



Los PRINCIPIOS que nos GUÍAN



■ REVISTA NA Nº17

- Testimonios
- Experiencias
- Taller de Bornos

■ COMPARTIR

- Algo más será revelado
- Carta a NA
- Testimonio Anónimo

■ EVENTOS

- CRENA 2018 - SALOU



Sumario

SUMARIO



SUMARIO y STAFF	PAG 02
EDITORIAL	PAG 03
CRENA 2018 - SALOU	PAG 04
TESTIMONIO ANÓNIMO	PAG 06
CARTA A NA	PAG 08
EL PODER DE COMPARTIR	PAG 10
EL MIEDO IRRACIONAL - EXPERIENCIA	PAG 12
ALGO MÁS NOS SERÁ REVELADO	PAG 14
ME LLAMO JOAQUÍN Y SOY ADICTO	PAG 15
PADEZCO UNA PATOLOGÍA DUAL	PAG 16
SI ERES UN RECIÉN LLEGADO TE DOY LAS GRACIAS	PAG 18
3ª CONVIVENCIA DE ALICANTE	PAG 19
CRÓNICA DE UNAS CONVIVENCIAS MUY SENTIDAS	PAG 20
TALLER DE RRPP, CONCIENCIA DE GRUPO Y...	PAG 21
TALLER 12 TRADICIONES Y 12 CONCEPTOS	PAG 22
DIARIO DE DECISIONES	PAG 23

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, Eduardo, 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 ésta 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:

Tenéis en vuestras manos el número XVII de la Revista de la Región Española y con este ejemplar termino mi servicio de Coordinación de la misma. Han sido tres años de gratificante servicio por el cual no me canso de agradecer la confianza que me brindasteis y por la posibilidad de crecer que me disteis. Os animo a servir en Narcóticos Anónimos, en la Revista y en cualquier otro servicio; la confraternidad es muy generosa, el programa aún mas y son múltiples las posibilidades de recuperación y crecimiento que nos brindan las herramientas de N.A.

También 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; 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. Entre todos hemos hecho este número: juntos podemos lo que solos no pudimos.

Espero que os guste y que la disfrutéis, creo que hay lecturas para todos los gustos en su interior. Como bien dice el "Vivir Limpios" en su introducción: "No todo lo que contienen las siguientes páginas será igual de importante para todos. Cada uno nos enfrentamos a retos diferentes en nuestro propio viaje. Sin embargo, esperamos que haya algo aquí para todos los miembros". Y añado que espero que por medio de la Revista, haya se haya podido reflejar la diversidad y riqueza de nuestra Confraternidad. Un fuerte abrazo y desearos unas felices 24 horas en recuperación.●

Marta, Área de Galicia
revista@narcoticosanonimos.es



La Convención Regional de Narcóticos Anónimos tuvo lugar
los días 25, 26 y 27 de Mayo en la localidad de Salou (Tarragona).

CRENA 2018

SALOU

25, 26 Y 27 de Mayo

Hola, soy servidora de la CRENA 2018 y soy adicta,

Me gustaría compartir mi experiencia con vosotr@s pues ha sido fabuloso. El hotel principal era el Sol Costa Daurada de Salou, un hotel de la cadena Melià de cuatro estrellas, la verdad que el lugar era magnífico, con piscina, cafetería, servicio de spa, gimnasio, servicio de guardería para niños, restaurante, y las habitaciones eran estupendas.

El trato de los trabajadores del hotel fue fantástico, siempre estuvieron dispuestos a ayudarnos en cualquier problema que tuviéramos o cualquier cosa que necesitáramos. En cuanto al restaurante el trato también fue estupendo, pues la comida estaba muy rica y las personas que tenían problemas alimenticios fueron tratadas de forma exquisita. El segundo hotel fue el Vil·la Romana a 50 metros del principal, también era fabuloso, al menos eso dijeron los compañer@s que estaban allí alojados y que comían allí. Como veréis sólo tengo buenas palabras para los hoteles, ya que nos facilitaron mucho nuestra estancia y estuvimos muy bien alojados.

La llegada de los asistentes fue bastante escalonada y eso contribuyó a que no hubiera aglomeraciones a la hora de asignar las habitaciones a los compañer@s, fue todo

muy fluido y ligero. Destacar también la asistencia en días anteriores y posteriores en el hotel pues al mantenernos los precios que nos ofrecieron para el evento eso hizo que bastantes compañeros se alojaran los días anteriores y posteriores y pudieran disfrutar del magnífico hotel.

Fuimos 326 asistentes, 289 adictos y 37 familiares, las reuniones se dividieron en reuniones abiertas y reuniones cerradas, y lo cierto es que el tiempo fue muy favorable para la CRENA, pues no hizo mal tiempo pero tampoco mucho sol y eso ayudó en cuanto a la asistencia de los compañer@s a

Gracias por la asistencia y por habernos permitido celebrarla en nuestro área, ha sido una experiencia muy gratificante y animamos a todas las áreas a organizar una CRENA



las reuniones. Una de las salas que teníamos alquiladas se la cedimos a compañer@s rusos que viven en Catalunya e hicieron sus reuniones paralelamente a las nuestras.

Se hizo una reunión de Mujeres en NA programada desde agenda, pues consideramos que es una reunión que siempre se acaba solicitando y pensamos que la podíamos programar desde el principio, lo cual creemos que fue un acierto. ●

Se hizo una reunión de Mujeres en NA programada desde agenda, pues consideramos que es una reunión que siempre se acaba solicitando y pensamos que la podíamos programar desde el principio, lo cual creemos que fue un acierto.



Asimismo nos parece que hubo bastante paridad en cuanto a la participación en las reuniones de oradores entre compañer@s de diferentes áreas y variedad en cuanto al tiempo limpio de los oradores, y nos pareció que hizo que los asistentes se sintieran más involucrados en el evento. Comentar que el taller que se realizó fue sobre el servicio y lo dio el compañero de Relaciones Públicas de la región, con una asistencia bastante numerosa. Como en todas las CRENAS se realizó la reunión de sentimientos que siempre tiene mucha asistencia y no fue distinto en esta ocasión.

En la parte ociosa del evento indicar que por la noche hubo un espectáculo de magia que lo realizó el mago LUKO con mucha

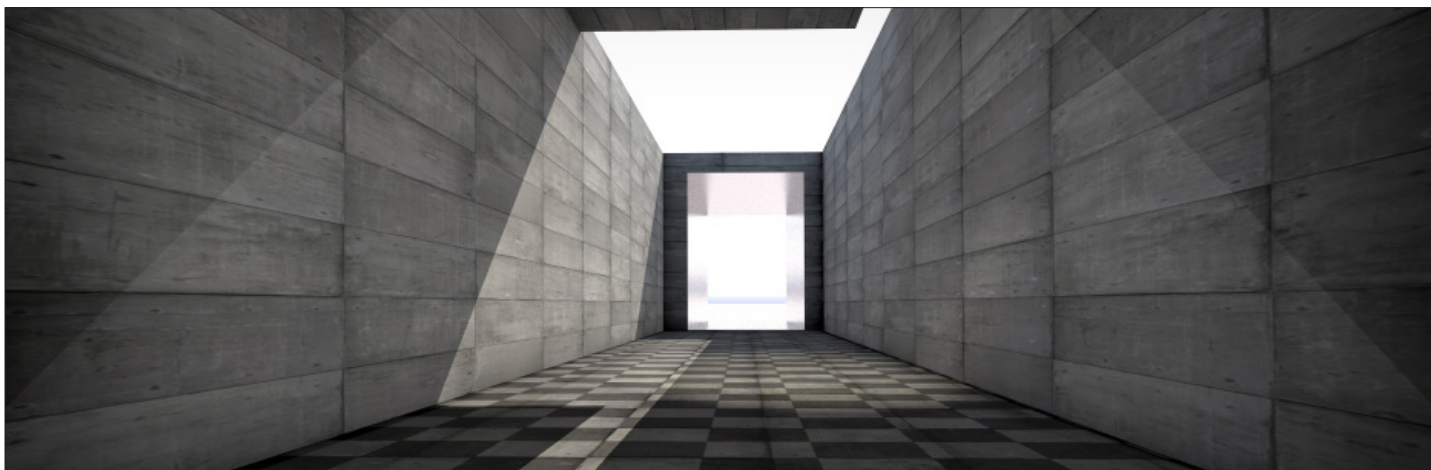
aceptación y disfrute de los asistentes y más tarde se instaló una disco móvil, con bastante asistencia también.

Desde el subcomité estamos muy contentos pues tenemos la percepción de que fue un éxito total, al menos nadie nos comunicó ninguna queja. El hotel estuvo encantado con nosotros, los compañer@s que asistieron estuvieron muy contentos, alegres y cómodos y eso al subcomité nos hizo sentir que había valido la pena el esfuerzo de la organización. ¡¡¡¡LO PETAMOS!!!!

Gracias por la asistencia y por habernos permitido celebrarla en nuestro área, ha sido una experiencia muy gratificante y animamos a todas las áreas a organizar una CRENA.●



Fuimos
326 asistentes,
289 adictos
y 37 familiares,
las reuniones se
dividieron en
reuniones abiertas
y reuniones
cerradas



TESTIMONIO

ANÓNIMO

Hola, soy un adicto. Así lo dejo, soy un adicto a quién una buena amiga ha pedido que aporte un testimonio para la revista, lo que supone un coñazo para mí, salir de mi cómoda pereza siempre lo es. Yo escribo mucho, pero me gusta más haber escrito que escribir en sí.

Si además es para hablar sobre algo concreto y no perderme en divagaciones metafísicas, que me suele satisfacer más, aún me resulta más tentador inventarme cualquier excusa para no hacerlo y así evitar negarme directamente, que es uno de esos derechos que más me cuesta ejercer, y que por lo escuchado durante años entre compañeros, debe ser una característica común entre adictos.

Obviamente es común decir que no a una dosis, pero creo que además se da el caso de algo que todavía nos resulta más difícil, decir que no, cuando nos piden algo, me temo que más de uno se sentirá familiarizado con esa sensación; pensar lo que pensarán de nosotros si nos negamos a hacer algo que nos piden. Es verdad que la gratitud sería un argumento razonable y cierto para describir la razón que me empujó a decir que sí, pero no sería honesto por mi parte. Decir que me siento orgulloso de recibir esta petición, sería más sincero, porque mi ego se siente importante con

estas solicitudes. Sin embargo tampoco sería el auténtico motivo. Hoy ha pesado más evitar negarme a lo que me piden, con las connotaciones que tiene sobre las elucubraciones que me van a invadir la cabeza acerca de lo que van a pensar y la trascendencia que va a alcanzar negarme a una petición así. Otra vez el ego, ahora en su peor versión, la que nace del miedo

Bueno, yo soy un chico de esos de finales de los 80, que descubrió que ciertas poses y actitudes temerarias eran atractivas, pero además si eras un chico mal de familia bien, el atractivo se extendía

a lo que sucederá, y la carencia de humildad suficiente como para pensar que hay muchos que pueden dar un testimonio más interesante y hasta mejor escrito de lo que vaya a redactar yo. Así que, he aceptado, manifiesto mi gratitud, que también la tengo, y me siento orgulloso de que recurra alguien a mí, considerando que pueda ser una aportación valiosa y de ayuda para otros, que tampoco negaré que me satisfice. Nadie es tan bueno...ni tan malo.

Bueno, yo soy un chico de esos de finales de los 80, que descubrió que ciertas poses y actitudes temerarias eran atractivas, pero además si eras un chico mal de familia bien, el atractivo se extendía, lo más interesante para mí, entre las mujeres, más exactamente entre las niñas pijas de mi entorno, cuya estrechez había transformado mi adolescencia en una frustrante época, que no puedo decir que fuese dramática, pero si se alimentaron mis complejos convirtiéndome en un experto cinéfilo pornográfico. Ya hacía algo malo y prohibido. A los 17 añadí el rock'n'roll y las reuniones de colegas donde entre alcohol y

algunas sustancias accesibles, con una mini cadena cargada de cintas de música escuchaba canciones sobre de rebeldía, vidas de excesos..aunque faltaba vivir en la piel esas aventuras.

Ya tenía droga y rock'n'roll, faltaba el sexo. Y ese llegó cambiando los castellanos por unas botas de tacón cubano, tirando la gomina y dejando el pelo crecer. Ciertamente, me gustaba todo aquello, la imagen, la rebeldía, la música, la provocación....y bueno el detalle de ser chicos que no éramos tan auténticos, lo de macarra era una pose... yo no era un drogadicto, tomaba drogas, pero no era como esos que estaban en los barrios periféricos, además solo había una droga mala y esa era para los macarras de barrio. Incluso cuando también se introdujo en el menú, era por una historia más intelectual, al estilo New York, etc. Y por otro lado juntarse con gente peligrosa y delinquentes era más impactante. La sensación de poder se extendía a la idea de que "a mí no me va a pasar", yo realmente lo creía porque después de jugar a los gánsters o a salir de noche como una estrella de rock, me iba a casa de mis padres dónde no faltaba de nada. Hasta cuando ya pasaba todo a un segundo plano, la postura de frecuentar poblados chabolistas, montado en un buen coche y teniendo una casa donde ducharme...¿que tenía yo que ver con los yonquis?. Que tipo tan listo, que además estudia, bien vestido y con el valor de correr riesgos.....valiente gilipollas. Eso me dije a mí mismo al sentir los primeros síndromes de abstinencia. Y no había hecho más que empezar.

Años enteros, con cortos intervalos de supuesta lucidez que cada vez eran más breves, mientras que los periodos de uso y abuso, no sé si serían más largos, mas desde luego lo parecían. Pasaba un tiempo prudencial, (según mi criterio, claro) y el primer permiso que

La abstinencia, la recuperación, el grupo, los pasos y el padrino, son la receta que ha mantenido y mantiene a millones de adictos, limpios en recuperación, con una vida aceptable.

me otorgaba solía consistir en una fiesta, con cúmulo de sustancias, menos las favoritas. Las malditas, aquellas que no me dejaban disfrutar esas fiestas que volvía a permitirme. Así estuve muchos años. Era tan estúpido que no me daba cuenta que mi "recuperación", se basaba en eso, poder regresar al principio, con el exceso propio de mi concepto de diversión, buscar una y otra vez aquellos mágicos momentos, que además de no ser tan fantásticos, no quedaba resquicio de aquellas primeras sugestivas revelaciones que daban sentido a mi vida y sostenían mi personaje.

Hasta comencé a incluir algunas de esas sustancias en el catálogo diario y a cualquier hora. La conclusión era cada vez más frecuente e indiscutible; lo que realmente deseaba era el homenaje, que por cierto tampoco escapó del cambio de percepción. En principio, se alargaba varios días, los necesarios para comprobar, que desafortunadamente ya no eran tan excepcionales y lo peor, que devenían en los infernales días interminables que me obligaron a tomar medidas la primera vez, y me forzaban cada vez a tomar medidas más estrictas. Sumando que las "consentidas" ya no eran exclusivas de un fin de semana o cualquier fiesta, sino que pasaron a ser el consuelo diario cotidiano, para poder vivir y no caer en las otras. Muchos, comenzaron, aunque sin darse cuenta ni reconocerlo, a acumular problemas y consecuencias desagradables, que afectaban en su vida, profesión y relaciones interpersonales. Eran quienes no habían pasado al lado oscuro y todavía gozaban de cierto consentimiento social, no obstante, ya no eran muy bien acogidos entre los grupos sociales que no alcanzaban esos extremos ni dejaban de cumplir sus responsabilidades. Yo también percibía esas reacciones, pero lejos de plantearme los riesgos de seguir tapando vacíos, me limité a los homenajes, que ya no tenía sentido llamarlos así, pues, no eran solamente ya la tónica habitual, sino una necesidad, que crecía hasta volverse en la prioridad para seguir sobreviviendo un día más.

Tras ir perdiendo el sentido de vivir, hacer la vida imposible a quienes conmigo convivían, derrochar el dinero que ganaba, el que robaba en casa, a la familia y lo que debía añadir delinquiendo, nunca era suficiente para sufragar los gastos, y las fuentes de ingresos mermaban. Gracias a Dios, y a una fortuna que no puede venir más que de algo que a mi intelecto se escapa, pude parar de consumir. Aquí no han sido mis méritos los que logran que sienta y siga dudando porqué aún continúa favoreciendo mi existencia, con la de papeletas que compré para que me diera

Tras ir perdiendo el sentido de vivir, hacer la vida imposible a quienes conmigo convivían, derrochar el dinero que ganaba, el que robaba en casa, a la familia y lo que debía añadir delinquiendo, nunca era suficiente para sufragar los gastos, y las fuentes de ingresos mermaban.

una patada en el culo. Sin embargo, sería injusto no declamar lo afortunado que soy, a pesar de no sentirme así, la mayor parte del día y que eso, lo lames como quieras es una fuerza superior. Yo no tengo reparos en decirle Dios, al fin y el cabo, algo que vela por ti, te cuida y te enseña sin pedirte nada, y sin considerar el esfuerzo extra que pone para mantenerme vivo.

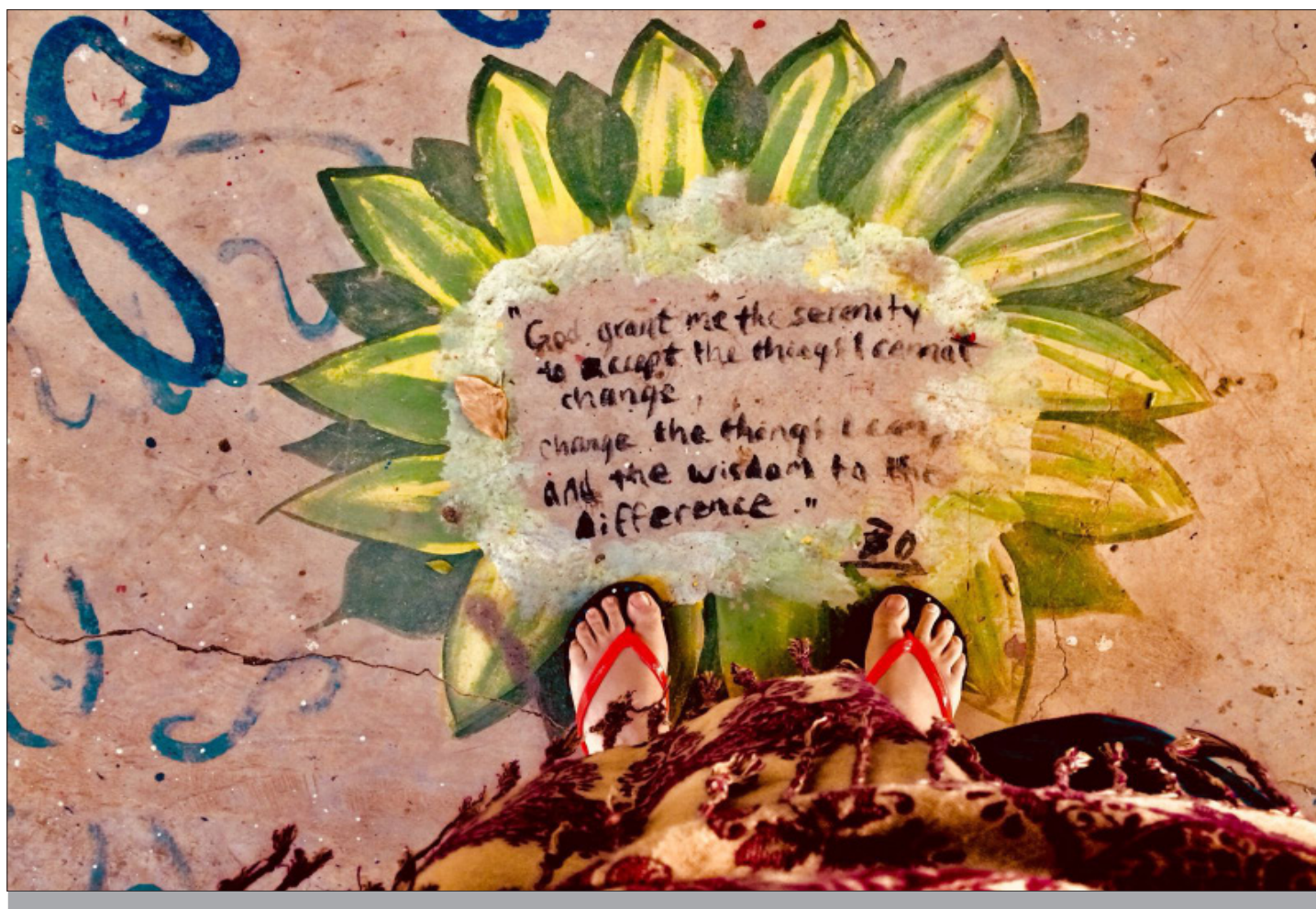
Como experiencia personal, terminaré diciendo, que tras psiquiatras, centros y el desempeño de mi propio trabajo, además de mis estudios, me han hecho comprender que la mayor parte de mi locura, ha sido y en algún ramalazo vuelve a ser, distinguir unas sustancias de otras y queriendo usar la memoria selectiva, olvidando lo que sucumbió mi persona con las drogas y pensando que hay algunas que sí pueden tapar mi vacío. Y esto me lo hacen ver y me lo recuerdan en cada reunión, además de enseñarme, que esos mismos problemas alguien los ha superado y lo comparte conmigo. La abstinencia, la recuperación, el grupo, los pasos y el padrino, son la receta que ha mantenido y mantiene a millones de adictos, limpios en recuperación, con una vida aceptable.

Un día escuché, o tal vez lo dije yo; Un adicto sufre, piensa y siente lo mismo que cualquier individuo sensible e inteligente, la diferencia estriba en la reacción del sujeto control. Que se irrita, duda, llora, se euforiza....tiene sed, hambre, libido.....igual que el adicto. Pero éste padece un trastorno emocional, que le lleva a un comportamiento autodestructivo, que acaba con él y con su entorno.●

Gracias chicos, felices 24 horas.

Carta a NA

Cumplir uno de mis sueños viajar a India y además sola , haciendo un trabajo intenso de cómo superar mis miedos , mantenerme en recuperación y aprender a tomar decisiones lejos de mi espacio conocido . Ha sido una de las experiencia más enriquecedoras en mi recuperación .



Mantenerme limpia y sobria fuera de mis reuniones habituales y lejos de mis compañeros y madrina era algo que no había experimentado todavía. Como tener sano juicio? Ese era el paso que estaba trabajando antes de salir, el segundo paso.

Era de vital importancia conectar con mi sano juicio y no dejarme llevar por impulsos o decisiones precipitadas. Durante ese mes y medio hubo momentos donde podía estar en peligro y donde la serenidad interior se hacía indispensable.

Yo sentía que ante cualquier cosa mi Poder Superior estaba a mi lado; dejarme fluir y soltar el control fueron dos pilares para disfrutar

de este viaje donde el plan era a veces no plan y donde la incertidumbre se hacía presente cada día, tenía que aprender a navegar en mar abierto.

India es un país maravilloso; te enseña a practicar la paciencia y a vivir el solo por hoy. Todo lo que dice el programa allí se practica muy intensamente. Ir en contra de la corriente significaba mucho esfuerzo y me daba cuenta que cuanto más confiaba en que todo estaba en su lugar y todo era lo que tenía que ser más podía disfrutar de mi viaje.

Pero sobre todo mi Poder Superior estaba en mi interior; a modo de intuición sabía qué debía hacer y qué no, esa parte sabía que estaba en mi me ayudaba en todo momento y si había alguna duda siempre podía conectar con mi madrina o campañer@s.

India es un país maravilloso; te enseña a practicar la paciencia y a vivir el solo por hoy. Todo lo que dice el programa allí se practica muy intensamente

Sentir a tus compañeros
siempre cerca de ti
aunque haya miles de
km por medio me daba
mucho seguridad

Estuve cerca de gente que consumía, me ofrecieron tomar pero mi decisión era firme, aunque después eso despertara en mí algún pensamiento de consumo que tenía que compartir, el teléfono y los mensajes que dejaba a mis compañeros y madrina eran fundamentales para continuar mi viaje en recuperación.

Donde estuve casi 20 días no había reuniones pero el programa estaba en mí, y aunque lejos de una reunión no me sentía sola, sabía que aún en situaciones fuertes tenía una red que me sostenía y apoyaba.

Me crucé con muchísima gente que viajaba y muchas mujeres solas que se lanzaban a la aventura como yo, y sabía de alguna manera quienes podían ser parte de mi viaje y quienes no eran aconsejables en ese momento o para mi recuperación, eso tenía que tenerlo en cuenta cada día y en todas mis decisiones pues mi tendencia enferma a veces me podía llevar a situaciones de consumo, yo sé que no debo echarle un pulso a la enfermedad pues se quien gana al final.

Ha sido maravilloso el verme libre del consumo y poder disfrutar de la belleza que el mundo y mi poder superior me ofrecía cada día.

Sentir a tus compañeros siempre cerca de ti aunque haya miles de km por medio me daba mucha seguridad.

Fueron muchos los planes antes de salir de España y como dicen en nuestra confraternidad haz planes y Dios se reirá de ti... me quede 1 semana bloqueada con las dos rodillas sin poder casi andar y eso tuve que afrontarlo con serenidad, no podía frustrarme por estar paralizada y no poder practicar yoga o moverme por las montañas, tenía que aceptar que eso era parte del viaje y que alguna enseñanza había tras ello. Sonreír al problema, aceptar con buen talante y sacar lo positivo fue mi solución. Por una vez en mi vida tenía que estar inmóvil, eso fue un gran reto yo que soy muy activa por naturaleza, así que disfruté de 1 semana en un restaurante de niños huérfanos que había cerca de mi casa, el café Ramanas en Rishikesh, fue un regalo que el Poder Superior tenía guardado para mí, supe darle la vuelta y ver la enseñanza escondida detrás, el corazón se me llenó de gratitud a



la vida y esos niños eran tan felices.

El programa me habla de aceptar más que de cambiar y hay veces en el viaje de la vida que es cuestión de aceptar y soltar riendas, yo me planteaba que quizás me tendría que volver a España si mis piernas no funcionaban pero todo fue mejorando y pude continuar mi via-

Las puertas que se
cerraron con el consumo
hoy se abren de par en
par, los sueños están ahí
para cumplirlos y la vida
para vivirla con sus luces y
sus sombras. Gracias a NA,
gracias a mis compañeros
que están ahí cuando
pido ayuda, gracias a
mi madrina y gracias a
mi Poder Superior que me
acompaña en todos los
momentos

je. Cuando me preguntan por India o por mi viaje a veces no sé qué contestar y si alguien me pide que lo describa no puedo articular palabras para definirlo; pero cuando cierro mis ojos y echo un vistazo a esos pequeños grandes momentos junto al Ganges o cogiendo la mano del Dalai Lama, ahí se llena mi interior de una sensación de felicidad y gratitud que me recorre todo mi cuerpo.

Las puertas que se cerraron con el consumo hoy se abren de par en par, los sueños están ahí para cumplirlos y la vida para vivirla con sus luces y sus sombras.

Os animo a tod@s a viajar, a probar algo nuevo, a ir por los lugares desconocidos y salir del confort; y mantenerse limpio estés donde estés, sean cuales sean las circunstancias exteriores o sentimientos internos.

Pero sobre todo os animo al gran viaje al que se hace hacia dentro con el trabajo de los pasos y para así ir llegando poco a poco a ese silencio interior que habita en nuestro ser; la meditación último paso de nuestra confraternidad.

Gracias a NA, gracias a mis compañeros que están ahí cuando pido ayuda, gracias a mi madrina y gracias a mi Poder Superior que me acompaña en todos los momentos.

Como anécdota decir que en el ashram de los Beatles en Rishikesh en el suelo estaba escrita la oración de la serenidad. Y donde desayunaba cada día, estaba el libro de Los doce pasos.●

"EL PODER DE COMPARTIR"

En nuestras reuniones, a veces, la palabra compartir es sinónimo de hablar, pero para mí "compartir" es más que nada ofrecer a otros lo que me ha valido para mantenerme limpio. El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual, ya que el adicto es la persona que mejor puede comprender y ayudar a otro adicto.



En N.A. mis alegrías se multiplican al compartir un buen día y mis penas se alivian al compartir uno malo. Por primera vez en mi vida ya no tengo por qué volver a estar solo.

Mi alegría pasa demasiado rápida si no la comparto con los demás, mientras que las dificultades que se sobrellevan en soledad quizás tarden demasiado en pasar. En la confraternidad de N.A. muchas veces multiplicamos nuestras alegrías y dividimos las cargas compartiéndolas los unos con los otros.

N.A. es donde encuentro un ambiente adecuado para mi compartir, pues solo mis compañeros, en nuestras reuniones, me comprenden y saben qué siento cuando expreso mi orgullo por haber pasado un día limpio

Por otro lado en N.A. es donde encuentro un ambiente adecuado para mi compartir, pues solo mis compañeros, en nuestras reuniones, me comprenden y saben qué siento cuando expreso mi orgullo por haber pasado un día limpio, por haber tenido la oportunidad de mantener un contacto consciente con el Poder Superior, por haber sido honesto o por haber hecho alguna reparación del pasado. En la calle no entienden este lenguaje. Las personas "normales" no comprenden cómo podemos estar agradecido por un día limpios, por hablar con eso que llamamos Poder Superior, por ser honestos, por cualquiera de esos sentimientos que son tan habituales

En nuestras reuniones comprobamos cómo ocurre el milagro de mantenernos limpios sólo con hablar. Al principio no podía creer que en una asociación basada en eso de compartir me iba a mantener limpio ¡Qué curioso!.



La recuperación crece cuando la compartimos con otros.



para nosotros los adictos, pero tan extraños para el resto de las personas.

Al compartir, al dar sin esperar recompensas rompo la barrera de mi egoísmo y salgo de mí mismo.

En nuestras reuniones comprobamos cómo ocurre el milagro de mantenernos limpios sólo con hablar. Al principio no podía creer que en una asociación basada en eso de compartir me iba a mantener limpio ¡Qué curioso!.

La recuperación crece cuando la compartimos con otros. Es al dar que la conservamos. Quisiera expresar mi agradecimiento al Poder Superior por haber llegado a comprender la importancia de este hecho. En la vida cotidiana las personas que quieren conservar algo, normalmente lo guardan y no lo prestan a nadie, a veces ni tan siquiera lo quieren enseñar. En Narcóticos Anónimos ocurre todo lo contrario: si quieres conservar este regalo tan

precioso que es la recuperación, tienes que compartirlo con otros. Y esta comprensión que hoy tengo es sin duda un don de mi Poder Superior.

¡Qué curioso!, si quiero conservar este bienestar que siento en el día de hoy aquí con vosotros, si quiero continuar sintiendo esta paz interior, debo compartirlo con todos vosotros. Eso es algo fundamental que he aprendido en N.A.

El día que llega un recién llegado a nuestras reuniones es una oportunidad especial de compartir que no debemos desaprovechar. El día en que podemos hacer un doce paso es también una oportunidad de crecer por medio del compartir. El día en que un compañero nos pide ayuda, se nos brinda una ocasión para seguir limpios y crecer en nuestra recuperación. El día en que prestamos un servicio a la confraternidad de N.A. se nos ofrece una oportunidad de dar a otros lo que a nosotros gratis se nos dio.

El día que llega un recién llegado a nuestras reuniones es una oportunidad especial de compartir que no debemos desaprovechar. El día en que podemos hacer un doce paso es también una oportunidad de crecer por medio del compartir.

Porque Narcóticos Anónimos es simplemente amor, y amor es dar sin esperar nada a cambio.●

Manolo B.

DEL MIEDO IRRACIONAL PUEDO DAR MI PROPIA EXPERIENCIA

Del miedo irracional puedo dar mi propia experiencia, ese que me mata. El que nace de mi egocentrismo, alimenta mis complejos, despierta mi orgullo más feroz, arrogante, retorcido y dañino.



La vergüenza que abate mi estima, bien con ira y violencia como con angustia me acongoja y sin más necesidad que mi locura distorsionada me humilla y me arrastra. Queda, tal vez un tanto trágico al describirlo, pero lo es.

¿No es trágico vivir sin querer sentir, presa de la envidia, el orgullo, la vergüenza, y una sensación de vivir sin merecerlo y sin embargo no desear morir?, pues eso para mí, es sufrir, de tal modo que no quiero ¿vivir?, no, no quiero ver la vida porque no me atrevo, y regreso a la anestesia del efecto embriaga-

Por eso es el miedo el padre de mis peores defectos; porque él me llevo hasta allí y él también me impedía salir.

dor de la bendita poción que alivió mi dolor aquél maldito día, que paradójicamente me liberaba por el módico precio de una porción de mi libertad.

Al cabo de unas cuantas dosis, terminé con mi crédito y pase a ser de su propiedad, hipotecada la voluntad, agotada la libertad, sólo quedaba aliviar el sufrimiento, con el crédito que me proporcionaba una efímera sensación virtual, cuya duración mermaba al ritmo que aumentaba su artificialidad.

Y ese miedo insano, que me impedía tomar una decisión, que por evitar el dolor



Vivir, sentir, llorar,
reír, enmendar,
resurgir, volver a creer,
descansar, dormir,
equivocarte, rectificar,
y decidir, porque nadie
te ordena ni a nadie
has de obedecer, la
responsabilidad es
tuya, la decisión
también y con ello la
libertad que perdiste.



temporal, sucumbía en una inerte vida de sufrimiento que giraba en torno al mismo, como aliviarlo y por supuesto por delante de amor, trabajo, familia e ilusión. Pero por eso es irracional. Por eso es el miedo el padre de mis peores defectos; porque él me llevo hasta allí y él también me impedía salir.

Y en las islas de salvación a las que me iba agarrando, por cortesía de la familia, no terminaba de encontrar más que alternativas de alimento a mi trastorno, sustitutos que momentáneamente disimulaban el vacío hasta que la insatisfacción permanente, que siempre me ha de acompañar, me seducía, con aquello que estaba deseando dejarme persuadir.

El amor se alejaba, porque crecía el miedo hasta el punto de temer amar o ser amado. Hasta que una fuerza que si no llamo Dios es por falta de humildad me puso en el camino un programa de amor. Los 12 pasos, y

personas, que nada tenían que ver conmigo, siendo igual que yo.

El amor incondicional que te ofrece un ser que te comprende y que yerra como tú, y si le dejas te decepcionará, como te defraudas tú mismo. Pero no es él, es lo que te trae, lo que te enseña y lo que es más valioso si cabe ; te induce a transmitir ese plano que conduce a la salida.

Y eso abre la puerta a una oportunidad que ya no esperaba. Vivir, sentir, llorar, reír, enmendar, resurgir, volver a creer, descansar, dormir, equivocarte, rectificar, y decidir, porque nadie te ordena ni a nadie has de obedecer, la responsabilidad es tuya, la decisión también y con ello la libertad que perdiste.

Hay algo indispensable, rendirte, no castigarte y recordar que siempre hay un camino de vuelta. Es muy sencillo, tanto como yo lo quiero complicar, pero no es

fácil. Está en mi naturaleza la locura que me distingue de otros, que esos defectos, y ese maldito, irracional e incansable miedo, siempre encuentra un hueco; en el ego, en la pereza, en la complacencia, en la euforia y en la decepción y paciente espera un momento que cada día encuentra, pero yo también tengo un poder, que puedo perder, mas mientras mantenga mi contacto con esa divinidad o suprema bondad, que es en definitiva el amor, siempre tendré mis armas o herramientas para no darle ese poder.

Lo que pasó hoy, puede cambiar mañana, simplemente hay que cerrar el día y abrir el siguiente, que al fin y al cabo, a mi al menos, me lo han regalado. Sólo por hoy, aunque tenga miedo, no le voy a temer.

Gracias. Sólo por hoy como mínimo, esperaré a mañana.●

Feliz 24 horas.

"Y ALGO MÁS NOS SERÁ REVELADO"

Hola a todos, yo también soy adicto, y mi nombre es precisamente lo menos importante. Lo importante es que sólo por hoy no consumo, mi vida no depende de las drogas, y creo firmemente en el proceso de sanación que se produce a través del trabajo constante y progresivo en este programa, y en el milagro que ocurre cuando a medida que avanzo en este camino llegan a confluir mi voluntad y la voluntad de mi PS en todas las áreas de mi vida.



Ayer compartí con mi padrino mi noveno paso (y no es el primero que escribo, pero sí que es el que mayor satisfacción personal y bienestar me ha dado, quizás por el nivel de conciencia y de comprensión que se me ha ido despertando), y estoy que me salgo de mí mismo de alegría.

Cuántas veces he escuchado esa frase de "Y algo más nos será revelado", y cuántas veces asisto al milagro personal de ver que es verdad, que así sucede, que ocurre en mí, y me vuelve a llenar de ilusión la magia de este programa, magia que honestamente he de reconocer que muchas veces pierdo por tantas personalidades enfermas y tantos egos como se mueven en estas salas (incluido el mío), y que me alejan de la confraternidad, pero no así del programa.

Entiendo cada día más que la grandeza de Narcóticos Anónimos se basa en que es progra-

ma espiritual y que el aprendizaje y la práctica de sus principios es lo que me salva la vida en periodos de 24 horas, un día a la vez.

Me ha costado muchas lagrimas quedarme en la confraternidad, pero he podido hacerlo gracias a la paciencia y cuidado de algunos pocos compañeros amorosos que han sido capaces de ayudarme a entender lo que Narcóticos Anónimos NO es:

- *NA no es un movimiento religioso*
- *NA no es una agencia de empleo*
- *NA no es un servicio social y no emplea educadores sociales*
- *NA no paga ni decide sobre el tratamiento de desintoxicación de ningún adicto*
- *NA no dirige hospitales, centro de tratamiento ni cualquier otra empresa externa*
- *NA está aquí para ayudar a cualquier adicto que quiera dejar de consumir*

El aprendizaje y la práctica de sus principios es lo que me salva la vida cada 24 horas

Hoy creo firmemente que dentro de estas salas hay una silla con mi nombre que me salva la vida; creo que la oración me ayuda y me conecta con la receptividad y la buena voluntad que me son necesarias antes de entrar en una reunión. Narcóticos Anónimos no es un club social, ni un lugar de encuentro de parejas ni de trabajo, no tengo que caerle ni bien ni mal a nadie, lo único importante para mí es que estar aquí me salva la vida, y la Segunda y la Tercera Tradición me protegen.

Agradecido por y para siempre.●

Yo soy un NA

ME LLAMO JOAQUÍN Y SOY ADICTO

Nací en mi amado pueblo de Pechina, en Almería y tuve una infancia muy feliz, hasta que con seis años nos fuimos con mis padres a la capital. Recuerdo que allí fue la primera vez que lloré, pero hasta los catorce años iba de mejor en mejor, ya que era un líder en todo lo que me ponía a hacer (estudios, deportes, amistades, etc.)

En el viaje de estudios de 8º de EGB mi hermano el mayor me dio una "postura de chocolate" y a partir de ahí, mi vida cambió como de la noche a la mañana y en muy poco tiempo. Con 17 años, en el viaje de estudios de 3º de BUP tomé una sustancia y enfermé de la cabeza debido al "viaje" que me produjo la droga.

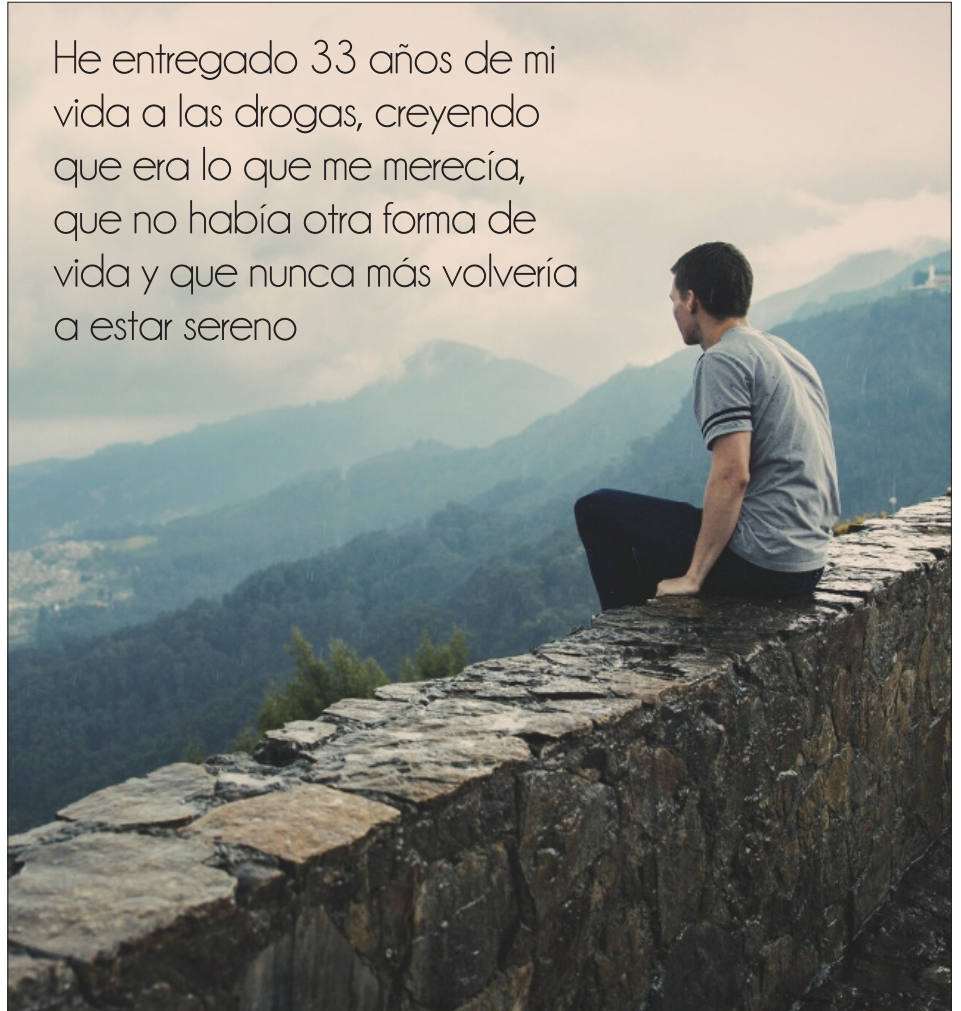
A partir de ahí empecé a desconectar de la realidad y a estar siempre solo.

Creo que debido a mi adicción y a la de mis hermanos (somos tres hermanos adictos), con 19 años, mi padre, que era paralítico, se suicidó y justo a la semana de su muerte consumí mi primera dosis. A partir de ahí, mi vida fue un verdadero infierno, no solo para mí sino también para la pobre de mi madre y para el resto de la familia que aun nos quería.

De esta forma he entregado 33 años de mi vida a las drogas, creyendo que era lo que me merecía, que no había otra forma de vida y que nunca más volvería a estar sereno, siempre deseándome la muerte.

No tengo palabras para agradecer a Dios, a mis hermanos y a mis compañeros de N.A. por el cambio tan grande que ha dado mi vida. Tengo claro es que este cambio se lo debo a N.A.

He entregado 33 años de mi vida a las drogas, creyendo que era lo que me merecía, que no había otra forma de vida y que nunca más volvería a estar sereno



Pero milagrosamente el mismo hermano que me dio la "postura", entró a formar parte de Narcóticos Anónimos y se ve que pedía a su Poder Superior por mí y por nuestro otro hermano y verdaderamente el P.S. le escuchó y de esta forma repito, que milagrosamente, ahora los tres hermanos pertenecemos a N.A. y nos mantenemos limpios.

Yo soy el que menos tiempo llevo limpio, solo dos años, que cumplo el 7 de abril y realmente no tengo palabras para agradecer a Dios, a mis hermanos y a mis compa-

ñeros de N.A. por el cambio tan grande que ha dado mi vida, de encontrarme en hospitales, cárceles y sin poder aguantarme a mí mismo, a tener ganas de vivir y de sentirme limpio y persona, de ir recuperando el sano juicio y de ir situándome en la sociedad.

Lo que sí tengo claro es que este cambio se lo debo sobre todo a las reuniones de N.A. Gracias Dios mío por dejarme amar y querer una vida sin drogas y por tener conmigo a la confraternidad de N.A.●

Joaquín de Almería.

PADEZCO UNA «PATOLOGÍA DUAL»

Hola, mi nombre es Vicent y soy adicto, me recupero en Valencia desde hace unos cuantos años aunque en estos momentos acabo de salir de una recaída que me devolvió al «infierno» del consumo en activo. Gracias a mi PS vuelvo a reemprender el camino de la recuperación y compartir con tod@s mi experiencia en ello.



Quisiera decir que padezco lo que se conoce como una «patología dual», es decir, tengo dos trastornos psiquiátricos y soy un enfermo adicto. Mi experiencia en NA me dejó claro que hay muchas compañeras y muchos compañeros que sufren las mismas dificultades que yo y es por eso que me animo a compartir mi experiencia por si a alguien le sirve.

Conocí el mundo de las sustancias muy pronto. A los diez años comencé a beber alcohol y a los catorce ya consumía casi todas las drogas que se me presentaban. Tengo que decir que estoy a punto de cumplir los cincuenta, por lo que se podrá deducir que he pasado casi toda mi vida «enganchado», excepto los años que practiqué el Programa de NA y pude conseguir una libertad increíble durante más de doce

La asistencia a las reuniones, el escribir los Pasos compartir con mi padrino, acudir a las citas con mis especialistas me permiten aceptar mi enfermedad y poner acción cada día me resulta muy beneficioso.

años. Esa comorbilidad que se da en aquellas personas con una patología dual hacen un poquito más complicada la vida diaria y por tanto el vivir limpio, aunque no es una condición que impida la recuperación, en absoluto.

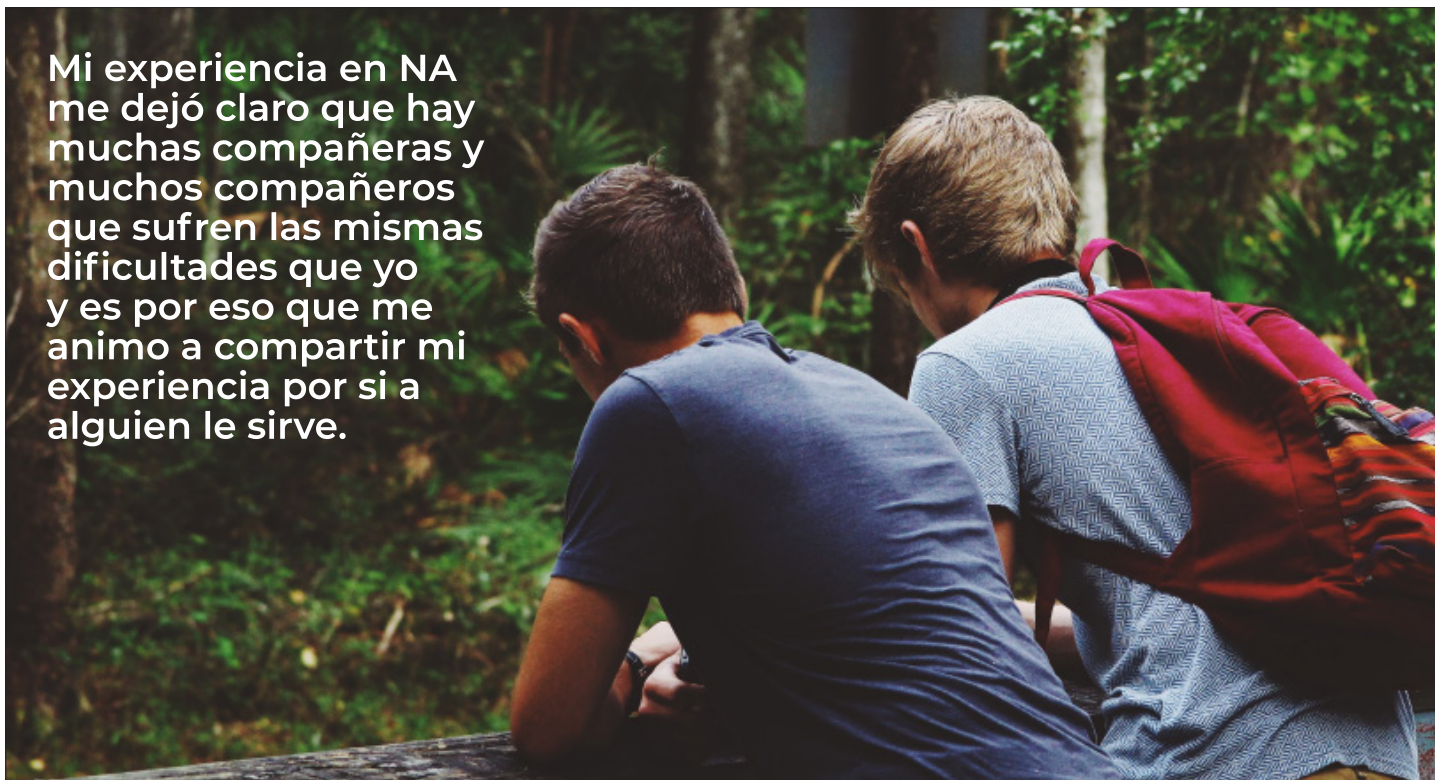
Tengo un diagnóstico de un TAG (Trastorno de Ansiedad Generalizada) con episodios de pánico y agorafobia y un TLP (Trastorno Límite de Personalidad) junto con mi adicción, por eso comentaba las dificultades «añadidas» con las que me enfrento en mi proceso de recuperación de la misma manera quiero volver a repetir que no es un impedimento para aplicar el Programa de 12 Pasos en todos los aspectos de mi vida y poder vivir con dignidad y limpieza.

La asistencia a las reuniones, el escribir los Pasos compartiendo con mi padrino,



Es imprescindible en mi vida, tomar bien y con regularidad, los medicamentos que me prescribe el psiquiatra que me trata.

Mi experiencia en NA me dejó claro que hay muchas compañeras y muchos compañeros que sufren las mismas dificultades que yo y es por eso que me animo a compartir mi experiencia por si a alguien le sirve.



acudiendo a las citas con mis especialistas me permiten aceptar mi enfermedad y poner acción cada día me resulta muy beneficioso. El Programa de NA me ha permitido empezar a conocerme más, conocer qué me pasa y elaborar herramientas que me van concediendo unos despertares espirituales, una toma de conciencia, que me regalan la libertad que tanto he ansiado durante tanto tiempo.

Es imprescindible en mi vida, tomar bien y con regularidad, los medicamentos que me prescribe el psiquiatra que me trata. Reconozco que en algunos momentos, sobre todo hace años, sentía un malestar interior fruto del tener que tomar psicótrópos. Hoy ese malestar ha desaparecido porque he llegado a descubrir que mi limpieza pasa por tener una estabilidad psíquica y ésta sólo la consigo obedeciendo al especialis-

ta. En los momentos en que mi adherencia al tratamiento farmacológico no ha sido buena, he sufrido las consecuencias que en mi caso han sido bastante graves.

Hoy, después de algunas «24 horas» de limpieza y estabilidad emocional, me siento terriblemente agradecido a todo NA, a mi padrino, a mis compañeros y compañeras de confianza y, cómo no, a los especialistas que me tratan porque me permiten levantarme todos los días sintiéndome útil, contento, feliz. Y esto no tiene precio.

Soy consciente de que habrá personas que tengan dificultades a la hora de medicarse sin romper las prescripciones psiquiátricas, lo veo cada día, y que requerirán de un trabajo personal en ese aspecto. En mi caso nunca he tomado «dosis extra» de psicofármacos para intentar esconder mis

emociones o no sentir las. Hoy me siento libre para pasar por los momentos no tan agradables que como cualquier persona tengo y, por ejemplo los días de ansiedad recuro a duchas tibias con aromaterapia, practicar Mindfulness o meditar y rezar todas las mañanas aplicando todos los días, el Primero, Segundo y Tercer Paso y dejar en manos de mi PS mi voluntad y mi vida porque el hacerme demasiado caso me conduce siempre e inevitablemente a cometer las mayores barbaridades.

De nuevo repetir mi agradecimiento a todas y a todos los miembros de NA, al Programa que me permiten ser quien soy, hoy, Aquí y Ahora, lo mismo que os deseo a todas y a todos. Muchas gracias y Felices 24 horas.●

Vicent. NA- Valencia

"Si eres un recién llegado te doy las gracias"

Cuando la servidora de la revista me dijo que quería pedirme algo, le dije : adelante, pide!. A pocas cosas me puedo negar si me lo pide mi compañera, amiga, hermana. Después cuando me dice de que se trata y es colaborar con unas líneas para la revista con mi experiencia de recuperación. Como negar algo a N.A si yo le debo, solo por hoy, todo lo que soy.

Seguidamente me vino el pensamiento de "pa' qué me meto yo en estos bretes". Y aquí estoy, boli en mano, compartiendo lo más valioso que hoy tengo: mi experiencia.

Estoy a un par de meses de cumplir tiempo limpio. Me encanta cumplir tiempo. Hay compañeros que no, y los respeto, pero para mí es muy importante. Cuando llegué a mi primera reunión no creía que hubiese solución para mí. Me era imposible parar de consumir. Una noche, mientras consumía y lloraba, buscaba alguna solución en internet. Encontré el enlace de nuestra página web, ni siquiera sabía lo que era porque le di al de na.org pero, aquel click me llevó a una página donde leí que si tenía problemas con las drogas quizá podrían ayudarme y todo lo que leí dentro de esa página, esa noche de locura, me encajaba. También entré en una sesión de chat, servicio que ya no hay, y ahí tuve mi primer encuentro con N.A. Descubrí que había reuniones en mi ciudad y cerca de mi casa además.

Una noche buscaba alguna solución en internet.

Encontré el enlace de nuestra página web, ni siquiera sabía lo que era porque le di al de na.org pero, aquel click me llevó a una página donde leí que si tenía problemas con las drogas quizá podrían ayudarme

Empecé a asistir a las reuniones una vez por semana, mi grupo llevaba abierto un año y medio y solo había reuniones los jueves. Me quedé, pude parar de consumir y empezar la verdadera aventura que es vivir la vida tal cual es, sin recurrir a las drogas. Con mucho miedo pensando que iba a ser todo muy aburrido, que no iba a saber hacer otras cosas. Llegué al grupo en ese estado "animal" que deja el consumo, con un hijo pequeño y sin saber qué hacer con mi vida. Pero confíe.

N.A hace solo una promesa: que es posible dejar de consumir y encontrar una nueva forma de vida. En mí esa promesa se cumple y se queda corta porque todo lo que recibo supera lo que yo podía imaginar. Me impliqué en el servicio y pude ver crecer a Narcóticos Anónimos en una tierra en la que apenas había reuniones aunque queda mucho por hacer. Mis compañeros y compañeras del grupo "Buena Voluntad", mi madrina y todos los que estamos en recuperación son mi pilar básico. Somos supervivientes, afortunados, verdaderos milagros.

Pienso en esa frase del cartón de los doce pasos que se lee al comienzo de las reuniones, que dice que la recuperación es un proceso lento que requiere tiempo. Pues a mí me está pasando bastante rápido. Cierito que al principio lo quería todo para ya y sin hacer nada, pero he parado de consumir, retomé estudios, encontré trabajo... hice amistades con nexos más fuertes que con muchos familiares. Aprendo a ser madre, compañera, amiga. Y no ha todo fácil hasta llegar aquí. He tenido pérdidas de seres queridos, me he enfrentado a aprender a identificar mis sentimientos, he pasado por un diagnóstico con un tratamiento posterior muy agresivo donde todo se me tam-

N.A hace sólo una promesa: Es posible dejar de consumir y encontrar una nueva forma de vida. En mí esa promesa se cumple y se queda corta porque todo lo que recibo supera lo que yo podía imaginar.

baleó (doy gracias por el folleto "Cuando estamos enfermos"). Lloré, pataleé pero también me río y mucho!. Me encanta reir en una reunión o en unas convivencias! Esa risa sincera que sale de lo más profundo del estómago, hasta esto lo aprendí en N.A , a poder abrazar, a dejarme mostrar quien soy con el miedo al rechazo que tengo. A quitar esas barreras, máscaras o como queráis llamarlo. A verme en el espejo y gustarme lo que veo.

Si estás leyendo esto y eres un recién llegado te doy las gracias, porque eres un motivo para seguir viniendo y deseo que te funcione como me funciona a mí y que te des una oportunidad.

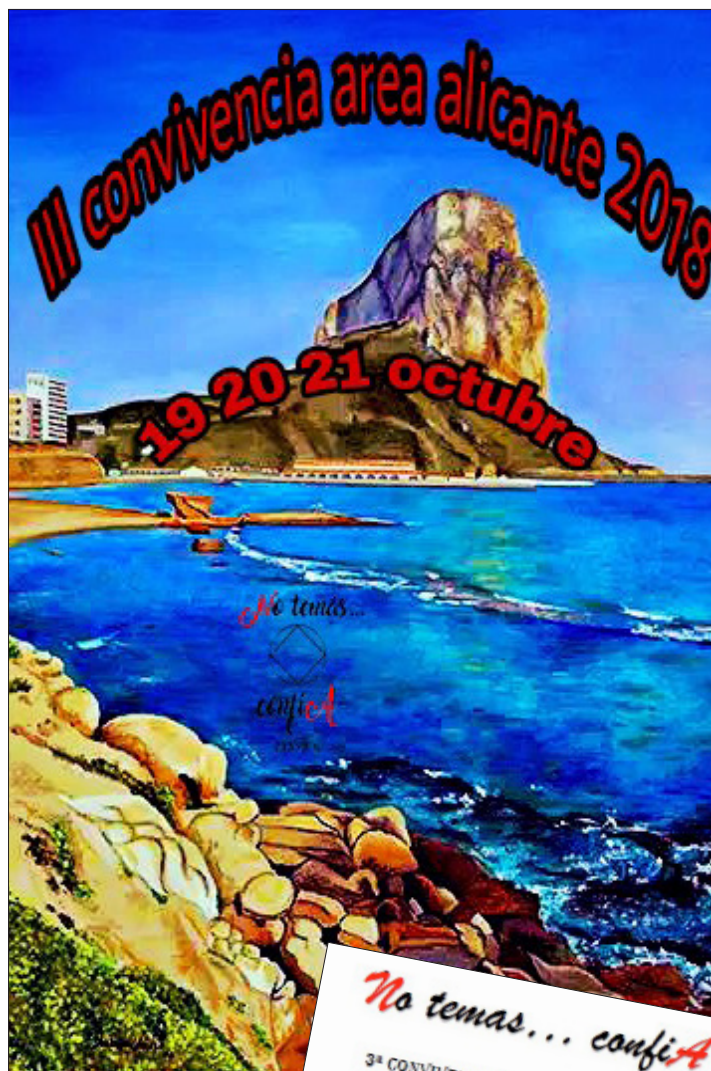
Cuando esto se publique estaré a dos meses de cumplir 10 años limpia y en recuperación. Aunque sigo estando igual de cerca de la primera me encanta estar a 10 años de la última. Muchas veces me siento como una recién llegada pero sé que el programa funciona y sigo confiando. Lo más importante que tengo hoy es que estoy limpia.●

Soy Cris y soy adicta. GRACIAS!

No temas... confía

III CONVIVENCIA AREA DE ALICANTE

19, 20 Y 21
DE OCTUBRE DE 2018.



Queridos compañero tenemos el gusto de invitaros a la 3ª convivencia del área de alicante, que tendrá lugar los días 19, 20 y 21 de octubre de 2018.

Nos alojaremos en el Hotel Bahía Calpe 4*, junto la playa del arenal en la costa del sol. Ubicado en la Avenida Valenciana nº 24, Calpe (Alicante).

Ya está abierto el plazo de inscripción con los siguientes:

- Individual (plazas limitadas): 170€
- Doble (preinscripción): 110€
- Doble (hotel el mismo día): 120€
- Familiares: 100€
- Niños de 2 a 12 años: 50€
- Niños de 0 a 2: gratis

Todos estos precios incluyen pensión completa en régimen de buffet (agua)

- Solo inscripción: 15€
 - Comida 15€ , cena 15€
- para los que no se hospeden en el hotel**

Para efectuar el pago podéis realizar una

transferencia bancaria, indicando nombre, área y teléfono, al número de cuenta de la Caixa:

ES45 2100 2060 3402 0005 7511

Contactos:



Coordinador: Pedro Jose 633 352 676
Alojamiento : Pablo 661 698 613
Agenda: Jose Daniel 637 591 244
Correo electrónico:
 convivencia.area.d.alicante.na@gmail.com
¡Nos vemos en Calpe!

CRÓNICA DE UNAS CONVIVENCIAS MUY SENTIDAS

7º CONVIVENCIA DE GRUPOS DEL NORTE - PAMPLONA



Queridos compañero/as : El último fin de semana de abril se ha celebrado en Pamplona la 7ª Convivencia de Grupos del Norte. Parece mentira, pero esta andadura que comenzó en el año 2011 en Valladolid, gracias a la ilusión que pusieron un puñado de adictos, sigue viva a pesar de no estar detrás de ella ningún Área de la Región Española, aunque siempre contando, de una manera u otra, con las Áreas de Galicia y de Madrid y con los Servidores de la Región.

En esta ocasión dos compañeros de Pamplona se echaron la responsabilidad a la espalda y, tras unos meses con los nervios e intranquilidad que siempre sienten los organizadores, hicieron posible que el viernes 27 de abril comenzara el goteo de compañeros en una la residencia de monjas que nos atendieron con mucho cariño, especialmente la hermana Shyrly, monja venezolana, joven y grande, que siempre tenía una sonrisa pegada a los labios y estaba pendiente de nuestras necesidades.

Hasta 57 compañeros nos juntamos, y compartimos como solo se comparte en las Convivencias pequeñas, hablando todos con todos, recién llegados y veteranos, mujeres y hombres, y llenando las reuniones, y escuchando a compañeros inspirados que nos proporcionaron unas buenas dosis de recuperación ; quizás nunca había sentido tan profundamente que somos una confraternidad.

Como es costumbre, el sábado por la noche se celebró una reunión de sentimientos a la que asistimos prácticamente todos y que consiguió que muchos sintiéramos una profunda hermandad.

Seguro que esta aventura continúa, así que os invitamos a todos los que nunca

habéis estado en una Convivencia de Grupos del Norte a que os animéis a venir a la octava.

Un gran abrazo para los miembros de la confraternidad.●

Fernando.



TALLER DE "RRPP, CONCIENCIA DE GRUPO Y AMBIENTE DE RECUPERACIÓN"

Cuando los grupos de La Carolina (Jaén) y los de Granada pidieron un taller de servicio entendimos que esta era una oportunidad para que el CSA sirva a sus grupos, había que hacerlo, es uno de los servicios que el área se compromete a dar y está muy claro escrito en sus pautas de funcionamiento.

Sabemos que el área suministra literatura y organiza el servicio de H&I y de RRPP pero cuando algunos grupos piden talleres o apoyo siempre nos quedamos mirándonos, lo hacemos?... lo podemos hacer? Por suerte está bien escrito en las pautas del área: "el CSA fomentará y organizará talleres de servicio en los grupos y entre áreas..."

El grupo de La Carolina está a 330 Km. (casi 4 horas) de Marbella, que es donde hacemos la mayoría de los CSA's, y es un grupo de sólo meses de funcionamiento con buena asistencia pero la mayoría de los asistentes son casi recién llegados.

Granada tiene 3 grupos pero son pocos los miembros en total y, se puede decir, que los asistentes son los mismos en uno y otro grupo.

A mitad de camino, entre La Carolina y Granada, está el grupo de Jaén con una asistencia media de 1,5 personas y con dificultades para mantenerse abierto.

Como la distancia en este área es un nuevo problema al que nos tenemos que enfrentar, se decidió hacer el Taller en Granada (como pidió el grupo de La Carolina) e intentar reunir allí el máximo de grupos y de compañeros asistentes.

EL TALLER SE NOS PIDIÓ DE RRPP Y QUE TOCÁRAMOS LOS TEMAS DE "CONCIENCIA DE GRUPO" Y "AMBIENTE DE RECUPERACIÓN".

La idea que teníamos era hacer un taller sencillo, en un idioma claro y de utilidad para grupos que quieren salir a darse a conocer por sus vecinos, y que casi no tienen servidores formales de RRPP. Queríamos animarlos a reunirse en sus grupos y decidir qué hacer, fijar objetivos, prepararse y salir a actuar.

También queríamos poner el acento en que, si no hay grupos que funcionen bien, que sean participativos y la conciencia de grupo sea un referente, con un buen ambiente de recupera-

ción, sin estos grupos, no habría necesidad de hacer RRPP.

La fecha y el formato del taller se consensuó con los 3 RSG's de los grupos que lo pidieron y se dio toda la difusión que pudimos para conseguir la máxima asistencia.

En esta área se decidió y se pautó hace tiempo que los grupos pagan el desplazamiento de sus coches, con los compañeros interesados, a los talleres con su 7ª y si lo necesitan piden ayuda para estos gastos a la tesorería del área: el taller tuvo una asistencia de 30 personas de los grupos de Almería (5), Málaga (3), La Carolina (7), Jaén (1), Marbella (4), Granada (7) y ningún grupo solicitó ayuda para sus gastos. Los facilitadores del taller fuimos Michael y yo (actual mcr de penibética).

Creo que el día fue un éxito. Lo pasamos bien, el taller fue entretenido y muy participativo. Luego nos fuimos los 30 a almorzar en una excursión de 5 minutos a un restaurante cercano. Pudimos conversar con compañeros a los que vemos poco y fue muy agradable.

A las 4,30 empezamos una reunión de recuperación con 3 oradores y varios participantes y todos nos quedamos con una buena sensación de unidad y de agradecimiento a los servidores y a los asistentes. A las 6.00 terminamos la reunión.

El objetivo de toda la jornada fue apoyar a estos grupos que tienen características especiales, poca asistencia o distancias grandes a otros grupos. También queríamos mostrar nuestro apoyo a estos compañeros y servidores para que no se sintieran solos.

En NA somos muchos y valoramos el esfuerzo que algunos hacen para mantener sus grupos abiertos.

En mi opinión y en la de muchos compañeros que así lo compartieron el objetivo se consiguió.

EL NOMBRE DE ESTE TALLER DE RRPP ES: QUIÉN, QUÉ, CÓMO Y POR QUÉ.

El desarrollo de este tema nos ocupó 1 hora y el 2º tema que fue Conciencia de Grupo se abrió en 20 minutos y otros 40 minutos de debate de las respuestas en un círculo que

simbolizó una conciencia de grupo. El total del taller fue de 2 horas.

COMO RESUMEN DEL TALLER DE RRPP LOS ASISTENTES SEÑALARON:

Objetivos de un grupo que quiere hacer RRPP en su localidad:

Objetivos más señalados: CPD's (Centros de atención a drogodependientes)/Radio, TV y Prensa/Trabajadores sociales y Profesionales en general/ Cárceles/Juzgados/Colegios e Iglesias

Resto de posibles objetivos: Universidades/Ambulatorios/Centros de menores/Centros de Inserción/Farmacias/Albergues sociales/Centros terapéuticos/ autoescuelas...

OFERTAS MÁS ATRACTIVAS DE NA A LA SOCIEDAD EN GENERAL:

- Es gratuito/ Voluntario/Reuniones accesibles/Ei programa de recuperación/Los libros y las publicaciones de NA/Línea telefónica/Página web/No hay requisitos/

- Una red de 125 grupos en España/225 reuniones semanales en España/Funciona en 123 países/Historia desde 1950/NA es una opción más

PALABRAS Y EXPRESIONES DE NA QUE NO DEBERÍAMOS USAR EN RRPP E INTENTAR SUSTITUIR:

- Poder Superior / Espiritualidad / Dios/ Milagro / Llevar el mensaje/ Hay que ser obediente/ Esto es una enfermedad para toda la vida/

- Otras sugerencias para hacer

- No debemos hablar mal de nadie

- Tratar de ser humildes y sencillos

- Tratar de decir que sabemos que no somos los únicos

TALLER DE CONCIENCIA DE GRUPO Y AMBIENTE DE RECUPERACIÓN:

Hicimos una introducción de la importancia de estos conceptos en el funcionamiento de los grupos de NA y de la atracción que generan estos principios.

Se leyó la 2ª tradición y el 6º concepto.

Luego se hicieron unas preguntas y las respuestas se debatieron en grupo por todos los asistentes durante 40 minutos. ●

**Narcóticos Anónimos-España.
ÁREA PENIBÉTICA**

SÁBADO 14 OCTUBRE 2017

XV TALLER, DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS, DEDICADO A LAS DOCE TRADICIONES Y A LOS DOCE CONCEPTOS DE SERVICIO (4º PARTE).

El día 7 de abril de 2018 celebramos en la localidad de Bornos el XV Taller conjunto de Narcóticos Anónimos, en el que han venido colaborando las áreas hermanas del Campo de Gibraltar, Penibética y Área Sur. En esta ocasión asistieron al evento un total de 60 participantes.

Ester Taller, como ya todos sabemos, se encuadraba en un proyecto del Área del Sur, que abarcaba un ciclo de cuatro años, para el estudio de las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio de Narcóticos Anónimos.

El taller, como en anteriores ediciones, ha estado estructurado en dos partes: una de ellas dedicada al estudio de la décima, décimo primera y décimo segunda Tradiciones

XV ENCUENTRO ANDALUZ DE RELACIONES PÚBLICAS.
“NUESTRAS TRADICIONES Y CONCEPTOS (parte cuarta y última)”.
TRADICIONES: “INDEPENDENCIA, ATRACCIÓN Y ANONIMATO”
CONCEPTOS: “RESPECTO, RESPONSABILIDAD Y ESPÍRITU DE SERVICIO”
ÁREAS DE CAMPO DE GIBRALTAR, PENIBÉTICA Y SUR.
Grupo Jimi. Bornos, 7 de Abril de 2018.

y la otra parte al décimo, décimo primer y décimo segundo Conceptos de servicios.

Con este último Taller damos por finalizado este proyecto, debiendo hacer un especial hincapié por la capacidad de perseverancia y amor hacia N.A. que en todo momento han mostrado nuestros compañeros.

Para finalizar, queremos dar las gracias a todos los que con su trabajo, con su pre-

sencia y con su ilusión han hecho posible que estos talleres hayan llegado a su fin.●

10 de abril de 2018.
EL COORDINADOR.

DIARIO DE DECISIONES

DEL COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL ENERO 2018

DIALOGO ENTRE AREAS: Se decide dar un tiempo más a este espacio para compartir inquietudes de las áreas. Se sugiere a los MCR que propongan temas e inquietudes y los incluyan en los informes y comuniquen a Coordinación y Secretaría para elaborar la Agenda.

SECRETARIA: Se decide aprobar cambio del ordenador de Secretaría. Y que el área que quiera impresa el Acta que lo haga ella misma. (Modificar la pauta). Se enviara el acta por correo electrónico.

TESORERIA: Se decide modificar: Los cambios en las pautas. Y no cambiar el lugar de la realización del CSR. Sigue en el servicio en funciones 6 meses más. Se han aprobado los presupuestos 2018. Se han aprobado las cuentas del 2017.

LINEA TELEFÓNICA: Se decide el Coordinador hable con el servidor para que haga el informe de este servicio y que se debe averiguar si tenemos algún beneficio con el Certificado de Entidad Pública.

REVISTA: Se decide que solo salgan en el Acta los Responsables y Alternos. Y que sigue en el servicio 6 meses más en funciones. Se decide que las Áreas que quieran más revistas de las que están asignadas en las Pautas que las tendrán que comprar a precio de coste a través del pedido de literatura y con antelación a la Tirada. Se decide que el Coordi hablará con ella para ver cómo va la propuesta de realizar un librito nuevo de Testimonios.

LITERATURA: Se decide: Que sigue en el servicio 6 meses más en funciones.

RRPP: Se decide realizar dos intervenciones una grande en una gran ciudad y una más pequeña en una zona con menos miembros. Se abre un tiempo para que las Áreas presenten propuestas para que se realicen en su área dichas intervenciones de publicidad. Se tomara la decisión en la reunión de Skype una vez vista y valoradas las propuestas de las Áreas. El compañero queda en Servicios Mínimos 6 meses más. Se decide Sobre la línea 900 que no se va a cambiar el número. Se decide que se volverá a hablar del tema cuando alguien traiga alguna propuesta que salga más barata. En relación al folleto de la encuesta hay que conseguir que se haga un presupuesto, se encargará la Revista en conseguir presupuesto para luego poder valorarlo. Se encargará Juan Dr en funciones.

ASESORÍA: Se decide que se le manda lo que solicita de la parte del

Acta de Tesorería para presentar en Junio.

PÁGINA WEB: Se decide que el Coordinador se lleva el ordenador de Página Web en custodia hasta que salga un nuevo servidor.

H&I: Se decide que Randy se ponga en contacto con el compañero de Costa Blanca para hablar con él a este respecto. Que Randy hable con él y que se postule en el Área que se forme después de la reunión del 27 de Enero. Sebastián pedirá a los SM una carta tipo para las aquellos que vulneren el FPIC (Fideicomiso de la Propiedad Intelectual de la Confraternidad) para poder dirigirnos a diferentes Centros.

CATALUNYA Se decide que Curro se hablara con Iñigo para que se desplace para hacer el taller de la nueva Estructura de Servicio.

CAMPO GIBRALTAR: Se decide que pueda seguir en el Whatsapp y que pueda mirar el mail de MCR para poder informar a su Área.

PITIUSAS: Se decide que Israel siga en el Whatsapp y en el correo de MCR.

SUR: Se decide que se actualice el librito azul. Se encargarán Curro y David de C+D para actualizarlo. En el próximo CSR se decidirá que hacemos y el presupuesto que se necesitará.

COSTA BLANCA: Se decide que se siga adelante con la reunión del 27 de Enero en pos de la Unidad.

ASUNTOS NUEVOS: Se decide Ponerse en contacto con un Gestor para averiguar cuáles son los beneficios a los que nos podemos acoger siendo Entidad Pública. Se le pedirá a la Asesoría e Irene que nos presente un presupuesto para dicho menester. Para traerlo en el CSR de Junio.

CRENA 2018 Se decide que se hable con el hotel el tema de las habitaciones individuales.

PAUTAS Se decide que se modifiquen las siguientes pautas: (Tesorería). Añadir las pautas.

PAUTA JUNTA DIRECTIVA. Mirar Diario Decisiones Junio 2015. Se establece un nuevo documento para apertura de nuevos grupos en locales públicos. En el cual se autoriza así mismo la inclusión de Narcóticos Anónimos en Registros Municipales. (Revisada Enero 2018).



Sólo
podemos
conservar
lo que tenemos
en la medida en
que lo compartimos
con otras personas

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. 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...