

REVISTA SEMESTRAL ESPAÑOLA N° XX



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

UN CAMINO ESPIRITUAL



SUMARIO



EDITORIAL Y BIENVENIDA	PAG 03
CONVIVENCIA ÁREA DE CANARIAS	PAG 04
ECCNA 2019 EN ZÜRICH "TOGETHER FREE"	PAG 06
CONVIVENCIA DE MADRID CAMNA 2019	PAG 08
XI CONVIVENCIA DEL AREA DE SUR CASNA 2019	PAG 10
AL LLEGAR A NARCÓTICOS ANÓNIMOS	PAG 11
MI EXPERIENCIA	PAG 12
PRÓXIMOS EVENTOS	PAG 14
LIMITES SANOS EN RECUPERACION	PAG 16
1984. PRIMER GRUPO EN ESPAÑA	PAG 18
TALLER C+D BARCELONA	PAG 20
TALLER C+D BARCELONA (RESEÑA COORDINADOR)	PAG 22
REUNIONES DE INTERÉS ESPECIAL	PAG 23
GRUPO DE MUJERES DE NA EN BARCELONA	PAG 24
GRUPO DE MUJERES EN MADRID "NASOTRAS"	PAG 25
DIARIO DE DECISIONES	PAG 26
CONTRAPORTADA	PAG 28
IDEA DE PORTADA Y REALIZACIÓN: CHRISTINA	

Staff

Edita: Comité Región Española

www.narcoticosanonimos.es

Teléfono: 902114147

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

revista@narcoticosanonimos.es

CONSEJO EDITORIAL:

Christina C., Marta R., Manolo B., Pablo N., Ernesto, Eduardo.

Si quieres hacer aportaciones: la revista NA España está abierta a las cartas de todos los miembros que deseen compartir su experiencia en recuperación. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas y recortar

todas las aportaciones que recibamos en la redacción, a través del e-mail revista@narcoticosanonimos.es. Todas las cartas deben llevar firma, una dirección válida y un número de teléfono. Se utilizará el nombre y la inicial del apellido como firma, a menos que se solicite que sea anónima. EL AUTOR/A de los textos remitidos a esta publicación cede a EL EDITOR los derechos de reproducción, distribución en forma de revista y edición digital para su publicación no comercial en cualquier territorio. La revista NA España publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto éstas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de la Confraternidad.●

Editorial y bienvenido

A nuestros lectores y lectoras:

En esta ocasión ha sido un auténtico desafío darle vida a este número de revista, puesto que mis compromisos profesionales ocupaban casi todo el tiempo. Con buena voluntad y mucha paciencia ha venido lentamente la inspiración. La revista de este semestre se titula "Un camino espiritual" hace referencia a una parte fundamental de nuestra recuperación.

Cada uno de nosotros desarrolla una vida espiritual basada en la absoluta libertad de elección de un Poder Superior y la buena voluntad de practicar los principios del programa en todos nuestros asuntos, o en casi todos. El proceso de recuperación es algo muy personal, cada uno tiene su propia experiencia, sus dolores de crecimiento y también sus despertares espirituales. Los pasos, las tradiciones y el servicio, conforman la hoja de ruta que nos guía en ese camino espiritual.



En mi caso, el servicio me enseña a practicar la paciencia, la aceptación, el compromiso personal y el respeto a otros. Me libera del aislamiento y me permite sentirme útil y valioso.

Aprendo a confiar en el flujo natural de la vida. Abre mi mente, me acerca al amor cuando trabajo con y para otros. Me aleja del miedo de una vida solitaria y sin esperanza. Me siento parte de la humanidad, la sensación de vacío y soledad desaparece. Y a cambio se instala una agradable sensación de bienestar y conexión.

Quiero agradecer a todos los compañeros

y compañeras que han participado enviando sus testimonios, a los servidores de eventos recientes. A mis compañeros de la Región, a los servidores del comité de redacción por su apoyo incondicional y sus sugerencias. A nuestro maquettador Eduardo que le da vida a esta revista.

Estáis invitados a participar con vuestros testimonios, ideas, iniciativas y/o sugerencias, a través del correo: revista@narcoticosanonimos.es.

Podéis encontrar los últimos números de la revista impresos a la venta en vuestra área a través del servidor de literatura. ¡Ayúdanos a difundir el mensaje!

También podéis seguirnos a través de la web: narcoticosanonimos.es

Agradezco hacer parte de esta gran familia.

Un abrazo grande ●

Christina
revista@narcoticosanonimos.es

1ª ASAMBLEA REGIONAL DE RSG'S
(Un día antes de la 38ª CRENA)



"TODOS LOS RSG'S DE ESPAÑA UNIDOS EN UNA ASAMBLEA"

JUEVES 7 / MAYO / 2020 CALPE
ALOJAMIENTO EN PENSIÓN COMPLETA: 73€
DESDE: JUEVES 7 DE MAYO - 11:00 AM HASTA: VIERNES 8 DE MAYO - 20:00 PM

LUGAR: HOTEL BAHIA CALPE ****
+INFORMACIÓN: EL MCR DE TU ÁREA TE PUEDE AYUDAR

ORGANIZA: COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL (CSR)
PARTICIPAN: TODOS LOS GRUPOS Y ÁREAS DE ESPAÑA

29 CRENA
CONVENCIÓN REGIONAL NARCÓTICOS ANÓNIMOS COLOMBIA

Con la puerta abierta



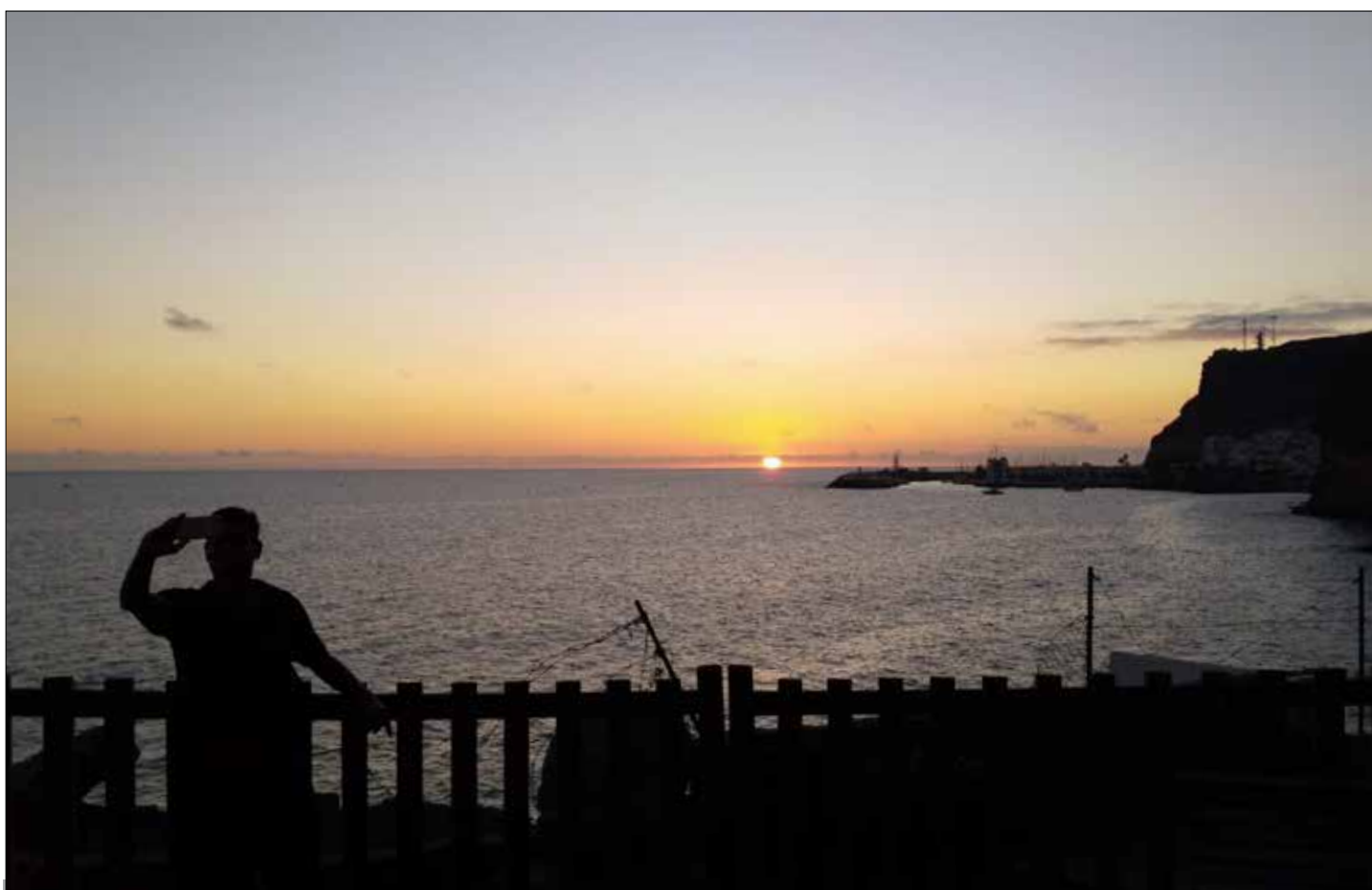
AGOSTO 2020
Fecha por confirmar

37 años pasando el mensaje de recuperación

INFORMACIÓN
eventoscsr@nacolombia.org - 3114068214 | coordinador.crena@nacolombia.org
3124425389 - 320452371 | www.nacolombia.org

Convivencia Área de Canarias 2019

Esta convivencia es un reflejo del espíritu de recuperación que nos acompaña, puesto que el transcurso ha sido plagado de dificultades y tropiezos lastrados por el convencimiento de la mayoría de miembros de la confraternidad de que no se iba a conseguir, después de los fracasos anteriores.





Podría estar ahora escribiendo sobre los problemas y conflictos que hemos tenido, entre nosotros, con los compañeros de otras áreas con el hotel, pero para mí ya es pasado y todo me sirvió para aprender y darme impulso para los nuevos proyectos.



Pues bien, se consiguió y además fue un enorme éxito. Desde aquí, quiero agradecer en primer lugar a Dios por su apoyo en todo momento.

A l compañero T. por haber aceptado el reto de comprometerse como coordinador, tuvo la humildad de pedir ayuda cuando se

vio complicado y por eso nos volcamos los servidores. Y a los demás S, K, P, R, y A. que dejaron sus obligaciones para aportar a los demás la bendición de compartir un fin de semana estupendo juntos en recuperación.

Agradecer a D. el tesorero del área y a K. por confiar en mí y pedirles a todos disculpas por la falta de comunicación que tuvimos.

Podría estar ahora escribiendo sobre los problemas y conflictos que hemos tenido, entre nosotros, con los compañeros de otras áreas con el hotel, pero para mí ya es pasado y todo me sirvió para aprender y darme impulso para los nuevos proyectos.■

Anónimo

ECCNA 2019 EN ZÜRICH "TOGETHER FREE"

La Platzspitz, más conocida como el "parque de las agujas", acogía en sus tinieblas a unos 3000 adictos al día durante la década de los 80. Se encuentra a escasos metros de la estación de trenes de Zürich, capital económica de Suiza.

Zürich es también la ciudad donde el Doctor Carl Gustav Jung puso la piedra angular al programa de 12 pasos, como reconoció el propio Bill W., afirmando que la única salida a la dependencia química es mediante una "experiencia espiritual".

En 1987 las autoridades decidieron tolerar el consumo en el parque ofreciendo medidas de higiene pero en 1992 se vieron desbordadas y desalojaron el lugar que se había convertido

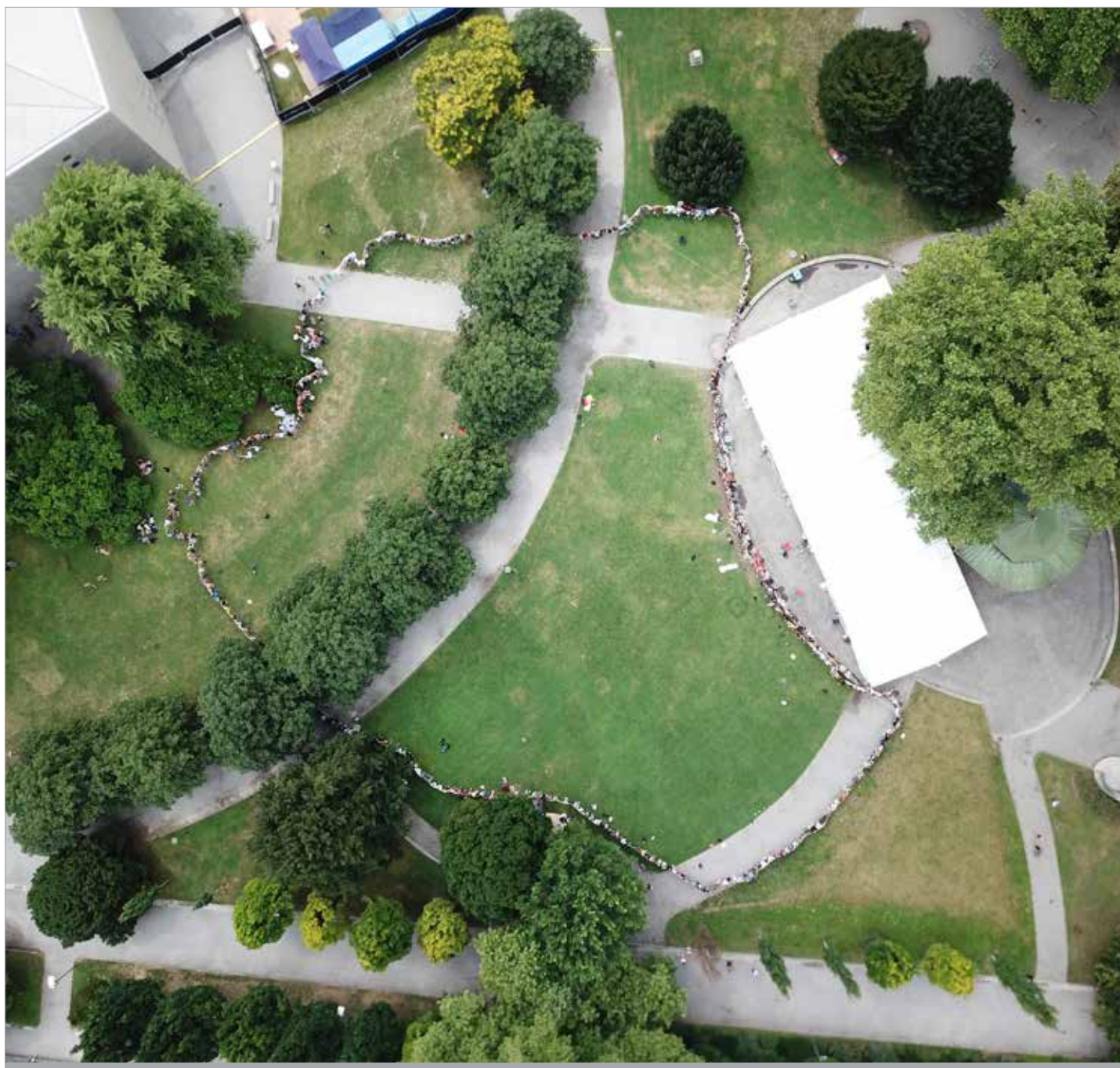
Allí reí, lloré, serví,
compartí, bailé,
recordé, soñé, viví.
Salir del entorno
donde me muevo
habitualmente
aporta un nuevo
punto de vista a mi
recuperación.

en un lugar de muerte por sobredosis y guerra por el control del tráfico de sustancias.

Yo crecí en la Suiza de aquellos años 80, recuerdo una excursión con el colegio en el que nuestro autobús paró muy cerca del parque, por la ventana me miró directamente a los ojos un adicto y empezó a reírse. Escalofríos. Años después él sería yo.

Allí mismo se celebró la ECCNA 2019

En total más de 1400 adictos de 45 países, sumando entre todos 11.465 años de tiempo limpio. La organización fue exquisita, el ambiente fabuloso, el tiempo radiante.



(Convención Europea de NA). El ayuntamiento de Zürich cedió el parque a nuestra confraternidad, un gesto relevante y simbólico.

De la Región Española fuimos 8 compañeros de Madrid, y otro tantos compañeros de Sitges y Barcelona.

En total más de 1400 adictos de 45 países, sumando entre todos 11.465 años de tiempo limpio. La organización

fue exquisita, el ambiente fabuloso, el tiempo radiante.

El lema de la convención se cumplió: "juntos libres".

Allí reí, lloré, serví, compartí, bailé, recordé, soñé, viví.

Salir del entorno donde me muevo habitualmente aporta un nuevo punto de vista a mi recuperación.

Y en la noche temprana, bajo una luz de luna escueta, sentado a orillas de donde se encuentran los ríos Sihl y Limmat, mis pies balanceándose sobre el hiperespacio se me encogió el corazón, volví a rendirme y sentí que pasara lo que pasara estaría al abrigo de NA.

Emmanuel L.

CONVIVENCIA DE MADRID CAMNA 2019



No nos lo creíamos. En la primera reunión se cubren todos los servicios. Tacatá. Y en las once siguientes se mantiene el trote ligero. Bueno, en la octava nos apezuñamos diez minutos y algunos Egos salieron a relinchar. Nada nuevo. Nada importante.

Buscábamos una convivencia ase-
quible y los hoteles de la capital
venían algo carillos. Encontramos uno
sencillo en un sencillo pueblito de
Guadalajara. Aquí del proverbio: "Es
sencillo ser feliz; lo difícil es ser senci-
llo". Nos lo aplicamos.

El lema también llega temprano. Baraja-
mos media docena pero cuando lo oímos en
boca de un compañero retumba el silencio
del consenso: "Entra, son sólo 12 pasos".

Sobre el cartel tampoco hay discu-
sión. Quizá porque gusta a la primera;

quizá porque el artista es el mismísimo
coordinador. La figura que destaca es
una ovejita lucera que no se sabe si va
o viene o por el camino se entretiene.
Nos identificamos tanto que la planta-
mos en bolsas, tazas, camisetas y hasta
en un photocall.



Llega el fin de semana previsto y abrimos las puertas para compartir en hermandad lo que en hermandad llevamos meses preparando. Con amor, con humor.

Disponemos de una sala para reuniones abiertas, otra para cerradas y una tercera para reuniones libres. Entre los oradores se busca que haya variedad y paridad. En los temas sólo se repite una palabra (una que- rencia): "recuperación".

Hay espacio para dos talleres: uno sobre

RR.PP y otro sobre la Jornada PreCrena de RSG,s. Y también para dos espectáculos: una obra de teatro (El viaje) y un concierto (Rock in recovery). Genial.

Cerramos con la tradicional cuenta atrás. Los tiempos de limpieza van desde los 30 años a las 30 horas. Es emocionante a más no poder. Hemos asistido 160 personas. Pero se diría que un solo corazón.

Celso

"Es sencillo ser feliz; lo difícil es ser sencillo"

"Entra, son sólo 12 pasos".

COSTA BALLENA (ROTA -CADIZ) 22, 23, 24 DE NOVIEMBRE DEL 2019

XI CONVIVENCIA DEL AREA DE SUR CASNA 2019

LEMA: TU MOMENTO ES AHORA



A las siete y media de la tarde del viernes 22, fue inaugurada la XI convivencia TU MOMENTO ES AHORA. Todo empezó con la presentación del coordinador , presentando la convivencia dando las gracias por la asistencia al evento a todos los presentes , familiares , acompañantes , profesionales y algún medio de comunicación.

Durante el fin de semana otoñal , pudimos disfrutar de la fiesta que anualmente nuestra área organiza , conmemorando la unidad de NARCOTICOS ANONIMOS.

Asistieron al evento 192 adictos inscritos y

38 familiares un total de 230 personas, 225 personas alojadas en el hotel .Estuvieron con nosotros compañer@s de todas las áreas. La convivencia fue todo un éxito.

Hemos logrado equiparar el mismo numero de oradores tanto de chicos como de chicas,

nos pareció un asunto importante el equiparar las reuniones de esta forma para que no hubiera distinción alguna.

El Sábado día 23, entre otras actividades , las chicas pidieron una reunión solo para chicas, se reunieron en la playa de Costa Ballena

Esta XI CONVIVENCIA DEL ÁREA DEL SUR ha reunido como cada año a nuestra comunidad, y durante la misma hemos podido celebrar nuestra recuperación y compartir todos juntos esta forma de vida que hemos encontrado en NA



y asistieron 30 compañeras. También se hizo un taller sobre el recién llegado y terminamos con una magnífica actuación de rock y un poco de flamenquito en petit comité.

Domingo 24, después de las reuniones habituales, se celebró la reunión de clausura y nos despedimos con la cuenta atrás.

Hubo 9 compañeros con menos de 30 días limpio y una recién llegada. Celebramos el cumple de varios compañeros con 30 años limpio, otra compañera con 24 años limpia

y otro compañero con 1 año limpio. En total fueron entre todos los adictos presentes 1.193 años, 8 meses y 19 días limpios.

En conclusión esta XI CONVIVENCIA DEL ÁREA DEL SUR ha reunido como cada año a nuestra comunidad, y durante la misma hemos podido celebrar nuestra recuperación y compartir todos juntos esta forma de vida que hemos encontrado en NA. Gracias a tod@s los que nos acompañaron.

SIN MÁS, EL COORDINADOR. ISMAEL

Hemos logrado equiparar el mismo número de oradores tanto de chicos como de chicas



Al llegar a Narcóticos Anónimos

Al llegar a Narcóticos Anónimos no veía que tuviera ningún Poder Superior, menos aún que fuera bondadoso.

Estaba destrozado y mi sufrimiento era tan grande que quería morir. El único poder superior a mí, eran las drogas. No podía parar aunque quisiera.

Al cabo de un tiempo en NA, con la mente un poco más despejada, me replantee mi ateísmo. Pensé en ese día, meses atrás, abajo de mi casa, muerto en vida, cuando llego esa persona de Narcóticos Anónimos a través de un amigo. Me explico sencillamente lo que él había vivido consumiendo, que había hecho para dejarlo y como estaba ahora.

Fue suficiente para identificarme con otro ser humano y desmontar parte de lo que mi enfermedad me estaba diciendo desde hace años: "que yo era único y nadie nunca podría ayudarme".

A través de los doce pasos, me he ido fa-

miliarizando con el proceso de cambio, y la parte espiritual del programa. Mi poder superior es mi conexión con el mundo y con los demás. Me ayuda a escuchar la voz que no es mi ego: la que no juzga, que es tolerante, abierta, compasiva y que sabe perdonar.

Intento no hacerme daño y no hacer daño a los demás, disfrutar de la vida, aceptar las adversidades. Me permito sentir, ser imperfecto con propósitos de mejora. Intento vivir con buena voluntad y solo por hoy.

Siento gratitud por no consumir drogas y poder cuidarme conscientemente. Se lo debo a Narcóticos Anónimos.

Laurent •

Me permito sentir,
ser imperfecto
con propósitos
de mejora.
Intento vivir con
buena voluntad
y solo por hoy.



mi EXPERIENCIA

Hola, soy Maria y soy adicta. Empecé a consumir desde muy joven y fue de más a más, hasta llegar a uno de los amargos finales: cárceles. Entrar en prisión a causa de la adicción activa fue lo peor y lo mejor que me pasó en la vida.

Fueron los peores años de mi vida y a la vez fue lo que me salvó, mi oportunidad para volver a vivir. Durante mucho tiempo viví en la locura y lo único que sentía era mucho dolor por aquella situación y sus circunstancias hasta que por un acto de desespero pedí ayuda.

Al poco tiempo entre en el DAE (departamento de toxicomanía dentro de prisión), ese fue mi primer día limpia. Aquí fue donde conocí NA y en mi primer permiso asistí a mi primera reunión. La sensación fue única, desde el minuto cero me sentí acompañada. Podría decir que por aquel entonces yo era una persona dañada, vulnerable y no tenía idea de lo que me esperaba, no entendía

nada de lo que me pasaba y sentir un equilibrio en mi vida era algo inalcanzable. NA me dio la oportunidad de cambiarlo todo, a través del programa, reuniones, la ayuda de los compañer@s al día de hoy siento ese equilibrio. Fueron varias las dificultades por el camino pero todo es aprendizaje para ser mejor persona. Soy una persona responsable de mi vida con todo lo que con lleva eso.

Me siento muy agradecida a NA y a mis compañer@s por el cambio tan grande que ha dado mi vida. De encontrarme en prisión y sin ganas de vivir, hoy me siento llena de vida y libre en todos los sentidos.

Para mí las herramientas son programa, madrina y grupo. Llevo 6 años y medio limpia y feliz!! Gracias!!

María ●

Entrar en prisión a causa de la adicción activa fue lo peor y lo mejor que me pasó en la vida.

29 CRENA

CONVENCIÓN REGIONAL NARCÓTICOS ANÓNIMOS COLOMBIA



**AGOSTO
2020**

Fecha por confirmar

INFORMACIÓN

eventoscsr@nacolombia.org - 3114068214 | coordinador.crena@nacolombia.org
3124425389 - 320452371 | www.nacolombia.org

**37 años
pasando el mensaje
de recuperación**

1ª ASAMBLEA REGIONAL DE RSG'S

(Un día antes de la 38ª CRENA)



“TODOS LOS RSG'S DE ESPAÑA
UNIDOS EN UNA ASAMBLEA”

JUEVES 7 / MAYO / 2020 CALPE

ALOJAMIENTO EN PENSIÓN COMPLETA: 73€

DESDE: JUEVES 7 DE MAYO - 11:00 AM HASTA: VIERNES 8 DE MAYO - 20:00 PM

LUGAR: HOTEL BAHIA CALPE ****

+INFORMACIÓN: EL MCR DE TU ÁREA TE PUEDE AYUDAR

**ORGANIZA: COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL (CSR)
PARTICIPAN: TODOS LOS GRUPOS Y ÁREAS DE ESPAÑA**

LIMITES SANOS EN RECUPERACION



Mi nombre es Alan y soy Adicto. A unos días de cumplir mi quinto aniversario limpio y mis veintiséis años de edad he querido compartir con ustedes lo que ha sido mi experiencia con el Padrinazgo. Durante toda mi vida nunca me había considerado una persona estable. Esta inestabilidad se reflejó rápidamente dentro de mi proceso en las reuniones cuando en mi tercer mes limpio cambie de Grupo habitual.

El Grupo al que había cambiado quedaba bastante cerca de casa y no había excusas para faltar, ya no podía justificar el no tener dinero para transportarme o que me dejara el bus por salir tarde de la reunión, y la mejor parte es que se podía fumar dentro de las reuniones.

Al cambiar de Grupo también cambie de padrino, pues el que había escogido de un principio y había servido para llevarme durante esos tres meses al Grupo, ante mis ojos ya no parecía tan "recuperado".

Cuando llegue a las reuniones me sugirieron leer el folleto del padrinazgo, y posterior a ello buscame un padrino "Aquél que su recuperación resulte atractiva, con mayor tiempo limpio y con quien empáticos al escucharle compartir".

Para mi buscar un padrino se trataba de encontrar a alguien que tuviera todo lo que yo no tenía, seguridad al hablar, una buena loción, un trabajo estable que le diera mu-

cho dinero, una carrera universitaria, una esposa bastante atractiva y de paso un auto del año.

Mi primer padrino de esto no tenía nada, pero tenía un año en la agrupación y una motocicleta con la que me llevaba a diario.

Mi segundo padrino, sin embargo si perfilaba dentro de mis expectativas, hablaba

Cuando llegue a las reuniones me sugirieron leer el folleto del padrinazgo, y posterior a ello buscame un padrino "Aquél que su recuperación resulte atractiva, con mayor tiempo limpio y con quien empáticos al escucharle compartir".

con frecuencia de los pasos, y cuando compartía me imponía bastante respeto.

Sobre todo veía que los compañeros del grupo le respetaban y eso era algo que yo buscaba.

Con el paso del tiempo comenzamos a trabajar los pasos, tome a pie de la letra algunas sugerencias y pude perder el deseo de consumir a los pocos meses. Tome las moderaciones de los días lunes y los sábados, me enamore del servicio de cafetería y me adentre al servicio con ayuda de mi padrino y su fuerza motivante. Cumplí mis primeros dos años y me sentí bastante fuerte durante un largo periodo.

Pero con el tiempo ambos olvidamos una de las sugerencias que me había dado al inicio "No trabajar con compañeros de grupo sin apadrinarlo previamente".

Dimos por hecho que el trabajar juntos funcionaría y cuando menos lo pensábamos nuestra relación estaba al borde del



El proceso se volvió cada vez más difícil y termine por irme del grupo para llegar a otro donde me apadrine con el que en sus inicios había sido el padrino de mi anterior padrino y su manera de compartir en las reuniones era poco ortodoxa.

colapso, sin poder separar los problemas del trabajo con los del grupo.

El proceso se volvió cada vez más difícil y termine por irme del grupo para llegar a otro donde me apadrine con el que en sus inicios había sido el padrino de mi anterior padrino y su manera de compartir en las reuniones era poco ortodoxa.

Aprendí una nueva forma de compartir y me aleje del trabajo de pasos pues este padrino tenía una forma distinta de abordar el programa, habían olvidado lo básico y con ello me mantuve durante mi tercer año limpio, pero no sereno.

La ausencia del trabajo de pasos y la forma poco ortodoxa de manejar de este grupo y mi padrino llevaron a recaer a los compañeros de más experiencia y el grupo termino cerrando. Esto me llevo a cambiar al primer Grupo donde había estado y ahí apadrinarme con el padrino de mi primer padrino.

Esta historia siempre iba acompañada de la falta del trabajo solido de un primer paso, de la rendición que tanto hace hincapié el primer paso y la aceptación de mi enfermedad.

Nunca pude aceptar por completo a mis padrinos, pero sobre todo a su enfermedad, nunca pude terminar de aceptar a mis com-

pañeros de grupo, ni la voluntad de Dios manifestada en la consciencia de los grupos a los que pertenecía y sobre todo nunca fui al cien por ciento honesto con mis padrinos respecto a lo que pensaba.

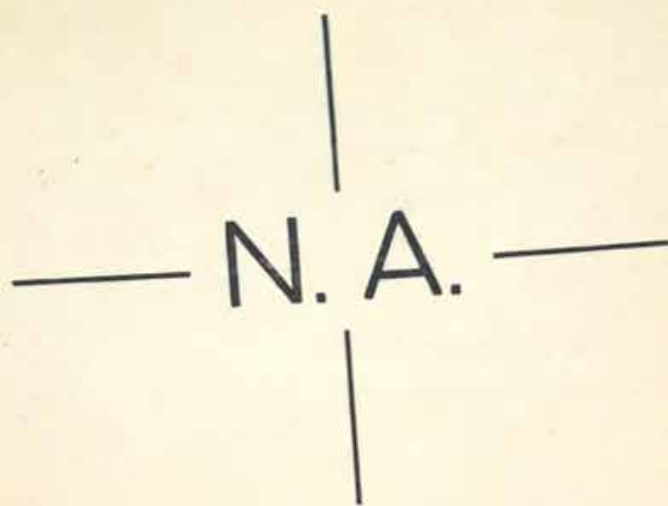
La ausencia del trabajo de pasos y la forma poco ortodoxa de manejar de este grupo y mi padrino llevaron a recaer a los compañeros de más experiencia y el grupo termino cerrando.

Termine por regresar a los pocos meses al segundo Grupo que llegue, aquel que estaba cerca de mi casa, solo que hacía años que ya no se fumaba y aquellos problemas que tenía con mi segundo padrino habían quedado atrás y por fin pudimos tener una amistad sincera y vinculada a la recuperación.

Hoy después de estar de vuelta, teniendo como quinto padrino a uno de los compañeros que más me desagradaba cuando llegue a la confraternidad y trabajando el programa de doce pasos una vez más desde el inicio pero esta vez con un enfoque diferente puedo notar como la recuperación es un proceso que requiere tiempo y experiencia.

Cómo tuve que experimentar el haber vivido todos esos procesos que menciona el primer paso, la obsesión que me envenenaba la cabeza respecto a mis padrinos, la compulsión que me llevo a cambiar de grupo, a aislarme de mis compañeros de recuperación, el vivir en negación de mi realidad justificando cada paso que daba, viviendo la frustración de la impotencia y tener como resultado una vida ingobernable... Todo para dejar de lado mis reservas hacia el programa y hacía una relación honesta de Padrinazgo.

Hoy puedo experimentar por primera vez en todo este tiempo lo que significa tener una relación honesta de Padrinazgo y el vivir un trabajo de pasos de manera más real, hoy por fin puedo ver con gratitud todos los regalos y enseñanzas que me dieron mis padrinos, pude enmendar inclusive y no sentirme avergonzado del proceso que viví por que al final si no hubiera sido así, no hubiera llegado hoy a donde estoy y mi relación de Padrinazgo no sería lo que es hoy. ■



NARCOTICOS ANONIMOS

Grupo 84 Ramblas de Narcóticos Anónimos

Rambla Santa Mónica, 7
(Parroquia S. José y Sta. Mónica)

08001 BARCELONA

Contacto: Eddie 223 44 31

Toni 431 51 28

Reuniones : Domingo de 20 a 21.30

1984

No... no nos referimos al título de la novel-la futurista y distópica de George Orwell. 1984 es el año en que se abrió por primera vez en España un grupo de Narcóticos Anónimos, gracias a la iniciativa de dos compañeros (Eddie y Toni), motivados por el propósito primordial de “llevar el mensaje al adicto que todavía sufre”.



A sí de humildemente, con un grupo inicial, celebrando una única reunión a la semana en una parroquia de Barcelona a la que acudían –con suerte- apenas tres o cuatro adictos, empezó la andadura de NA España.

¿Quien hubiese imaginado que sería el origen de una asociación que hoy cuenta con centenares de reuniones semanales por toda la geografía española? El directorio que ilustra este texto sorprende por

su modestia y sencillez: dos teléfonos de contacto (con numeración antigua todavía de siete cifras) en una tarjetita minúscula. Ni hablar de móviles, directorios online, reuniones virtuales, páginas web ni maravillas tecnológicas sofisticadas ahora tan comunes.

Quienes empezaron no podían imaginar (aunque tal vez sí soñar) con una NA a la que hoy acuden miles de adictos a recuperarse y que está en constante crecimiento.

En 1984 pocos tenían un ordenador en casa, nadie tenía internet, los móviles eran artilugios carísimos de dimensiones que hacían imposible guardarlos en el bolsillo, existían países que hoy no se encuentran en el mapa y - por supuesto- era impensable localizar un grupo de NA a través de ningún buscador informático para asistir a una reunión de recuperación. Pero alguien plantó la semilla y ayudó a que muchos salvásemos la vida. Gracias.

Manel

26-OCTUBRE-2019

TALLER C+D BARCELONA



La jornada de C+D organizada por los servidores del área de Catalunya conjuntamente con el servidor C+D regional ha sido un éxito sin lugar a dudas.

La asistencia ha sido un éxito, en algunos momentos no cabíamos y fuimos aproximadamente 60 personas.

La organización de las actividades de la jornada por parte de los servidor@s y compañer@s de Barcelona fue cuidadosa y completa en todos los detalles: la comida casera no faltó ni sobró, el local cubría todas las necesidades, además de todas las fotocopias y material necesario para el taller. Después del almuerzo la asistencia se redujo a 30 o 40 personas en las dos reuniones de experiencias en el servicio y reunión de compartir.
-También se entregaron 8 libros y se sor-

Agradecer a todos aquellos que han contribuido a que esta experiencia fuera realidad, además de todos los compañeros que asistieron al taller donde se implicaron y participaron al 100%.

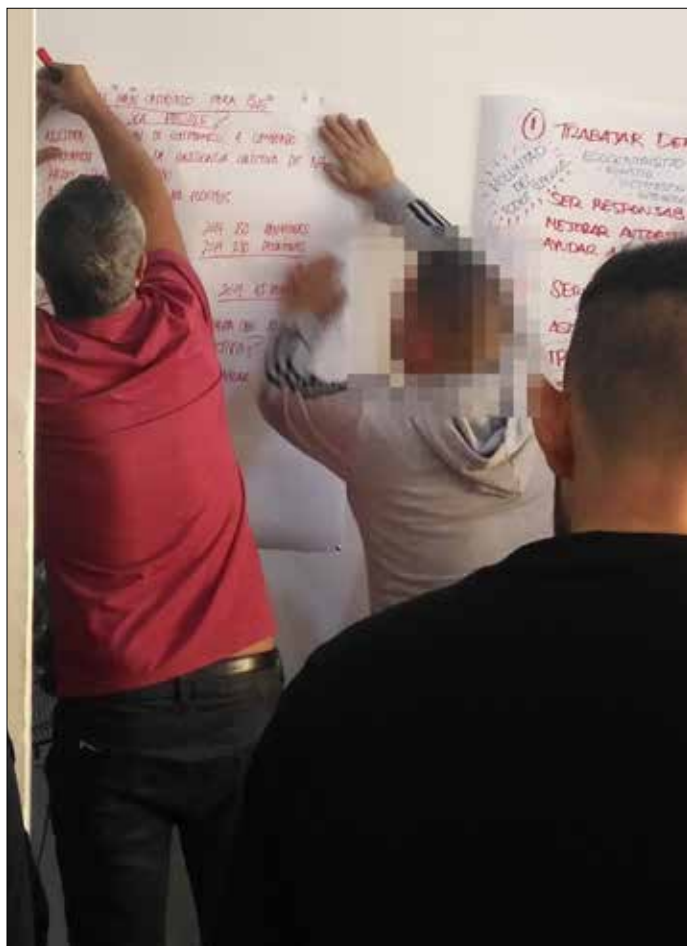
teó una inscripción para la Crena de regalo para los participantes y recién llegados asistentes.

-El trabajo que realizaron los compañeros en las mesas de debate y conjuntamente en la sala fue muy participativo y útil en sus respuestas y conclusiones que resumo a continuación para su aprovechamiento.

Por el coordinador de C+D (David) y por los servidores de Barcelona nos hemos sentido cuidados y ayudados desde el viernes que llegamos y nos llevaron al grupo Casanova y a cenar donde ya disfrutamos del ambiente de compañerismo de Barcelona.

Agradecer a todos aquellos que han contribuido a que esta experiencia fuera realidad, además de todos los compañeros que asistieron al taller donde se implicaron y participaron al 100%.

**Los colaboradores de C+D
Cristina y Moises**



CONCLUSIONES DE LOS PARTICIPANTES AL TALLER

En las mesas de debate se trabajaron dos preguntas:

¿Cuál es mi beneficio por hacer servicio?

- He tenido que asistir cuando no hay tantas ganas, mantenerme limpio a pesar de mí, aunque sea por no fallar a los demás.
- He aprendido puntualidad, responsabilidad, compromiso, motivación.
- Salgo de mi auto obsesión.
- Aplico los beneficios del servicio en todos los ámbitos de mi vida, familiar, social, me he convertido en una persona que funciona.
- Aprendo auto disciplina, aprendo a empezar y a acabar.
- He mejorado mis relaciones.
- He descubierto mi mejor parte, mis dones y virtudes: Autoestima.
- Me hace sentirme parte de NA, me siento útil.
- Me ayuda a trabajar mis defectos

Supongamos que estamos en 2025 y NA ha crecido mucho. ¿Porque hemos llegado a esta situación?

- Hemos sabido transmitir la importancia y el beneficio del servicio.
- Ha aumentado la conciencia colectiva de NA y de los compañeros.
- Nosotros, como miembros, tenemos con-

ciencia de nuestro propósito.

- Hemos podido estimular y motivar al recién llegado.
- Pasamos BIEN el mensaje, el mensaje llega a más gente.
- Los servicios de alternos se cubren todos.
- La información y la comunicación es buena, fluye bien.
- Se hacen convenciones y "talleres atractivos" con regularidad, aumenta la asistencia y la participación.
- Sabemos que el servicio es beneficioso para el que lo hace.
- Hemos dejado de pelear en las reuniones de trabajo.
- Utilizamos bien la 7ª para crecer. NA es un espacio seguro.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ATRAER AL SERVICIO A MÁS COMPAÑEROS?

En estas respuestas de los participantes se concentran las ideas que quizás podemos llevar a nuestros grupos y áreas para convertir algunas de ellas en cambios reales.

Hay una serie de respuestas que son básicas pero muy importantes:

- Podemos anteponer los principios a las personalidades, realmente.
- Cuidemos el bienestar común, hagámoslo fácil.
- Seamos anónimos, seamos humildes.
- Cuidemos a nuestros servidores, no juzgue-

mos, no asustemos.

- Informar bien y claramente en qué consiste cada servicio, dedicar un tiempo a explicar en qué consiste el servicio.
- Por medio del padrinazgo invitar a los ahijados a servir.
- Que el titular "acompañe" al alterno en el servicio.
- Hacer talleres para la atracción en el servicio.
- Hacer los tiempos de cada servicio más flexibles, según cada grupo o necesidades.
- Apadrinar en el servicio: mentores.

Hay otras respuestas con nuevas propuestas más prácticas:

- Hacer reuniones especiales periódicas (mensual ?) sobre los beneficios del servicio.
- Editar un nuevo folleto de NA sobre los beneficios del servicio.
- Crear un nuevo servicio en las áreas, la región o los grupos : "INSPIRADOR DEL SERVICIO".
- Introducir en el formato de la reunión: "Ahora tendremos unos minutos para aquellos que quieran compartir algo sobre su servicio"
- Unir el servicio y los talleres a actividades lúdicas.
- Pensar y facilitar nuevos servicios para el recién llegado.
- Grabar audios de experiencias y talleres de servicio.
- No permitir que nos quiten las ganas por falta de experiencia.

TALLER C+D BARCELONA (2)

RESEÑA COORDINADOR TALLER SERVICIO CATALUNYA



Hay muchas cosas buenas por las cuales me sorprende en Narcóticos Anónimos, pero si tengo que destacar una, sería, que no salgo de mi asombro cuando veo a la maquinaria de NA ponerse en marcha, para mí la auténtica magia de nuestra Confraternidad. (No hay magia en NA, esto funciona si lo trabajas, si quieres lo que te ofrecemos y estás dispuesto hacer el esfuerzo)

El pasado día 26 de Octubre, en el área de Catalunya y con una buenísima coordinación entre el comité de RRPP/IP y el comité de C+D de la Región se llevó a cabo un taller para fomentar y dar a conocer el servicio en los grupos de Catalunya y en su Área.

No tengo palabras para describir como 54 miembros trabajaban codo a codo para aportar infinidad de buenas ideas y experiencias

No tengo palabras para describir como 54 miembros trabajaban codo a codo para aportar infinidad de buenas ideas y experiencias personales para motivar el servicio en nuestra área.

personales para motivar el servicio en nuestra área.

Durante toda la jornada se vivió un ambiente de colaboración y participación sin igual, donde se pudo disfrutar de diferentes acciones. Entre ellas un taller interactivo

donde se plasmaba una lluvia de ideas para mejorar la participación en el servicio en NA.

Hubo experiencias personales, ideas, regalos, sorteos y mucho más, sin olvidar la comida que se hizo al mediodía, con el soporte económico de nuestro comité y el comité de C+D de la Región, y también la elaboración de los alimentos por parte de diversos compañeros/as que dedicaron todo su amor para que la jornada fuera más liviana disfrutando de un buen almuerzo/comida.

Quiero aprovechar la ocasión para felicitar a todos aquellos que han hecho posible esta jornada y agradecer al mismo tiempo a todos los miembros que no dudaron en participar.

Un abrazo para todos.

**Carlos. Coordinador
Taller de Servicio Catalunya**

REUNIONES DE INTERÉS ESPECIAL

En esta Revista N°XX dedicó un artículo a las Reuniones de Interés Especial y concretamente a los Grupos de Mujeres, que voy a relatar desde mi experiencia en recuperación. Empecé a acudir a las salas de NA en el año 2002 en Madrid, fui recibida por un grupo muy afectuoso de compañeros en Fénix, que con el tiempo se convirtieron en compañeros de confianza.



Tres de ellos hombres y una mujer. Con el tiempo note que la afluencia de mujeres era menor al total de asistentes, aproximadamente un 10%. En ocasiones era la única mujer en una reunión de 30 o 40 miembros.

Era difícil para mí, sentirme cómoda al hablar de temas íntimos e incluso durante un tiempo encontrar una madrina para trabajar los pasos. E inevitable confundirme con el tema de las relaciones de pareja dentro de NA. Recurrí, a una compañera de otra confraternidad con la que trabajaba los pasos.

En el año 2004, tres de mis compañeras propusieron crear una Reunión de Mujeres, entre ellas una veterana que venía de Londres donde aquellas reuniones eran algo habitual. Después de estudiar las tradiciones fuimos a la reunión de área y expusimos nuestra iniciativa, al principio hubo controversia, después de un buen rato la conciencia de grupo voto a favor. Y así nació Avalón,

que sesionaba solo un día a la semana en una salita contigua al grupo Fénix. Allí aprendí a relacionarme con mis compañeras, y resolver mis diferencias con otras mujeres, a crecer y confiar. Con el tiempo Avalón desapareció.

Años más tarde en Jerónimos se volvió a abrir una reunión de mujeres, que a día de hoy se mantiene y además sesiona 2 veces al mes. El número de compañeras ha aumentado exponencialmente, gracias al vínculo de amistad y compromiso que existe entre nosotras. En Jerónimos, de nuevo las compañeras han tomado la iniciativa y creado un grupo oficial al que han llamado NASotras, que sesiona una vez por semana.

El tema de las Reuniones de Interés Especial, suele generar controversia, ya que en uno de nuestros preámbulos se cita textualmente "Cualquier persona puede unirse a nosotros sin que importe su edad, raza,

identidad sexual, credo, religión ni la falta de esta última". Las reuniones de mujeres respetan la 3ª. Tradición y abren sus puertas a cualquier miembro en caso de necesidad.

Nuestro fin es tener un mayor ambiente de identificación entre nosotras, y aportar madurez a la hora de relacionarnos con NA como un todo.

En el Boletín N° 18 de la Junta de Custodios de Oficina de Servicios Mundiales, aparecen la definición de todas las reuniones y unas observaciones finales, que destacan; estas reuniones existen hace ya tiempo, no vulneran la 3ª. Tradición y sobreviven en los sitios donde esas necesidades especiales existen.

Agradezco a las compañeras de Barcelona y Madrid por enviar una breve reseña de los grupos de mujeres creados recientemente.

Christina

GRUPO DE MUJERES DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS EN BARCELONA

Hace algo más de seis meses, en marzo de este año, se formó el grupo de mujeres de Narcóticos Anónimos en Barcelona a partir de la necesidad de compartir de una forma más cómoda. Como cualquier otro grupo de los considerados especiales de NA, proporciona cierta identificación adicional a adictos con necesidades específicas en común, sin olvidar que el objetivo de cualquier reunión de NA es la recuperación de la adicción y, por tanto, cualquier adicto puede asistir a ellas.



En nuestro caso nos reunimos todos los domingos de las 11 a las 12:30h en la calle Sant Antoni Abad número 10 2º piso 1ª Puerta y el primer domingo de mes tenemos reunión abierta.

La trayectoria de estos pocos meses nos confirma que es un espacio valorado positivamente por las compañeras de la confraternidad ya que tenemos una media de 14 adictas por reunión.

Personalmente, asistir y servir en este grupo aporta mucho a mi recuperación tanto por la identificación como por el sentimiento de pertenencia a la confraternidad y a lo que nos une como mujeres. Esta experiencia me ayuda a cuestionarme clichés muy interiorizados respecto a la rivalidad o competitividad femenina. El grupo es un lugar de apoyo mutuo y de respeto, una gran muestra de que el programa funciona y de que los principios están por encima de las personalidades.

M.R.

Nos reunimos todos los domingos de las 11 a las 12:30h en la calle Sant Antoni Abad número 10 2º piso 1ª Puerta y el primer domingo de mes tenemos reunión abierta.

GRUPO DE MUJERES EN MADRID "NASOTRAS"

Sólo por hoy, tenemos un sitio semanal para mujeres, dónde recuperarnos de nuestra enfermedad de la adicción. NAsotras es un grupo donde el propósito es el deseo de mantenernos limpias.



Somos todas bienvenidas, hacemos posible de corazón un lugar lleno de serenidad, intimidad y confianza. Donde adictas pueden compartir su recuperación, su día a día, sus dudas y preocupaciones, sus logros y alegrías en un saloncito como el de casa .

Reunidas familiarmente tomando un té y pastas nos escuchamos y emocionamos con los compartirés de todas y cada una, de las valientes mujeres que acuden. Y ese Poder

Superior que nos concede la abstinencia y una perspectiva renovada sobre la vida sin sustancias.

En definitiva, superándonos cada día a nosotras mismas.

NAsotras es nuestro templo sagrado. Nos reunimos todos los lunes en la calle Beneficencia nº18 b, en Madrid. Juntas nos recuperamos.

Anónima

Reunidas familiarmente tomando un té y pastas nos escuchamos y emocionamos con los compartirés de todas y cada una, de las valientes mujeres que acuden.

DIARIO DE DECISIONES

DEL COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL - JUNIO 2019

■ DR

- Invitación de participación como miembros de pleno derecho en el Foro Zonal Latino Americano.

Se decide:

Aceptar la invitación de participar en dicho foro y convertirnos en miembros de pleno derecho.

■ SECRETARÍA:

Se decide:

Que se harán los documentos sin pasar por notaria, excepto que se solicite expresamente desde la entidad receptora.

■ LINEA DE AYUDA

- El compañero expone que le ha subido la factura 90 euros por las llamadas al extranjero.

Se decide:

Abonarle dicha factura.

■ CRENA 2020

- Revisión pautas Comité de Apoyo a la CRENA, ya que hay discordancias entre la parte de Subcomités y el Anexo de guías de CRENAS.

Se decide:

Las personas que van a integrar el subcomité de apoyo a la CRENA son: Ismael, Patricia e Irene.

■ ASAMBLEA RSG.

Se decide:

Organizar un evento la jornada anterior de la CRENA, que será la ASAMBLEA DE RSG, compuesta por RSG de las áreas. El comité ad-hoc está formado por: Moisés (Penibética), Antonio (Campo Gibraltar) y Pedro (Alicante) que se creó para organizar la asamblea de RSG anterior, son los que son los que se encargarán de organizar este evento.

■ TIC.

Se decide:

Cambiar el documento de los directorios y simplificarlo, se añadirán los teléfonos de las áreas.

Se realizará un documento independiente donde se reflejen las áreas y los grupos que pertenecen ellas.

- La contestadora de emails habla Inglesa solicita un terminal con Línea y datos porque usa mucho el WhatsApp para las comunicaciones.

Se decide: No proporcionarle ningún terminal.

- Se propone pedirle a la compañera de respuesta de e-mail inglés que

deje el servicio para que quede vacante y se pueda presentar alguien a dicho servicio.

Se decide:

Que ya que se ha cumplido el tiempo, agradecemos a la compañera su servicio y el servicio se quedará en funciones cubierto por los compañeros, David (C+D) y Montxo (Coordinador).

■ REVISTA.

Se decide:

Tarifar la revista en 2.50€ para los compañeros que la quieran comprar.

■ CAMPO DE GIBRALTAR.

- Pedimos que Manel pueda venir al Campo de Gibraltar para hacer la Información pública con miembros de nuestra Área. Le pasará la información de nuestros miembros, para que se pongan de acuerdo.

Se decide: Que el compañero irá.

- Esta es una propuesta del MCR, quisiera que David nuestro C+D y nuestro DR o adjunta, junto conmigo y miembros de nuestra zona organizáramos el taller sobre Comportamiento depredadores. Ya que no sé muy bien cómo encarar este taller.

Se decide: El compañero de C+D, se compromete a organizarlo con compañeros que tengan experiencia al respecto y que en cuanto lo tenga montado se pondrán de acuerdo para las fechas.

■ CATALUNYA.

- Se propone hacer una app del directorio. Se pide que se traduzca al español la app que ya existe. Esto ya se ha comentado a la Región (por parte de la secretaria del Área) y se hablará presencialmente en el CSR de Junio. Se decide: Se explica que la app, se nutre de la base de datos de na.org y está bastante mal hecha con lo cual no es muy operativa es mejor usar na.es, se le va a pedir al servidor TIC que ponga una extensión móvil para que si se abre desde un móvil aparezca como una aplicación.

- A través de nuestra MCR queremos solicitar al Comité de Servicio Regional un taller para fomentar el servicio tanto en nuestra área local como en los grupos que la conforman.

La fecha elegida es el sábado 26 de Octubre-19.

Asimismo, solicitamos una cantidad de dinero (aún por determinar) para hacer un catering el mismo día del taller.

En dicho taller se regalará literatura de NA y se sorteará una inscripción para la próxima CRENA.

Se decide:

Que se celebre el taller que se impartirá desde C+D, pero no se financiará ningún catering.



■ MADRID

- Proponemos cambiar el 902 de Línea de Ayuda por otra alternativa que no suponga sobrecoste a la persona que llama. Y que tampoco cueste al CSR más que otras ofertas actuales con servicio similar. El año pasado la factura de las 2 líneas (902 y 952) fue de 777,38 € (64,78 € al mes) -y requiriendo una centralita física. Actualmente hay compañías que ofrecen una línea con 2 números (609 y 951 por ej.) – con llamadas incluidas y centralita virtual- por 20/30 euros al mes.

Se decide:

Que la compañera Cristina y Hernando va a traer una propuesta formal para la reunión de Zoom para que podamos decidir.

- Proponemos revisar el calendario de eventos. La secretaria nos facilitó el último aprobado por el CSR -enero 2014:

Se decide: Se ha realizado el calendario que se adjuntará con el acta.

■ PENIBÉTICA

- El área pregunta: ¿A qué espacios de utilidad pública tenemos derecho como asociación sin ánimo de lucro?

Se decide: Mandar documento sobre los beneficios de ser entidad de utilidad pública desde secretaría a todas las áreas.

- Proponemos que en todas las Crenas haya un baile y una fiesta el sábado noche por lo menos: poco después de cenar puede empezar la fiesta, y si alguien quiere reunión podríamos habilitar la reunión maratón desde esa hora.

Se decide:

Quitar la reunión del sábado por la noche e ir al baile directamente después de la cena.

- Proponemos que las CRENA's se parezcan más a las ECCNA's, que hayan más actividades paralelas, por ejemplo: teatro o espectáculo antes de las reuniones principales, talleres de temas variados: biodanza o meditación u otra actividad.

Se decide: Que haya más actividades paralelas a las reuniones en las CRENA's.

- Solicitar el presupuesto que se aprobó por la Región en Enero de 744€ para publicidad en Autobús en Granada.

Se decide: Se aprueba el presupuesto.

- Piden un taller de C+D para el Grupo de Almería coincidiendo con su aniversario el 16 de Noviembre.

Se decide:

El servidor de C+D dice que impartirá el taller.

■ SUR

- El Área del Sur propone que los pedidos de las Áreas superiores a 1.000,00 € los tramite el servidor regional directamente Bruselas, para que desde allí se envíen a la dirección de cada Área. Con esta medida ayudamos a nuestro servidor para que no tenga que tener tanto material en su casa, reducimos los costes y agilizamos los envíos.

Se decide:

Aplazar la decisión a la reunión de Zoom y el coordinador hablará con el servidor para comunicárselo.

■ GRUPO WHATSAPP

- Solicitan si para las donaciones del Grupo se puede usar la cuenta de la Región, ya que no quieren usar una cuenta privada para ese motivo.

Se decide:

Que sí, que se pueden hacer.

ASUNTOS PENDIENTES:

■ NUEVA ÁREA DE MALLORCA.

Se decide:

Admitir efusivamente al área de Mallorca en el CSR.

■ TEMAS DE DEBATE

Se sugiere que los temas de debate que nos proporciona la Mundial se utilicen en los talleres de la CRENA y en los talleres que se impartan en otros ámbitos para recoger las impresiones que han causado y poder comunicárselo.

Se decide:

Que se hagan en la CRENA dichos talleres y que se utilicen en las áreas como material para realizarlos.

■ LÍNEA TELEFÓNICA PARA RR.PP.

Se propone que se abra un nuevo canal de información para los profesionales. Línea Telefónica RRPP.

Se decide:

El servidor de dicho subcomité explica que no es necesario dicha línea.

■ TEMAS NUEVOS:

- Habilitar un número de teléfono para atender las llamadas en inglés

Se decide:

Posponer la decisión a la presentación de la propuesta de Línea de Ayuda.

- Calendario de eventos (convivencias).

Se decide: Se elabora el calendario de eventos, que se adjuntará con el acta.

- Proponemos que todos los asistentes a una CRENA paguen lo mismo: proponemos eliminar la diferencia de precio de los familiares.

Se decide: Se aprueba un precio único para todos los asistentes a las CRENAS.

- Modificación de pauta sobre la participación de áreas con dificultades económicas para asistir al CSR. Se propone que el CSR se haga cargo íntegramente o parcialmente del coste de la iguala. El DR expone que se apruebe en el CSR previo. Modificar la pauta 12ª (p. 19).

Se decide: Aprobar la pauta.

■ ELECCIÓN DE SERVIDORES:

- Se presenta Curro de Almería para el servicio de Traducciones. Sale elegido.

- Se presenta Noelia de Castellón para titular de traducciones: No se ha valorado por no cumplir con los requisitos básicos que vienen en las pautas. (Venir avalada por un área).

*Mientras siga
este camino
no tengo nada que temer*



www.narcoticosanonimos.es

902114147

ANÍMATE A PARTICIPAR...

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

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

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

revista@narcoticosanonimos.es

