Revista Semestral Española nºVI

Narcotics Anonimous
Narcóticos Anónimos

Renacer cada día para una vida nueva

■ **NOTICIAS**

- Que viene, que viene
- Una ECCNA peculiar. Moscú
- Reuniones por Skype

■ **EXPERIENCIAS**

- Una nueva mirada
- Pasar el mensaje
- El anonimato en NA
- No he sido yo
- Taller RRPP de Fuengirola
- Gratitud es actitud
- Querido Andrés. Carta
- Tiempo limpio

■ **DENTRO Y FUERA**

- El tesoro escondido
- Comer bien y recuperacion
- Aprendiendo a vivir de nuevo
- Otro punto de vista

Sumario

CHSS CHSS... QUE VIENE, QUE VIENE		PAG 04
UNA ECCNA PECULIAR. MOSCÚ		PAG 06
UNA NUEVA MIRADA		PAG 08
PASAR EL MENSAJE		PAG 12
EL ANONIMATO EN NA		PAG 14
NO HE SIDO YO		PAG 15
TALLER RRPP DE FUENGIROLA		PAG 16
GRATITUD ES ACTITUD		PAG 18
QUERIDO ANDRÉS. CARTA		PAG 20
TIEMPO LIMPIO		PAG 21
OTRO PUNTO DE VISTA		PAG 22
REUNIONES POR SKYPE		PAG 23
EL TESORO ESCONDIDO		PAG 24
COMER BIEN Y RECUPERACION		PAG 25
APRENDIENDO A VIVIR DE NUEVO		PAG 26

Staff

Narcotics Anonimous
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:
Sixto, Manolo R., Manolo B., Michael C., Soraya, Edu.

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.

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.●

Bienvenida

Estimados compañeros:

En vuestras manos tenéis el múmero VI de la Revista de Narcóticos Anónimos de la Región Española. Debo agradecer a todos los que habéis enviado aportaciones para esta edición. Han sido tantas que no todas han podido entrar. He recibido textos, ideas, poesías, experiencias desde todos las áreas. Asturias, Cataluña, Baleares, Madrid, Penibética, Cádiz, Canarias... Personalmente me resulta muy satisfactorio ver que el esfuerzo que supone la coordinación y realización de esta revista acabe dando sus frutos. Agradezco los comentarios que he recibido, y quiero poner a vuestra disposición los dos números anuales para que enviéis vuestras noticias, eventos, fotografías... en fin, lo que consideréis que pueda ser conveniente a la hora de transmitir la manera de recuperarse en Narcóticos Anónimos.

Desde la idea de la portada, que recibí de un correo anónimo llegado al buzón de la revista, con un lema en portugués, hasta el compartir de una compañera en una convivencia de área, la experiencia de nuestro Delegado Regional en la ECCNA de Moscú, siento que este número en especial es de todos, desde todos los rincones de España. Como servidor me siento muy agradecido de poder leer de primera mano todo lo que remitís y aprovecho la ocasión para solicitar de nuevo vuestra colaboración en próximas ediciones. Se que queda mucho camino por recorrer y que el número de ejemplares no es muy elevado, por eso os sugiero que, si lo deseáis, descarguéis vuestro ejemplar desde: **www.narcoticosanonimos.es**

O bien me enviéis un correo electrónico a: **revista@narcoticosanonimos.es** para suscribiros a la versión electrónica. Así, número tras número, os la remitire en PDF vía email.

El servidor de la página web y yo, conjuntamente, estamos buscando un sistema óptimo para la versión online, tan pronto como tengamos noticias os lo haremos saber. Mientras, espero que disfrutéis con el contenido, de las reuniones mundiales por Skype, de los avances de Relaciones Públicas que se han realizado y sobre todo con las experiencias de los compañeros y compañeras que han querido dedicar un rato de su recuperación para la confección de esta revista. Muchas gracias a todos y Felices 24h.●

Eduardo
revista@narcoticosanonimos.es

NUESTRA REVISTA ES TU REVISTA
COLABORA CON NOSOTROS

Experiencias - Textos - Fotografías - Artículos

TU APORTACIÓN ES MUY IMPORTANTE.

La revista sirve para compartir a la manera de NA, que nuestra nueva manera de vivir llegue a quien lo quiera recibir. Haz que tu voz suene alto y llegue lejos. Aquí tienes nuestras páginas para ayudar a los demás.

Envíanos tus aportaciones y contribuirás a la recuperación y al crecimiento personal de muchos compañeros. ¿A qué esperas? ¡Ponte en acción!

revista@narcoticosanonimos.es

Cada uno de vosotros realizáis la revista.

CHSS CHSS... QUE VIENE, QUE VIENE. CHSS CHSS... QUE VIENE, QUE VIENE

Hola compañer@s. ¿Quién no ha escuchado esta cancioncilla en nuestras convenciones cuando se acerca un evento importante o cuando se aproxima el tiempo limpio de alguien al que queremos especialmente? Pues desde aquí, el subcomité organizador de la 29º Convención Europea os decimos: chss, chss, que viene, que viene. Estamos ya en el 2013, año en el que vamos a celebrar la fiesta de la recuperación con todos nuestros compañeros europeos.

Para ello estamos trabajando con todo nuestro amor en tener una agenda lo mas dinámica posible, con enunciados de las reuniones de lo mas musical, con salas para todo tipo de reuniones y talleres, preparamos un merchandising amplio, original y variado para el gusto de todos y todas, confeccionamos una oferta de diversión con conciertos el viernes y sábado noche y alguna que otra sorpresa durante el día, señalizaremos la ciudad de Marbella y tendremos información para que todo sea mas fácil a la hora de encontrar lo que queráis, dispondremos de aparatos de traducción para todos, proyectaremos el evento en pantallas dentro del Auditorium, tendremos un servicio de bienvenida que estará pendiente de todas las necesidades que precisemos, estamos informando del evento a toda la comunidad europea y a nuestra Región a través de flayers, cartas, carteles, pagina web, y Facebook, tendremos un magnifico servicio de catering y queremos, y prepararemos, y tendremos…

Todo esto lleva consigo un esfuerzo tanto humano como económico, en lo humano, os necesitamos, hemos abierto un correo **voluntarioseccna@gmail.com** , donde debéis mandar vuestros datos y pasar a formar parte de la bolsa de servidores para el evento, no pretendemos que estéis toda la Convención sirviendo, sino hacer grupos de un par de horas dependiendo de las necesidades, así podréis disfrutar de esta fiesta y de camino echar una mano.

En lo económico, esta Convención tiene un presupuesto de varios miles de euros, no aceptamos contribuciones externas (lo que significa que este evento será financiado exclusivamente por sus miembros). Tu inscripción es la contribución personal al presupuesto de la ECCNA29, para el alquiler del Palacio, para el diseño del registro y regalos de bienvenida, equipos de traducción y proyección, la remuneración de los artistas y más. Es gracias a nuestra contribución personal lo que hace posible que la ECCNA29 sea posible.

¿Cómo ayudar a la financiación de la ECCNA29? Hay dos formas, con la pre-inscripción de 30€ y el registro en el sitio de 40€.

La pre-inscripcion nos va a ayudar a organizar mejor tu llegada al Palacio de Congresos, podrás acceder a la compra de un merchandising exclusivo para los pre-inscritos en nuestra pagina Web, acceder el viernes en primicia a la zona de compras de los artículos, y varias cosas mas que estamos pensando y te anunciaremos en nuestra pagina Web.

Para poder preinscribirte entra en nuestra pagina Web, donde encontraras los pasos a seguir, deja tus datos, escoge lo que más te guste y nos vemos en Marbella. Si quieres inscribirte en el Palacio, acércate a los stands preparados para ello, donde te esperan los servidores de bienvenida y a disfrutar.

Recuerda: Chss Chss, que viene, que viene. ●

Hemos abierto un correo voluntarioseccna@gmail.com , donde debéis mandar vuestros datos y pasar a formar parte de la bolsa de servidores para el evento - ¿Cómo ayudar a la financiación de la ECCNA29? Hay dos formas, con la pre-inscripción de 30€ y el registro en el sitio de 40€.

CONFERENCIA Y CONVENCIÓN EUROPEA DE NARCOTICOS ANÓNIMOS
NOS VEMOS EN MARBELLA
HERE COMES THE SUN
ECCNA - MARBELLA - 2013 - 29
6-7-8 SEPTIEMBRE 2013 / PALACIO DE CONGRESOS Y EXPOSICIONES - MARBELLA - MÁLAGA - ESPAÑA
www.eccna29.org
voluntarioseccna@gmail.com
COLOCA ESTE CARTEL EN UN LUGAR VISIBLE EN TU GRUPO HABITUAL

Desde Moscú, UNA ECCNA PECULIAR

Pronto, AQUÍ LLEGA EL SOL

El servicio en NA. ¡Qué fantástica experiencia! Una vez más ha sido gracias a la oportunidad de hacer servicio en nuestra Confraternidad lo que me ha permitido asistir a algunas de las reuniones de la última ECCNA, la número 28, en Moscú el pasado mes de agosto, los días 17,18 y 19. El evento se celebró, al igual que la anterior de Malmö (Suecia), en un polideportivo con capacidad más que de sobra para una asistencia que sobrepasó los 2.700 inscritos. Un número elevado comparado con la asistencia habitual en este tipo de eventos.

El motivo de esta alta participación viene dado por el lugar de la celebración. Moscú está emplazado en la región de Narcóticos Anónimos llamada ¨Rusia Occidental¨. Esta región, que forma parte de nuestro ¨foro zonal¨: EDM (Conferencia de Delegados Europeos), tiene unas dimensiones geográficas enormes.

Existen decenas y decenas de ciudades donde Narcóticos Anónimos se está desarrollando notablemente. En mi opinión, este crecimiento se debe, primero a la gran labor de Relaciones Públicas que se está llevando a cabo por parte de los miembros de la confraternidad, mostrando un compromiso y una capacidad de organización dignos de admiración; y segundo por la ausencia de otros programas, medios u opciones de recuperación de la drogadicción en este país (ésta es una impresión personal).

Los informes de ¨Rusia Occidental¨ al EDM, hablan de 200 grupos funcionando que sesionan aproximadamente 600 reuniones a la semana. Esto puede dar una idea del tamaño de la Confraternidad. Pero, por si esto fuera poco, más hacia el Este se encuentra la futura región de ¨Rusia Oriental¨ (que se está fundando actualmente), es decir, otras decenas y decenas de ciudades donde parece que poco a poco Narcóticos Anónimos se va estableciendo con la ayuda de sus hermanos del Oeste.

El evento se celebró, al igual que la anterior de Malmö (Suecia), en un polideportivo con capacidad más que de sobra para una asistencia que sobrepasó los 2.700 inscritos. Un número elevado comparado con la asistencia habitual en este tipo de eventos.

Algunas muestras del tamaño y del desarrollo de esta región rusa son por ejemplo que ya se está contemplando y preparando la formación de un nuevo ¨Foro zonal¨ que estaría formado por estas dos regiones rusas y por otras comunidades vecinas emergentes (Ucrania, Bielorusia, Kazakhistán, Uzbekistán, etc.). También el hecho de que los Servicios Mundiales hayan contratado a un compañero de ¨Rusia Occidental¨ como trabajador especializado para poder ayudar eficientemente al desarrollo de estas regiones de enorme potencial ha influido notablemente. Todo esto explica la posibilidad de conseguir una buena asistencia en la ECCNA-28.

ECCNA-28 en Moscú. En lo personal os comentaré que para mí, asistir al EDM y la ECCNA en Moscú supuso un breve paréntesis en mi ajetreada vida en recuperación durante el pasado verano. Esto hizo que la sensación de la experiencia fuese un poco como ¨fugaz¨. Consciente de esto traté de saborear la experiencia lo mejor que pude y, ¡cómo no! conecté con el espíritu y la magia de NA desde la primera reunión a la que asistí. Personalmente opino que los rusos tienen una cultura y una forma de ser diferentes a nosotros en España; pero aún así, cuando se trata de NA la magia de la identificación funciona igual y el espíritu de nuestra Confraternidad se manifiesta emocionando y fortaleciendo a miembros de cualquier lugar, adictos sensibles al mensaje, como yo que siempre me emociono.

Personalmente hubo algunas cosas sobre la organización que no me gustaron y otras que estuvieron muy bien (incluso ejemplares). Para eso están los gustos y los colores. De cualquier forma, la experiencia de los compañeros de la región de ¨Rusia Occidental¨ organizando su ECCNA-28 está resultando de gran ayuda a los compañeros de nuestra ¨Región Española¨ que están organizando la próxima Conferencia y Convención europea de Narcóticos Anónimos (ECCNA) en Marbella, en septiembre de 2013. Ésta será la número 29 y los diferentes asuntos para su organización están avanzando favorablemente.

Una vez más tengo la inmensa fortuna de poder asistir a las reuniones del Comité organizador que ya se está reuniendo una vez al mes. Como digo, la fortuna ha querido que las reuniones se celebren muy cerca de donde yo vivo permitiéndome asistir y ser testigo del compromiso y entusiasmo de mis queridos compañeros de confraternidad. Todos los miembros del Comité organizador tienen el propósito y el ánimo de organizar un evento especial para los asistentes que vendrán de todas las regiones de Europa, e incluso algunos de más lejos, para celebrar la alegría de la recuperación, a fortuna de una vida sin drogas, rodeados de cientos de compañeros que comparten esa alegría y esa fortuna.

No debemos olvidar que nuestra ECCNA 29 es un evento de la ¨Región Española¨ de Narcóticos Anónimos, que nos pertenece a todos el honor de participar, a todos por igual, por ello todo el que lo desee tiene la oportunidad de ayudar y hacer servicio como voluntario durante el evento.

No debemos olvidar que este evento es un evento de la ¨Región Española¨ de Narcóticos Anónimos, que nos pertenece a todos el honor de participar, a todos por igual, por ello todo el que lo desee tiene la oportunidad de ayudar y hacer servicio como voluntario durante el evento. Os puedo asegurar que será una experiencia única y muy especial.

El evento ya está cerca. Llega nuestro momento de participar, de dar y de compartir; de servir y de celebrar; de experimentar y de sentir. Se acerca la convención de la confraternidad española, la región del sol, pronto:

¨ AQUÍ LLEGA EL SOL¨.●

Pablo. DR Región Española

Una nueva MIRADA

Hola, mi nombre Ernesto, soy adicto. Hay tres palabras que abren puertas en el corazón humano y que a la vez son muy importantes. La primera por favor, la segunda lo siento y la tercera gracias. Obviamente gracias a los miembros del comité de organización de esta convivencia por crear este espacio de recuperación, con un fuerte contenido de fe, esperanza y fortaleza. Gracias por vuestro esfuerzo por hacer de esto una realidad. Gracias a todos vosotros y vosotras por estar hoy aquí.

Las cosas no suceden, sino decimos a unas NO y decimos a otras SÍ. Estoy más que emocionado, /enternecido/, por estar sentado hoy en esta silla. Tengo unos recuerdos entrañables del Área Penibética, sobre todo de Marbella, aquí comencé mis primeros pasos de la recuperación, los primeros tiempos del grupo de los miércoles.

Durante algún tiempo Marbella y Cádiz formaron un mismo Área en el cual tuve el privilegio de servir con compañeros que a día de hoy les tengo mucho cariño. Me conmueve cada vez que piso esta tierra donde nací de nuevo. De todo corazón muchas gracias. Durante 20 minutos, (aproximadamente), voy hablar de que "PASE LO QUE PASE……. UNA NUEVA MIRADA". Nuestra conducta habitual nos ha llevado al fracaso, a la derrota, a la impotencia y necesitamos una nueva forma de "MIRAR LA VIDA". Sólo después de haber aceptado esta verdad nos encontramos en condiciones de cambiar y aprender.

> Mi manera de mirar
> era desalentadora, como
> para tirar la toalla y
> abandonarse
> en la desesperanza.
> Comprendo ahora, que
> tuviera miedo, mucho miedo,
> no sabía vivir ni
> con drogas y ni sin ella.

Es muy ocurrente la idea metafórica de unas "GAFAS PARA TENER UNA NUEVA MIRADA", en la que ésta sería el programa de NARCÓTICOS ANÓNIMOS. Recuerdo cuando llegué, al poco tiempo, me pareció que mi manera de ver la vida había cambiado sustancialmente. No se produjo de la noche a la mañana. ¡Ni falta que hacía!

Se necesita tiempo, de ahí que desde Narcóticos Anónimos se sugiere que lo tome-

mos con calma. Imaginemos que estamos acostumbrados a ver la luz desde una cueva; donde siempre está en penumbra. Personalmente parecía que veía la vida a través de un pequeño orifico, como el de una cerradura. Tenía muy limitado el campo de visión. Si de pronto pudiéramos ver la luz desde unos amplios ventanales, al principio quedaríamos cegados, de ahí que nuestros COMPAÑEROS/AS han tenido la idea de utilizar como lema unas GAFAS.

De manera que ésta nos permitirá gradualmente ver mejor la realidad. "Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultados de estos PASOS, estuvimos dispuestos a llevar el mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida" (Duodécimo Paso).

Tenía mucha fantasía (aquello que nos evade de la realidad, a lo mejor porque no estábamos a gusto, incómodos o por la razón que sea). Con la fantasía andaba a caballo entre el pasado y el futuro, por cierto, muy lleno de contenido de culpabilidad, de fracasos e incluso de asuntos muy turbios. Pensaba que el futuro tenía que ser más de lo mismo, que éste sería una proyección de mi pasado. Es como si quisiera construir una nueva casa con las ruinas de la otra. Me era prácticamente imposible vivir el SÓLO POR HOY. Cuando conocí el programa de NARCÓTICOS ANÓNIMOS, comprendí que me estaba perdiendo el instante en el que ocurren las cosas, cada momento es único.

Mi manera de mirar era desalentadora, como para tirar la toalla y abandonarse en la desesperanza. Comprendo ahora, que tuviera miedo, mucho miedo, no sabía vivir ni con drogas y ni sin ella. El mundo fantasioso era todo lo que creía que era la vida, me parecía una amenaza continua, estaba constantemente en alerta de manera que siempre estaba lleno de ira y rabia, poniéndome agresivo y a la defensiva, era como si hubiera caído en medio de un "TIROTEO".

No siempre me ocurría lo mismo, a veces, me quedaba bloqueado asumiendo un pasotismo que me dejaba con poca capacidad para actuar y otras escapaba, como si la vida fuera una eterna escapada. No sabía vivir y disfrutar de la vida. Con una actitud de negación y autosuficiencia poco éxito podía tener. "Un patrón muy negativo del comportamiento obsesivo compulsivo es la negación y la autosuficiencia". Cuando me sentía avergonzado de las manipulaciones y de las cosas que había hecho, el mecanismo de autoprotección se activaba, poniéndome en la negación y la autosuficiencia.

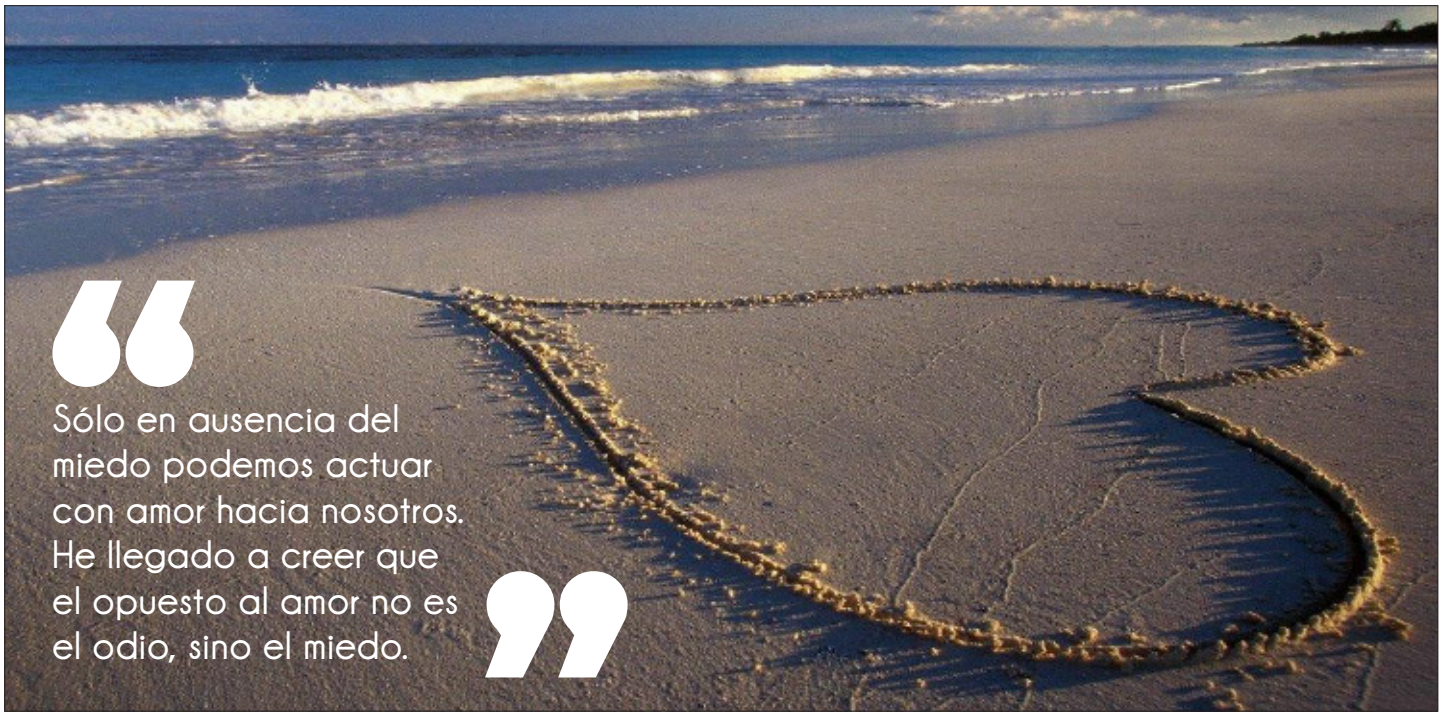
La culpabilidad que sentía me hundía en la depresión, recurriendo a las sustancias para evitar el dolor. Esto era un error, ya que cada vez necesitaba más y mi vida era ingobernable. A mi modo de ver no eran los hechos y las cosas que me avergonzaban, sino la obsesión por pretender resolver el problema solo y sin tener ni idea de lo que me pasaba. Me resistía aceptar la derrota, no podía aceptar la impotencia.

El sentimiento de soledad me impedía pedir ayuda y, peor aún, dejarme ayudar. La humildad de no puedo más, ¡POR FAVOR, AYÚDAME!

Me negaba a recibir ayuda, me obsesionaba que tenía que solucionarlo con más o cambiando de sustancias. La desesperación era tal que buscaba la ayuda en la medicina, desde luego no hacía caso a los consejos y orientación de los profesionales, lo que me interesaba eran los químicos. Pedir ayuda completamente derrotado, me parecía un signo de debilidad, antes morir que aceptar que no podía resolver mi dependencia, era un perfecto "IMBECIL", me estaba muriendo y lo peor es que tenía la sensación de no haber vivido. Tenía que controlar, esa era mi mejor herramienta, aunque éste siempre se me escapaba de las manos, pero era incapaz de admitirlo.

Estaba desesperado y no podía más, me rondaba la idea de quitarme la vida, antes que claudicar o pedir ayuda. La autosuficiencia es algo muy negativo; nos volvemos seres incapaces, sin capacidad de actuar, para abandonarnos finalmente a un final trágico. Poco a poco se pasa de la euforia a la más absoluta depresión. La vida que estaba viviendo no merecía seguir con ella, pero era incapaz de abandonarla.

El sentimiento de soledad me impedía pedir ayuda y, peor aún, dejarme ayudar. La humildad de no puedo más, ¡POR FAVOR, AYÚDAME! lo identificaba como signo de debili-



dad y humillación. Si de algo me arrepiento de todo corazón, es de no haber pedido antes ayuda ¡LO SIENTO! No tenía sano juicio. Por aquí se dice mucho "nunca más sólo" y también "yo no, nosotros sí", ahora me suena a música celestial. La humildad está relacionada con la capacidad de pedir ayuda y dejarse ayudar, nunca más tenemos que estar sólos y es completamente normal no saber de todo. Entre todos aportamos la fuerza y la esperanza que necesitamos para poder parar.

Necesitaba llegar a creer en un poder más grande, que me devolviera el sano juicio. Un poder más grande es el grupo. Me gusta llamarlo una de las formas que tiene el PODER SUPERIOR. Es mi mejor vínculo para recibir ayuda. De la relación que mantengo con ÉSTE recibo la fortaleza y la capacidad de ver su voluntad. No hablo con nadie que esté arriba o abajo y que no puedo ver, sino con los que tengo sentado a mi derecha, a mi izquierda o en frente. Procuro escuchar con atención y estar dispuesto (Receptividad). Alguien decía: quién dice hablar con algo o alguien a quien no ve y no habla con quien tiene al lado, no es honesto. Prefiero seguir los pasos de otro adicto en recuperación, puedo ver dónde va dejando sus huellas.

Como me dice mi padrino: "¡Ernesto copia y pega! No hay que inventar nada, por suerte, no somos los primeros". Otros nos han dejado sus EXPERIECIAS. Mis mejores ideas me jodieron bien, algunas me asustan de verdad. Sólo es cuestión de pararme y escuchar. Es muy sano pararse y escuchar. No es fácil correr mirando para atrás, lo más seguro es que te partas la boca. Párate, reflexiona, ponte las gafas y mira hacia adelante. Justo lo que tenemos delante es la realidad a la que queremos llegar. Me concentro en la respiración, porque es un acto real que está ocurriendo ahora mismo y me saca de la fantasía que nos aparta de la realidad. Mi manera de pensar determina como me voy a sentir. Es muy bueno meditar y observar los pensamientos, la enfermedad hay que observarla pero ella no soy yo. La recuperación, a mi modo de ver, consiste en observar y no en vivir la enfermedad, para ello hay que estar muy consciente. Desde que conozco Narcóticos Anónimos, me ha sido más fácil tener pensamientos que

Como me dice mi padrino: "¡Ernesto copia y pega! No hay que inventar nada, por suerte, no somos los primeros".

me hacen crecer, a no tener miedo, o cuanto menos, a no dejarme arrastrar por ellos. Me ofrece herramientas para cada momento y es la práctica la que me convierte en experto. No trato de buscar soluciones para todo, sino de hacerlo lo mejor que puedo, los resultados prefiero dejarlo en manos del Poder Superior que sabe mejor lo que me conviene. Cuando utilizo la buena voluntad, siendo receptivo y lo más honesto que puedo las soluciones son las que necesito en ese momento.

Sólo en ausencia del miedo podemos actuar con amor hacia nosotros. He llegado a creer que el opuesto al amor no es el odio, sino el miedo. El odio es un producto del miedo que siento. Cuando dos cosas son opuestas no pueden existir las dos a la vez. Estando un día en una reunión una compañera llegó con su hijo pequeño, el niño estaba asustado y lloraba. La madre le cogió en brazos apretándolo con amor en su pecho, poco a poco se fue calmando, sintiéndose seguro en los brazos amorosos de su madre. Este hecho me inspiró, me dije: Narcóticos Anónimos es como la madre amorosa que cuando tengo miedo, ira o ganas de llorar me acoge en sus brazos y con su amor me voy calmando, hasta que el miedo desaparece. Está compuesto de hombres y mujeres que estamos dispuesto a dar amor, sólo necesitamos el valor para decir que estamos asustados, para recibir los abrazos. Al principio necesitamos la fe, no venimos con exceso de confianza, llegué en números rojos. Me ponían en guardia hasta los abrazos, había algo dentro de mí que me decía alerta roja, no te fíes, como te confíes te harán daño. Demasiado tiempo sólo, no se reemplaza de la noche a la mañana por confianza, se necesita tiempo y fe. No me cabe duda de que el milagro se produjo, pasé de los números rojos, pasando por el cero a los números positivos, reemplazando la fe por confianza.

La relación con un Poder Superior va cambiando a medida que me voy entregando, no es fácil entregarse, por eso se necesita la fe (para dar el salto) e imaginación (la que nos ayuda a crear una nueva realidad). Para un adicto es difícil tener fe porque nos gusta mucho controlar. Cuanto más miedo tengamos más necesidad de control tenemos. Muchos de nosotros estábamos frente a situaciones muy difíciles y necesitábamos dar un salto hacia algo que nos liberará de la esclavitud de la adicción. Había que dar un salto desde

donde estábamos y hacía dónde queremos ir. Una de las emociones que genera es el vértigo, una forma especial del miedo. Estábamos siempre en el filo de la navaja y aún así nada nos detenía, aunque supiéramos que la vida nos iba en ello. Creo que era muy inconsciente, realmente no sabía el peligro que corría. ¿Qué podemos hacer cuando la vida está en juego y no nos atrevemos a dar el salto? El elemento que más nos ha derrotado a los adictos es el miedo. Necesitamos una palanca que nos ayude a dar el salto, compuesta por la fe (el sentido de creer en algo a pesar de no tener evidencia) y la pasión por conseguir nuestro sueño. Pues bien, tenemos suerte dentro de las salas hay fe, actuamos unos con otros como espejos donde podemos reflejarnos cuando no queremos mirar hacia nuestro interior, y nos muestran como han dado el salto. La pasión nos corresponde a nosotros ponerla, quizás haya escuchado: "el programa es para todos, pero sólo tienen éxitos los que se enamoran de él".

De esta relación apasionada con el programa surge la fuerza para detener el proceso destructivo que tiene la adicción. Nosotros nos entendemos, nos comprendemos y nos apoyamos, porque sabemos el poder tan enorme que tiene la adición sobre nosotros. No nos entiende el resto del mundo, ni siquiera nuestros familiares más cercanos. Creen que somos unos débiles mentales, que no tenemos voluntad y que esto ¡nos lo hemos buscado! Sabemos que esto no es así. Hoy gracias a Narcóticos Anónimos sabemos que se trata de una enfermedad, que no la hemos buscado, al menos, conscientemente. A nadie se le ocurre decir a un enfermo de cáncer de que se lo ha buscado, le tiene consideración y le apoya con su comprensión. En cambio, a un adicto se le juzga duramente, es verdad que hacemos cosas horribles, no es fácil comprender que hacemos eso porque estamos enfermos.

¡LO SIENTO MUCHO! Nosotros mismos lo hacemos muy duramente, porque no llegamos a comprender hasta después de un tiempo que hacíamos lo que hacíamos, porque habíamos perdido el sano juicio. Sabemos que esto es ignorancia, que incluso por parte nuestra se necesita paciencia. En nuestro programa, estas cosas van quedando claras, consumimos de forma compulsiva porque somos adictos, que estamos enfermos e incapaces por nuestra cuenta de detener el proceso. Nos apoyamos los unos a los otros a permanecer limpio. Este método les funciona a muchas personas y no, por eso, nos detenemos aquí. Es necesario que se siga extendiendo por todo el mundo. Gracias a que servimos, recibimos nuestra mejor recompensa, estar limpios. Servir es llevar el mensaje de Narcóticos Anónimos. "Hoy estamos haciendo precisamente eso ¡SERVIR! estando aquí". Cada cual a su manera; todos somos necesarios. Los que hemos dicho NO para estar en otro sitio y hemos dicho SÍ para estar hoy aquí, estamos llevando el mensaje. Todos juntos somos la nueva mirada que es capaz de llevar luz donde hay oscuridad. Gracias al Poder Superior en la forma de Narcóticos Anónimos hemos podido resolver el problema de la autosuficiencia (la ceguera).

El servicio es una de las herramientas más potente que nos ofrece el programa para relacionarnos con los demás fuera y dentro de Narcóticos Anónimos. Nosotros podemos entregar nuestras vidas destrozadas y nos la devuelve recuperada en el instante que nos dejemos llevar. Las cosas comienzan a irnos bien, encontramos amigos que nos quieren a pesar de cómo somos. Es verdad, que entre nosotros nos juzgamos y hacemos corrillos de críticas, no podemos evitar ese hábito de tanto años y tan común en la sociedad, de la noche a la mañana, pero gracias a la relación que mantenemos con el Poder Superior se van reemplazando por comprensión y la persona que antes nos caía mal se convierte en la que más nos ayuda. Su defecto me hace ver que es mío. Si es intolerante y no lo tolero ¿de quién es el defecto de intolerancia?; si es desagradable y a su vez soy desagradable y cotilleo a sus espalda ¿Quién es el desagradable y el cotilla? Es una oportunidad que se me ofrece para ver mis propios defectos.

> Me rindo, me aparto y venga de donde venga la ayuda la dejo entrar. No nos sirve de mucho cuando ponemos reservas y justificamos.

Hace algún tiempo un sabio decía: Si ves a un hombre bueno imítalo, en cambio si ves un hombre con mal comportamiento, examínate a ti mismo. Con esta nueva mirada puedo ver qué defectos me siguen impidiendo ampliarla y seguir creciendo.

La recuperación es un proceso lento, en el que a veces nos da la sensación de que nos estancamos, que no avanzamos y se va estableciendo el desencanto. También puede pasar que lo razonemos y que, habiendo adquirido el suficiente conocimiento, podemos seguir adelante por nuestra cuenta. En ambos casos cometemos un gran error, en el primero es posible que nos dejemos llevar por la impaciencia y querer todo ya. El segundo hemos dejado instalarse la comodidad y que como no se produce efectos emocionales que nos impacten nos parece que la vida se nos está volviendo monótona y que así no merece la pena seguir adelante. El adicto siempre va buscando la satisfacción y nunca tiene bastante. No tardaremos en caer en el abandono y la depresión. Se puede instalar algo peor: ¿recordáis que al principio hablé de la autosuficiencia como un patrón muy negativo de la adicción? Éste nos puede llevar a múltiples recaídas en otros asuntos de la vida. Es como si la adicción tomara cuerpo en otros aspectos de la vida. Pues bien, cada proceso que he descrito, es posible que la mayoría tengamos experiencia en esto, después de llevar algún tiempo. El origen puede estar en que nos olvidamos de ponernos las gafas o creemos que ya no nos hace falta. Sin darnos cuenta que la visión se va nublando y poco a poco perdemos nuestra faculta de poder mirar y disfrutar del nuevo paisaje. ¿En dónde está el origen del problema? Es posible que estos procesos, para algunos, sea necesario para darnos cuenta que la adicción sigue y que de alguna manera nos haga ver que sólo estamos en recuperación y que no estamos curados. Habiendo observado bien estos procesos se hace necesario una nueva rendición, entregando un poco más nuestra impotencia, --no puedo más-- ¡por favor ayúdame!

Entiendo que esta ayuda sólo puede venir desde la rendición. Si me rindo, me aparto y venga de donde venga la ayuda la dejo entrar. No nos sirve de mucho cuando ponemos reservas y justificamos. Una vez más ¡Ernesto copia y pega! El resultado de la experiencia acumulada de muchos adictos es nuestra fuente de fortaleza. No es necesario inventar nada, otros aprendieron amargamente de sus errores y nos dejaron su legado, bien en la literatura o en la salas en dónde nos reunimos, para que ningún otro tenga que pasar por lo mismo. A veces, se da el caso que me perdí, pero una vez de vuelta, deseo con toda mi alma decirlo para que otros no pasen por lo mismo. Es un verdadero servicio, no callarme, para que otros no tengan que sufrir lo mismo. SERVIR es nuestra mejor aportación: Para que nadie tenga que morir sin recibir ayuda, qué cualquier adicto esté donde esté, y quiera dejar de consumir, la mano de Narcóticos Anónimo esté allí. "PASE LO QUE PASE... UNA NUEVA MIRADA". Siempre tenemos las gafas a mano; las puertas de NARCÓTICOS ANÓNIMOS permanecen siempre abiertas. Sólo por hoy, elijo estar limpio. Si en algún momento siento que no puedo más. ¡POR FAVOR, ME PUEDES AYUDAR!

¡Muchas gracias de todo corazón!●

Ernesto.

Pasar el MENSAJE

Quiero agradecer a los compañeros y compañeras de este grupo que me hayan invitado a compartir sobre "llevar el mensaje", lo que no sé aún es cómo he aceptado, yo estoy segura de que fue mi PS el que dijo por mí que sí, porque yo lo que quería era decir que no. Pero ésto es lo que hay y estoy agradecida. Así que como fue mi PS quien dijo que si, le pido que hable por mí.

Mi nombre es Isabel y soy adicta y estoy feliz y agradecida de estar voluntariamente aquí. Cuando estaba en activo me resultaba facilísimo esto de hablar en público pero hoy que, gracias a mi PS y a NA, estoy limpia, pues no tengo ni idea de cómo va a salir, igual me atasco y ni "patrás ni palante".

Bueno, el objetivo primordial del programa de NA y por tanto el mío propio es el de llevar el mensaje a los adictos que aún sufren dentro y fuera de nuestra comunidad sin hacer hincapié en ninguna droga en especial sino en la enfermedad de la adicción. Llevar el mensaje a través de compartir mi experiencia, mi fortaleza y esperanza en que es posible parar de consumir y mantenerme limpia para así poder ayudar a otros a hacer lo mismo y todo esto a través de los principios espirituales que aprendo a través de los 12 Pasos y a través de una abstinencia absoluta de todo tipo de drogas, incluido el alcohol.

Yo creo firmemente en que somos lo que damos y damos lo que recibimos y yo he recibido, recibo y si sigo este camino, seguiré recibiendo los principios para aprender una nueva forma de vivir a la manera de NA y del resto de los programas de 12 Pasos en los que trabajo.

Mi historia es una historia común, común porque es una historia de dolor, y muy particular porque es la mía, la que a mí me llevó a buscar la autodestrucción a través del consumo. Yo era de pequeña una chica gorda y fea con una

Yo creo firmemente en que somos lo que damos y damos lo que recibimos y yo he recibido, recibo y si sigo este camino, seguiré recibiendo los principios para aprender una nueva forma de vivir a la manera de NA

ausencia total de autoestima que venía dada en gran parte por mi hermana mayor: ella era tan guapa, tan inteligente tan estupenda, que yo nunca iba a llegar a ser como ella, así que nunca lo intenté, pero lo suplí con ser una magnífica estudiante. Mi adolescencia y juventud se desarrollaron alrededor de círculos y retiros espirituales. Con 16 años pedí a la Virgen que me concediera un novio y a los 10 días se me declaró un chico, y claro... ¡Cómo iba a decirle que no si aquél era el novio que me mandaba la Virgen! Y con él que era un chico de la Adoración Nocturna me quedé 10 años. Y entonces conocí a un hombre 23 años mayor que yo que después sería mi marido y quién me abrió las puertas de un mundo desconocido para mí y con ellas abrió también las puertas de mi infierno personal. Para poder sobrevivir a la forma de vida que con él llevaba yo necesitaba consumir, y llegó un momento en que todo se volvió tan sórdido que para mí era más fácil consumir que vivir.

En medio de la locura de mi propio consumo viví la muerte de mis hermanos, él en un accidente de moto y mi hermana alcohólica de un cáncer. Y fue precisamente al ingresarla a ella en La Garriga para su desintoxicación cuando conocí por primera vez los programas de 12 Pasos a través de AA.

Años después "me retiran", yo creo sinceramente que para no molestar más en Sevilla y me traen a Marbella donde mi deterioro ya es inviable y un día decido pedir ayuda a mi psicóloga quien me deriva a AA que es donde comienza mi recuperación y después voluntariamente me incorporo a NA porque el concepto de limpieza total de drogas (y hay muchos tipos de drogas) es con el que yo me identifico.

Si siempre se dice que el consumo de drogas tiene como posible final cárceles, hospitales o la muerte, en mi caso la degradación mental y moral a la que había llegado era de tal calibre que estoy segura de que hubiera terminado mis días en un psiquiátrico o en un manicomio.

Descubrir que era posible dejar de consumir, que el demonio dejaba de darme patadas en el trasero para irme a la calle a buscar, que yo no era una viciosa sino una enferma y que podía llegar a creer que algo superior a mí misma podría (en mi caso) darme algún sano juicio fue algo mágico que cambió definitivamente mi vida, mi paso por excelencia, mi segundo paso.

Entrar en recuperación tuvo un coste altísimo, este camino del que decidí no moverme me costó mi matrimonio, parte de mis amigos y mi bienestar económico, y hoy puedo afirmar que valió la pena porque mi recuperación está por encima de todo y eso no se me puede olvidar, ni siquiera la muerte de mis padres me hizo pensar en el consumo.

¿Y por qué se produce en mí el milagro de poder dejar de consumir? Pues por dos razones:

Descubrir que era posible dejar de consumir, que el demonio dejaba de darme patadas en el trasero para irme a la calle a buscar, que yo no era una viciosa sino una enferma y que podía llegar a creer que algo superior a mí misma podría (en mi caso) darme algún sano juicio fue algo mágico que cambió definitivamente mi vida

La primera porque desde el principio acepté que yo soy adicta desde la cabeza a los pies, no hay ni una sola parte de mí que no lo sea; la segunda porque aunque estaba destrozada física y mentalmente por el consumo y por el abuso que sufrí por parte de otros y de mí misma, una parte de mí estaba intacta: mi espíritu, y por ahí, por esa chispita sagrada es por donde mi PS pudo venir a tenderme la mano. Y esa chispita, la más importante es la que desde entonces alimento a través de los principios espirituales de este programa.

A medida que fui acumulando días limpia, empezaron a dar la cara otros antiguos patrones de conducta adictivos que yo pensaba que habían desaparecido al dejar de consumir y que, por supuesto, no eran compatibles con la recuperación. Uno de ellos especialmente me llevó de nuevo a tocar fondo y a un nuevo estado de ingobernabilidad por lo que me vi obligada a pedir ayuda también en otros programas de 12 Pasos.

La magia de la recuperación puede producirse, si yo estoy dispuesta como está escrito en el Paso 12 a practicar estos principios espirituales en todos mis asuntos.

Para mí hay tres mensajes que pasar continuamente, uno al adicto que aún sufre fuera de nuestra comunidad, otro dentro de la propia comunidad a mis compañeros con mi compartir, con mi implicación en el servicio, con el madrinazgo, y el otro hacia mi misma. Yo cada vez que entro en una reunión me considero una recién llegada y pienso que para poder pasar el mensaje primero debo vivir el mensaje en mí misma. Yo creo en NA y en los milagros que los 12 Pasos han hecho en mi vida.

Hoy soy una mujer con una vida digna, con unos principios morales, con una confianza plena en mi PS y con una fe inquebrantable en el mensaje de recuperación de NA.

Creo firmemente que la mano de mi PS me guía y que yo sola no puedo y por eso me recupero junto a vosotr@s.

Y digo lo mismo que dije al principio, somos lo que damos y damos lo que recibimos, por eso yo sigo aquí, porque esto mismo fue lo que recibí.

Entiendo que pasar el mensaje es la llave de mi salud espiritual, y también entiendo que en todo este proceso debo recordar que yo sólo soy un instrumento de mi PS y que debo dejar que se haga su voluntad y no la mía, y por eso, por hacer su voluntad es por lo que hoy he compartido en esta silla. ●

Isabel

EL RINCÓN DE LA POESÍA

Perdí la consciencia,
en un tiempo atrás,
clarividente evidencia
una fatal enfermedad.
Parar no mas sabía,
una soberana tiranía,
estragos de melancolía,
por no antes empezar,
a dejar lo que tenía.
Una adicción retrograda,
regalada a cambio de nada
atracción que descendía
desde mis adentros más ocultos.
El respeto se ocultaba,
en consumos más que abusivos,
serenidad ahora me atrapa,
destapa otra persona
que más me agrada.

Víctor.

El anonimato en NA

Dice la "Visión del servicio en NA" que todos los miembros tenemos el "derecho" de hacer servicio en NA. Y dice también que por medio del servicio podemos crecer espiritualmente y realizarnos como personas. ¿Cuál es el motivo de que el servicio nos ayude al crecimiento espiritual y a la realización?

Para mí ese motivo es EL ANONIMATO.

Desde que nacemos vemos y aprendemos que para recibir siempre hay que dar algo a cambio, que en esta vida nada es gratis, que todo tiene un precio. Luego durante nuestra adicción activa nos vemos manipulando, mintiendo, robando y vendiendo lo que no es nuestro, todo para recibir "algo" a cambio… y seguimos comprobando que la vida es así: "Tanto tienes, tanto vales".

Entonces, por fin, un día llegamos a un grupo de NA y vemos que hay otro camino, una forma distinta de hacer las cosas: "no nos importa lo que tengas", "sólo podemos conservarlo si lo compartimos", "cuanto más damos más recibimos". Sorprendentemente, ya no estamos solos: tenemos una nueva oportunidad.

El anonimato nos permite desprendernos de nuestro ego y nos permite ver los beneficios de aplicar principios espirituales en nuestra vida:

La entrega desinteresada, el servicio desinteresado, dar sin esperar nada a cambio, la igualdad, humildad, respeto...

¿Qué quieren decir estas palabras ahora para nosotros?

Muchos ya hemos hecho algún servicio: quizás limpiar la habitación, ordenar la literatura o preparar el café para los demás; lo hemos hecho poniendo el corazón y alguien ha reconocido el servicio hecho con amor, alguien nos lo ha agradecido y nos hemos sentido bien.

Pero el anonimato nos da acceso a un nivel distinto, un nivel superior de espiritualidad, nos abre a otra dimensión del servicio a los demás: "el servicio desinteresado":

No sabemos a quién puede beneficiar lo que hacemos y ni siquiera pretendemos que se nos reconozca.

El anonimato nos permite desprendernos de nuestro ego y nos permite ver los beneficios de aplicar principios espirituales en nuestra vida: La entrega desinteresada, el servicio desinteresado, dar sin esperar nada a cambio, la igualdad, humildad, respeto...

No lo hacemos solo por nuestros compañeros actuales, lo hacemos por todos aquellos que podrán encontrar NA en el futuro, lo hacemos por gente que no nos conoce y que no conoceremos, lo hacemos, también, por todos nosotros.

Aquellos que van a las cárceles y a los hospitales a hablar de NA, aquellos que abren un grupo día tras día y a pesar de ser siempre los mismos, de repente, un día, se ven recompensados al ver la cara de alivio de un recién llegado y sienten que ha merecido la pena el esfuerzo.

Mantienen abiertas las puertas del grupo y mantienen abiertas las puertas de la esperanza.

De repente, a pesar de todo, ese grupo se estabiliza y crece, y vemos que esos grupos empiezan a parir a otros grupos y vemos que cada vez hay más sitios y más gente tiene una oportunidad:

La oportunidad de recuperarse y vivir.

Todo esto es el anonimato para mí.●

Subcomité de Crecimiento y Desarrollo
Región Española

No he Sido YO

Cuanto más tiempo pasa más claro tengo que no he sido yo. No fui yo quien un día decidió dejar de consumir, al menos al principio. La vida, las circunstancias y sobre todo la adicción me llevaron a un callejón sin salida, a un autentico precipicio que solo fui capaz de saltar con la AYUDA DE LOS DEMAS. Miro atrás, lo analizo y es como si una mano me hubiese agarrado y sacado del agujero.

En realidad varias manos: primero la de mi padre que me recogió de los poblados cuando estaba desahuciado, después la de mi abuela que me financió el tratamiento, luego mi terapeuta que me señaló el camino. Más tarde, mis compañeros que me dieron el apoyo y el cariño necesario que necesité para continuar. Mi pareja que me dio aún más cariño y la estabilidad que tanta falta me hacían. Mi padrino que generosamente me regala su tiempo y experiencia para que salga adelante… Una serie de manos amigas que hoy creo que son UNA sola. Que cada uno lo llame como quiera. Yo sé qué nombre le doy.

¿Mi parte en todo esto?:

Pues básicamente lo que nunca antes hice, dejarme ayudar. Personalmente pienso que de esto se sale, no cuando tú lo deseas sino, cuando llega tu momento. Y a medida que vas recuperando cosas que ya creías irrecuperables vas abriendo los ojos y valorando más y más el privilegio de la recuperación.

Actualmente las drogas no las considero una opción, me han dejado de atraer. Pero mi naturaleza obsesiva sigue pidiéndome a gritos con cada célula de mi cuerpo que haga cosas que me hacen daño que nada tienen que ver ya con las sustancias. Es como si en mi ADN hubiese algún tipo de mutación que me programa para la autodestrucción.

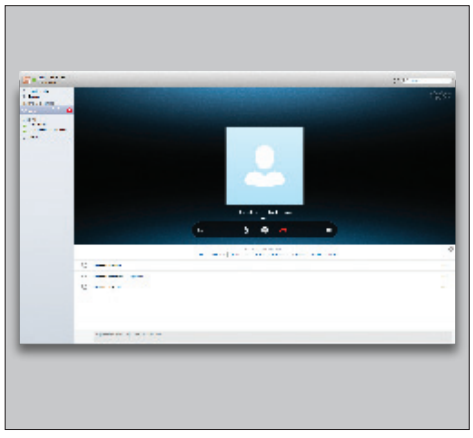
Necesito este programa, necesito las reuniones y os necesito a vosotros. Hace tiempo que descubrí, acepte e interiorice esa máxima que dice "yo sólo no puedo".

> Ya han pasado varios años desde mi primera reunión y he necesitado mucho tiempo para comprender y asumir el verdadero alcance de mi enfermedad. No es fácil admitir la derrota completa en otras aéreas que nada tienen que ver con las drogas.

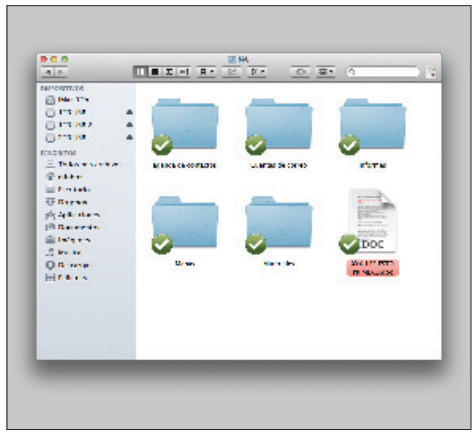
Ya han pasado varios años desde mi primera reunión y he necesitado mucho tiempo para comprender y asumir el verdadero alcance de mi enfermedad. No es fácil admitir la derrota completa en otras aéreas que nada tienen que ver con las drogas. Con éstas toqué un fondo espantoso, y trato de no tener que llegar a esos extremos con el resto de obsesiones. Tiendo a subestimarlas, pero si uno esta mínimamente receptivo y ha logrado desarrollar cierta honestidad interior se da cuenta de que al final todo es lo mismo, da igual la forma que tome. Si doy de comer al "bicho", da igual del modo que sea, no le bastará una tapita, ni siquiera con una ración, ni dos, ni tres ... Va a seguir engullendo de forma descontrolada hasta reventar. Y yo no quiero reventar. Quiero vivir una vida digna y razonablemente feliz.●

Borja M.

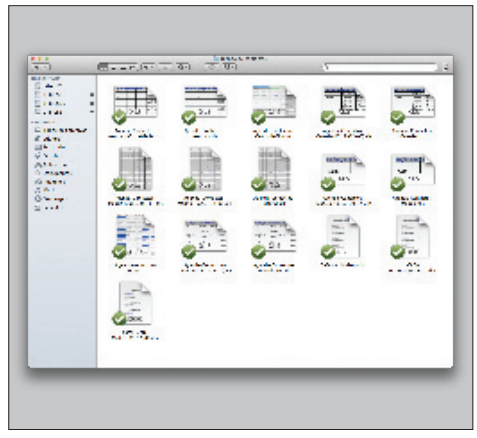
Reuniones por Skype



NA en Dropbox



Base de datos regional



Taller de Relaciones Públicas de Fuengirola

Mi experiencia

Hola me llamo Víctor y soy adicto. Pertenezco a los grupos alejados de Asturias, normalmente nuestras reuniones son pequeñas, sin embargo somos un grupo muy unido y con ganas de crecer, por este motivo mi padrino me animó a asistir al taller de relaciones publicas que se celebró en Fuengirola el pasado noviembre de 2012.

Quiero agradecer a mi padrino que me animara, yo tenía ganas pero ya sabéis como somos los adictos un día nos apetece una cosa muchísimo y al día siguiente la contraria, así que durante días tuve un poco de miedo, finalmente llego el momento, desperté eran las 6.00 de la mañana, me puse en marcha hacia el aeropuerto ya entonces me sentía emocionado, tras unas cuantas horas y después de navegar por barajas como pude conseguí llegar a mi destino. Fuengirola.

Paseaba por la playa y la sensación era increíble para mi, tan solo dos años antes mi vida se había desmoronado por completo, pero gracias al programa de NA a los compañeros y a mi padrino hoy vivo los años mas felices de toda mi vida en recuperación. Poco a poco fueron llegando compañeros y un pequeño grupo disfrutamos de una comida india con el mar de fondo.

> Durante todo el fin de semana hicimos numerosas actividades, hablamos de muchísimas cosas la planificación fue excepcional abarcando todas las inquietudes de los servidores

En el taller conocí a muchos compañeros que venían de todas partes de España, incluidos los grupos alejados, un éxito total de los servidores del taller y una demostración de compromiso por parte de los servidores de todas las áreas.

Durante todo el fin de semana hicimos numerosa actividades, hablamos de muchísimas cosas la planificación fue excepcional abarcando todas las inquietudes de los servidores y dinamizando en todo momento con la participación de todos, además nos sorprendieron con unos ejercicios rompehielos muy divertidos que nos hicieron reír mucho. En el apartado de dificultades que plantea el servicio se hizo hincapié en la falta de servidores y lo complicado que resulta tratar con profesionales.

Después de charlar con dos trabajadores de un centro de doce pasos que nos dieron una nueva visión de cómo nos ven los médicos y profesionales acordamos entre todos que debemos respetarlos para que nos respeten y no caer en prejuicios que no nos aportan nada y si tener una buena voluntad, tambien que utilizar un vocabulario adecuado para tratar con ellos puede ayudarnos a que nos entiendan mejor y no se asusten con términos con los que no están familiarizados.

En relación a la falta de servidores en los grupos me llamo mucho la atención la sugerencia de que seamos los servidores de cada grupo los que ejerciendo la labor

de coordinación, dinamicemos el servicio formando y motivando alternos y haciendo participes a los compañeros con colaboraciones puntuales de manera que puedan sentirse atraídos y nosotros a su vez apoyados. Recordé a raíz de esto un principio de la recuperación que me encanta: "Si algo no te gusta pasa a la acción y cámbialo". Además para hacer el servicio mucho mas efectivo los ponentes nos enseñaron herramientas como Dropbox, Skype o unos excelentes organigramas que todos habíamos elaborado con las principales instituciones publicas y privadas de nuestra zona, elementos que sin duda nos ayudaran mucho en el futuro y que permitirán que la labor de otros compañeros no se pierda nunca y pueda ser compartida por todos.

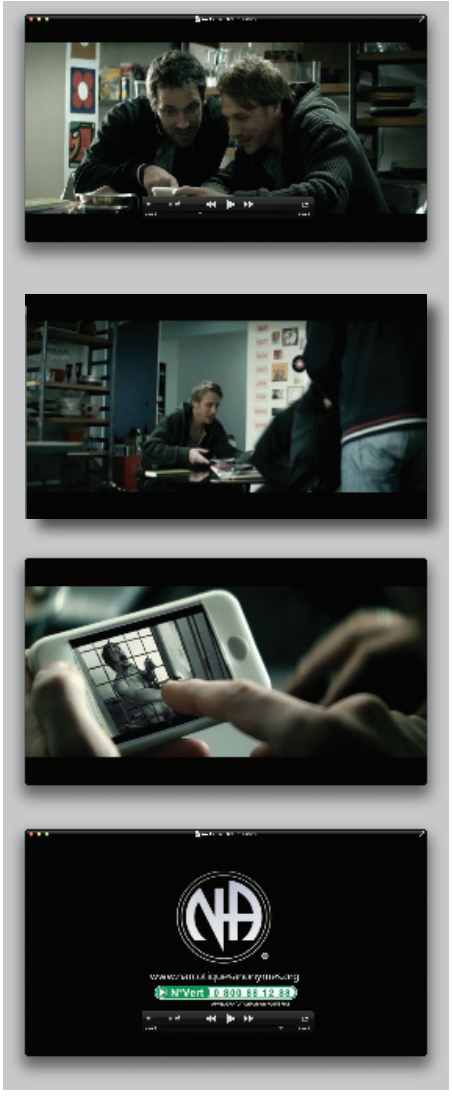
El domingo recibimos la visita del servidor de la región de crecimiento y desarrollo que además de facilitarnos herramientas para realizar talleres que pronto disfrutareis en vuestros grupos también nos desmonto las teorías menos optimistas de servicio demostrándonos con unos mapas que aunque no nos demos cuenta NA esta en continuo crecimiento y pudimos ver como el mapa de España esta cada vez mas cerca de completarse gracias a todos. La experiencia fue fantástica, gente de toda España compartiendo su experiencia en la labor mas importante que como miembros de NA tenemos que no es mas que llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.

Finalmente llego la hora de las despedidas y pusieron una canción que por poco me hace llorar como si tuviera cinco años, me revolvió por dentro, pero no para mal, me hizo recordar que aunque en el pasado lo pase muy mal, hoy en día estoy en recuperación, disfruto de la vida como nunca antes lo había hecho y que si en algún momento estoy triste tengo una agenda de compañeros de todas las partes del mapa que con gusto me dirán sigue viniendo.●

Victor. Asturias.

Los ponentes nos enseñaron herramientas como Dropbox, Skype o unos excelentes organigramas que todos habíamos elaborado con las principales instituciones publicas y privadas de nuestra zona, elementos que sin duda nos ayudaran mucho en el futuro y que permitirán que la labor de otros compañeros no se pierda nunca y pueda ser compartida por todos.

Anuncio TV NA Francia



Gratitud es actitud

¿Que hable sobre la gratitud? Normalmente cuando me proponen un tema, me lo preparo, leo, me informo, estudio... Esta vez, no. Prefiero contar mi experiencia directamente aunque alguna de las cosas que exponga puedan no ser apropiadas. Al menos habré compartido a la manera de NA. Y para mi, eso es la gratitud.

Me siento muy afortunado de poder estar aquí junto a vosotros, y estoy muy agradecido a la organización por haberme dado la oportunidad de compartir en esta convivencia, en esta reunión de sentimientos, sobre la gratitud.

LO QUE NO ME GUSTA

Qué poco me gustan esas personas que dicen continuamente gracias, gracias gracias gracias, gracias por todo. Por haberles hecho un trabajo, por dar una opinión, por cederles un sitio... esa manera de dar las gracias no me la creo.

Ese vecino que aparca una y otra vez mal el coche, y te tiene media noche pitando, y cuando consigues avisarlo de que viene la grúa, te da las gracias. Pero lo hace una, y otra y otra vez... Eso no es gratitud. Gratitud es procurar no volver a molestar con el coche.

Esa mujer que una y otra vez coloca en la cola del supermercado un salami, justo delante de ti, y mientras el salami te quita tu sitio en la cola, ella decide llenar dos carritos, y luego llega apurada diciendo: gracias, joven, gracias... no te importará, ¿verdad? Y ves que una y otra vez hace lo mismo. Gracias de palabra, evasivas, deshonestas.

No son actos de gratitud.

Mi manera de dar las gracias es procurar no volver a molestar, o a ser maleducado con alguien con quien lo he sido, a no dar dolores de cabeza a mis seres queridos, a no ayudar, si alguien no quiere ser ayudado, y a portarme con el resto como me gustaría que se comportaran conmigo.

La gratitud a un padrino, que te confía su experiencia, cariño y tiempo, es escucharlo, seguir sus sugerencias, preguntar cómo se encuentra, ocuparte de lo que te pide que te ocupes... esa es mi manera de dar las gracias.

GRATITUD ES ACTITUD.

A mi modo de ver, la gratitud es un principio de acción. No vale de nada con decir gracias y quedarse parado, sino que hay que actuar. Por eso se dice "Dar las gracias". No sé etimológicamente de dónde viene la palabra, pero me gusta que se parezca mucho a la palabra "Actitud" Para mi, Gratitud es dar, es servir, es perdonar, comprender y dar a los demás lo que se te ha dado.

Mi gratitud es incompatible con mi egoísmo, con mi egocentrismo, con mi egolatría, con mi enfermedad, porque siempre tengo que contar con alguien, para dar las gracias... incluso con mi poder superior.

La gratitud hacia un ahijado, que te confía su esperanza y confianza, es darle lo que a ti te han dado, libertad, responsabilidad y orientación.

La gratitud a un padrino, que te confía su experiencia, cariño y tiempo, es escucharlo, seguir sus sugerencias, preguntar cómo se encuentra, ocuparte de lo que te pide que te ocupes... esa es mi manera de dar las gracias.

La gratitud a un grupo, a veces la más sencilla y la más complicada, es formar parte activa de ese grupo, apoyarlo, servir en el, fomentar las relaciones sanas y ayudar a que forme parte activa del área, de la región...

Gratitud hacia los compañeros es dar lo mismo que me gustaría que me dieran a mi, tiempo, comprensión, receptividad, distancia si la pido y cercanía si la necesito. Pero no consentir actitudes destructivas. Consentir no es querer. Puedo quedarme al margen, pero no fomentar actitudes incompatibles con la recuperación.

ME SIENTO MUY AGRADECIDO A TODO LO QUE ME TRAJO HASTA NA.

Mi proceso de rendición fue muy largo, duro. destructivo, y se prolongó desde el año 2000, cuando me casé y separé, hasta más allá de 2006, todo esto me llevo los siguientes pasos: 1 cpd en madrid, 3 veces en una clínica mental, 1 psiquiátrico, y psiquiatra, un psicoterapeuta y 2 centros de tratamiento.

Todos aquellos que el algún momento de su vida hicieron posible que yo me encontrara con el programa de NA, tienen una parte importantísimo en mi nueva vida. Luis, Elvira, Bea, José Luis, Fernando, Carmen, Álvaro, Félix, Fernando, Paloma, Clara, David, Juan...Hasta que por fin, una mañana de mayo, un domingo, con un libro prestado en la mano, disfrutando del sol, de una pradera preciosa y de nada más... pero dentro de un centro de tratamiento, descubrí que había encontrado mi camino.

Porque allí, en ese momento, era feliz. Después de 36 años equivocado, buscando la felicidad en los baúles equivocados, por fin era feliz. No tenía nada, y eso era exactamente lo que me hacía falta para ser feliz. Nada más que yo.

Como forma de agradecer ese episodio tan importante, después de finalizar mi etapa en ese centro hice un voluntariado que me duró 18 meses y me resulto impresionante. A muchos de vosotros os conocí allí, algunos me siento orgulloso de verlos tan bien, y otros, desafortunadamente ya no están. Pero formáis también parte de mi vida

¿AGRADECIDO A SER ADICTO?

Una opinión personal, pero yo no puedo estar agradecido por tener gripe, o estar enfermo.

Yo no quiero estar agradecido a tener una enfermedad. Preferíría no ser adicto, pero no para volver a consumir, no, qué va.... si no para poder evitar todo ese rastro de destrucción de negatividad, de basura que sembré a lo largo de cerca de 20 años de adicción activa.

AGRADECIDO SIEMPRE A LA RECUPERACIÓN.

Eso siempre, agradecido de corazón a este programa, a esta y otras confraterniaddes que trabajan y crecen con los doce pasos. ¿Quien no estaría agradecido por los abrazos que recibimos, las sonrisas, las palabras de cariño y aliento, la complicidad, el amor, la cercanía, la identificación, el refugio y el calor que recibimos desinteresadamente? Somos millonarios en amor, y eso no tiene precio.

HE DESCUBIERTO UNA COSA PRECIOSA.

La otra noche no podía dormir, y después de comer algo, puse una película que llevaba tiempo con ganas de ver. Un pobre chaval tenía problemas de memoria, y lo que el recordaba de una manera, su padre, 20 años después, lo recordaba de otra forma completamente diferente. Las experiencias y vivencias que tenemos a diario "colorean nuestros recuerdos, y nuestra visión de la realidad cada día que pasa".

Es lo que vivimos, hacemos, sentimos, damos y recibimos lo que conforma nuestra realidad, mi realidad de la vida. Desde que conocí el programa y vivo de acuerdo a esos principios, mi vida parece más dulce, más fácil, más bonita... y si soy objetivo y miro atrás, creedme que no está siendo así.

Pero yo soy más feliz, y me siento muy agradecido de sentirme así.

EN SÍNTESIS, MI GRATITUD, MI ACTITUD ES MI MENSAJE

Agradecido de corazón a todos los que hacéis posible convenciones como esta, a las que si no me invitáis a colaborar, difícilmente vengo, que me hacen sanar por dentro y por fuera, crecer interiormente, y recuperarme.

¿Quien no estaría agradecido por los abrazos que recibimos, las sonrisas, las palabras de cariño y aliento, la complicidad, el amor, la cercanía, la identificación, el refugio y el calor que recibimos desinteresadamente? Somos millonarios en amor, y eso no tiene precio.

Gracias a NA, gracias a vosotros, he descubierto que no todo es bueno o malo, no todo es frío o calor, no todo es blanco o negro. Vosotros me habéis enseñado que existe el gris perla, marengo, el gris oscuro, lo templado, el cariño que va del amor a la pasión, el vaso a medias, que no tengo que rellenar ni vaciar...

Muchas gracias a todos por escucharme y dejarme compartir de corazón.

Y Felices 24 horas. ●

Eduardo

Querido Andrés:

Soy tu mitad buena y quiero agradecerte todo lo que estás haciendo por sacarme a la luz, por volver a creerme, por darme de nuevo ganas de tener una vida digna y feliz, por quitarme de encima esa losa que no me dejaba respirar; por todo ello te doy las gracias.

Quiero decirte lo orgulloso que me siento de ti, del gran trabajo que estás haciendo, por mejorar, por cambiar para bien, por sacar y desarrollar todas tus cualidades positivas, que no son pocas. Estás demostrando una gran fuerza a la vez que buena voluntad. Eres humilde, estás luchando contra tu orgullo y le estás ganando la batalla, se ve cada día más claro.

Ahora gusta y se agradece estar en tu presencia; eres activo y servicial, nunca paras de hacer cosas por los demás y por ti mismo, y eso se está notando en el cambio de actitud que tienes. Piensas siempre en hacer lo correcto por el motivo correcto, en hacer el bien, y se ve muy claro pues ya no eres tan egoísta y eso te hace mejorar cada día como persona, siempre para bien.

Tienes una gran fe y creencia en tu Poder Superior y lo practicas a diario, eso te libera del peso de tener que controlarlo todo, te da paz de espíritu, ya no decides cosas concretas si no que le agradeces en todo momento y, además, tú te sientes agradecido. ¡Bien por ti, Andrés!

Vuelves a ser sensible, y tus sentimientos están aflorando de nuevo. Estás siendo honesto contigo mismo, reconociendo tu problema, rindiéndote ante la enfermedad, y ganándole la batalla, ya no luchas, y eso es bueno; ya vale de sufrir, ahora toca ser feliz.

Estás siendo responsable con las cosas y contigo, cuidas tu higiene personal, eres constante con tu deporte, que tanto bien te hace, con los pasos te estás metiendo de lleno, pidiendo ayuda, sabiendo de tu grandiosidad y haciéndolo diferente. Un gran paso por tu parte, te lo valoro.

Eres generoso con tus compañeros, y te sientes bien por ello. Sincero y transparente a la hora de compartir y pedir ayuda, y eso te va a salvar la vida y hará que cada día seas más feliz, pues te lo mereces.

Vas siendo capaz de oír y estar receptivo cuando te hablan, un gran logro por tu parte. También te lo valoro. Vuelves a ser el Andrés que tu familia, tu pareja, tu hijo, tus compañeros y tú mismo quieren a su lado, esa persona humilde, noble, justa, amorosa, alegre y servicial que eres.

Tienes determinación a la hora de hacer cualquier cosa. Eres solidario, te sacrificas por el prójimo teniendo respeto por todos, transmites alegría y amor, por eso todos te quieren cerca, eres positivo y llegas a la gente con esperanza.

Andrés, cada día eres mejor persona, estás creciendo personalmente y en tu interior lo sabes, te estás queriendo y de esa forma quieres a los demás. Sigue así, lo mejor está por llegar, no cambies, a no ser que sea para mejor. Yo te quiero así y así te quiero siempre, a mi lado, pues me transmites fuerza y seguridad.

Deseando lo mejor para tu persona y pidiéndole a Dios que te guíe, me despido, pero siempre te llevaré en mi corazón.

Un gran abrazo.●

Andrés

Eres solidario, te sacrificas por el prójimo teniendo respeto por todos, transmites alegría y amor, por eso todos te quieren cerca, eres positivo y llegas a la gente con esperanza.

Tiempo limpio

Hoy asisto a una reunión en la que comparte un compañero que cumple 19 años limpios. Lo conozco hace más de 17 años. Es uno de mis "locos" favoritos. Un ejemplo para mí desde que seguí asistiendo a las reuniones.

He recibido de él apoyo incondicional especialmente en los momentos "delicados" de mi recuperación. No sólo cuando la vida se complica y un adicto como yo tiende a huir de la realidad, también cuando he cometido errores "de libro" en recuperación.

Él siempre ha estado y está disponible para compartir mis "locuras". Es un tesoro, como lo son el resto de mis compañeros en recuperación, desde éste con 19 años hasta una compañera con 1 semana con la que el otro día fue con la que más me identifiqué en el calor de sus problemas.

Me identifiqué con la manera en que la vida parecía darle la espalda, con la sensación de abandono del Poder Superior, con la angustia y la desesperación…; pero, sobre todo, me identifiqué con lo más importante: estaba sufriendo pero no había ido a consumir. Este es el milagro de la recuperación; esto fue lo que se me prometió en Narcóticos Anónimos… y se cumple.

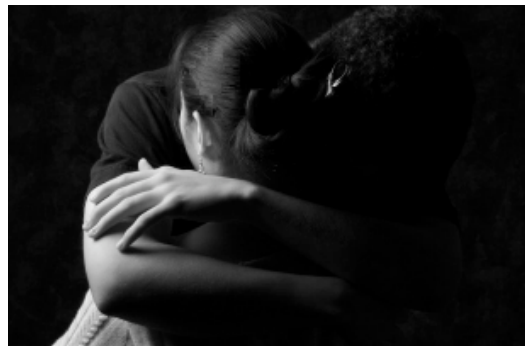
No se me prometió que la vida sería fácil, sino que se podían superar las dificultades sin necesidad de consumir drogas; da igual cuánto tiempo lleve limpio, se puede.

Esta compañera con una semana limpia, lo ha conseguido, este compañero querido con 19 años, lo consigue y yo…¿por qué no? "Mientras siga este camino no tengo nada que temer". ●

Ignacio

Esta compañera con una semana limpia, lo ha conseguido, este compañero querido con 19 años, lo consigue y yo…¿por qué no?. "Mientras siga este camino no tengo nada que temer"

Otro punto de vista



A continuación, una visión muy personal de un periodista que tuvo la oportunidad de asistir a una reunión de Narcóticos Anónimos. Juanma Herrera, periodista de radio televisión Estepona. Sugiere que escuchemos a Víctor Manuel mientras leemos sus líneas, cargadas de emotividad y sentimiento. Aquí tenéis lo que escribió: MUY PERSONAL por "El último romántico". VISITA A NARCÓTICOS ANÓNIMOS.

En el día de ayer,11 de septiembre de 2012 asistí invitado a la reunión que cada martes tiene Narcóticos Anónimos de Estepona en un local anexo a la iglesia Santa María de los Remedios, en la calle Blas Ortega. Después de haber entrevistado en la radio durante años a muchos de los adictos en recuperación que acuden hasta esta asociación sin ánimo de lucro, ayer era un día especial, porque iba a ver in situ, qué clase de magia hacen para que sean tantas las personas que salen de un auténtico infierno llamado drogas.

Los hombres y mujeres que acuden en auxilio de Narcóticos Anónimos son ADICTOS EN RECUPERACIÓN y el objetivo de las reuniones es permanecer limpios. Es un programa de abstinencia completa de todo tipo de drogas, incluyendo el alcohol, una droga dura legalizada y bien vista socialmente que está matando a nuestros jóvenes y nadie de los que han gobernado, ni de izquierdas, ni de derechas, han hecho nada por solucionar este problema.

Me recibieron de forma muy amable y contentos de que estuviese allí presente, algo que agradezco mucho. La reunión comenzó puntualmente sobre las 20.30 horas, algún miembro ejerce la coordinación del acto y comienzan leyendo unos principios básicos a tener en cuenta por el adicto en recuperación. Después la reunión se centró en el punto 10 de sus famosos 12 pasos, era hacer "un inventario moral" de nosotros mismos y compartirlo con los demás. Fui escuchando atentamente todos los testimonios y saqué las siguientes conclusiones:

1.- Allí todo el mundo escucha, es decir, presta atención a lo que dice el compañero adicto en recuperación y creo que eso los hace sentirse mejor,los reconforta y fortalece.

2.- En algunos testimonios vislumbré: miedo, angustia, desorientación; y en otros aprecié: felicidad, serenidad y también complicidad y buen humor.

3.- Quedó claro que aquellos que tú creías tus grandes ¿amigos? en los días de consumo, eran unos impostores que jamás se preocuparon después de saber si estabas vivo o muerto. Tus padres y tu pareja sí son tus amigos.

4.- Un joven señaló el egoísmo que había rodeado su vida y ahora tenía la necesidad de compartir y ayudar a otras persona adictas, que no podía abandonar el barco y dejar de asistir a las reuniones.

5.- Todos los testimonios me gustaron, todos dijeron algo importante y se ve que disfrutan en la reunión compartiendo su inventario moral, comunicándose unos con otros, que esperan con alegría el día de la reunión y eso ya es positivo.

6.- Al final tuvieron la gentileza de darme la palabra para que expresara mi opinión de lo que allí había escuchado y más o menos dije lo que cuento en este artículo y muchas más cosas, pero no quisiera alargarme demasiado.

7.- Un momento emocionante fue cuando al final, cada uno iba diciendo los meses que llevaba sin consumir nada, porque era la prueba evidente de que NARCÓTICOS ANÓNIMOS funciona y ese es el mensaje que quiero transmitir.

8.- Todos en general hablaron y comunicaron perfectamente lo que realmente querían decir, porque sus palabras brotan del corazón, de los sentimientos y a estas alturas de la vida ya no caben más engaños, porque te estarías engañando tu mismo.

Para mí ha sido una experiencia inolvidable, me tenía intrigado eso de los 12 pasos y seguiré investigando, por si la poquita inteligencia que me ha dado Dios, pudiese aportar algo que ayudase a estas personas y a otras que vendrán y que en estos momentos estarán inmersos en ese infierno de naufragios, ruina física y moral. La sociedad no debe quedarse de brazos cruzados, aunque sea por egoísmo, rara es la familia que no tiene alguien afectado.

NO HEMOS VENIDO A LA VIDA A SUFRIR, HEMOS VENIDO A DISFRUTAR Y A SER FELICES CON PEQUEÑOS DETALLES, el beso de tu hijo, el abrazo de un amigo, la fragancia de una flor, la lectura de un libro, ver una buena película ...y por último: LOS SUEÑOS SE HACEN REALIDAD, solamente la posibilidad de hacer realidad un sueño ya da sentido a nuestra vida (Paulo Coelho, escritor brasileño) NO DEJEMOS QUE NINGUNA SUSTANCIA ALTERE NUESTRA VIDA Y LA TRANSFORME EN UN INFIERNO.

UN ABRAZO PARA TODOS VOSOTROS ADICTOS EN RECUPERACIÓN y pensad lo importante que sois por todo lo que estáis haciendo y lo importante que sois para que otros se recuperen. Nos seguiremos viendo en la radio y volveré otro día a una de vuestras reuniones, un oasis en el desierto porque es el único sitio donde se puede escuchar y donde la gente habla desde el corazón sin hacer un reality show de su vida. ●

Reuniones por Skype

Hace algún tiempo recibimos la petición de que publicaramos los horarios del Grupo Mundial de NA en el que se celebran las reuniones de NA a través del Skype. Llevan ya 4 años funcionando como un grupo y forman parte de la región de Colombia y de Argentina. El Grupo Mundial de N.A. en el momento actual ofrece a los adictos en busca de la recuperacion reuniones Online en los siguientes horarios:

HORARIOS DEL GRUPO MUNDIAL DE NARCOTICOS ANONIMOS:

	ARGENTINA	ESPAÑA - Madrid
LUNES, MIERCOLES, JUEVES y VIERNES de	7:30 h. a 9 h.	11.30 h. a 13 h.
MARTES y JUEVES de	11 h. a 13 h.	15 h. a 17 h.
LUNES a VIERNES de	16 h. a 18 h.	20 h. a 22 h.
De DOMINGOS a VIERNES de	19:30 h. a 21 h.	23:30 h. a 01 h.
DOMINGOS de	12 h.a 13:30 h. Formato Solo por Hoy	16 h. a 17:30h.
DOMINGOS de	18 h. a 19h.	22 h.a 23:30h.

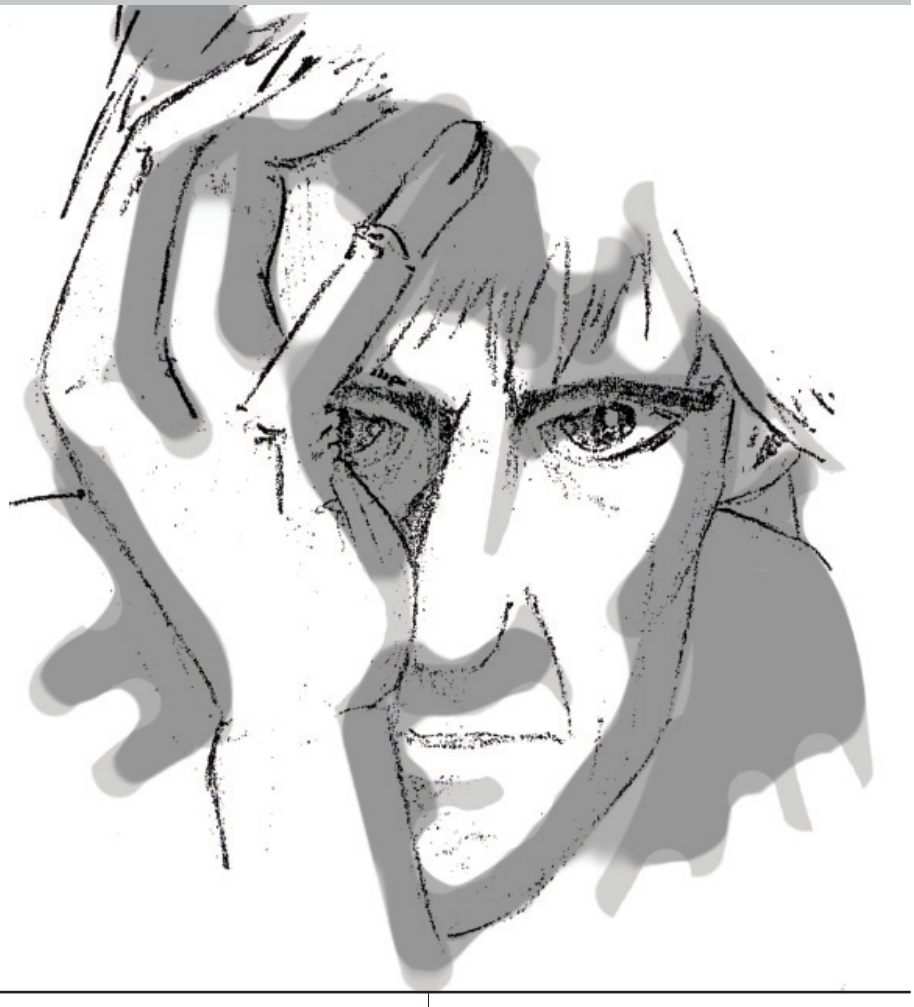
Para calcular o determinar a qué hora empieza una reunión en tu zona del horario, dirígete a está página web:

http://24timezones.com/reloj_hora_exacta.php
http://tu-refugio.com/1calculadorhora.html

Para agregarte a la lista del Grupo Mundial de NA, agrega el siguiente contacto en SKYPE: wildbill2007a

El Tesoro ESCONDIDO

EL AMOR Y CARIÑO ENTRE NOSOTROS



Hundido en el orgullo a sobrevivir en situaciones y circunstancias que me rodean. Abatido por los miedos, por la soledad, por el malestar físico, dependiente de las drogas y el alcohol, tapadera de mi vacío interior repleto de daño y tristeza.

Fondo de un pozo negro y oscuro, sin luz donde mirar. Perdido en mi propio caminar. Pero en un momento de claridad aparece dentro de mi la necesidad de salir de donde me encuentro, necesidad de respirar.

¿Me ahogo? Encuentro una salida, confusa en un principio ¡no veo que pueda solucionar mi problema! En el dintel de la puerta hay un letrero: COMUNICACIÓN

Con ella viene el esfuerzo de ponerme a caminar, buscar con quien hablar, personas que puedan comprender y aceptar mi malestar. Creando en mi la sensación de ayuda y motivación.

Juntos comencemos a caminar sobre una senda dificultosa y llena de recovecos, pero en este caminar aparece la confianza, dando más fuerza al vínculo formado entre nosotros y, de este modo, cultivando el nexo más importante, el cual cubre multitud de faltas.

EL AMOR Y CARIÑO ENTRE NOSOTROS.●

Juanito C.G.

En este caminar aparece la confianza, dando más fuerza al vínculo formado entre nosotros y, de este modo, cultivando el nexo más importante, el cual cubre multitud de faltas.

"¡Gluten no! ¡Lactosa socorro! El pan ni tocarlo que crea celulitis; mucho mejor unos biscotes suecos. ¡Tengo que leer bien todas las etiquetas en el supermercado no me vayan a colar cualquiera de estas sustancias que seguro que son las causantes de mi barriguita porque ya se sabe, nuestro organismo igual no puede con ellas y al no digerirlas bien se acumulan en forma de grasa!".

Comer bien y recuperación

¿Alguien ha oído o pensado esto alguna vez? Y ¿Alguien fue a un dietista para verificarlo? Yo sí a lo primero y no a lo segundo Cuantas creencias tenía cuando llegué a la escuela de dietética y que defendía como si me hubiera asegurado de ellas. Lo cierto es que leía artículos sobre alimentación porque no quería engordar al llegar a la edad en que se engorda si o si y encontré opiniones contradictorias entre profesionales con estudios universitarios al respecto. ¿A quien hago caso?

Lo cierto es que cuando elimino los hidratos de carbono de mi dieta y como a base de ensalada y carne a la plancha me baja la barriga y me gusto más. Y me siento mejor conmigo misma. Si los culturistas y deportistas de alta competición pueden hincharse de proteínas ¿porque yo no? ¿No tenemos el mismo organismo? ¡Seguro que no pasa nada!

Al llegar a una edad madura quise cambiar de profesión y dedicarme a la cocina. Es donde mejores ratos paso y me gusta mucho dar de comer a los demás. Pero pensé que había que aprender a cocinar con cabeza, con buena información. Ya había aprendido que el buen sabor viene de los sofritos, las mantequillas y demás ingredientes "sospechosos habituales" de la salud adulta. Y decidí estudiar dietética antes que cocina.

A mi profesora le costó convencerme de comer pan, de aumentar la ingesta de cereales y de legumbres de mi plan de alimentación y de bajar la porción diaria de proteína. Afortunadamente ya tenía asumido controlar las grasas por padecer hipercolesterolemia familiar. Pero no discutí mucho tiempo, el estudio de la fisiopatología fue irrefutable: era una ignorante. También me ayudó en este diagnóstico un programa informático que tenemos en la escuela en el que, al introducir los datos de los alimentos y cantidades que hemos comido, nos indica cada nutriente por separado, lo que te ofrece una visión real de cómo te estás alimentando. (Esta misma mañana estuve en una celebración y había tarta de manzana; cogí una porción entre pequeña y normal. Al volver a casa consulté cuanto colesterol tenía y… ¡Oh my God! ¡No puede ser cierto!) ¡Grrr!

Aunque ya soy capaz de hacerme un plan de alimentación ajustado a mis necesidades, estoy deseando que empiece mi segundo (y último año de estudios) para aprender a hacer dietas para las diferentes patologías. El proceso de envejecer conlleva una pérdida de efectividad del organismo que puede desembocar en dificultades con las que habrá que convivir y hoy en día es muy probable pasar de los 80 años de edad. Hay un discurso de Jane Fonda (se encuentra fácilmente en internet) sobre cómo se ha alargado la tercera edad y cuantas cosas podemos llegar a hacer en ella; son unos 30 años de vitalidad añadidos.

Pero se necesita salud, suficiente bienestar físico y mental para disfrutarlo y la prevención solo depende de nosotros: Alimentación, Ejercicio y Salud Mental. Estos tres ingredientes son bastante asequibles pues he comprobado que una buena alimentación es más económica que una mala, que el deporte para la salud es gratis (caminar) y que la salud mental también está al alcance de la mano con positividad, libros, buenas compañías y siendo muy, muy honesto contigo mismo.

Creo que interesarme por mi manera de comer es una de las mejores cosas que he hecho en los últimos años. Y como profesional espero ser tan útil para otros como estudiar dietética lo está siendo para mi misma.

Y como recomendación: Hay que comer de todo en la cantidad y frecuencia justa (que para cada persona será diferente), con un reparto diario de alrededor de 55 % de carbohidratos, 15% de proteínas y 30% grasas. Ajustando esta proporción a las calorías diarias indicadas para cada persona por su físico, edad y actividad, se mantiene uno en su peso, o se consigue llegar a él, y se asegura una buena nutrición. El importantísimo desayuno, para tener un buen día, debe comenzar por un buen vaso de agua para hidratar el cerebro e incluir una ración de cereal, de un lácteo y una pieza de fruta y a prender a tomar saludables tentempiés a mitad mañana y mitad tarde para no llegar con excesiva hambre (compulsión) a las comidas principales, lo que nos ayudará a elegir raciones más pequeñas. Y no cenar demasiado pero que siempre haya proteína por la noche para que el organismo no se enfrente a un ayuno de estas de más de 8 horas.

Y por último, atención a las grasas: cuidado con la cantidad de aceite que ponemos en las ensaladas y en los sofritos. Y también, a las grasas incluidas en los productos industriales como bollería y demás.

Hay que tener en cuenta, que estas recomendaciones son muy generales y para adultos sanos. Niños o jóvenes en edad de crecimiento, ancianos o adultos con alguna patología deben siempre consultar o seguir recomendaciones específicas a sus circunstancias.

Con una sola visita a un dietista se puede obtener tener una información personalizada imprescindible para elaborar un plan de alimentación correcto y encontrarse fenomenal. Así, salir a comer o cenar fuera se puede convertir en un placer, con la conciencia tranquila.

¡Suerte y a envejecer bien!●

Teresa A.

Aprendiendo a vivir de nuevo

DIARIO DE AVISOS de TENERIFE. Narcóticos Anónimos lleva casi un lustro desarrollando en Canarias su programa de recuperación de drogadicciones. Me llamo Juan Carlos, tengo 25 años y soy adicto". Más allá de los estereotipos que a menudo se vinculana los programas y asociaciones que trabajan en el campo de las drogadicciones, se esconde una realidad más cruda y a la vez también diáfana, la que dicta que es posible encontrar una salida de ese túnel en el que te sumerge cualquier tipo de adicción.

Con ese obJetivo surgió en1953 en Estados Unidos Narcóticos Anónimos (NA). Una organización de ámbito mundial sin fines lucrativos, para adictos en recuperación, que fuociooa en más de I5O paises. Nació como alternativa a Alcohólicos Anónimos, algunos de cuyos miembros buscaban reuniones que abarcaran más sustancias que el alcohol. El programa, que hoy siguen miles de personas, llegó a España en 1984, donde actualmente hay unos 160 grupos. Desde hace varios años se puede seguir también en Canarias, donde hay ocho de ellos.

En Tenerife funcionan dos, que se reúnen en Santa Cruz y Arona varias veces a la semana. Dos de su miembros, a los que daremos nombres ficticios para preservar su intimidad, explican a DIARIO DE AVISOS sus historias y las claves que ofrece NA para abordar un problema tan complejo como es el de la adicción a la droga. Cualquiera que sea la sustancia. Jorge, de 29 años, lleva cinco años y medio asistiendo a estos lugares, no sólo en la Isla, también en la PenInsula y el extranjero. "Cuando llegué, me di cuenta que NA tenia algo que me podÍa ayudar", explica este jóven, quien recoaoce que "si la persona no siente que quiere recuperane, no le funciona. Me atrevería a decir que los que venimos solos y nos quedamos, continuamos, mientras que los que llegan empujados por otros, no siempre se quedan". La receta es simple. Se trata de un programa para adictos, que participan de manera activa en las reuniones. No obstante, NA también contempla la posibilidad de mantener sesiones abiertas, en las que cualquier persona no adicta, o que crea tener un problema, así como profesionales y familiares, pueden participar. Según explica Jorge. "hemos hecho alguna reunión de este tipo, pero lo más habitual son las reuniones de recuperación para los adictos"

Narcóticos Anónimos parte de la premisa de que es el propio individuo el que se recupera. Porque la recuperación está en cada uno. "Esa es la base del programa, que es muy sencillo, pero a la vez muy difícil "Yo no vengo aqui a fichar, ni a pasar lista: es un disfrute y un descanso. Porque reconozco que es muy importante", agrega Jorge, quien deja claro que "las reuniones se han convertido en algo vital para mi. No hay analíticas médicas, ni un cupo de sesiones. La persona puede asistir o dejar de hacerlo cuando lo desee, porque se trata de una elección personal. Ahora bien, expone Jorge "el adicto es un incomprendido, y está solo con su adicción, por lo que compartir estas experiencias con otros es placentero: yo, cuando paso mucho tiempo sin ir, lo noto", subraya.

Después de cinco años y medio sin consumir, este jóven tinerfeño reconoce haber empezado de cero su vida. Y no sólo él, también su familia, que está encantada con el programa. "Ahora rengo una pareja y he cambiado mi forma de pensar", incide Ramón, uno de los fundadores del grupo de Santa Cruz de Tenerife. "Estuve en centros y unidades de desintoxicación, pero no me funcionaban", insiste este miembro de NA, que empezó con el programa en 2006. Dos años después le dice a otros como él que es posible salir". Como Jorge, Ramón deja claro que "estas reuniones me dan la vida"."La adicción es una enfermedad que está en la mente, y viniendo a las reuniones te das cuenta de ello". En su opinión "el problema somos nosotros, pero la familia también necesita tratamiento". Los miembros han visto que he pasado de tener un comportamiento extraño y de estar condicionado por mi adicción, a encontrarme bien. Y encima, gratis", arguye Jorge, quien, no obstante, admite que "hay quien no me entendía porque yo por ejemplo no era un adicto de estar tirado en la calle". El caso de Jorge es algo atípico, y muy diferente al de Ramón. Él, en cambio, perdió a su familia y padeció un auténtico vía crucis hasta llegar a Narcóticos Anónimos. De 51 años de edad, lleva limpio dos años y cuatro meses."Yo probaba sustancias de gente rica, y no reconocía que tenía un problema. Perdí a mi familia. Mi mujer se divorció de mi, y hasta la hace poco no he recuperado algo de contacto con mis hijos"

Lo más importante es el deseo de dejarlo de la persona", arguye Ramón. Desde el grupo de Tenerife quieren decirle a otros adictos que existen, "que si necesitan ayuda ya saben dónde encontrarnos", aseveran estos dos miembros de NA, que también se dirigen a las profesionales que trabajan con drogadictos, "que nos pueden llamar si lo creen oportuno" Basta con marcar el teléfono o entrar en www.narcoticosanonimos.es. Cada grupo de Narcóticos Anónimos se autogestiona sobre La base de unos principios comunes a toda la organización, expuestos en una literatura de apoyo con la que se trabaja en todos los grupos. Uno de estos documentos es un libro blanco de introducción a la Confraternidad de NA, basado en experiencias personales y grupales, que ofrece consejos "necesarios" para la recuperación. Los grupos no llevan control de asistencia, ni tampoco hay un registro de miembros. "Ha habido reuniones con 20 personas, y otras en las que sólo hemos estado dos", relata Jorge, quien invita a todo aquel que quiera asistir a las sesiones del grupo 2006 en la parroquia de la Cruz del Señor. "La gente va y viene, y no se hace un compromiso, ni tampoco balances.

"Esto no es una cura milagrosa que se lleva a cabo en un periodo de tiempo concreto. Somos una opción más en el abanico de formas de recuperarse de la de la enfermedad de la adicción"

24 Diario de Avisos

sociedad

DOMINGO, 17 DE AGOSTO DE 2008

PROSTITUCIÓN. La crisis económica que vive nuestro país también ha llegado al denominado negocio del sexo. Un reportaje escruta los "problemas de clientela" que está padeciendo la prostitución. ▶ PÁG. 27

Aprendiendo a vivir de nuevo

Narcóticos Anónimos lleva casi un lustro desarrollando en Canarias su programa de recuperación de drogadicciones

JOSÉ LUIS CÁMARA
SANTA CRUZ

Me llamo Juan Carlos, tengo 25 años y soy drogadicto". Más allá de los estereotipos que a menudo se vinculan a los programas y asociaciones que trabajan en el campo de las drogadicciones, se esconde una realidad más cruda y a la vez también diáfana, la que dicta que es posible encontrar una salida de ese túnel en el que te sumerge cualquier tipo de adicción.

Con ese objetivo surgió en 1953 en Estados Unidos Narcóticos Anónimos (NA), una organización de ámbito mundial sin fines lucrativos, para adictos en recuperación, que funciona en más de 100 países. Nació como alternativa a Alcohólicos Anónimos, algunos de cuyos miembros buscaban unas reuniones que abarcaran más sustancias que el alcohol. El programa, que hoy siguen miles de personas, llegó a España en 1984, donde actualmente hay unos 60 grupos. Desde hace cuatro años se puede seguir también en Canarias, donde hay ocho de ellos. En Tenerife funcionan dos, que se reúnen en Santa Cruz y Aronа varias veces a la semana. Dos de sus miembros, a los que daremos nombres ficticios para preservar su intimidad, explican a DIARIO DE AVISOS sus historias y las claves que ofrece NA para abordar un problema tan complejo como es el de la adicción a la droga, cualquiera que sea la sustancia.

Jorge, de 29 años, lleva cinco años y medio asistiendo a estos talleres, no sólo en la isla, también en la Península y el extranjero. "Cuando llegué, me di cuenta que NA tenía algo que me podía ayudar", explica este joven, quien reconoce que "si la persona no siente que quiere recuperarse, no le funciona. Me atrevería a decir que los que venimos solos y nos quedamos, continuamos, mientras que los que llegan empujados por otros, no siempre se quedan".

La receta es sencilla. Se trata de un programa para adictos, que participan de manera activa en las reuniones. No obstante, NA también contempla la posibilidad de mantener sesiones abiertas, en las que cualquier persona no adicta, o que crea tener un problema, así como profesionales y familiares, pueden participar. Según explica Jorge, "hemos hecho algunas reuniones de este tipo, pero lo más habitual son las reuniones de recuperación para los adictos".

Elección personal. Narcóticos Anónimos parte de la premisa de que es el propio individuo el que se recupera, porque la recuperación está en cada uno. "Esa es la base del programa, que es muy sencillo, pero a la vez muy difícil" "Yo no vengo aquí a fichar, ni a pasar lista; es un disfrute y un desahogo, porque reconozco una parte de mí que es muy importante", agrega Jorge, quien deja claro que "las reuniones se han convertido en algo vital para mí". No hay sillas médicas, ni un cupo de sesiones. La persona puede asistir o dejar de hacerlo cuando lo desee, porque se trata de una elección personal. Ahora bien, expone Jorge, "el adicto es un incomprendido, y está solo con su adicción, por lo que compartir estas experiencias con otros es placentero; yo, cuando paso mucho tiempo sin ir, lo noto", subraya.

Después de cinco años y medio sin consumir, este joven tinerfeño reconoce haber empezado de cero su vida. Y no sólo él, también su familia, que está encantada con el programa. "Han visto que he pasado de tener un comportamiento extraño y de estar condicionado por mi adicción, a encontrarme bien. Y encima, gratis", arguye Jorge, quien, no obstante, admite que "hay quien no me entendía, porque yo por ejemplo no era un adicto de estar tirado en la calle".

El caso de Jorge es algo atípico, y muy diferente al de Ramón. Él, en cambio, perdió a su familia y padeció un auténtico vía crucis hasta llegar a Narcóticos Anónimos. De 51 años de edad, lleva limpio dos años y cuatro meses. "Yo probaba sustancias de genetrica, y no reconocía que tenía un problema". "Perdí a mi familia. Mi mujer se divorció de mí, y hasta hace poco no he recuperado algo de contacto con mis hijos, que ya son mayores y tienen su propia vida. Pero ahora tengo una pareja y he cambiado mi forma de pensar", incide Ramón, uno de los fundadores del grupo de Santa Cruz de Tenerife. "Estuve en centros y unidades de desintoxicación, pero no me funcionaban", insiste este miembro de NA, que empezó con el programa en 2006. Dos años después le dice a otros como él que es posible salir. Como Jorge, Ramón deja claro que "estas reuniones me dan la vida". "La adicción es una enfermedad que está en la mente, y asistiendo a las reuniones te das cuenta de ello". En su opinión, "el problema somos nosotros, pero la familia también necesita tratamiento".

el dato

Con más de medio siglo de existencia, Narcóticos Anónimos funciona ya en más de 100 países

Los miembros de Narcóticos Anónimos aprenden los unos de los otros a vivir sin drogas. Una vez que asisten al primer taller buscan la abstinencia completa de todo tipo de sustancias y practican un programa de recuperación que garantiza dejar de consumir, perder la obsesión por hacerlo y desarrollar una nueva forma de vida. "Lo más importante es el deseo de dejarlo de la persona", arguye Ramón.

Desde el grupo de Tenerife, quieren decirle a otros adictos que existen, "que sí necesitan ayuda ya saben dónde encontrarnos", asevera, "que nos los pueden creer si lo creen oportuno". Basta con marcar el 902114147 o entrar en la web www.na-spain.org. Cada grupo de Narcóticos Anónimos se autogestiona sobre la base de unos principios comunes a toda la organización, expuestos en una literatura de apoyo con la que se trabaja en todos los grupos. Uno de estos documentos es un libro blanco de introducción a la Confraternidad de NA, basado en experiencias personales y grupales, que ofrece consejos "necesarios" para la recuperación.

Los grupos no llevan control de asistencia, ni tampoco hay un registro de miembros. "Ha habido reuniones con 20 personas, y otras en las que sólo hemos estado dos", relata Jorge, quien invita a todo aquel que quiera asistir a las sesiones del grupo 2006 en la parroquia de la Cruz del Señor. "La gente va y viene, y no se hace un compromiso, ni tampoco hay cies. Nos reunimos tres veces en semana en Santa Cruz, y en el Sur los viernes. No hay calendario laboral, porque la enfermedad no descansa ni se va de vacaciones".

Reconocimiento. Del mismo modo, no hay un coordinador ni un jefe, aunque existe una cierta organización, "porque alguien debe tener la llave del lugar donde nos reunimos o tiene que encender la luz". En ocasiones, NA sí colabora con profesionales para situaciones concretas, pero no tiene estructura interna. En cada reunión se establecen una serie de temas a tratar, que se discuten entre todos. "El primer paso es admitir el problema", señala Ramón. "La parte estereotipada, la que se ve en las películas, es real, aunque no se trata de una cuestión de marketing", agrega Jorge, quien explica que "lo primero que hacemos es presentarnos y admitir que somos adictos, porque supone un reconocimiento. Es un programa de autoayuda y ayuda mutua, y esa presentación es básica. Pero eso no significa que si alguien no quiere ir más allá, no tiene por qué hacerlo". Aun así, Jorge y Ramón tienen claro que "una persona que vivecon una adicción pasa toda su vida escondiéndose. Y es básico superar esa primera barrera del miedo. Porque entre nosotros no podemos ponemos máscaras". Una de las claves del programa de Narcóticos Anónimos es que no importa que consumes, cuánto, cómo o dónde. "Luego hay gente que viene, cuya adicción es la comida, el juego o el sexo, que pueden tomar la decisión de tomar un programa más específico, como Alcohólicos Anónimos o Comedores Compulsivos", incide Jorge. En el citado programa, que consta de 12 pasos, no se menciona una sustancia en particular, sino la adicción en general, más allá incluso del propio el consumo."Los adictos somos disfuncionales, porque nuestra forma de pensar es errónea. Y eso nos provoca sufrimiento, que tratamos de paliar tomando alguna sustancia. Hay muchas actitudes y comportamientos esclavizantes, que le convierten en un inútil", advierte Ramón. Los dos miembros de NA consideran que la adicción es una enfermedad "incurable", aunque el programa permite conocerla, saber cómo se manifiesta y cómo se puede tratar. "Pensar que controlas es engañarte, y supone construir una recaída", denotan. Las reuniones de Narcóticos Anónimos no se organizan por edad, raza, sexo o condición social. Todo el que entra a una reunión se convierte en uno más del grupo. "El adicto lo es de por vida. Que estés unos años sin consumir no quiere decir que no vuelvas a hacerlo, porque se trata de un comportamiento que esta dentro de uno mismo". Por eso. el programa de NA no se basa en tratamientos. Son sugerencias que proceden de personas que han estado en activo. "Quien tenga un problema fisico y necesite una sustancia para contrarrestar otra, allá él. Pero en NA no hay nada en ese nivel: por eso nosotros nuncanos damos el alta", incide Ramón. A pesar de estar incluida en el Directorio del Plan Nacional sobre drogas, Narcóticos Anónimos prefiere mantenerse al margen de aspectos como el de la prevención o el trabajo con los menores. No tenemos una fórmula mágica, pero si garantizamos que una persona puede dejar de consumir y empezar una vida en recuperación. No podemos dar una opinión sobre otros programas o asociaciones que trabajan el tema de la drogadicción",incide Jorge, quien concluye que "esto no es una cura milagrosa que se lleva a cabo en un periodo de tiempo concreto. Somos una opción más en d abanico de formas de recuperarse de la de la enfermedad de la adicción"Con más de medio siglo de existencia, Narcóticos Anónimos funciona ya en mÁs de 150 palses. ●

Mies de personas con problemas de drogadependencias siguen el programa de Narcóticos Anónimos. / DA

DIARIO DE AVISOS
Tenerife

Enviado por Octavio. Canarias.

NECESITAMOS VOLUNTARIOS

EN TODOS NUESTROS SUBCOMITÉS

voluntarioseccna@gmail.com

- Si quieres responder preguntas en nuestro mostrador de bienvenida
- Si quieres abrazar a nuestros invitados
- Preparar el café y el te para los delegados del EDM
- Colaborar con el comité de merchandising a que haya un flujo interrumpido de mercancías a las tiendas
- Si sabes algún idioma
- Si quieres ayudar a que exista una atmosfera de alegría y diversión durante la fiesta de recuperación.

Escribenos y haznos saber acerca de tu VOLUNTAD y ya pensaremos en algo.
Déjanos tu nombre, numero de teléfono y tu "habilidad en el servicio".