

*Nuestro Bienestar Común
debe tener prioridad,*



Narcotics Anonymous
Narcóticos Anónimos

La Recuperación Personal depende de la Unidad de



■ TESTIMONIOS

- 5 años
- Madre en gratitud
- Mi historia atípica
- Cárcel de Alcolea

■ CRECIMIENTO

- En Canarias

■ EVENTOS

Sumario



SUMARIO

EDITORIAL Y BIENVENIDA	PAG 03
DE LA LOCURA AL SANO JUICIO	PAG 04
UNA MADRE ADICTA VIVIENDO EN GRATITUD	PAG 06
CRECER EN LAS ISLAS CANARIAS	PAG 08
MI HISTORIA ATÍPICA DE RECUPERACIÓN	PAG 10
MI NOMBRE ES PATRICIA	PAG 12
MANTENERME LIMPIO SÓLO POR HOY	PAG 15
TESTIMONIO DE LA CÁRCEL DE ALCOLEA	PAG 16
5 AÑOS EN RECUPERACIÓN	PAG 18
X ANIVERSARIO DE LOS GRUPOS DEL NORTE	PAG 20
XI CONVIVENCIA DEL ÁREA DE VALENCIA	PAG 21
VI CONVIVENCIA DE LOS GRUPOS DEL NORTE	PAG 22
XVII CONVIVENCIA DEL ÁREA PENIBÉTICA	PAG 23
DESDE DENTRO	PAG 24
DESDE AFUERA	PAG 25
DIARIO DE DECISIONES DEL CSR	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.

CONSEJO EDITORIAL:

Marta R., Manolo B., Pablo N., Ernesto, Borja M., Eduardo H.

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:

Aquí estamos otra vez con un nuevo número de la Revista de Narcóticos Anónimos de la Región Española, el decimocuarto ya. En este número hay testimonios de lo más variado y de diferentes puntos de la geografía: Valencia, Canarias, Galicia, Cádiz...hay aniversarios, historias sobre crecimiento de NA, cartas desde la cárcel y mucha información sobre convivencias donde celebrar la alegría de la recuperación. Todo esto es gracias a vosotros que mandáis vuestros testimonios, fotos y reflexiones con respecto a lo que supone una vida en recuperación.

Quería destacar que la próxima convención de la Región Española, CRENA, se va a celebrar en Madrid del 26 al 28 de mayo. Pero no es el único evento que está en marcha: el área Peninsular, en Marbella, el 19 de febrero; Valencia del 24 al 26 de febrero también y los Grupos del Norte en Santiago del 3 al 5 de marzo. Ocasiones todas perfectas para que nos podamos reunir, compartir, conocer y celebrar el mensaje de NA capaz de salvar vidas. Dar las gracias a



los servidores que hacen posible con su dedicación y cariño estos eventos.

Como servidora me siento muy agradecida de poder leer de primera mano todo lo que remitís y aprovecho la ocasión para solicitar de nuevo vuestra colaboración en futuras ediciones. También os animo a que no os quedéis sin vuestro ejemplar y que lo descarguéis desde nuestra web: www.narcoticosanonimos.es, donde también podéis encontrar los números anteriores de la Revista.

Han sido meses de trabajo y de espera, de elaboración y cariño para que esta revista llegue a ti. Esperamos que la disfrutes. Si necesitas ponerte en contacto con nosotros mándanos un correo a: revista@narcoticosanonimos.es.

Muchas gracias a todos y felices 24.●

Marta.
Área de Galicia.

revista@narcoticosanonimos.es



“De la locura al sano juicio”

“Entre el espacio que hay en mi alma y el sufrimiento de mi enfermedad, elijo el sabor de no consumir drogas para llenar el vacío que la vida no me da. Sólo de esa forma alivio con la dulzura del arte de vivir, la angustia de mi soledad se apacigua alimentado con mis compañeros el don de la recuperación. Así vivo en N.A.”



El camino es largo. Larga a veces es la pena. El último día, rodeado de polvo y ceniza, sentado en un sofá al borde más de la muerte que de la vida, pues la vida es alegría y ese oscuro cuarto olía a muerte, me encontré al fin de mis días como consumidor. Sin mera idea del vuelco que daría mi existencia en esos últimos días de consumo tomé mi última dosis.

En activo uno no es consciente del daño que produce la droga, y yo dos semanas después de verme en mi cama destrozado, llorando por no poder salir de ese infierno me vi en otra cama con un grado de locura parecido al delirium tremens, donde me dormí y empecé a delirar ansioso por consumir, envuelto en pesadillas oscuras hasta que una pregunta en forma gigante apareció en mi mente. ¿Quién soy? Había perdido mi identidad. Había perdido todo el valor que me sostenía como persona.

Me desperté. Estaba en un cuarto durmiendo

en un colchón en el suelo en casa de una amiga en Barcelona que se había prestado ayudarme. Había perdido la noción del tiempo y el espacio. No sabía al despertarme si divagaba entre la vida o la muerte, sentí un gran espacio atemporal en mi mente. Estaba totalmente confundido.

Mi amiga se había quedado dormida en el sofá y podía escuchar la televisión de fondo, entre el silencio que azotaba mis pasos y el desconcierto que tenía en mi cabeza fui a despertarla con un ataque de pánico: - ¡Alba! ¡Despierta! ¡Estoy vivo o muerto! ¡Estoy vivo o muerto! ¡Dime!-. Estaba llorando del pánico que me producía esa situación. Ella me tranquilizó, había pasado un proceso de desintoxicación y recuperación hacía ya años y no se asustó, me llevo calmadamente de nuevo a la cama.

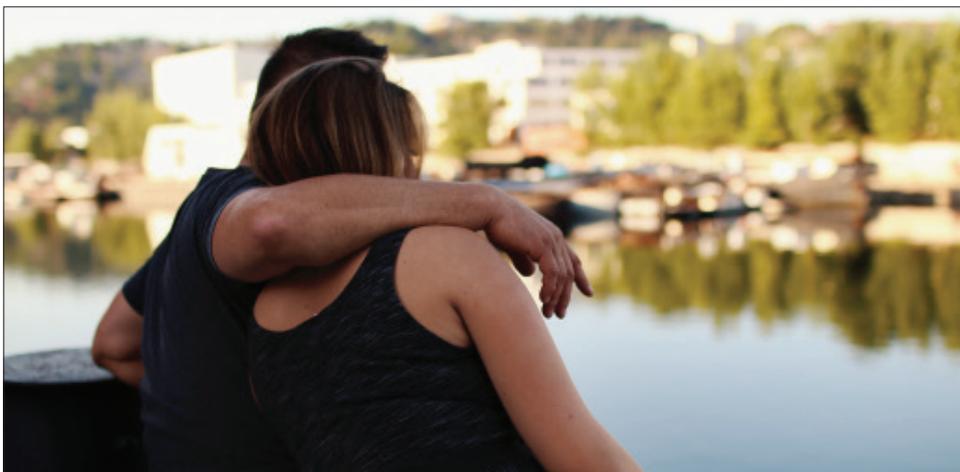
Al día siguiente terminé en un psiquiatra que me puso un alto tratamiento de medicación. Yo en aquel entonces estaba en un centro de día y la terapeuta encontró oportuno que me visitara un profesional médico como era normal por la situación que estaba sucediendo en mi vida. Era

la primera vez que pasaba por una situación así. El desasosiego era muy grande.

“Las piernas no me funcionan, no coordino los movimientos, estoy paralizado. Llamo al psiquiatra, él me dice que aumente la dosis de pastillas. El cerebro no me funciona. Tengo mucha ansiedad. Estoy constantemente duchándome. Mi cabeza no funciona bien. He perdido toda noción del tiempo y el espacio. La vida es un lugar costoso. Los días se me hacen eternos.”

A veces me había preguntado que es lo que lleva a la gente al suicidio. Llegué al estado de locura máximo que deseé el suicidio. Sufría tanto en esa abstinencia que mi vida no tenía sentido sin el consumo de drogas.

El día 6 de junio, desde Barcelona me mandaron camino a otro centro interno, mi vida cambio de rumbo más aún, y me encontraba en un coche camino a Chipiona, Cádiz, a un centro manipulando al monitor que vino a recogerme de Barcelona para que me diese más medi-



“Verse a uno no es fácil, pero este camino, el camino de Narcóticos Anónimos es el espacio donde puedo liberarme del mal que azotó un día mi vida, la enfermedad de la adicción.”

cación, diciéndole, que si no lo hacía, abría la puerta del coche y me tiraba a la carretera. Había perdido totalmente la cabeza. Allí empecé mi verdadera locura. Mi gran trastorno. Llegué al lugar y me vi en la depresión más absoluta.

Tengo ahora 27 años de edad y entré con 26 años en ese centro. Un centro de recuperación del modelo Minnesota. Entonces no sabía lo que era eso ni me importaba, mi vida había sido destruida después de sacarme una carrera de teatro con sueños e ilusiones dentro del mundo del espectáculo camino a París a una escuela importante, y estaba siendo truncada por cuatro paredes en una habitación al lado de otro compañero, con la cabeza rapada y con unas pintas un tanto inusuales que no paraba de estar a mi lado por el terror que me producía estar ahí. Esa persona fue muy generosa conmigo y me ayudó mucho en mis primeros días allí, le estoy muy agradecido.

Mi gran llegada fue de esa forma después de pasar por un hospital para que me sacaran un cubo de pastillas ingeridas en un lavado de estómago. Estuve un mes sin relacionarme con nadie. Apenas hablaba, no comía, apenas me podía duchar sólo, había perdido las capacidades motrices, sólo pensaba en dormir y desaparecer del mundo y dar vueltas por el patio de ese centro. Pedía a gritos entrar en un psiquiátrico. Llamé incluso a mi madre diciéndole que la vida no valía la pena vivirla, que ya había perdido toda ilusión. Estaba preso dentro de una locura que no sabía como salir de ahí. Me miraba en el espejo y tenía cara de enfermo

mental. Estaba muy delgado. Era un estado de profundo malestar, mi mente era incapaz de generar pensamientos positivos y lo veía todo de color gris. Constantemente pensaba en lo que había dejado atrás, mi gran sueño que desde muy pequeño tenía, el teatro. Había sido aquello con lo que me refugié de pequeño de los problemas que mi familia sufría. Una válvula de escape hasta que pasaron los años y el teatro se convirtió en mi gran pasión. Hoy después de 16 meses de recuperación vuelvo a soñar con él, he terminado mi primera obra de teatro escrita y vuelvo a tener perspectivas de trabajo y futuro dentro de este mundo artístico.

“Mama quiero estar en un psiquiátrico. Escúchenme, no puedo más, llévenme a que me vean en psiquiatría. No estoy bien. Tengo mucha ansiedad.”

N.A para mí fue mi gran mensaje de esperanza. Pasado un tiempo a través del centro empecé a ir a los grupos, ya comía, había recobrado el habla y me estaba relacionando de forma más o menos amena con mis compañeros del centro. Estaba recobrando el sano juicio. Comencé a creer, llegué a creer que algo bueno estaba por llegar en mi vida. Empecé a recobrar la ilusión al menos por vivir. Los sueños del teatro quedaron atrás quizás por un tiempo y me centré en crecer en mi recuperación, compartiendo, trabajando mis defectos, asistiendo a reuniones y haciendo el servicio de cafetería al salir de los tres meses internos. Asistía a siete reuniones semanales, además de hacer deporte cada mañana y un trabajo de meditación con un joven que se dedicaba al yoga. Empecé a profundizar en mis temores. Los pasos me ayudaron a crecer y aceptar que tenía que cambiar mi vieja forma de actuar. El deporte hizo que mi cuerpo poco a poco recobrar su estado anímico de forma natural y la meditación me hacía calmar y mirar adentro la mierda que tenía escondida por culpa del consumo y de esa forma empezar a aceptarla y liberarla.

“Verse a uno no es fácil, pero este camino, el camino de Narcóticos Anónimos es el espacio donde puedo liberarme del mal que azotó un

“Mama quiero estar en un psiquiátrico. Escúchenme, no puedo más, llévenme a que me vean en psiquiatría. No estoy bien. Tengo mucha ansiedad.”

día mi vida, la enfermedad de la adicción.”

Compadecerse no sirve de nada. Este trabajo es todo lo contrario. Hay que sanar esa parte enferma. Hay que ilusionarse por vivir, porque la vida vale la pena vivirla, y vale la pena tener sueños y dejar atrás el consumo y más aún luchar por uno mismo y por aquello que deseo. Hoy la gente confía en mí. Le debo mucho a N.A. Le debo mi vida porque con N.A he encontrado ese niño perdido, escondido bajo sábanas que no quería crecer por miedo a que le viesan las plumas. Por miedo a ser bello cuando por dentro me veía sucio y feo, lleno de culpabilidad por un pasado perdido por las drogas. Ninguna droga puede darme lo que la recuperación me está dando hoy en día. La honestidad hoy envuelve mi vida. La recuperación con el trabajo interior de los pasos me libera de la carga del pasado y me enseña cómo vivir mi presente. Me conecta con mi verdadero YO y me enseña a vivir acorde con la realidad de mi vida. Ir a N.A sin crecer es como regar una planta y regar fuera del tiesto. No tiene sentido.

No se trata de alagarme en las reuniones, ni puedo caer en simplismo de la autoayuda banal. N.A es un espacio de conocimiento de mi verdad, de lo que realmente soy. Tengo demonios y ángeles. No soy ni tan bueno, ni tan malo. Soy una persona llena de posibilidades, soy grande por dentro y por fuera. Cuando rompo ese escudo de fortaleza descubro mis flaquezas, y cuando elimino el yo de mi vida, lo que me hace daño, mi vida cambia y me veo como realmente soy. Ese es el secreto de N.A para mí. No puedo quedarme sólo en la abstinencia. Hay que avanzar mucho más.

Dios quiera que nunca más vuelva a donde vine. El poder superior obra en mi vida y me da regalos en forma de amor. La droga ya no es una opción y el sano juicio se restaura en mi vida si sigo este camino. N.A es el camino. Gracias compañeros. Mi deber es servir a N.A. No tengo manos para sufrir cogiendo la primera y con la palabra dios como cada uno la conciba. DIOS.

Anónimo.

UNA MADRE ADICTA VIVIENDO EN GRATITUD

Comienzo mi experiencia compartiendo que ya antes de probar drogas había hurgado en las huchas de mis padres hasta vaciarlas y me encantaba beber jarabe para la tos... Vengo de una familia normal, como las muchas que hay, pero yo creía ser diferente.



Probé las drogas de diseño con 15 años y me fui de casa, fui la joven rebelde que vivía la vida llena de fantasías. A los 17 años quedé embarazada, traté de parar de consumir por ello, pero no pude.

De los 17 a los 35 años me dediqué a consumir cambiando de sustancias, tuve un grave tumor que me llevó por mucho tiempo al hospital y eso me hizo cambiar pero no parar. Cambié parejas y lugares donde vivir para sentirme más cómoda e iniciar una nueva vida y lo que verdaderamente hacía era huir del consumo pero nada de esto me fun-

Estoy encontrando un camino sin miedos, vacíos ni desesperación, esto me hace estar agradecida.

cionó, mi vida giraba alrededor de las mismas historias con mismos resultados desastrosos. Abandoné a mi hija los primeros años y con 3 años mis padres me la dejaron a cargo porque mis abuelos enfermaron, mis padres estaban quemados de mi vida. Esto hizo que me empezara a dar cuenta que tenía un problema de drogas, hacia pasar mucho a mi hija e incluso deseaba mi muerte y ella me enseñó lo loca que yo estaba, empezó a crecer y fue mi maestra y cuidadora.

Encontré a NA por obra de Dios, que yo concibo, en ese momento no era así pero hoy lo puedo concebir gracias a encontrarme espiritualmente en el programa de NA.

Después de un tiempo, el seguir viniendo hizo que abriera mi mente. No tenía un problema de drogas sino una enfermedad llamada adicción.



Encontré a un amigo que asistía esporádicamente a los grupos y me habló de NA y fui con él, pero claro ni me acuerdo del primer día, seguía dormida, en 3 días había dejado mi pareja de 10 años y pensaba que en vez de haber encontrado NA había encontrado otro salvador de mi vida, viví una pesadilla, esto hizo que todo se hiciera más negro, pero lo más importante es que había encontrado un lugar donde ser escuchada y seguí hasta darme cuenta que era yo quien tenía que escuchar.

Después de un tiempo, el seguir viniendo hizo que abriera mi mente. No tenía un problema de drogas sino una enfermedad llamada adicción, empecé a aprender a pedir ayuda y llegó la rendición en todas las áreas, comencé a ser responsable, ahora sí, abstinencia completa, quedé tan vacía que la baja autoestima que siempre me había acompañado, mi enfermedad, aparecía en la seducción esto lo oí en una convivencia y entonces lo compartí. Pedí que me amadrinaran y empecé a actuar como NA sugiere.

Los pasos fueron revelando cada vez más mi enfermedad y NA hasta hoy me ha dado regalos: encontrarme a mí misma, enmendar el daño a mi hija, a mi familia y sobre todo a mí misma. Estoy limpia por 26 meses, incluso dejé el tabaco porque me dolían las piernas y tenía un pitido en el pecho, llevo 11 meses y me ha costado y, solo por hoy, lo escribo en mi inventario dando gratitud.

Estoy encontrando un camino sin miedos, vacíos ni desesperación, esto me hace estar agradecida.

Hoy no tengo que luchar sino vivir sabiendo que tengo una enfermedad y aprendiendo a vivir con ella. Después de un tiempo en el programa conocí a un chico dentro de NA y estoy, por primera vez, aprendiendo a relacionarme conmigo misma y con él, no es fá-

cil pero mi compromiso de recuperación no debo saltármelo y voy perdiendo el miedo a vivir, le estoy agradecida a él, que me está enseñando lo que hace para recuperarse. Me quiere honestamente y eso me ayuda a decidir quedarme en la relación.

Termino dando, desde mi corazón, las gracias por aquellos adictos que se han quedado ofreciendo su servicio de pasar el mensaje y que sea posible en cualquier lugar del mundo, a mí me ha salvado la vida y mi hija ha recuperado a su madre, hoy estoy aprendiendo a amarme a mí y a los demás, GRACIAS, SEGUIRE VINIENDO SOLO POR HOY ya que encontré mi libertad.

Los pasos fueron revelando cada vez más mi enfermedad y NA hasta hoy me ha dado regalos: encontrarme a mí misma, enmendar el daño a mi hija, a mi familia y sobre todo a mí misma.



CRECER EN LAS ISLAS CANARIAS

En la comunidad de Narcóticos Anónimos de las Islas Canarias, los “dolores del crecimiento” nos han dado una profunda lección que considero muy valiosa para las comunidades amigas de la Reunión de Delegados Europeos. Esta es la experiencia duramente adquirida de una pequeña comunidad de España, compuesta por siete grupos de NA repartidos en cuatro islas diferentes.



En esta área, la recuperación de NA empezó hace más de una década, gracias a los adictos que trajeron el programa desde Suecia. Poco a poco el programa empezó a crecer en la isla de Gran Canaria; comenzaron a surgir grupos y a extenderse también a otras islas.

Se creó un comité de área que se puso en contacto con la región de España y se estableció una auténtica estructura de servicio en una comunidad de NA que contaba con unos 120 adictos en recuperación en ocho

Nos llena de satisfacción saber que cualquier adicto que venga en busca de recuperación podrá recibir este mensaje capaz de salvar vidas en un ambiente de amor, compañerismo y unión.

grupos diferentes. Esta estructura de área se convirtió en un modelo para la región de España, sobre todo si se tiene en cuenta las dificultades a las que se enfrentaba una comunidad compuesta por siete islas diferentes a dos horas de vuelo de la comunidad de NA más cercana.

Con el tiempo, la estructura de servicio del área se hizo más compleja y cada vez más atractiva para los servidores de confianza disponibles. Antes de que nos diéramos cuenta, los compromisos de servicio en el CSA -un trabajo de Hel con muy buenos resultados y exigentes proyectos



Antes de que nos diéramos cuenta, los compromisos de servicio en el CSA acabaron por tener tan ocupados a los servidores de confianza con experiencia que la estructura de servicios de los grupos comenzó a resentirse.

Empezamos a olvidarnos de “hacerlo simple”

de desarrollo de la confraternidad en otras islas, por nombrar algunos- acabaron por tener tan ocupados a los servidores de confianza con experiencia que la estructura de servicios de los grupos comenzó a resentirse. Empezamos a olvidarnos de “hacerlo simple”. Con el tiempo, la atmósfera de recuperación decayó, con las prisas por llevar el mensaje se pasaban por alto pequeños conflictos y las personalidades acabaron anteponiéndose a los principios. Se invocaban las tradiciones para apoyar la idea de llevar un mensaje que a veces quedaba empañado por las ganas de llevarlo.

Al final, el comité de servicio de área se dispersó, ya que el número de adictos cada vez menor de la comunidad lo hizo insostenible. Tocamos fondo colectivamente y ya no podíamos negar la realidad. La estructura de servicio que habíamos creado para apoyar a los grupos había crecido tanto que acabó por ensombrecer la recuperación en nuestros grupos. Se había convertido en un árbol tan enorme que no dejaba pasar la luz del amor entre las hojas.

Ahora estamos trabajando duro y hemos logrado recobrar una atmósfera de recuperación afectuosa en todos los grupos de la comunidad. Se han hecho inventarios, se ha pedido ayuda y los resentimientos han quedado atrás. Poco a poco vuelve a au-

mentar el número de adictos en recuperación y nos esforzamos mucho por hacerlo simple. Hemos aprendido que el amor que se transmite de un adicto a otro en nuestras reuniones vale más que una campaña de anuncios por la televisión nacional. Por la sencilla razón, tal como nos recuerdan nuestras tradiciones, de que las relaciones públicas solo sirven si podemos ofrecer una atmósfera de recuperación al adicto que llega. Hemos aprendido que el tamaño adecuado de nuestra estructura de servicio

Actualmente, en
Noviembre de 2016,
los grupos de Canarias
vuelven a florecer.
El ambiente de
recuperación
y de amor se está
convirtiendo en la
norma en lugar
de la excepción.

es el que mantiene esa estructura a nuestro servicio. Nuestra recomendación a otras comunidades jóvenes es hacerlo simple, anteponer la atmósfera de recuperación a todo lo demás y...¡dejar que el amor indique el camino!

PD:

Actualmente, en Noviembre de 2016, los grupos de Canarias vuelven a florecer. El ambiente de recuperación y de amor se está convirtiendo en la norma en lugar de la excepción. Los RSG's de los grupos se volvieron a reunir, y en la conciencia de grupo surgió la magia que caracteriza nuestro programa cuando nos entregamos. Canarias vuelve a tener Área; un área nueva, compuesta por nuevos servidores llenos de frescura y energía, así como de servidores veteranos curtidos por las experiencias adquiridas. Nos alegra el corazón ver como se restablecen los lazos de comunicación con el resto del mundo de NA a través de la Región Española, unos lazos que son especialmente vitales para comunidades alejadas como la nuestra. Sobre todo, nos llena de satisfacción saber que cualquier adicto que venga en busca de recuperación podrá recibir este sencillo y claro mensaje capaz de salvar vidas en un ambiente de amor, compañerismo y unión.

Sebastian, Islas Canarias

Mi historia de recuperación es un poco atípica



EL cuatro de enero de 2015 cumulo cinco años de limpieza. Mi nombre es Víctor, nací en Elche, allí conocí los grupos de recuperación de NA, hace unos siete años...

Mi historia de recuperación es un poco atípica, ya que se desarrolló paralelamente entre la confraternidad de NA y el programa de otra organización. Por suerte para mí, esta circunstancia resultó ser determinante para el buen desarrollo de mi proceso de recuperación.

Mi adicción comenzó a los 18 años y duró hasta los 27, cuando toqué el fondo que jamás pensé que tocaría... me encontré a esta edad tan temprana, a mil kilómetros de mi ciudad natal y perdido en todos los aspectos, sin trabajo, dinero, amigos, novia, es decir lo había perdido todo... muchos sabéis a que me refiero, quedé literalmente sin NADA, en mi bolsa cabía lo poco que tenía y os aseguro que era pequeña muy pequeña, igual que la

de un niño inocente como el que fui algún día.

Por aquel entonces acudía regularmente a las reuniones de Asturias, aunque no conseguía mantenerme limpio, dada la gravedad de mi adicción y mi maltrecha situación personal, dos compañeros del grupo de Oviedo me acompañaron a un recurso social de otra institución en la ciudad y allí empezó todo, mi recuperación de verdad. Se puso en marcha el contador de las 24 h limpio, el milagro de la filosofía de NA... SOLO X HOY.

La confianza que tenía en mi mismo era nula, no era capaz de nada, entendí que yo sólo no podía recuperarme. Entender esto me ha salvado la vida, necesitaba toda la ayuda posible, ahí entró en acción el milagro de la recuperación, con muchos factores determi-

Quedé literalmente sin NADA, en mi bolsa cabía lo poco que tenía y os aseguro que era pequeña, muy pequeña.

Igual que la de un niño inocente como el que fui algún día.

Escuchar la verdad me dolía, pero pensé, es la verdad y la tengo que aceptar, si hacia como siempre y escapaba, no arreglaba nada. Me hablaban claro, decían: "Víctor, tú no eres honesto, no tienes voluntad, ni receptividad... ¡tú sólo quieres consumir drogas!"



nantes N.A, otras instituciones Y MI PADRINO, sin todos ellos nada de lo conseguido hasta el día de hoy habría sido posible.

Os voy a contar toda mi experiencia, con la esperanza de que el adicto que lea estas palabras, pueda recuperarse como lo hice yo.

Lo primero que necesité fue esperanza y fe, creer que era posible, ya que durante muchos años tuve la errónea idea de que estaba condenado a morir consumiendo. Nada más lejos de la realidad, una vida sin drogas es posible!!!

Tardé un tiempo y me costó mucho pero comprendí que si miles de adictos en el mundo se estaban recuperando yo también podía, y me puse manos a la obra.

Empecé por acudir a todas las reuniones que podía a la semana, ya sabéis noventa días noventa reuniones, o después una al día, algunas me quedaban lejos a treinta km y tenía que coger cuatro autobuses para acudir a ellas, salía de casa de Caritas a las 18,00h y cuando volvía eran las 23.00h!! Además me esperaban mi tarea de limpieza y los platos de la cena de 16 personas, pero no me importaba, sabía que me estaba jugando la vida en el que podía ser mi último partido, era consciente de que era posible que fuera mi última oportunidad de salir de las drogas. Había visto

compañeros morir por el consumo y tenía presente que ese podía ser mi final.

Alternaba las reuniones del grupo, con las terapias de otra institución, estas no eran especialmente agradables, pero la verdad me ayudaba a estar limpio, no estaba acostumbrado a que nadie me juzgase y allí os aseguro que lo hacían con total libertad. Escuchar la verdad me dolía, pero pensé, es la verdad y la tengo que aceptar, si hacia como siempre y escapaba, no arreglaba nada. Me hablaban claro, decían: "Víctor, tú no eres honesto, no tienes voluntad, ni receptividad... tú sólo quieres consumir drogas!!", y era la verdad, siempre la escondí, pero era la dura realidad. Me levantaba y me acostaba pensando en consumir.

Allí me exigieron disciplina, honestidad, tenía que dar explicaciones de todo... si quería tomar café necesitaba autorización... si quería hablar con un compañero tenía que pedir permiso. El horario era innegociable, tenía que hacerlo todos los días y ellos tenían que revisarlo todo, me hacían responsable de mi conducta y me exigían tareas del hogar. Hacía terapias con ejercicios, muchas veces me rebelaba, decía: "Qué sabrán estos!!".

La verdad es que sabía mucho de drogas pero muy poco de cómo dejarlas. Me decía por qué no puedo hacer lo que me apetezca... luego comprendí que lo que a mí me apetece siempre

Durante muchos años tuve la errónea idea de que estaba condenado a morir consumiendo. Nada más lejos de la realidad, ¡una vida sin drogas es posible!

acababa en consumo de drogas. Al final todo salió bien. Puse todo lo que pude y terminé el programa, no sin malos días, pero lo terminé. Fueron 18 meses increíbles, la satisfacción fue enorme por primera vez ganaba, había tomado la decisión correcta.

Terminar algo era en mí una sensación desconocida. Sabía mucho de cómo abandonar cosas pero no de cómo terminarlas. Hoy no tengo palabras para agradecerles lo mucho que me ayudó su programa.

Víctor. Asturias

En los números anteriores de la Revista se publicaron dos testimonios, mandados en audio, que se compartieron en el cierre de las Jornadas de Mujeres en Recuperación de la Región Argentina. Este es el tercero y último que se compartió en las mismas. El tema propuesto era el de "Las relaciones Tóxicas y el mensaje de N.A". De nuevo he intentado plasmar el sentimiento de la voz de Patricia, espero haberlo conseguido.

Mi nombre es Patricia y soy una adicta en recuperación

Me siento muy emocionada y agradecida por este servicio de compartir mi experiencia en relaciones tóxicas. Gracias a N. A, a este programa de 12 pasos, por estar participando de un evento y un encuentro de mujeres.

Vivo en un pueblito de Málaga, España. Estoy cerca del mar, ahora mismo en mi casa, y es la primera vez en 15 años que vivo en España que puedo hacer servicio a través de mi área, así que estoy agradecida hasta de la tecnología de cómo nos ayuda a poder estar cerquita, esto de Mujeres sin Fronteras me parece precioso. Creo que en NA, mujeres u hombres, me da igual, necesitamos reuniones especiales porque este formato permite que podamos compartir cosas que son un poco más íntimas y podamos encontrar madrinas. Cuando llegué a las reuniones no había compañeras, en muy poco tiempo fallecieron las dos que estaban cuando entré, y durante un largo periodo no hubo mujeres en mi grupo, y encontrar a una madrina me fue muy difícil.

Me quedé pensando en esto de las relaciones tóxicas. La primera relación tóxica que he tenido fue conmigo misma y la segunda con mi PS. Cuando consumía la relación que tenía conmigo era tóxica porque a pesar del daño que me causaba el consumo yo no podía parar. Vivía creyendo la mentira de que todo estaba bien, de que

La primera
relación tóxica
que he tenido
fue conmigo misma
y la segunda
con mi
Poder Superior.

el resto de la gente era careta y no se enteraba de la receta de la felicidad que yo había descubierto. Mi vida se volvía cada vez más un infierno y yo seguía sosteniendo lo insostenible hasta que me pude rendir, me pasaron el mensaje y me llevaron a la primera reunión al tiempito, a mí no me llevaron enseguida porque ... bueno a mí quien me pasó el mensaje es quien hoy es mi ex marido, el padre de mis hijas, mi tercera relación tóxica. Me casé en consumo, y al tiempo entramos en NA. Mis principios de recuperación fueron muy duros porque en ese momento él recaía cada 30, 60, 90, el día antes que naciera mi hija, él ... puf, bueno, en los momentos esos donde es mucho más duro todo.

Como iba diciendo, la primera relación tóxica es conmigo porque yo aprendí a manipular, mentir, engañar, ... Había aprendido incluso a mentirme a mí misma, era rebelde con o sin causa, todavía, según mi madrina, lo sigo siendo pero menos. La relación era tóxica con mi PS porque creo que una relación tóxica es aquella en la que yo tengo que forzar para que me quieran, me va-



No sabía salir de esa situación y gracias a poder trabajar los pasos empecé a descubrir poco a poco que algo no iba bien, que no alcanzaba con dejar de consumir. Había que hacer cambios y cambios de verdad.

loren, me tengan en cuenta, donde tengo que forzar a Dios para que haga mi voluntad. Forzar no es dejar fluir, no es voluntad de Dios la fuerza no?, lo que es voluntad de Dios fluye y se consigue.

Tuve un matrimonio de 10 años en donde el abuso y el maltrato eran nuestros buenos días, no sabíamos hacerlo de otra manera ninguno de los dos. No sabía salir de esa situación y gracias a poder trabajar los pasos empecé a descubrir poco a poco que algo no iba bien, que no alcanzaba con dejar de consumir. Había que hacer cambios y cambios de verdad. Postergué los cambios todo lo que pude, me mantuve abstinente y seguí viniendo, y eso me fue dando tiempo y fe, me fui fortaleciendo, pero sufrí mucho. Tenía una madrina que como a los 3 años limpia me dijo: "Lo único que te falta dejar del consumo, de la adicción activa es a tu marido. Lo elegiste drogada, tenéis que parar con esto». Yo no podía, no quería que mis hijas vivieran con padres separados, y soportaba una relación en donde el maltrato eran a diario, el buenos

días se decía con los dientes apretados, con rabia, con violencia. Hoy veo cómo se ha transformado mi vida y entiendo la diferencia, pero en ese momento no sabía que esa relación era tóxica, no me quería lo suficiente como para saber que me merecía algo mejor.

Me creía responsable de los maltratos, que los provocaba y los merecía, hasta que él abusó de parte de mi familia, ahí se rompió algo mucho más profundo y me pude separar porque toqué fondo. Ya habían pasado muchas 24 horas, había escrito los pasos y me había cansado de postergar el Cuarto y me centré de verdad a escribirlo y pedí ayuda para poder lograr un Quinto, un Sexto y un Séptimo, y los pasos sanaron, me mostraron que no soy responsable de un abuso. Soy responsable de pedir ayuda, salir lo antes posible de esa relación, de cuidarme y respetarme, de amarme y de mantenerme viva, limpia y en recuperación. Y eso simple y llano, la humildad de poder pedir ayuda porque no podía salir de esa situación, me salvó la vida otra vez, y me

dio la posibilidad de empezar a hacer acciones para respetarme y para cuidarme.

Relaciones tóxicas no son sólo las románticas, recuerdo cuando una de mis madrinas me dijo "por sanidad necesito apartarme un rato de vos, no usas las herramientas del programa y es tu enfermedad la que despierta la mía". Yo, con tres años limpia, no entendía de que hablaba, pensaba que era un rechazo y ella no me rechazaba, sólo me estaba diciendo que necesitaba un respiro, que si me quedaba escuchando a la enfermedad, ella no podía quedarse a mi lado. Todos esos límites templaron mi carácter, me ayudaron porque fueron con amor, un amor incondicional increíble. A eso y a un millón de cosas más que ha hecho Narcóticos Anónimos conmigo, me siento muy agradecida. Me he tenido que apartar de gente a la que he querido mucho por sanidad emocional y espiritual. A veces no puedo estar al lado de algunas personas, tengo que recordar que es importante que me ame más a mí, y tengo que tomar distancia porque ellos no va a cambiar.



Entré en los grupos porque quería parar de consumir y al final se me dio mucho más, se me revelaron tantas cosas... Soy una mujer que se mira al espejo y cuando se mira a los ojos ya no se mira con odio, se mira con amor.

Tuve que arreglar la relación tóxica que tenía conmigo misma, para poder dejar de relacionarme de esa forma con mis hijas, con mi PS, compañeros de trabajo, familia, con mujeres, con hombres, en todas las relaciones necesité trabajar el programa para sanar eso.

Tuve que aprender que la aceptación es parte de una relación, que me aceptes como soy, y que primero tengo que amarse a mí misma. Tuve que arreglar la relación tóxica que tenía conmigo misma, para poder dejar de relacionarme de esa forma con mis hijas, con mi PS, compañeros de trabajo, familia, con mujeres, con hombres, en todas las relaciones necesité trabajar el programa para sanar eso. Y empecé a aceptar a Patricia y a trabajar con ella. Y sigo trabajando en eso. Hace poco inicié una relación en donde no tengo que hacer 500 abdominales para que me quieran, no tengo que meter la panza mientras hago el amor porque me quiere igual, exactamente como soy, igual por sí no lo sabes soy linda, sobre todas las cosas soy linda por dentro. Narcóticos Anónimos me transformó en una mujer con más dignidad, entereza, amor por sí misma, con mucho afán de superación y mucha buena voluntad para trabajar cosas que a veces duelen. Y sobre todas las cosas, me transformó en una mujer mucho más feliz.

Entré en los grupos porque quería parar de consumir y al final se me dio mucho más, se me revelaron tantas cosas... Soy una mujer que se mira al espejo y cuando se mira a los ojos ya no se mira con odio, se mira con amor. Ahora me encuentro enamorada, pero eso es algo más que pasa en mi vida, que en este momento me alegra pero no depende mi vida de eso. Depende de que me levante con fe y con gratitud y que me mantenga dentro de las reuniones. Con esto termino, muchísimas gracias a todos, les mando un abrazo con todo mi corazón. Vivo mi vida en recuperación!

Patricia.

Haré lo posible para mantenerme limpio SÓLO POR HOY



¡Hola! Mi nombre es Óscar. Soy adicto. Hace poco cumplí seis años y medio en recuperación, lo cual me llena de gratitud hacia Narcóticos Anónimos.

En este período de tiempo he visto pasar a unas cuantas personas por nuestras salas. Algunos fueron recién llegados, como en su día lo fuimos todos. Unos nos quedamos. Otros no. Hay quienes recayeron y volvieron; otros no. Hay incluso quienes yacen muertos, algunos limpios y serenos para siempre.

Esto sirve para ponerme en estado de alerta y darme cuenta de que la adicción no descansa. Puede detenerse, pero un resentimiento mal tratado, o varios, visitar un antiguo local de consumo, cualquier cosa, puede volver a activarla y entonces sus efectos son devastadores... lo que me

La adicción no descansa. Puede detenerse, pero un resentimiento, visitar un antiguo local de consumo, cualquier cosa, puede volver a activarla y entonces sus efectos son devastadores.

conduce hacia un sentimiento de gratitud para todos aquellos que con su compañía hemos recorrido parte de este camino de recuperación.

Haré lo posible para mantenerme limpio siguiendo los sencillos principios de este programa, SÓLO POR HOY, tratando de llevar este mismo mensaje de esperanza que me han transmitido a todos aquellos que quieran recibirlo y hacer lo posible por encontrar una nueva forma de vida.

Por eso, ¡gracias compañeros y felices 24!

ósKar eMe

Testimonio de la cárcel de Alcolea



Este testimonio pertenece a un miembro de NA del nuevo grupo, que desde hace escasamente 5 meses, funciona en el centro penitenciario de Alcolea, Córdoba. Se trata de un grupo mixto y se reúnen dos veces al mes. Agradecer desde aquí a los compañeros por el servicio realizado y por supuesto a la compañera por enviarnos su testimonio.

Hoy por hoy si podría decir que soy yo. En el año 2009 me tuve que divorciar con todo el dolor de mi corazón porque teníamos un niño en común. A partir de ahí empecé a sentirme deprimida porque intentaba ser fuerte pero tenía que criar a mi niño, pagar la hipoteca del piso y mantener mi trabajo. Empecé a juntarme con gente que no eran muy interesantes para mí. La depresión fue a más por un grave problema en el año 2011.

Necesité tratamiento y me refugie en las drogas, me perdí, no era yo. El consumir y tomar el tratamiento me ponía muy agresiva hasta que llegaron los problemas con la justicia y entré en prisión en el año 2014. Tuve que

darle la custodia de mi hijo a mi ex marido, perdí mi trabajo y el piso aunque mi familia me estuvo apoyando todo ese tiempo.

Dejé el tratamiento hace un año y medio al igual que el consumo. Me siento responsable y llevo a cabo mi destino llevando una vida normal.

Gracias a mi buen comportamiento salí de permiso hace tres semanas y la verdad que he sido muy feliz con mi niño y mi familia. Echaba muchísimo de menos el estar con ellos, pero por otro lado me sentí triste porque mi madre falleció hace un año y pocos meses y la eché en falta. Creo que ella es la que me está dando fuerzas para seguir adelante.

Un abrazo y gracias a todos.

Dejé el tratamiento hace un año y medio al igual que el consumo. Me siento responsable y llevo a cabo mi destino llevando una vida normal.

CRENA 35

algo ha empezado

**NARCÓTICOS
ANÓNIMOS**

Madrid 26-28 mayo 2017

5 AÑOS EN RECUPERACIÓN

Cuando ahí atrás cumplí cinco años de tiempo limpia, me dijeron que bienvenida a NA. Me lo tuvieron que explicar.... Una vez que se pasó el primer año y medio y el goteo de llaveros cesó, me sentí como en tierra de nadie. No era una recién llegada y mucho menos veterana.

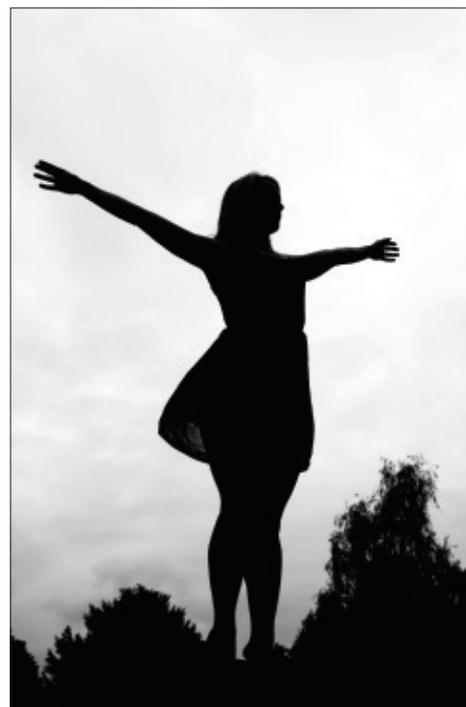
Creía que sabía algo y según me iban pasando cosas (unas buenas y otras malas, que de todo hay) me daba cuenta que no sabía nada y que la mitad de los acontecimientos me venían grandes y mis reacciones eran desproporcionadas. Pasaba de la euforia a la depresión y viceversa y entre medias no sabía sentir nada. Serenidad decían....

La cosa es que por lo menos gratitud sí que sentía, porque estaba consiguiendo no consumir y eso por sí solo ya era para mí un milagro después de todo el periplo por el que había pasado. Me centré muchísimo en las reuniones y casi que no faltaba a ninguna, de alguna manera me "hospitalicé" en NA, pero era eso lo que necesité para mantenerme limpia. Tardé muchísimo tiempo en comenzar, de una manera formal, a trabajar la guía de los pasos. Qué bien me vino! De alguna forma sentí que por fin me había trazado un camino y que con cada





Me centré muchísimo en las reuniones y casi que no faltaba a ninguna, de alguna manera me “hospitalicé” en NA, pero era eso lo que necesité para mantenerme limpia.



Tardé muchísimo tiempo en comenzar a trabajar la guía de los pasos. Sentí que por fin me había trazado un camino y que con cada pregunta, con cada respuesta daba un pasito más en la dirección adecuada, en la dirección del autoconocimiento y de la recuperación... y en ello sigo!

pregunta, con cada respuesta daba un pasito más en la dirección adecuada, en la dirección del autoconocimiento y de la recuperación... y en ello sigo!

El último año ha sido una vorágine de cambios, ha sido el tiempo de comprobar y sentir que las cosas empezaba a procesarlas de forma diferente, que me voy alejando de las actitudes y comportamientos de mis primeros tiempos. Me he alejado del drama, del egoísmo, de la auto conmisericordia diaria, del egocentrismo que me hacía sentir que había un complot en mi contra, que nadie me podía querer...y según esas cosas se alejaron aparecieron otras nuevas: un Poder Superior bueno y bondadoso que me cuida y protege, el amor de mis compañer@s de recuperación, una incipiente autoestima, nuevos valores y sobre todo...la alegría de vivir sin consumir.

Y si, me siento bienvenida por segunda vez. La primera fue tan cálida que me

hizo quedar para conseguir todo aquello que me contaban, sobre todo lo de dejar de consumir y esta segunda vez porque estoy comprobando que aquello otro que me decían, lo de encontrar una nueva forma de vida, es real y maravilloso. Gracias NA y gracias a todos y todas que habéis estado a mi lado, alrededor o cerca de mí y que habéis hecho posible que yo siga viniendo y pueda recibir los regalitos de la recuperación.

Anónima agradecida.

Con motivo de celebrar el 10º aniversario de los grupos de NA en Galicia se celebró una jornada de talleres en Santiago de Compostela el pasado 26 de octubre.

10º ANIVERSARIO DE LOS GRUPOS DE NA EN GALICIA

26 DE OCTUBRE 2016



10º ANIVERSARIO DE LOS GRUPOS DE NA EN GALICIA

12 de noviembre de 2016
Hotel Congreso. Santiago de Compostela



El evento, organizado por el Área de Galicia, contó con dos talleres, una comida en unidad, tarta a media tarde y un pequeño sorteo. En esta jornada participaron alrededor de 20 miembros venidos de diferentes puntos de la geografía: Barcelona, Valladolid, Baleares y por supuesto, Galicia.

El primer taller de la mañana fue sobre RRPP, y lo impartió David de Barcelona, servidor regional de RRPP. En el mismo se hizo hincapié en la calidad del mensaje que se transmite en las IPs y que para ello es necesario formarnos adecuadamente como servidores. Este taller tuvo dos partes una primera sobre los recursos de los que podemos echar mano a la hora de hacer una adecuada IP y la segunda en la que asistimos a un ejemplo de charla informativa.

El segundo taller, sobre comportamientos violentos, lo impartió el compañero Fabián y en el mismo se dieron una serie de sugerencias para actuar en caso de conflicto en una reunión o grupo.

El resultado de este evento fue el de pasar un bonito día en unidad, servicio y gratitud, celebrando los diez años de NA en Galicia.



Como cada año, estamos preparando nuestra XI Convivencia del área de Valencia que tendrá lugar los días 24, 25 y 26 de Febrero de 2017.

XI CONVIVENCIA DEL ÁREA DE VALENCIA

24, 25 Y 26 DE
FEBRERO 2017



“ NUNCA MÁS SOLO ”

Hola compañeros. Como cada año, estamos preparando nuestra XI Convivencia del área de Valencia que tendrá lugar los días 24, 25 y 26 de Febrero. El lugar elegido es el Hotel AGH CANET, situado junto a la playa en el municipio de Canet d'en Berenguer. Los precios de la preinscripción son:

Para miembros en Hab Doble	110,00 €.
Para miembros en Hab Individual	155,00 €.
Para Familiares	90,00 €.
Niños de 0 a 2 años	Gratis.
Niños de 2 a 12 años (50% dto)	45,00 €.

En el caso que te inscribas a la llegada al hotel, los precios se verán incrementados en 10,00€ en cualquier régimen de alojamiento.

Los precios incluyen, desayunos, comidas y cenas desde el viernes noche hasta el domingo al mediodía. Si no deseas quedarte a dormir el precio de la inscripción será de 20,00 € y las comidas o cenas en el hotel tendrá un precio de 16,00 € 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 alojamiento o precios, no dudéis en llamar a nuestros servidores, que os facilitarán toda la información que necesitéis.

TELÉFONOS DE LOS SERVIDORES:

Coordinador: Miguel Angel (661 661 722)

Tesorería : Amparo (628 095 210)

Alojamiento: Fran (677 334 087)

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

**“NUNCA MÁS SOLOS” OS ESPERAMOS
UN ABRAZO ENORME Y FELICES 24 H.**



6º CONVIVENCIA DE LOS GRUPOS DEL NORTE 3, 4 Y 5 DE MARZO DE 2017

Los miembros de los grupos del Norte, deseamos con alegría y entusiasmo poder compartir junto a ti, lo que generosamente nos fue dado, el don de la recuperación. Contamos contigo. Juntos funciona.

A la fraternidad: Tenemos el agrado de informar de nuestra próxima CGNNA, que se realizara en el Hotel Congreso (www.hotelcongreso.com), ubicado en Teo, Santiago de Compostela, los días 3,4 y 5 de Marzo de 2017.

Los precios por preinscripción son:

Miembros Habitación doble	105€.
Miembros Habitación individual	140€.
Familiares (doble)	95€.

La fecha límite de la preinscripción será el día 15 de febrero, luego se incrementara € 10 en cualquier régimen de alojamiento.

Los precios incluyen derecho a la convivencia, desayunos, comidas y cenas desde el viernes por la noche hasta domingo al mediodía.

Si no deseas hospedarte en el hotel el precio de asistencia a la convivencia será 20 € por los 3 días o 10€ por día. Las comidas y cenas en el hotel cuestan sobre 12€.

Si planeas anticipar y/o extender tu estadia, el hotel respetara

los precios acordados con el comité, un día antes y un día después. Te pedimos que nos lo informes.

**EL NÚMERO DE CUENTA PARA HACER TU INSCRIPCIÓN ES:
La Caixa ES86 2100 2292 17 0200280843**

Importante, por favor:

Cuando te inscribas no olvides poner tu nombre, área, teléfono y en lo posible contactar o enviarnos un correo, también si tienes alguna duda o petición especial.

convivenciasdelnorte6@yahoo.com

TELÉFONOS DE LOS SERVIDORES

Nano 653 21 28 29

Candy 663 023 032

Fabián 670 6260 80

Cris 664 12 19 99

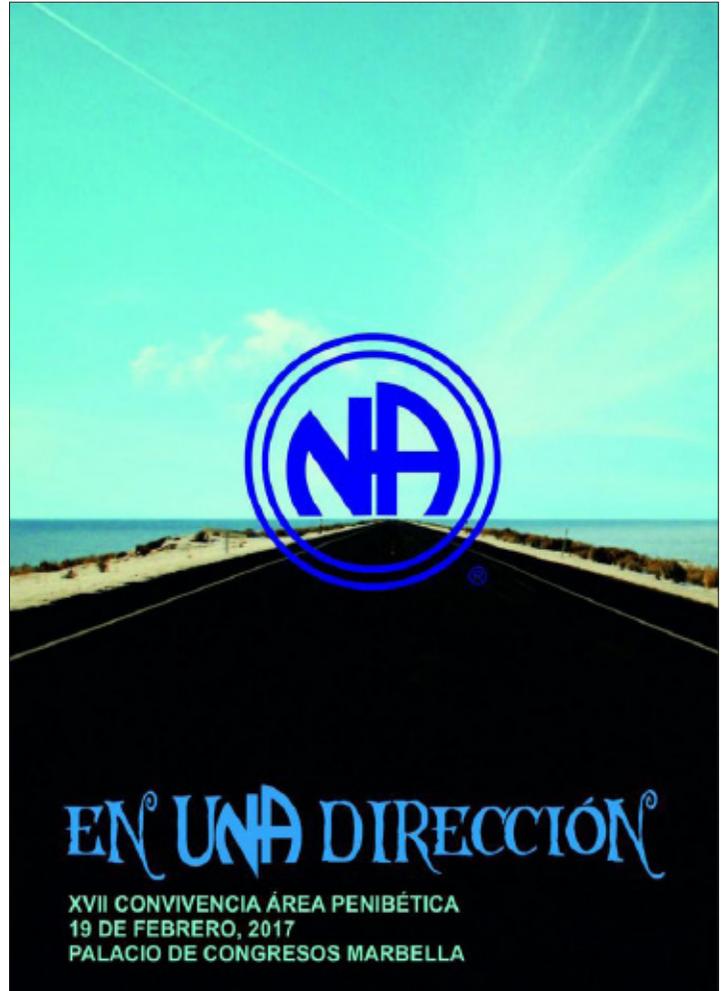
Marco 653 79 06 27

Muchas gracias y felices 24h

el área Penibética va a realizar su XVII Convivencia con el lema "En uNA dirección" el próximo 19 de Febrero en el Palacio de Congresos de Marbella

XVII CONVIVENCIA DEL ÁREA PENIBÉTICA

19 DE FEBRERO
2017



Queridos compañeros y compañeras: Tenemos el placer de informaros que con el lema "En uNA dirección" el próximo 19 de Febrero en el Palacio de Congresos de Marbella

La agenda prevista es:

10'30 – 11'30 Registro

12'00 – 13'30 Reunión abierta

13'30 – 15'00 Comida y descanso

15'00 – 16'00 Concierto

16'30 – 18'00 Reunión cerrada

18'30 – 19'30 Despedida y cuenta atrás (Abierta)

**Precio de inscripción:
10€ para los adictos.**

El almuerzo será libre, aunque dispondremos de un menú concertado en un Restaurante con un precio especial.

Para cualquier consulta podéis contactar con nuestro coordinador 678341115

Los miembros de este comité y de toda el área Penibética deseamos celebrar y compartir con todos vosotros y en uNA sola dirección, el regalo de la recuperación.

**Os esperamos
Un graNAbrazo y felices 24**



Desde

Mi historia no es muy diferente a la de la mayoría de la gente que conozco. Al crecer, siempre oculté mis sentimientos. Empecé a consumir drogas a los 13 años.

dentro

El consumo fue mi manera de aumentar mi confianza. Mientras estuviera drogado, sentía que podía hacer cualquier cosa. Todo lo que dije que nunca haría, lo hice consumiendo. Mentí, engañé y robé a los que más me importaban. Era arrestado con regularidad y los patrones de conducta eran cada vez más grandes.

A los 15 años me metí en una banda delictiva y a consumir drogas más duras; dediqué mi vida a la delincuencia. Mi mayor demanda era que podía manejar cualquier cosa a mi manera, siempre y cuando estuviese drogado.

Tengo 35 años y, como resultado directo de mi adicción activa, me encuentro recluso nuevamente. Hice daño a muchas personas que realmente quería. No pude mantener una relación real. Tengo seis hijos con tres mujeres diferentes. Perdí a mis dos hijas y casi a mis cuatro chicos debido a mi adicción.

Mira, cuando estoy en consumo, no me importa nada ni nadie. Termina dañándote o tomando cualquier cosa que tengas. Haría cualquier cosa para conseguir mis drogas, aunque me atraparan. Nadie podía hacer o decir nada porque me volvía loco. Después de todo, lo que me hacía a mí era más fácil de lo que tú podías hacer.

Me gustaría decir a todos los adictos que todavía sufren en adicción activa que pueden ser restaurados a la cordura. Hay un programa que podemos seguir y nos puede ayudar en la recuperación. Ese programa es Narcóticos Anónimos.

Sé qué se siente al despertar con síndrome de abstinencia y estar controlado por el siguiente impulso de consumir y desear estar muerto. Estaba dolido, enfermo e impotente. De esa manera, la locura comenzó de nuevo. Empecé a robar a mi familia porque era lo más fácil de manipular. Ya no podía continuar pasando por alto el problema que tenía. "Tengo un problema, y no hay vida sin el consumo de drogas, y lo quiero." Algunos días mi cabeza me decía que estaba bien consumir, especialmente si estaba haciendo daño. Los sentimientos de culpa y vergüenza, o el miedo, eran siempre su-

ficientes para comenzar la carrera. Hoy mi Poder Superior y mi grupo de apoyo dicen que el dolor y el sufrimiento pasarán.

Consumir nuevamente sería autodestrucción.

El milagro es que si no consumo drogas, los problemas que tengo serán más fáciles de sobrellevar. Hoy me enfrento a la vida tal como es. Hoy estoy limpio y acercándome a mis dos años. Hoy tengo un programa y un Dios de amor de mi comprensión. Me dijeron que tengo la oportunidad de ser feliz y vivir una vida sin drogas y, de hecho, me disfruto. También me dijeron que hay una manera de reparar los daños que he hecho en mi pasado; que puedo aprender a amarme a mí mismo y a los demás nuevamente, y ayudar a otros a mantenerse limpios.

Me gustaría terminar esto diciendo a todos los adictos que todavía sufren en adicción activa que pueden ser restaurados a la cordura. Hay un programa que podemos seguir y nos puede ayudar en la recuperación. Ese programa es Narcóticos Anónimos.

Quiero darle las gracias por tomarse el tiempo para leer mi historia y recordarles que no estamos solos. Sólo una idea: es mejor intentarlo y fallar que no intentarlo en absoluto.

Desde Reaching Out.●

Desde

Soy una adicta llamada MC y he estado asistiendo a las reuniones en la prisión durante aproximadamente cinco años.

Actualmente tenemos cuatro reuniones en marcha, tres en la unidad principal y una en la recepción.

afuera

Tener el privilegio de ir a la cárcel y unirme a las mujeres en sus reuniones de NA me ha dado lo máximo que he tenido en mi vida y las mejores herramientas para mi recuperación y ser un buen miembro productivo de la sociedad. Poder ver de primera mano que un adicto -cualquier adicto- puede perder el deseo de consumir y descubrir una nueva forma de vida, y que puede aplicar los principios espirituales en su vida, inclusive en la cárcel, me ha dado una prueba total que este programa funciona.

Estoy en contacto con muchas adictas en recuperación que han salido de prisión y totalmente sorprendida ante la forma en que llegaron a creer que necesitan este programa con el fin de continuar su recuperación, aun cuando salen.

El único problema real que tengo es la gran necesidad de ayuda para continuar con las reuniones en la prisión de Lowell. Necesito a otras adictas en recuperación para plantar esa semilla y mostrarles que no las olvidamos y no están solas en su proceso de recuperación. La mayoría de nosotras ha empujado sus vidas hasta el borde de la muerte absoluta; estamos tan golpeadas que el único lugar para ir es la recuperación y encontrar una nueva manera de vivir. Una de las reclusas dijo recién-

temente: "¿Qué más hay que hacer? No puedo morir. Eso no funcionó para mí. Ahora estoy aquí, en la cárcel. Cuando abandoné la lucha y comencé a cambiar, creo que he ganado, incluso en la cárcel. Esto es lo más feliz que he sido en mi vida."

Estoy en contacto con muchas adictas en recuperación que han salido de prisión y totalmente sorprendida ante la forma en que llegaron a creer que necesitan este programa con el fin de continuar su recuperación, aun cuando salen.

Esta adicta es una de las tantas reclusas en recuperación que han trabajado los Doce Pasos. Entrás en Lowell y nos muestran qué es realmente la gratitud. Al llegar a ella, estamos ante una situación: "ganar – ganar" para todas las mujeres y los hombres dentro del programa de NA. Por favor,

las internas no pueden tener una reunión sin ustedes, y ustedes no pueden realmente tener una recuperación más humilde sin ellas.

Desde Reaching Out.●



DIARIO DE DECISIONES

DEL COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL

DIARIO DE DECISIONES MADRID 10, 11 y 11 DE JUNIO DE 2016
LECTURA Y APROBACION DEL ACTA ANTERIOR:

- Se decide que no se lea ningún documento que haya sido enviado previamente a la celebración del CSR.
- Se aprueban el acta anterior, diario de decisiones y actas de las reuniones de Skype.

DR:

- Se decide estudiar su inclusión en el próximo presupuesto de 1.500€ para que asistan dos o tres servidores a los Talleres de Aprendizaje a celebrar en Polonia del 28 al 30 de abril de 2017.

TESORERÍA:

- SE DECIDE que los tesoreros estarán autorizados para expedir los recibos que sean solicitados con el concepto que el asesor nos informe que deba aparecer.
- SE DECIDE que se mande al asesor todos los recibos originales para su archivo por el periodo de cinco años.
- Se decide pedir al asesor su asistencia al próximo CSR para aclarar estas y otras cuestiones que puedan surgir.

LINEA TELEFÓNICA:

- Respecto del cambio del 902 a la línea 900, se decide que el servidor valore todas las posibilidades incluyendo las de un número fijo asociado a un móvil y asista al próximo CSR para exponer su opinión y la posibilidad de que este servicio cuente con más servidores.
- Se decide que las áreas que tengan línea telefónica la tengan a nombre de N@ haciéndose responsables de las mismas si bien se anima a fomentar el uso de la línea nacional 902.

CRENA:

- Se decide crear un Subcomité de redes sociales / nuevas tecnologías para dar difusión al evento y su inclusión en la Guía de Convenciones.
- Censar la Literatura que aporta el CSR y destinar un día (domingo) para su venta. Se decide que el comité de apoyo haga una propuesta concreta para ser discutida en la próxima reunión de Skype.
- Respecto del Subcomité de Colaboración y Supervisión de CRENAS, se aprueban en bloque las siguientes propuestas:
No tener pautada una formación fija, solamente que esté formado por un mínimo de tres miembros, donde:
o Al menos uno pueda asistir a las reuniones del comité organizador

sin viajar.

o Un miembro sea miembro del comité organizador del año anterior.
o Que ningún miembro del comité de supervisión sea miembro del comité organizador de la CRENA.

o Que el nombre de este Subcomité pase a ser "Comité de Apoyo a la CRENA".

El nuevo subcomité de apoyo a la CRENA estará formado por Sebastian DR adjunto, Cristina como MCR del área de Madrid que organiza la CRENA y David como Coordinador de la CRENA anterior.

PAGINA WEB:

- Se decide darle la confianza para hacer el cambio de hosting.
- Se decide que el Servidor de Página Web asista al próximo CSR.

C+D:

- Se decide cambiar la palabra "adicto" por "miembro" en la difusión de cualquier evento de NA, sea convención, convivencias, jornadas, etc., cuando se exponen los precios o se llama a la participación; y respecto de los "no adictos" sea sustituido por una nomenclatura apropiada sugerida por los foros del EDM y CSM "familiares, amigos e interesados"

LITERATURA:

- SE DECIDE que los pedidos se servirán por parte del/la servidor/a de Literatura Regional los días uno y 15 de cada mes. Se incluirá dicha decisión en las pautas. Los pedidos se realizarán por I@s servidores de literatura de las áreas salvo en aquellos grupos que no pertenezcan a ningún área.
- Se decide que la literatura que no se venda sea donada a los subcomités de C+D, RRPP, H&I.

ASUNTOS LEGALES Y ADMTVS.:

- Se decide pedir al asesor su asistencia un día al próximo CSR.

ÁREAS:

- C. de Gibraltar: Se aprueba la solicitud de los grupos de Gibraltar para que C+D organice un taller corriendo dichos grupos con todos los gastos. Se les autoriza a colgar información de su Convivencia en la Página Web. Respecto del préstamo solicitado para la organización de una convivencia de tres días en febrero, se decide no liberar los 1.500€ debido a que Valencia tiene asignada esa fecha y ya hay un comité preparando la convivencia de su área.
- Madrid: Al no venir el proyecto de la EMNA avalado por el Área de

Madrid, (Área que solicito la realización de este evento), al parecer por no haberse enviado el proyecto en tiempo para la reunión del CSA de Madrid, se decide, llevarlo de nuevo a las áreas, con una serie de modificaciones a petición del CSR.

Penibética: Se decide aceptar la situación de la reunión de wasap (no como grupo) con sus informes y contribuciones, si así lo desean, hasta que la OSM se defina sobre este asunto. Se decide apoyar la próxima actuación de Hel en el C.P. de Córdoba tanto en recursos económicos como humanos siempre que el Coordinador de Hel del A. Penibética lo solicite.

MODIFICACIÓN PAUTAS:

o EN PAUTAS GENERALES:

- Punto 1º.1.b) de los OBJETIVOS DEL CSR (III) sobre las decisiones del CSR, se establece que el quórum con la mayoría de los MCRs cuyos servicios estén cubiertos.

- El punto 1º.8 y 9 de los OBJETIVOS DEL CSR (III) de las Pautas fija el domicilio en el domicilio fiscal

- Párrafo 5º de la Sección VII dedicada a los OFICIALES DEL CSR, Apartado 10º.h) destinado a "Acuerdos y sugerencias en materia de tesorería": La dieta diaria para l@s DRs será la que se indique en la tabla utilizada por el EDM.

- Punto 3º.8.- de los OBJETIVOS DEL CSR (III): El Subcomité de Colaboración y Supervisión de CRENAS pasa a llamarse "Subcomité de Apoyo a la CRENA" sin una formación fija, si bien estará formado al menos por tres servidores donde:

o Al menos uno pueda asistir a las reuniones del comité organizador sin viajar.

o Otro sea miembro del comité organizador del año anterior.

o Que ningún miembro del Subcomité de Colaboración sea miembro del comité organizador de la CRENA.

- Punto 3º.1.- de los OBJETIVOS DEL CSR (III) dedicado al Subcomité de Literatura, se añade un nuevo párrafo al apartado e) según el cual "los pedidos se servirán por parte del/la servidor/a de Literatura Regional los días uno y 15 de cada mes.

Los pedidos se realizarán por l@s servidores de literatura de las áreas salvo en aquellos grupos que no pertenezcan a ningún área."

EN LA GUIA DE CONVENCIONES:

- En el apartado IV.- SERVIDORES Y SUBCOMITÉS, se añade al punto 2º.1.- Integrantes: "Subcomité de redes sociales / nuevas tecnologías para dar difusión al evento.

Se añade en consecuencia un nuevo punto 5º.8.- "Subcomité de redes sociales/nuevas tecnologías cuyo objetivo será dar difusión al evento y al que habrá de llenar de contenido."

ASUNTOS PENDIENTES Y TEMAS NUEVOS

- Llenar de contenido en la Guía de Convenciones al nuevo Subcomité de redes sociales/nuevas tecnologías

- LIBRO SOBRE NA ESPAÑA:

- Por no haberse alcanzado consenso, la propuesta del tesorero de retirar los libros donde se anotan las cuentas a mano queda pendiente para el próximo CSR.

- GRUPOS DE WHATSAPP: Se decide aceptar la situación de la reunión de wasap (no como grupo) con sus informes y contribuciones, si así lo desean, hasta que la OSM se defina sobre este asunto.

- ENCUESTA: El servidor de línea telefónica envió un archivo en Excel para realizar el cómputo de la encuesta, pero parece que tiene algunos problemas de adaptación, que son básicamente en el cómputo de las fechas de tiempo limpio y tiempo en NA. SE DECIDE que el MCR de Madrid llamará a Línea Telefónica explicándole los fallos que

tiene, para que los arregle y envíe el definitivo. Se llevará a la próxima reunión de Skype.

- Se decide no colgar en la Página Web las actas del CSR que estarán disponibles en el enlace a Dropbox de N@ cuya custodia está en manos del DR adjunto y del Secretario con Documentos de Servicio y Documentos del CSR. Esta información podrá ser compartida pero no manipulada por nadie.

- Se decide que se prorrogue el cambio en la Junta directiva hasta próximo junio de 2017 para hacer coincidir el cambio de servidores de DR y Secretario.

ELECCION DE SERVIDORES:

- Para el servicio de Coordinador adjunto, se presentan Montxo del A. de Madrid y Manolo del A. del Sur. Tras lectura de sus curriculums sale elegido MONTXO DEL A. DE MADRID.

- Se presenta Randy del A. Madrid para Adjunto del Subcomité de Hel de la Región: Tras tratar la cuestión de su postulación como adjunto por el requisito de tiempo limpio y no tener cubierto el puesto de titular. Sale elegido. Se trata de la posibilidad de que actúe como titular y a pesar de no cumplir con los requisitos y dicha decisión se pospone para el próximo CSR.

- Se presenta Pizca del A. de Madrid para Adjunta de C+D de la Región: SE RECHAZA LA MOCION.

- Se postula Alberto del A. de Madrid para Adjunto del Subcomité de Literatura de la Región: Sale elegido

- Se postula Aicha para el servicio de contestación de emails adscrito al servicio de página web. SALE ELEGIDA

- Se ratifica a Diego del A. del Sur como titular del Subcomité de Literatura.

CSR:

- La primera reunión del CSR por Skype tendrá lugar el 24 de septiembre a las 20 horas.

- El próximo CSR presencial tendrá lugar en Madrid los días 20, 21 y 22 de enero de 2017.

- El CSR ha tenido unos gastos totales 5.506'63 euros, de las cuales el CSR paga 1.651'98 euros, y la iguala de la Áreas ha salido a 550'66 euros.





**SÓLOS
NO PODEMOS.
JUNTOS, SÍ**

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.

Redacta tus textos y comparte con todos los compañeros de NA tus experiencias, impresiones, las sensaciones de esa reunión... y envíanos un email a el correo: revista@narcoticosanonimos.es. Tu compartir es muy importante. La revista la hacemos entre todos, y sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con otras personas. ¡Tu mensaje llegará muy lejos!



revista@narcoticosanonimos.es



*Anímate
a escribir...*

