demasiados compromisos en la confraternidad.

En el tema laboral, después de mis quejas reiteradas sobre que no paraba de trabajar y que no me llegaba el dinero, me hizo ver que quizás no debía trabajar tanto y sí valorar más mi trabajo y tiempo, pidiendo una cantidad acorde con mi valía, acordando nuevas formas de esa retribución. Lo hice (después de pasar mis vergüenzas y mis miedos absurdos). Hoy las cosas han mejorado en ese aspecto.

Por último, en una de las ocasiones donde tuve roces de servicio con algún compañero, me sugirió que solucionara siempre las diferencias desde la unidad. Recé y oré por mi compañero y por mí, le pedí ayuda a mi Poder Superior, asistí a reuniones diferentes. Ahora intento que los conflictos que puedan existir dentro de la confraternidad no afecten a Narcóticos Anónimos en su totalidad.

Sirva este testimonio para agradecer la gran ayuda de mis padrinos, y la confianza y el cariño de mis ahijados. Muchas gracias a todos por permitirme compartir mi experiencia. Felices 24 horas.

IX CACGNA 2017

UNA OCASIÓN PARA CAMBIAR

Me llamó mi amigo Antonio T. contándome que el Grupo de Tesorillo, el primero en el Campo de Gibraltar abierto desde el 2 de octubre de 1990 del cual fui cofundador, que se iba a cerrar. Me entristeció mucho aunque me lo estaba esperando, estaba el hombre solo y pocas veces aparecía alguien por ahí.

Sabía que él necesitaba que le dijera que estaba bien y que aceptaba su decisión. Al otro día de haber tomado la decisión apareció un compañero que había recaído y que se incorporaba al grupo. Mi amigo me llamo y me dijo no se puede cerrar "Dios no quiere" ha vuelto Domingo (se me saltaron las lagrimas) y me va ayudar con el grupo. Al poco tiempo el compañero Antonio de San Roque que pasaba por el Grupo Tesorillo le dijo que era bueno que un miembro de tantos años limpio se pasara por otros grupos del Campo de Gibraltar que eso animaría a la gente a visitar el Tesorillo.

Empezó a visitar otros grupos sobre todo de Algeciras y San Roque. Se animaron y dijeron: vamos a organizar la IX Convivencia del Área Campo de Gibraltar (en adelante IX CACGNA 2017). Me llamaron para que colaborara con ellos, no me podía negar, era mi grupo, aunque, ya hace años que no vivo allí y a que soy una especie de soldado de NA dónde me llamen para servir a la confraternidad allí me voy. Es la manera de demostrar mi agradecimiento al programa que me devolvió la vida y, lo que es mejor, las ganas de vivir.

Allá por septiembre se convocó la primera reunión en el Grupo Tesorillo y se formó el comité de la IX CACGNA. Juanjo como Tesorero y Bienvenida, Antonio T haría de Coordinador e Infraestructura, Antonio J. en Agenda y Artes Gráficas, Ernesto como

Secretario y Comunicaciones, Miguel Ángel, Raúl, Domingo, Miguel y Alex al ser miembros de menos experiencia ayudarían en los distintos subcomités, por cierto, una mezcla de personal veterano, otros con poco tiempo, de tal manera, que se formó un equipo que funcionó de verdad, a la experiencia se le unió las ganas, la ilusión y la entrega.

Habíamos escogido un antiguo cortijo reformado para hacer eventos, un poco escondido, pero gracias a las nuevas tecnologías no había más que añadir la ubicación y nuestros navegadores nos llevarían sin perdernos. El local es precioso, acogedor y el día soleado, la mañana se presentó fresca, pero a medida que avanzaba

el día el sol empezó a calentar de manera que se estaba de maravilla en el exterior. Dentro hay una gran chimenea, que el dueño encendió para que todavía fuese más acogedor. Así que, entre reuniones, nos repartíamos entre el sol y la chimenea, de manera que estábamos todos juntos en ese ambiente tan agradable que daba pie a conocernos mejor y hacer nuevos amigos.

Tuvimos muchas visitas de nuestras Áreas vecinas la del Sur y la Penibética donde tenemos grandes amigos siempre dispuestos a apoyarnos. Ellos y ellas saben que les tenemos mucho aprecio y cariño, sabían que les necesitamos y allí estaban para apoyarnos y pasar un día estupendo en el campo





Habíamos escogido un antiguo cortijo reformado para hacer eventos, un poco escondido, pero gracias a las nuevas tecnologías no había más que añadir la ubicación y nuestros navegadores nos llevarían sin perdersos.



También tuvimos un taller sobre la Séptima Tradición que fue compartido por los compañeros del Área del Sur Manolo B. y Alfonso. Nosotros estamos muy agradecidos por hacer que nuestra tradición que tan importante es para llevar el mensaje y autofinanciamos lo tomaran con tanto interés.

compartiendo tertulias, reuniones abiertas para que sus familiares estuvieran con todos nosotros.

También tuvimos un taller sobre la Séptima Tradición que fue compartido por los compañeros del Área del Sur Manolo B. y Alfonso, no podía creerlo estaba casi todos los asistentes a la IX CACGNA en el taller de la Séptima Tradición. Nosotros estamos muy agradecidos por hacer que nuestra tradición que tan importante es para llevar el mensaje y autofinanciamos lo tomaran con tanto interés.

La guinda fue el comedor, con su chimenea y mesas redondas de hasta 10 comensales. La comida consistió en una paella y una parrillada de carnes, estaba todo muy rico. Hubo quien se quejó de que fue algo escasa, más bien creemos que el campo nos abrió el apetito y comimos con muchas ganas. No hubo postre, en cambio, café todo el que quisiéramos. Fue el mejor momento para terminar de hacer nuevos amigos, se estaba tan bien con el calorcito y la sobremesa que pasó el tiempo sin apenas darnos cuenta.

Sólo hubo algo que nos entristeció, echábamos de menos muchos compañeros de nuestra Área, como en todas las historias no puede haber momentos felices sin que haya otros tristes, esa es la vida real que tenemos que movernos entre la dualidad para reconocer la diferencia, sin ella la vida sería otra. El mundo feliz tampoco estaba en las drogas se trataba de un engaño que agotó nuestras fuerzas mientras corrimos hacia el oasis de la felicidad que sólo era un espejismo. Para asuntos como éste:

¡Dios, concédenos! "UNA OCASIÓN PARA CAMBIAR"

Gracias a la Revista y a sus servidores por darnos este espacio para dar las gracias a todos los que nos visitaron, que decidieron dejar otros asuntos para compartir un día de convivencia con nosotros y para los que no vinieron que puedan ver lo que se perdieron.

**Un fuerte abrazo
San Martín del Tesorillo a 3 de diciembre de 2017**

Comité IX CACGNA 2017

SOY UNA ADICTA EN RECUPERACIÓN

Soy una adicta en recuperación y mi Padre me acaba de enseñar lo que son la aceptación, la gratitud y las ganas de vivir. Hace seis años que pisé los grupos por primera vez y ese es el tiempo que llevo, afortunadamente, sin consumir. Cuando llegué quería saber a toda costa por qué a mí me había pasado esto, por qué yo me enfermé.

Necesitaba una explicación y busqué culpables. Fue muy sencillo señalar a mi familia, a mi educación y a lo que yo definí como "hogar disfuncional", claro que esta definición no es mía, la leí no sé dónde y me la adjudique porque me encajaba perfectamente.

Como consecuencia de esto, me enfadé con ellos, en particular con mi Padre, al que señale como un enfermo igual que yo. Me permití el capricho de dictar un diagnóstico... Obvio que estaba en negación y que me era más fácil en ese momento señalar a los demás que asumir la responsabilidad de mi vida y de mis actos.

Pasé mucho tiempo sin poder visitar a mi familia, el resentimiento estaba muy profundo, me hacía mucho daño y pensé que la distancia me podría ayudar, que me estaba protegiendo a mí misma.

Afortunadamente no sólo deje de consumir, sino que me puse en recuperación, (asistencia a reuniones, trabajo con los pasos, madrina y servicio) y gracias a esto, y el tiempo, empecé a comprender, perdonar (sobre todo a mí misma) y a aceptar mi enfermedad y la vida tal cual es.

Comprendí que no hay culpables, que cada uno maneja su vida como sabe y puede con lo que tiene y entiende. Que hay mil formas de lidiar con el dolor y que para cada uno es válida la suya. Mi forma fue por medio del consumo y eso casi me cuesta la vida. Hoy entiendo que me dieron todo lo mejor, que me habían amado y me aman. Que soy un miembro más de mi familia y lo soy en un plano de igualdad, ni mejor ni peor, y esa igualdad me da equilibrio y permiso para ser yo misma de un forma natural y real. Hoy sé cuanto les amo e intento con

esta comprensión aportar un espíritu amoroso y positivo en mi relación con ellos. Y en eso estoy, sobre todo en estos últimos meses en que mi Padre ha enfermado.

Doy gracias por mi vida y por todas las circunstancias, buenas y malas, por las que he pasado porque gracias a eso hoy estoy donde estoy y soy la mujer que soy. Agradecida a mi Poder Superior que me ha dado lo que necesito siempre y en el momento adecuado y en ningún momento me ha dejado.

Lleva ingresado más de un mes, ha pasado por una operación complicada y no puede hablar. Es muy mayor, apenas se escolarizó y la única manera de comunicarnos con él es leyéndole los labios. Ha pasado y está pasando por mucho dolor físico y se alimenta por medio de una sonda nasogástrica. No cuento esto para caer en el morbo ni en el drama, es para explicar cuál es su situación y para resaltar que prácticamente no ha perdido la sonrisa en ningún momento. Me llena de admiración su manera de agradecer con la mirada, tanto a las enfermeras como a nosotros, su familia, lo que hacemos por él. La forma en que ha aceptado su situación sin pelearse con las circunstancias,



ni por qué a mí me ha pasado esto, ni nada de nada y sobre todo su actitud positiva. ¡Caramba que ejemplo me está dando!

Estoy muy agradecida al programa, gracias al cual hoy puedo ser útil a mi familia y a los demás. A todos los principios y valores que he ido desarrollando gracias al trabajo de los pasos y que hoy me permiten ver más allá de mí misma, ser comprensiva y receptiva con respecto por donde aparecen las lecciones y los maestros que necesito. Dooy gracias por no consumir y así haber podido estar junto a mi familia en estos momentos. Dooy gracias por mi vida y por todas las circunstancias, buenas y malas, por las que he pasado porque gracias a eso hoy estoy donde estoy y soy la mujer que soy. Agradecida a mi Poder Superior que me ha dado lo que necesito siempre y en el momento adecuado y en ningún momento me ha dejado. Agradecida a todos y todas cuantos han estado a mi lado este último mes, interesándose por la salud de mi Padre y por la mía porque he pasado momentos en los que no podía mas de cansancio físico y emocional. Agradecida a mi Madrina por sus mensajes y por hacerme entender que no estaba sola, que todo pasa y que confiase en que todo esto iba a ser para bien. Pues tenía razón!

**Gracias N.A!
Anónima.**

Paso a Paso "caminando a la Recuperación"

VII CONVIVENCIA GRUPOS DEL NORTE

27, 28 Y 29 DE ABRIL
DE 2018



Desde el Grupo Pamplona, queremos invitaros este próximo año 2018, a celebrar nuestra 7ª Convivencia de los Grupos del Norte con una convivencia de tres días que tendrá lugar en:

Residencia de las Religiosas Esclavas de Cristo Rey, en la calle Merindad de Sangüesa, 24 CP 31.600 - Burlada

La inscripciones ya están abiertas y a continuación os adjuntamos la información sobre número de cuenta y precios, a fin de que podáis ir haciendo las reservas:

**Número de Cuenta (Narcóticos Anónimos) Caixa:
ES79 21001594100100476398.
Indicando en el concepto, Nombre y Apellidos, y número de acompañantes.**

INSCRIPCIÓN ANTICIPADA:
Habitación Individual. 120.- Euros.
Habitación Doble. 105.- Euros.
Familiares acompañantes. 90.- Euros.
Familiares menores 12 años. 40.- Euros

INSCRIPCIÓN A LA LLEGADA:
Habitación Individual. 130.- Euros.
Habitación Doble. 115.- Euros.
Familiares acompañantes. 100.- Euros.
Familiares menores 12 años. 50.- Euros.

Las habitaciones serán asignadas por riguroso orden de inscripción

*** EL PRECIO INCLUYE:**
Inscripción.
2 Noches de alojamiento.
Cena del viernes.
Desayuno, Almuerzo y Cena del sábado.
Desayuno y Almuerzo del domingo.
Acreditación y Obsequio del evento.

*Para aquellos que deseen acompañarnos y prefieren no alojarse en la residencia, el precio de la inscripción es de 30 Euros y si desean cenar o almorzar, el precio del cubierto es de 15 Euros por comida.

Os animamos a que vayáis realizando vuestras reservas.

No faltéis a la cita, os esperamos. Un fuerte abrazo.

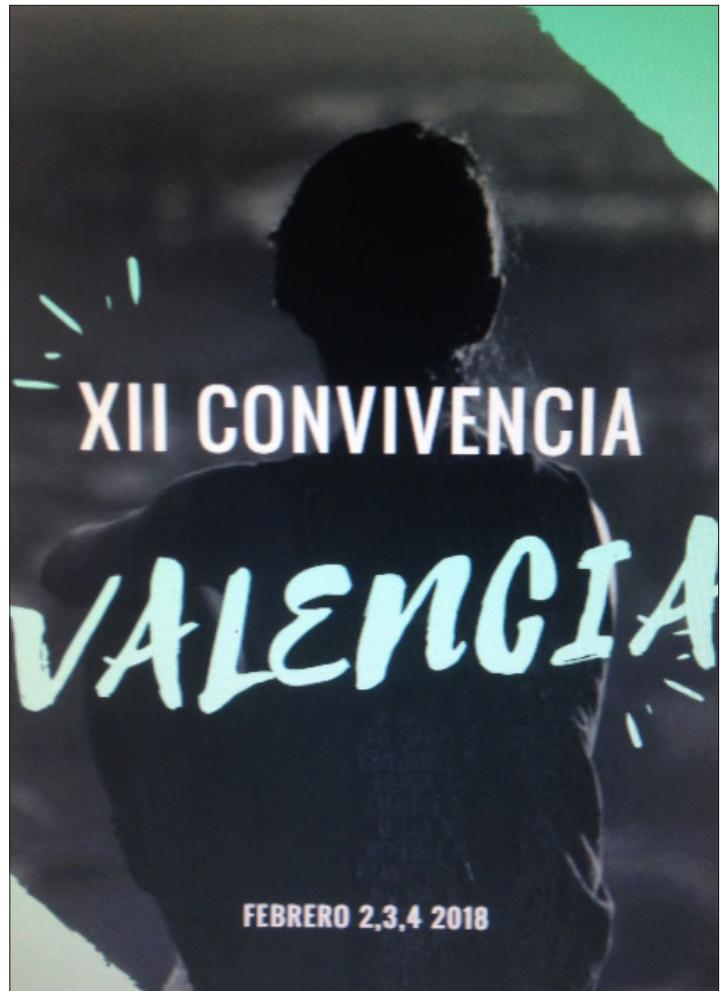
GRUPO DE PAMPLONA.

Teléfonos de contacto:
+34 670 483 307 - Andrés.
+34 639 310 696 - Iñaki.
+34 600 001 334 - María.

RECUPERACIÓN = GANADORES

XII CONVIVENCIA DEL ÁREA DE VALENCIA

2,3 Y 4 DE FEBRERO
DE 2018



Hola compañeras/os, como cada año estamos preparando nuestra CONVIVENCIA del Área de VALENCIA que se realizará los días 2,3 y 4 de Febrero.

El lugar elegido HOTEL OLYMPIA EVENTS AND SPA★★★★ situado en un entorno maravilloso: LA HUERTA VALENCIANA. (ALBORAIA).

Los precios son:

Para miembros en Hab. Doble 130€ p/p
Para miembros en Hab. Individual 180€ p/p
3ª Persona 99€ p/p
Niños de 0 a 2 años: Gratis.
Familiares y niños más de 2 años 112€ p/p

Los precios incluyen:

Desayunos, comidas y cenas desde la noche del viernes hasta la comida del domingo incluida, los clientes alojados

tienen la entrada gratuita al gym, clases colectivas y piscina en horario de baño libre.

Si no deseas quedarte a dormir el precio de la inscripción será de 18€, y las comidas y cenas en el hotel tendrán un precio de 12€ cada una, y lo deberás comunicar al comité de alojamiento.

**El número de cuenta para hacer las reservas es:
ES20 2100 1950 74 0200058397.**

No olvidéis indicar vuestro nombre y conservar el justificante bancario para entregarlo a tu llegada, en la mesa de Bienvenida.

Para cualquier duda sobre el alojamiento o precios, no dudéis en llamar a nuestros

servidores, que os facilitarán toda la información que necesitéis.

Teléfono de los Servidores:

**Coordinador:
José Miguel (675 64 4861)**

**Tesorería:
Miguel Ángel (661 66 1722)**

**Alojamiento:
Fran (677 33 4087)
Lydia (691 78 4346)**

El Área de Valencia y este comité ponen todo su entusiasmo e ilusión esperando poder compartir con vosotros estos días.

Os esperamos...

UN ABRAZO ENORME Y FELICES 24H.

DE UNO A SIETE

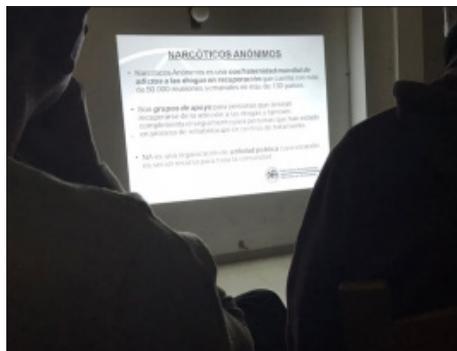
Nuestra onceava tradición dice: Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine. Eso es algo que me cuesta entender, cuando toda mi vida en consumo, había sido una constante decisión tras decisión de ir detrás de la droga, los camellos y las personas equivocadas haciendo que mi vida fuera ingobernable y así crearme mi propio caos en mi vida personal. Ahora mismo la película empieza a cambiar un poco, tengo responsabilidades un grupo que atender, y unos compañeros que poder ayudar cuando la ocasión lo requiera.

En Menorca abrimos un grupo hace un año en la aventura de poder ayudarnos a mantenernos limpios y en recuperación, ya que el programa de N.A no existía en Menorca y además dar un servicio a la comunidad pasando el mensaje . Hemos pasado por varias circunstancias, desde verme solo durante casi todo el verano abriendo el grupo los domingos, hasta hace un mes que hemos tenido una afluencia de siete personas. Nunca se sabe quién se va quedar, pero vamos creciendo paso a paso.

Mi mente quiere que las cosas sucedan a la manera que me gustaría pero es mi Poder Superior quien me enseña humildad, que él es quien marca los tiempos, no mi cabeza terca que ansía querer controlar las circunstancias de mi vida. Hay que ir paso a paso, momento a momento, sólo por hoy.

El fin de semana del 25 y 26 de noviembre se organizó junto al servidor de R.R.P.P de la región Española una información pública a la comunidad dentro del local donde nos reunimos cada semana en la parroquia de Sant Fransesc, con una afluencia de unas 15 personas entre miembros del grupo, compañeros del grupo de Mallorca, de donde vinieron a apoyarnos con mucho amor y cariño, familiares y profesionales del ámbito. El evento lo decidimos organizar con el servidor de R.R.P.P de forma que pudiéramos dar a conocer a los miembros

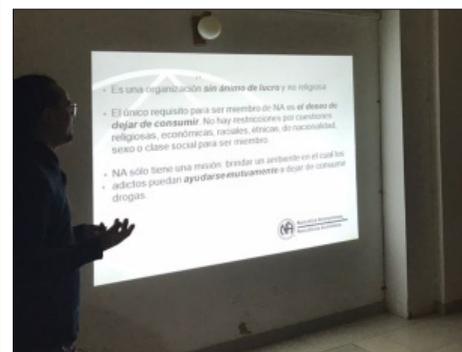
más nuevos y a la sociedad de Menorca en general, una mayor información de cómo funciona N.A, cual es el servicio que ofrece y como es el funcionamiento de las reuniones. La acogida fue muy buena, la verdad, una gran experiencia, que culminó con un taller de moderación y una reunión abierta el domingo. Una maravillosa experiencia poder atender las necesidades de gente que nos pedía información sobre N.A, recibir familiares, y poder compartir con miembros de otras áreas tanto la creciente evolución del grupo como la recuperación personal de todos los miembros. ¡¡¡Fue un éxito!!!



Desde del Grupo de Menorca damos las gracias al servidor de R.R.P.P por su fantástica labor al desplazarse un fin de semana entero para estar con el grupo, a los interesados en conocer N.A y su funcionamiento, y los miembros del Grupo de Mallorca por venir apoyarnos y poder darnos mucho cariño y amor, mucha recuperación y un fin de semana lleno de experiencias y compartires.

Gracias por darme la confianza de servir.

**Nos vemos en los grupos.
Anónimo.**



INFORME TALLER

TENERIFE SUR

SÁBADO 14 OCTUBRE 2017

El pasado sábado día 14 se celebraron en el grupo Crecer del pueblo de Arona, Tenerife sur, dos talleres de servicio llevados a cabo por el servidor de C+D de la Región española, Curro, y con la ayuda de compañeros de dicho grupo. Hubo una afluencia de 17 compañeros algunos de dicho grupo otros venidos del grupo de Santa Cruz.

El primero de los talleres se celebró por la mañana de 11.00 a 13.00 horas sobre la motivación en el servicio, el cual fue muy ameno y entretenido donde los compañeros asistentes hicieron muchas preguntas y reinó una gran armonía.

Se tomó conciencia de la falta de servidores en la Región española y en las diferentes Áreas, motivando a los compañeros que manifestaron sus ganas de servir. Después de sacar las conclusiones de dicho taller, que fueron muchas y variopintas, la sensación fue que a los compañeros les da un poco de timidez hacer servicio, por creer que pueden hacerlo mal.

Se habló de la importancia de pedir ayuda en ese caso. Después de varias rondas de preguntas y respuesta cerramos con la oración de la serenidad y a continuación fuimos a por unas pizzas y refrescos y comimos todos juntos en el grupo donde se estaba realizando el taller. Fue un almuerzo agradable y ameno, tomamos un café y a continuación empezamos la segunda parte del taller, de 16.00 a 18.00 horas.

El segundo taller trató sobre la unidad y la primera tradición lo cual sirvió para unir aun más el Área de Canarias. Los compañeros pusieron mucho amor en este taller dándose cuenta de lo importante que es la unidad para Narcóticos Anónimos, sabiendo siempre anteponer los principios a las personalidades,



procurando ser lo más humilde posible dentro del servicio y ayudando a los compañeros a entender nuestras tradiciones.

Después de sacar las conclusiones finales, los compañeros, que quedaron

muy contentos con los talleres, solicitaron realizar otro, esta vez para Tenerife norte, quedando el servidor de C+D a la espera de noticias. Sobre las 18.30 horas se dio por finalizado dicho taller y se cerró con la oración de la serenidad.

DIARIO DE DECISIONES

DEL COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL JUNIO 2017

TESORERIA:

Se decide modificar: Se decide establecer unas dietas de 30 euros para los miembros de CSR. Si se llega por la noche se establece una dieta de 15 euros. Para los DR se establece una dieta de 36 euros ponderada al alza o a la baja con un mínimo de 30 euros al día mediante una comparativa de índice de precios entre Madrid y la ciudad de destino que se calcula en el enlace indicado en el acta.

Se decide volver al gravamen anterior a bajarlo al 15% en los pedidos de Literatura.

LITERATURA:

Se decide pedir al servidor de Literatura que confeccione un informe con el impacto que ha tenido el cambio de precios en estos 6 meses. Se ofrece la servidora del Área del Sur para ayudarle.

REVISTA:

Se decide que cada Área haga la petición conforme a sus necesidades y la Responsable de Revista elaborará un presupuesto para el ejercicio siguiente. Se elaborará una pauta para el número de revistas que pueda pedir a cada área en función del número de grupos e instituciones que asistan

Se decide crear una pauta 1 revista por grupo y 5 por instituciones y 10 Reaching Out por institución penitenciaria.

C+D:

Se decide que visite el Área de Alicante para mediar en el conflicto.

PÁGINA WEB:

Se decide utilizar Office SharePoint como nuevo enlace para poder trabajar todos los miembros del CSR.

Se decide cambiar la Pauta 6.4 y que el servidor de Pagina Web acuda presencialmente a todos los CSR, a partir de Enero 2018.

RRPP:

Se decide hacer una campaña de cartelería como se ha hecho en Madrid, durante el 2017 en Barcelona, y se asignan los 1.000 euros que tiene el CSR para imprevistos.

OFICINA:

Se decide trasladar el archivo al Grupo de Valencia. La MCR de

Valencia y BCN se coordinarán para hacer el envío del archivo. El coste del transporte será costeado por el CSR. Apartado de correos 5021.

EDM:

Se presentaran en el CSR de Skype los proyectos por parte de las Áreas de Valencia y Sur para la organización del EDM de Febrero 2019.

JORNADAS DE APRENDIZAJE EDM:

Se decide que el Área Penibética traiga una propuesta.

CRENA 2018:

Se decide que los miembros del Subcomité de Apoyo en la CRENA sean Montse (MCR Barcelona), David (MCR Penibética) y Montxo (Miembro CRENA 2017 Coordinador CSR).

Se decide que la inscripción fuera de plazo de preinscripción sea de 20 euros de más.

LT: Se decide posponer la decisión de cambiar el número de teléfono de la Región hasta el CSR de Skype.

ELECCION DE SERVIDORES:

Randy se ratifica como titular de H&I

Patricia A. Valencia y Juanjo Área de Campo de Gibraltar se presentan para Contestar emails en castellano y sale elegida como contestadora de e-mail en castellano.

Se decide el DR saliente se queda en funciones durante un año para dar la oportunidad al adjunto para asistir como tal un CSM. Revisable en el próximo CSR presencial.

CONVENCIÓN IBÉRICA:

Se decide apoyar la propuesta de que cada 3 años se realice una Convención Ibérica junto a Portugal.

CSR: Se decide se mantenga la actual Junta Directiva hasta que se elijan nuevos alternos.

- La primera reunión del CSR por Internet tendrá lugar el 9 de Septiembre.
- El próximo CSR presencial tendrá lugar en Madrid los días 19, 20 y 21 de Enero de 2018.

Se da lectura y aprueba el diario de decisiones.

El CSR ha tenido unos gastos totales 5.131,5€, de los cuales el CSR paga 1710,5 € y la iguala de la Áreas ha salido a 570,16 €.

SÓLO POR HOY CONFIARÉ EN
ALGUIEN DE NA QUE CREA EN MÍ
Y QUIERA AYUDARME
EN MI RECUPERACIÓN.

www.narcoticosanonimos.es

902114147

TÚ PUEDES COLABORAR EN LA REVISTA.
ANÍMATE Y MÁNDANOS TUS TEXTOS

Ayúdanos a llevar el mensaje de NA. Es muy fácil.

Comparte con todos los compañeros de NA tus experiencias, impresiones, las sensaciones de esa reunión, y envíanos un email al correo: **revista@narcoticosanonimos.es**. La revista la hacemos entre todos, y sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con los demás. ¡Tu mensaje llegará muy lejos!

revista@narcoticosanonimos.es

Anímate
a escribir...

