Revista Semestral Española nºVII

Narcotics Anonimous
Narcóticos Anónimos

La responsabilidad de mi recuperación me hace libre

■ **EXPERIENCIAS**
- Líneas desde la cárcel
- Nada que perder
- Desde dentro
- Desde fuera
- Pensamientos distorsionados

■ **COMPARTIENDO**
- Abriendo un grupo
- Unidad y uniformidad
- Inventario personal
- Sólo por hoy
- Sugerencias para recién llegado

■ **NOTICIAS**
- En busca del sol
- Primeros pasos desde prisión

■ **TALLER**
- 12 Tradiciones y anonimato

Sumario

LÍNEAS DESDE LA CÁRCEL		PAG 04
NADA QUE PERDER		PAG 06
PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS		PAG 09
ABRIENDO UN GRUPO		PAG 10
EN BUSCA DEL SOL		PAG 12
12 TRADICIONES Y ANONIMATO		PAG 14
DESDE DENTRO		PAG 16
DESDE FUERA		PAG 17
PRIMEROS PASOS DESDE PRISIÓN		PAG 18
SÓLO POR HOY		PAG 19
RINCÓN DE POESÍA		PAG 19
SUGERENCIAS PARA RECIÉN LLEGADO		PAG 20
UNIDAD Y UNIFORMIDAD		PAG 22
INVENTARIO PERSONAL		PAG 23
CONTRAPORTADA		PAG 24

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:
Manolo B., Pablo N., Ernesto, Borja M., Eduardo H.

Si quieres hacer aportaciones: la revista NA España está abierta a las cartas de todos los miembros que deseen compartir su experiencia en recuperación. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas y recortar todas las aportaciones que recibamos en la redacción, a través del e-mail revista@narcoticosanonimos.es. Todas las cartas deben llevar firma, una dirección válida y un número de teléfono. Se utilizará el nombre y la inicial del apellido como firma, a menos que se solicite que sea anónima.

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

Queridos compañeros:

En vuestras manos tenéis el número VII de la Revista de Narcóticos Anónimos de la Región Española. Confeccionada de nuevo con la misma ilusión y alegría que el resto de las ediciones anteriores. Hemos recibido textos de las diferentes áreas que conforman la región de NA donde todos nos recuperamos. Y aunque hemos avanzado mucho, todavía nos queda camino por recorrer. A pesar de que nuestra revista se distribuye en cárceles, hospitales e instituciones, entre vosotros, por lista de correo electrónico, a través de nuestra página web, sabemos que puede llegar aún más lejos gracias a vuestras aportaciones, colaboraciones, artículos y fotografías.

En ésta ocasión, hemos recibido textos desde Canarias, Penibética, Valencia, Campo de Gibraltar... así como artículos y sugerencias recibidas de otras publicaciones de NA en el mundo, conforman el contenido de este nuevo número. Cartas desde la cárcel, talleres de C+D, reflexiones, la apertura de nuestro primer grupo en Ceuta y muchas cosas más que deseamos sean de vuestro interés.

Como decimos, queda mucho por hacer y 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 remitiremos en PDF vía email. La lista de distribución es muy amplia, y los próximos servidores de la revista tendrán un numero de suscriptores muy importante.

Como acontecimiento importante e ineludible, la inminente ECCNA 29 en Marbella. "Here comes the sun". Preinscríbete y consigue un fantástico regalo, descuentos y ventajas en la misma convención. Septiembre está a la vuelta de la esquina, y ésta convención europea es una oportunidad única para experimentar la forma de recuperarnos a la manera de NA.

Con esperanza y fortaleza, con fe y amor incondicional, rodeados de compañeros de recuperación, gente que no consume y que ha encontrado un nuevo modo de vivir.

Además, en este número tenemos el testimonio de la apertura de una reunión fuera de la península, de Europa. En Ceuta, en África, y los miedos y temores lógicos, pero con el valor que infunde sentirse apoyado por la confraternidad. Como colofón, los primeros pasos de las reuniones dentro de una cárcel. De la dificultad a la esperanza, de la indecisión a la alegría de llevar el mensaje... Así es NA.

Muchas gracias a todos y Felices 24h.●

Eduardo
revista@narcoticosanonimos.es

COLABORA CON NOSOTROS
TU HACES NUESTRA REVISTA

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.

revista@narcoticosanonimos.es

¿A qué esperas?
¡Pasa a la acción!

Líneas desde LA CÁRCEL

Un motivo de agradecimiento más. Recibimos de mano de la hermana de un preso una carta escrita desde la cárcel, compartiendo la esperanza y la alegría de la recuperación incluso desde dentro de una institución penitenciaria. Escrita con su puño y letra, transmite los principios y los valores de NA Por eso la publicamos aquí. Felices 24 horas a todos

Soy Vicente y soy adicto. Un miembro más de NA. Estoy en la soledad de mi celda, ¡si! en la prisión de Picassent. He sentido la necesidad de escribiros para felicitaros a todos los que hacemos que llegue NA a estos recónditos lugares.

Picassent, 19 de enero de 2013

He leído la revista semestral nº5 de NA y no he podido contener el mandaros mis más cariñosos agradecimientos.

LLevo 5 años en prisión, 2 años asistiendo a las reuniones semanales de NA, pero tan sólo llevo 1 año limpio de los 43 que tengo, y he de deciros que quitando mi breve infancia, este año ha sido el que más libre me he sentido y el que mejores reyes he tenido. La medalla del primer año limpio.

> Este año ha sido el que más libre me he sentido y el que mejores reyes he tenido. La medalla del primer año limpio

Soy el primer preso que ha hecho los 12 pasos desde prisión en España. No es falta de humildad, sino un referente. El querer es poder y el poder somos la unidad de NA. ¡Ánimo!

Me encuentro vivo, feliz y libre. La prisión ha sido el mal menor que me haya podido traer la adicción y donde mi Poder Superior ha querido que conociera Narcóticos Anónimos.

A provecha tu enfermedad para cambiar tu manera de vivir y descubrirás que ella, más allá del síntoma y el dolor, es una oportunidad. Un caluroso abrazo de Vicente LL.●

Picassent 19-Enero-2013

SOY VICENTE Y SOY ADICTO

Un miembro más de NA. Estoy en la soledad de mi celda ¡SÍ! en la prisión de Picassent, he sentido la necesidad de escribiros para felicitaros a todos, ya que somos Todos los que hacemos posible que llegue NA a estos recónditos lugares.

He leído la revista semestral nº V de NA y no he podido contener el mandaros mis más cariñosos agradecimientos.

Llevo 5 años en prisión 2 años asistiendo a las reuniones semanales, pero solo 1 año limpio de los 43 que tengo. y he de deciros que quitando mi breve infancia, este año ha sido el año que más libre me he sentido, el que mejores reyes he tenido (la medalla del primer año limpio)

Soy el primer preso que ha hecho los 12 pasos desde prisión en España, no es falta de humildad, es un referente. El querer es poder y el poder somos la unidad de NA ¡ANIMO!

He encontrado vivo, feliz LIBRE. la prisión ha sido el mal menor que me haya podido traer la adicción y donde mi poder Superior ha querido que conociera a NA

Aprovecha Tu enfermedad para cambiar Tu manera de vivir y descubrirás que ella, más allá del sufrimiento y el dolor, es una oportunidad

UN CALUROSO ABRAZO DE: VICENTE LL

Nada que PERDER

hace unos meses unos compañeros me pidieron que compartiera sobre este tema en una convivencia, era la primera vez que compartía fuera de mi área de recuperación y esto es lo que salió. Uno de los regalos que me ha dado éste programa y el, a veces tan difícil, tercer paso. En el que, si dejo mi voluntad y mi vida al cuidado de mi poder superior, las cosas mejoran me guste o no. Para mi el tercer paso es un paso de acción, por eso me gusta este programa, es práctico y funciona si lo pongo en práctica.

QUÉ CONFUNDIDO ESTABA:
AQUÍ UN LISTADO DE COSAS QUE CREÍA QUE ME IBA A PERDER AL DEJAR DE CONSUMIR:

- La diversión
- la capacidad de socializar con personas, en el trabajo, las comidas...
- La libertad de hacer lo que deseo y cuando deseo
- Mi autonomía personal
- Las relaciones con el sexo opuesto
- La responsablidad sobre mi vida.

1.- La diversión:

Al principio mi consumo si fue diversión, sentimiento de pertenencia a un grupo, me creía mayor, después más guay, más listo, mas cool...

Después de cada recaída, el consumo jamás era igual, siempre era peor. Consumía para sobrevivir, disimulaba, fingía, sospechaba, ocultaba y mentía, mentía y mentía.

Después, el consumo se convirtió en algo cotidiano, hasta que me esclavizó, se convirtió en una tortura. Después de cada recaída, el consumo jamás era igual, siempre peor. Consumía para sobrevivir, disimulaba, fingía, sospechaba, ocultaba y mentía. Recordaba o intentaba recordar lo que había mentido y al final, aislado, volvía a consumir para anestesiarme de a realidad. Después, vuelta a empezar. Ese es el insano concepto de diversión que tenía.

Al no ser capaz de dejar de consumir, sustituí unas drogas por otras para evadir ese sentimiento de tristeza, abatimiento, soledad y alienación que me daba el no saber qué ha-

cer con mi vida, y me llevó aún más al fondo de la desesperación...

En este momento, considero que es uno de los regalos más valiosos de la recuperación.

NA me ha enseñado que la diversión, entre compañeros, familias y amigos es una parte importantísima de mi recuperación, aceptar y disfrutar de la vida tal cual es. Después de estos años, he tenido más viajes al extranjero, fiestas, barbacoas, cumpleaños, excursiones, vacaciones, fines de semana, convivencias y conciertos que en la mayoría de mis años en activo que recuerdo. Disfruto la vida, parece que los días son más largos, duran más...

Ejemplos de cómo me divierto...

2.- La capacidad de socializar con personas, en el trabajo, las comidas.

¿Qué pensaran si no consumo, bebo, si digo que no, si no pillo, si no me voy con ellos de marcha? ¿Cómo haré negocios? ¿Cómo festejo esto? ¿Podré ir a esa boda o bautizo?, se casa mi hermana... Es impresionante la cantidad de miedos absurdos que me surgían. Ya no podré hacer esto, no podré ir a ese lugar, etc... Hoy decido, si no voy es porque no quiero, y no porque no puedo. Hoy no doy la nota en las reuniones profesionales y familiares, cuentan conmigo y me tienen por una persona cabal y responsable. Me escuchan, me tienen en consideración. Mi conversación tiene sentido y recuerdo lo que he dicho, ya no doy ni miedo ni vergüenza a los que me rodean y lo más importante, no hay nada ni nadie que me obligue a hacer o dejar de hacer lo que considere oportuno.

NA me ha mostrado cómo pedir sugerencias, conocer y preguntar los límites, momentos y conveniencia de según qué cosas, y yo soy libre de tomar la decisión y responsable único de sus consecuencias. Una de las cosas que he aprendido a base de tortazos es que la mejor manera de evitar problemas en no meterse en ellos.

Ejemplos de reuniones, bautizos, comidas, cenas...

3.- La libertad de hacer lo que deseo y cuando deseo.

Basta que me digan lo que tengo o no tengo que hacer para que haga lo contrario. Muchos tratamientos, demasiados, me indicaban milimetricamente dónde, cómo, con quién y qué podía o no podía hacer. Ir al cine, gimnasio... incluso pasatiempos. Eso no es más que sacarte de una celda para meterte en otra. Estar atrapado en el consumo y la mentira era mi concepto de libertad... pero jamás se me ofreció ser responsable de mi recuperación, siempre había parejas, jefes, psiquiatras, psicólogos, padres, hermanos, trabajos a quien achacar las recaídas...

> Es impresionante la cantidad de miedos absurdos que me surgían. "Ya no podré hacer esto, no podré ir a ese lugar..." Hoy decido, si no voy es porque no quiero. No porque no puedo.

NA me ha puesto en mis manos la capacidad de hacerme cargo de mi recuperación, de responsabilizarme de ella. Por eso, hoy nadie me dice qué hacer o no, porque al ser responsable de mi vida, sólo respondo ante mi y mi PS, nadie me dice en qué gastar o no, ya que soy responsable de trabajar y no dependo de alguien, nadie me dice con quién debo relacionarme porque he aprendido a rodearme de gente que no consume y cree en mi... Hoy, la responsabilidad en mi vida me ha hecho libre. De vivir, de sonreir, de soñar, de servir y de compartir de corazón mi recuperación...

4.- Autonomía personal.

Llegue a sentirme un cero a la izquierda, sin valía personal, una marioneta de la vida sin voz ni voto, cada vez que asomaba la cabeza y volvía a cometer errores la vida, astuta, se encargaba de ponerme en mi lugar. Un matrimonio que duró seis meses, consecuencias legales con mi hijo que van para seis años, problemas con la justicia, desencuentros con la familia, desastres económicos. Más de cinco años sin tener una relación sana con una mujer, aislado y sin amigos excepto los de consumo... Pasé un año y medio sin consumir pensando cada minuto cuando iba a volver a consumir... hasta que lo hice, con una recaída que duró más de tres años y terminó en tres clínicas mentales y un hospital psiquiátrico, Una marioneta muy fiel a su adicción.

Hoy dependo de mis acciones y de sus consecuencias, de NA, de mi PS y de mi trabajo en el programa. Dependo de cada 24 horas y de lo que hago con ellas. Mi contrato diario con la recuperación tiene esa duración, un

día de tras de otro y es verdad que la vida, para mi, es como un frontón. Me devuelve, a veces con creces, lo que yo le doy.

5.- Las relaciones con el sexo opuesto

Después de un tiempo limpio pensaba cómo iba a retomar el tema de las relaciones sentimentales de nuevo. Volver a bares, discotecas, pubs, meterme en ferias, fiestas... ir de cenas, copas, y luego contar a la chica que si yo no consumo es por esto, por lo otro...

Todos esos miedos desaparecieron de tres formas bien sencillas: Pedir sugerencias y seguirlas, honestidad y buena voluntad. Hoy mantengo la mejor y más profunda relación de amor y cariño que jamás he tenido con una persona, conmigo mismo, y gracias a ello llevo varios años con una persona maravillosa que me comprende quiere y ayuda a crecer y ser mejor cada día. Y eso no tiene precio

6.- La responsabilidad sobre mi vida.

Creía que esto de dejar de consumir implicaba no asumir desafíos ni retos, apenas mover ficha en la vida, convertirte en alguien que no arriesga, ni se mueve, ni vive, sin capacidad para pasar buenos o malos momentos, sin derecho a tener ganas de consumir ni sueños de consumo, sin capacidad de relacionarme y de tomar decisiones en mi vida pero...

NA me ha enseñado que es todo lo contrario.De la mano de mis compañeros, de mi padrino, de mi PS, de los pasos, la vida es una continua toma de decisiones, a veces acertadas y otras no, de aciertos de los que aprender y errores de los que aprender, de retos conseguidos y de caídas de las que levantarse. La vida en recuperación es vivir dos veces. Una, que sabemos como acaba, y otra que descubro cada día. El que nada arriesga, nada hace nada tiene y nada es.

Ya no tengo la necesidad de mentir sistemáticamente, de ponerme máscaras a diario, ni de compararme con los demás por sistema.

COSAS QUE HE PERDIDO CON LA RECUPERACIÓN

No tengo más que mirar mi 6º paso y ver que muchos de mis defectos, como la santurronería, deshonestidad, orgullo, vergüenza, timidez, ya no son ta importantes.

He perdido el miedo a mostrar mis sentimientos, a mostrarme como soy, a llorar y a reir, a compartir delante de gente.

He perdido la necesidad de disimular, de esconderme y de buscar excusas continuamente.

Ya no tengo la necesidad de mentir sistemáticamente, de ponerme máscaras a diario ni de compararme con los demás por sistema.

NA me ha dado la capacidad de quererme más, de aceptarme como soy, de ver que soy uno más, ni mejor ni peor, que tengo un lugar en el mundo tan importante como yo quiera que sea. Por supuesto que jamás entró en mis planes ser adicto, tener que recurrir a centros de tratamiento ni a reuniones de NA, pero cada noche que doy gracias (con mi oración de gratitud) no dejo de reconocer que nunca he estado mejor, y que es una lástima que no haya conocido esto antes.

NA sólo me ha pedido una cosa, mi deseo de dejar de consumir. De hecho, el resto lo tengo que poner yo. Me da reuniones, amistad, consejo, experiencia, cariño, sabiduría, esperanza, recuperación y futuro a cambio de apenas nada, por eso invito a cualquiera a que se de una oportunidad.

Por mi propia experiencia, que es lo que realmente vale, no tienes nada que perder, y muchisimo por vivir.●

E.H
C. de Gibraltar

15 Pensamientos DISTORSIONADOS

Estos pensamientos que tanto daño nos hacen son automáticos, elaborados sin reflexión ni razonamiento previo, pero son tomados como racionales y ciertos. Son absolutos y muy difíciles de desviar, llevan "pegadas" interpretaciones negativas y emociones negativas y que hacen sufrir; por eso hay que controlarlos y combatirlos como si fueran un enemigo, como lo son. El primer paso para conseguilo es su identificación. SI DESEAS SER INFELIZ, PRACTICA ESTOS PENSAMIENTOS

1- Filtraje:
Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación.

2- Pensamiento polarizado:
Las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o fracasada. No existe término medio.

3- Sobregeneralización:
Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez.

4- Interpretación del pensamiento:
Sin mediar palabras, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás con respecto a ella.

5- Visión catastrófica:
Se espera el desastre. La persona se entera de un problema y empieza a preguntarse "Y si": "¿Y si estalla la tragedia?", "¿Y si me sucede a mi?"

6- Personalización:
La persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, quién tiene mejor aspecto, etc.

7- Falacias de control:
Control externo: si se siente externamente controlado, se ve a sí mismo(a) desamparado(a), como una víctima del destino.

Control interno: convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos(as) que le rodean.

8- Falacia de Justicia:
La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.

9- Culpabilidad:
La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos.

10- Debería:
La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si viola estas normas ella misma.

11- Razonamiento emocional:
Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida.

12- Falacia de cambio:
Una persona espera que los demás cambiarán para seguirle si los influye o "acaramela" lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque su esperanza de felicidad parece depender enteramente de ello.

13- Etiquetas globales:
Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.

14- Tener razón:
Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene la razón.

15- Falacia de la recompensa divina:
Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.●

- FILTRAJE:
"Pude haber disfrutado el concierto, de no ser por las dificultades que encontré para estacionar el automóvil".
- PENSAMIENTO POLARIZADO:
"Si no estas conmigo, estás contra mi".
- SOBREGENERALIZACIÓN:
"Debido a lo que pasó con mi ex-esposo, no he vuelto a confiar en los hombres".
- INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:
"Ella siempre está sonriéndome, pero sé que no me quiere".
- VISIÓN CATASTRÓFICA:
"No nos hemos visto desde hace 4 días y creo que nuestra relación se está desmoronando".
- PERSONALIZACIÓN:
"Soy más lento que Miguel al preparar los reportes de ventas siendo él más nuevo que yo".
- FALACIAS DE CONTROL:
"No se puede luchar contra las costumbres. Simplemente es imposible".
- FALACIA DE JUSTICIA:
"No es justo que salgas y te diviertas, mientras yo me quedo haciendo los trabajos de la casa".
- RAZONAMIENTO EMOCIONAL:
"Me siento deprimido, la vida no tiene sentido".
- FALACIA DEL CAMBIO:
"Cuando seas sexualmente más liberal, tendremos un matrimonio más feliz".
- ETIQUETACIÓN:
"Fui un perdedor desde mi juventud".
- CULPABILIDAD:
"Tu defecto es que al final de cada mes, te encuentras en aprietos con el dinero".
- DEBERÍAS:
"Deberías demostrarme tu amor constantemente".
- TENER RAZÓN:
"No me importa lo que tú pienses, lo volvería a hacer exactamente igual".
- FALACIA DE RECOMPENSA:
"Me esforcé mucho en educarte y mira cómo me lo agradeces".

Tomado de: McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (1985). Técnicas cogntivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Abriendo un

¿Quién me lo iba a decir a mi cuando hace algunos meses me planteé la posibilidad de abrir la primera reunión de Narcóticos Anónimos en la Ciudad Autónoma de Ceuta? Entonces las dudas y los miedos me abrumaban, tendría que tomar el barco, abrir el grupo en otro continente y sin conocer a nadie. Me arriesgué y lo hice.

Como digo, al principio todo fueron dudas, excusas y miedos, que considero lógicos, por otra parte. Con dos años limpio, abrir una reunión desde cero en un lugar donde jamás ha estado NA me parecía una aventura. Pero, además, mi perfeccionismo me hacía las cosas aún más difíciles:

¿Y si no viene gente?

Vaya... cuando ya había reunido la fuerza y la esperanza, mi parte enferma se encargaba de ponerme una y otra vez zancadillas. Duda tras duda las iba disipando en las reuniones a las que asistía y compartía de corazón. Los compañeros me animaban y decían que no pasaba nada, que me tomara un tiempo, que pidiera sugerencias y ayuda y que hiciera tan sólo mi parte, que el resto estaba en manos de mi Poder Superior.

A través de las sugerencias recibidas de compañeros con años de recuperación, y de la Guía del Grupo, supe cómo y cuales eran los pasos necesarios para abrirlo.

¿Cómo lo hago?

De nuevo pregunté y recibí las sugerencias necesarias para hacerlo. Busqué, buscamos un local, un lugar, un horario y establecimos la reunión. Al comienzo pensábamos si era necesario que fuera semanal, quincenal, mensual. Decidimos hacerla semanalmente. Por eso, los lunes a las 20h, hay una reunión de Narcóticos Anónimos en Ceuta para todo aquel que quiera recuperarse. Gracias al esfuerzo de los compañeros, el mío propio y el de mi Poder Superior.

Pidiendo ayuda.

Como no puede ser de otra manera solicité ayuda para darnos a conocer. Parece de libro y un tópico, pero funciona. Contacté con miembros de una confraternidad hermana que también trabajan los doce pasos, AA, y me ayudaron de corazón. Desde el primer momento me sentí apoyado y arropado. De hecho me dijeron que tenía mucho valor y que era muy necesaria nuestra presencia allí.

Cuando ya había reunido la fuerza y la esperanza necesaria, mi parte enferma se encargaba de ponerme zancadillas. Dudas, miedos y más preguntas.

GRUPO

Cuando miro atrás y veo los miedos que me asaltaban cuando decidí abrir mi primer grupo, se quedan tan atrás como la estela de espuma del barco que tomo cada vez que voy a uno de los grupos a los que asisto. Al principio parecen muy grandes. A la larga desaparecen por arte de magia. Os esperamos en Ceuta y felices 24 horas.

Que grupos como el nuestro era lo que hacía falta, ya que había un montón de personas a las que nuestro mensaje, nuestra manera de recuperarnos, podía hacer mucho bien.

Abriendo por vez primera la reunión.

Así lo hicimos. Dos compañeros conocedores de NA y algún que otro miembro de otra confarternidad que trabaja los doce pasos, abrimos la primera reunión de NA en Ceuta. Con la misma literatura, los mismos libros, folletos y pasos que el resto de grupos, y el mismo propósito principal. Llevar el mensaje al adicto que sufre dentro y fuera de las salas de reunión de NA.

A día de hoy estoy muy agradecido, siento que de alguna manera estoy devolviendo a NA lo que me dió desinteresadamente, trabajo en mi recuperación y ofrezco a los demás, a los que lo desean, mi experiencia, fortaleza y esperanza, además de sentir que he colaborado a que Narcóticos Anónimos crezca.

Se que estoy trabajando para los demás y que esto tiene beneficios directos en mi propia recuperación, noto como defectos de carácter que antes tenía más presentes como el ya citado perfeccionismo, la terquedad o la necesidad de control, van siendo menos importantes en mi vida ya que es mi Poder Superior el que tiene las riendas en cualquier caso. Yo tan sólo pongo mi parte y paso a la acción, que es lo que me toca.

La reunión cuenta con más o menos asistentes según el día, como muchas de las reuniones, pero aún no ha llegado el momento en que, estando sentado en la sala, no sienta que he hecho lo correcto por el motivo correcto. Y esto me da serenidad y bienestar. Me ayuda a mejorar mi autoestima, mi fe y mi compromiso en la recuperación.

Cuando miro atrás y veo los miedos que me asaltaban cuando decidí abrir mi primer grupo, se quedan tan atrás como la estela de espuma del barco que tomo cada vez que voy a uno de los grupos a los que asisto. Al principio parecen muy grandes. A la larga desaparecen por arte de magia. Os esperamos en Ceuta y felices 24 horas.●

Aún no ha llegado el día en que, sentado en la reunión, no sienta que he hecho lo correcto por el motivo correcto, y esto me da serenidad y bienestar.

Juan Carlos C.

¿VAS A VENIR EN BUSCA DEL SUN?

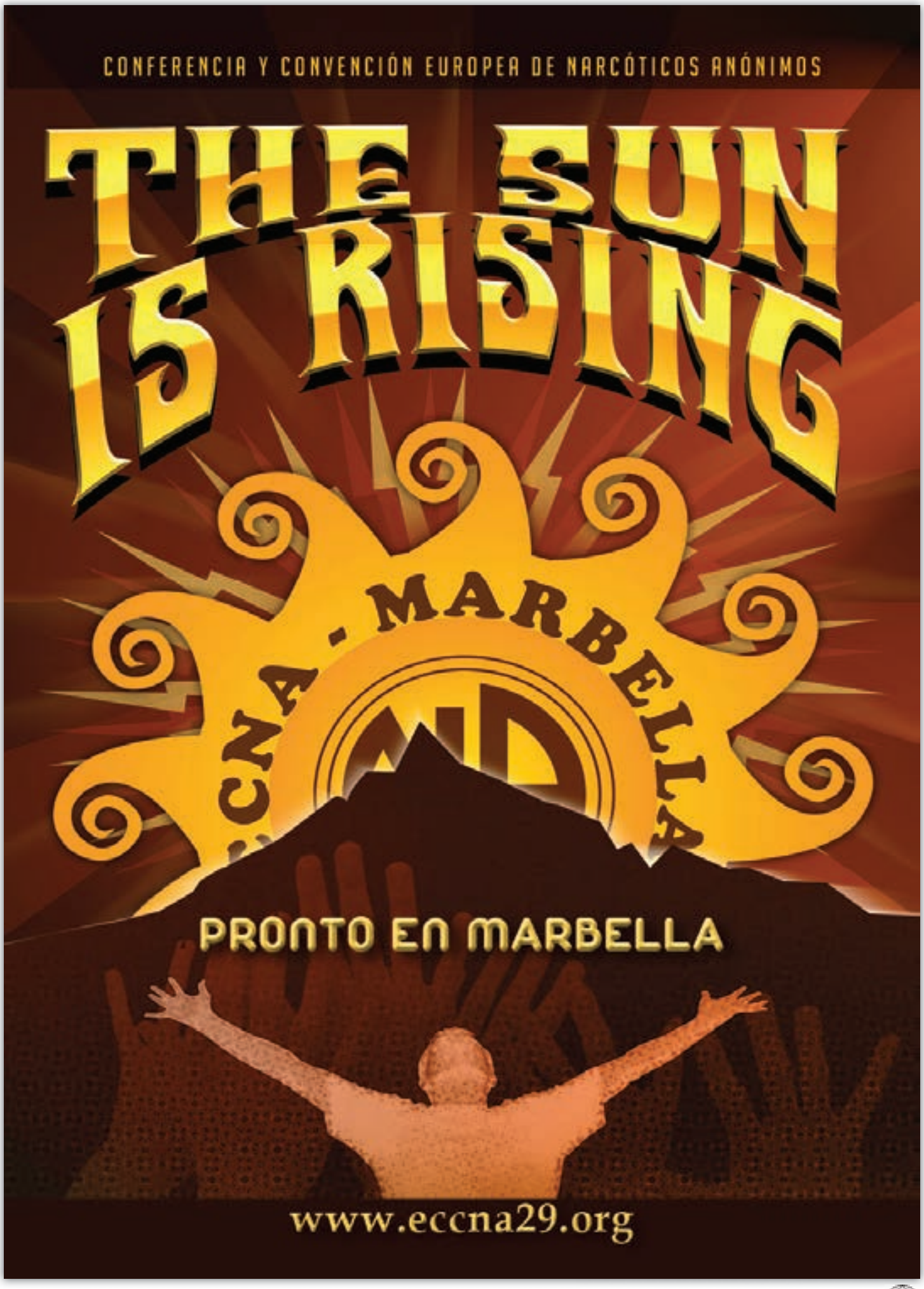
Eh chic@ todavía no te has preinscrito para la próxima ECCNA29, es muy fácil, entra en nuestra página web:
www.eccna29.org y sigue el formulario de inscripciones, los que lo han hecho dicen que es muy fácil.

Si lo haces ahora podrás elegir en exclusiva
la fantástica taza o este magnífico polo, tenemos tallas para ellas y ellos

Además tienes descuentos en las entradas de las fiestas
del viernes y sábado por la noche, no tendrás largas esperas en tu llegada al Palacio y
podrás comprar en primicia el merchandising oficial de la ECCNA el viernes por la tarde.

No esperes mas, date prisa el plazo de preinscripción finaliza el 15 de Julio

VAMOS, VEN EN BUSCA DEL SUN


CONFERENCIA Y CONVENCIÓN EUROPEA DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS
THE SUN IS RISING
ECCNA - MARBELLA
PRONTO EN MARBELLA
www.eccna29.org

Las 12 tradiciones y su relación con EL ANONIMATO

Gracias al Subcomité de Crecimiento y Desarrollo, contamos con éste interesante documento sobre LAS TRADICIONES Y SU RELACIÓN CON EL ANONIMATO EN NA - Fruto de la realización del TALLER SOBRE EL ANONIMATO EN GENERAL Y EN LAS RRPP EN PARTICULAR, aquí tenéis el desarrollo y las conclusiones. Esperamos que os sea de utilidad para vuestra recuperación.

1ªTRADICIÓN: "Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de NA."

"El anonimato: manto de protección de nuestra recuperación y de NA"

Nuestra recuperación es algo valioso y delicado que evoluciona mejor en ambientes de apoyo y estabilidad. Cada uno de nosotros y nuestros grupos participamos en mantener esa estabilidad. El anonimato nos protege y nos ayuda a conseguir ese apoyo y ese ambiente estable que necesitamos.

Para cuidar nuestra recuperación anteponemos la unidad de NA a nuestros deseos personales; tanto para la unidad de NA como para nuestra recuperación personal el anonimato es imprescindible.

2ªTRADICIÓN:"Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan."

"No hay una autoridad en NA, tan solo un Poder Superior bondadoso".

El grupo de NA se orienta por la conciencia colectiva de todos sus miembros, no tenemos dirigentes, nuestros líderes no nos dirigen, sirven a la conciencia de grupo, y anteponen los principios de servicio desinteresado y orientación colectiva a sus propias personalidades y opiniones.

El anonimato nos asegura que todos seamos iguales en NA (lo importante es lo que se dice y no quien lo dice) y que todos recibamos el mismo respeto y atención por igual, al margen de nuestra opinión personal.

3ªTRADICIÓN:"El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir"

"Todos somos iguales en NA, cualquiera puede ser miembro"

Por el principio del anonimato nuestros grupos están abiertos a todos por igual. Todos estamos igualmente expuestos a la adicción y todos compartimos el mismo derecho a la recuperación. Celebramos nuestra igualdad y nuestra libertad dando la bienvenida a cualquier adicto que tenga el deseo de dejar de consumir.

Ningún miembro ni grupo es más importante que nuestro mensaje de recuperación.

4ªTRADICIÓN:"Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad."

"Todos los grupos son iguales, con los mismos derechos y responsabilidades"

El anonimato nos recuerda que todos los grupos son iguales en NA, los grupos grandes no son más importantes que los pequeños ni los grupos viejos son mejores que los nuevos. Todos los grupos tienen la misma libertad de aplicar los principios como mejor les parezca y la misma restricción de que no sea a costa de los grupos vecinos o de NA en su totalidad. Todos los grupos tienen la misma responsabilidad en la labor y en la reputación de NA.

5ªTRADICIÓN:"Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre."

"El anonimato nos hace iguales y nos une en un objetivo común"

Aunque, como seres humanos, tengamos nuestros objetivos e inquietudes personales, como Confraternidad tenemos un solo propósito colectivo y anónimo: Llevar el mensaje al adicto que sufre.

El anonimato nos recuerda que en NA lo primordial es el mensaje y no las personalidades, las diferencias personales son insignificantes comparadas con el propósito que nos une.

6ªTRADICIÓN:"Un grupo de NA nunca debe respaldar, financiar ni prestar el nombre de NA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial"

"No negociamos con nuestro nombre a cambio de ayuda para nuestro propósito, ni intentamos conseguir influencia pública por nuestra efectividad"

NA no es una organización secreta, servimos, nos esforzamos y nos alegramos porque nuestro nombre sea cada año más conocido en el mundo. Hay muchas maneras de cumplir con nuestro propósito pero todas con la misma restricción: nuestra identidad está basada en el anonimato y el servicio desinteresado.

Cuando nos desviamos como grupo de nuestro propósito mueren adictos que se podrían haber salvado El anonimato nos centra en lo importante: únicamente queremos llevar el mensaje, no tenemos otras pretensiones ni objetivos.

7ªTRADICION:"Todo grupo de NA debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas"

"Todas nuestras contribuciones a NA son anónimas".

Todas las contribuciones de todos los miembros del grupo son igualmente importantes: ya sea el dinero que echamos en la canasta, el tiempo que empleamos en limpiar y preparar la habitación o la energía que invertimos en dar la bienvenida a un recién llegado.

El principio de la "responsabilidad colectiva" es importante para que cada grupo se autofinancie completamente y no dependa sólo de uno o dos miembros.

8ªTRADICIÓN:"NA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio podrán emplear trabajadores especializados"

"NA no tiene una respuesta profesional al problema de la drogadicción".

NA no tiene centros de tratamiento ni clínicas de desintoxicación. Nuestros grupos no ofrecen ningún servicio profesional, médico ni psiquiátrico.

Como miembros no tenemos ningún título, pero todos somos "expertos" en nuestra propia recuperación y estamos totalmente cualificados para compartirla de forma anónima con otros adictos. Una experiencia espiritual no se puede comprar ni vender sólo se puede dar desinteresada y anónimamente.

9ªTRADICIÓN:"NA como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven "

"NA es un conjunto de adictos que tienen el deseo de dejar de consumir y se reúnen para hacerlo"

Siempre que sea posible debemos mantener el trabajo organizado de servicio aparte del de los grupos para que estos puedan cumplir sencillamente con su propósito.

Los grupos organizan los comités de servicio en base a una necesidad y nunca para que los dirijan. Nuestros líderes son sólo servidores de confianza dirigidos por la conciencia colectiva de aquellos a quienes sirven.

Para reforzar el anonimato en el servicio practicamos y fomentamos el liderazgo rotativo de modo que nunca domine personalidad alguna. En NA el valor del anonimato en el servicio se antepone a las personalidades de nuestros servidores.

10ªTRADICIÓN: "NA no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas"

"Cuando hablamos como NA no expresamos nuestras opiniones personales"

Todos tenemos nuestras opiniones personales pero lo que tenemos para compartir con la sociedad no son estas opiniones sino el mensaje de nuestra confraternidad.

El anonimato es la base de todas nuestras RRPP y basamos nuestra credibilidad en la eficacia de NA y no en la reputación personal de sus miembros.

11ªTRADICIÓN:"Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener nuestro anonimato personal ante la prensa la radio y el cine"

"Si quieres lo que te ofrecemos esto es lo que somos y funcionamos así…"

Nuestra confraternidad quiere ser atractiva para aquellos que puedan necesitarnos y para ello decimos sencilla y llanamente lo que es NA y lo que hacemos.

Mantenemos y cultivamos firmemente buenas relaciones con el público, no necesitamos ser exagerados. Ante el público, incluida la prensa no usamos a miembros célebres como portavoces y mantenemos siempre nuestro anonimato personal.

12ªTRADICIÓN:"El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades"

"En NA el anonimato convierte el "YO" en "NOSOTROS"

En NA no hay ningún grupo ni individuo más importante que el anonimato. Estrechando los lazos que nos unen se despierta la humildad que nos permite crecer y desarrollarnos en un ambiente de libertad e igualdad.

Cuando trabajamos juntos por nuestro bienestar común alcanzamos el verdadero espíritu del anonimato. ●

Desde dentro

Queremos destacar dos artículos muy interesantes de la revista Reaching Out, de NA. Nos dan una idea de la importancia de H&I en el servicio de NA. Aquí tenéis un testimonio de un compañero que han sido beneficiado del servicio realizado, Por esto es tan importante pasar el mensaje. Por eso es nuestro po`ropósito primordial.

Queridos Compañeros,

Hace dos años les escribí a acerca de caminar por el patio como un zombi. Compartí que yo no sabía mi siguiente movimiento hasta que me topé con un Texto Básico de NA en la biblioteca. Yo era un veterano en problemas, perdido en un mundo de aislamiento autoimpuesto.

Bueno, estoy aquí para decirles la diferencia que puede hacer vivir "sólo por hoy".

Empecé con la renovación de mi fe en un Poder Superior y empezar a trabajar los pasos de nuevo.

Cuando recibimos los más simples despertares espirituales, estos se convierten en cascadas de más y más amor. Debemos tener cuidado de no permitir que nuestro ego se interponga en el camino de nuestra recuperación.

Empecé a una reunión regular para devolver a los hombres en el patio que más lo necesitaban. De lo que me di cuenta en el camino fue era el necesitado. Pero la única manera de conseguir lo que necesitaba era devolver el favor. Tuve que empezar a devolver al recién llegada y a tener la mente abierta, me había estancado en mi recuperación.

Cuando recibimos los más simples despertares espirituales, estos se vuelcan cascadas de más y más el amor de nuestro Poder Superior. Pero debemos tener cuidado de no permitir que nuestro ego se interponga en el camino de nuestra recuperación. Hace dos años, el Departamento de Correccionales cambió su política en mi estado, permitiendo que los internos ordenen medallones de tiempo limpio.

Así que envié una orden de literatura que incluía mi medallón de 25 años. Obviamente, era una ocasión muy importante en mi recuperación. La orden se perdió, y nunca tuve ese medallón.

Me he dado cuenta de que recibir un medallón es un gran logro, pero también debe ser un recordatorio humilde. No se debe mostrar alrededor de nuestros cuellos como una insignia de valor, sino como un símbolo de humildad y un recordatorio de donde hemos estado.

Durante estos últimos dos años, mi Poder Superior me ha enseñado la humildad, la paz, la serenidad, el amor, la paciencia, la abnegación y la comprensión.

Hoy en día, estoy de vuelta, enseñando y devolviendo a mi comunidad de NA.

Mi Poder Superior debió pensar que yo finalmente estaba listo. Tal vez se dio cuenta de que mis acciones, no sólo intenciones, eran sinceros, porque aquella orden de literatura perdida ¡finalmente apareció! ¡Llegó justo a tiempo para mi aniversario de tiempo limpio, junto con un medallón de 27 años! Se encuentra en el estante como un recordatorio de la gratitud que habla a través de mí cuando me preocupo y comparto a la manera de NA! ●

JZ, AZ

Desde Fuera

Cuando hablamos del servicio pocas veces lo hacemos sobre los efectos beneficiosos que produce el aquel que lo realiza. Sensación de plenitud, de realización, de hacer lo correcto por el motivo correcto. Así es el amor incondicional en acción. El antídoto del egocentrismo, la raiz de nuestra enfermedad. ¡Sal de ti mismo!

Queridos Compañeros,

Hace unos 34 años, el 16 de junio de 1978, me recogieron en la cárcel del condado y me llevaron a un centro de tratamiento, con todo lo que tenía en una pequeña bolsa de papel.

Mi hija había sido "rescatada" y llevada a un servicio social, mi carro/casa estaba de lado en una zanja de drenaje, y nadie, ni siquiera el juez local que me había declarado un "ser humano patético," quería tener nada con conmigo. Decir que me sentía sin esperanza cuando llegué al centro de tratamiento, con puntos de sutura en ambasmuñecas, sería un eufemismo.

Pero, poco a poco, las cosas empezaron a cambiar. La gente de allí realmente parecía preocuparse por ayudarme a volver a encarrilar mi vida. Era como si vieran algo en mí con lo que yo había perdido contacto años atrás. A diferencia de otros lugares que había estado en mi vida, aquí realmente parecía querer que me quedara. La confianza que tenían en mí me dejó alucinada.

Me ayudaron a recuperar mi licencia de conducir y me dejaron conducir sus autos. Organizaron visitas con mis hijos, y me enviaron a la escuela para padres. Incluso me dieron un trabajo en los turnos nocturnos en el programa residencial y contestar el teléfono en el programa ambulatorio. Comencé a hacer pagos de restitución y a ir a la escuela. Encontré un padrino y comencé a trabajar los pasos.

Le debo todas nuestras vidas al tratamiento y la atención que recibí en ese centro de tratamiento todos esos años, y Narcóticos Anónimos por el constante apoyo que he recibido todos estos años desde entonces.

Dieciocho meses más tarde, tuve la oportunidad de traer a mi hija de regreso a "casa" a vivir conmigo. Llevé mi fe a la práctica al convertirme en la madre que mi pequeña hija merecía.

Cuando mi hija nació en 1970, ella, su padre y yo éramos todos los adictos a la heroína. Hoy en día mi hija está felizmente casada. Ha vivido y viajado por todo el mundo. Ella fue la primera persona en ambos lados de su familia en graduarse de la universidad y fue mi inspiración personal para convertirme en la segunda. Este verano, ella va a traer a mis tres hermosos nietos a visitar la casa de su abuela; ¡casi no podemos esperar!

Mi corazón está lleno de amor y gratitud por que estos tres hermosos niños pudiero crecer en un ambiente que todos los niños merecen, donde son nutridos, amados y se les permite ser niños. Su entorno está libre del dolor de ver marchitarse y morir frente a sus pequeños ojos inocentes a las personas que más aman. Ni mi madre ni mi abuela tuvieron jamás la oportunidad de experimentar ese tipo de ambiente.

Le debo todas nuestras vidas al tratamiento y la atención que recibí en ese centro de tratamiento todos esos años, y Narcóticos Anónimos por el constante apoyo que he recibido todos estos años desde entonces.

Mi oración es que este mensaje le dé a una persona que cree que no es posible convertir su vida, la valentía de alcanzarla y contactar a alguien que sabe sí es posible.●

JF, CA

Primeros pasos desde una prisión

Desde el área del Campo de Gibraltar queremos agradecer a toda la Región Española de NA el apoyo y la ayuda que nos ha prestado para poder dar, por fin, nuestros primeros pasos en la cárcel. Gracias a vosotros, hemos podido iniciar semanalmente nuestras reuniones. Ya tenemos compañeros que regularmente asisten y desean recuperarse.

Hay que reconocerlo. No nos resultó fácil, pero con vuestro apoyo por fin NA está en la cárcel de nuestro área. Al principio tan sólo estamos presentes en un módulo. Esperemos que dentro de poco tiempo podamos llegar a todo el circuíto terapéutico. Tres módulos en total. Y llegar a más compañeros.

Mucha agua, muchos viajes.

Recordamos con cariño las primeras visitas, las primeras reuniones con la dirección, que siempre estuvieron dispuestos a nuestra presencia allí. Idas y venidas con el papeleo, las acreditaciones y los seguros necesarios. Por ésto estamos agradecidos a la Región Española, ya que gracias a todos los grupos y sus aportaciones, podemos estar presentes hoy en una prisión más.

Después de varias reuniones y de plantear un plan de acción, varios compañeros comenzamos a ir regularmente. El primer lunes que asistimos no dejaba de caer agua y más agua. Puerta tras puerta, cancela tras cancela, nos íbamos empapando, corriendo por los patios, buscando los módulos donde debíamos asistir.

Hacemos memoria y sonreimos cuando nos vemos completamente mojados, pero con una sonrisa dibujada en la cara, al abandonar ese primer día la prisión. Benditos paraguas.

Las primeras reuniones.

No fueron fáciles. El desconocimiento de nuestra confraternidad, el lugar donde nos reunimos, el día de la reunión, otras organizaciones y confraternidades que asistían... conformaban el grupo de factores a tener en cuenta. Es verdad que tardamos algunas semanas en ponernos en marcha, pero parece que con buena voluntad y la ayuda de nuestro Poder Superior la cosa se ha puesto en acción.

> Cuando comenzamos a abrir el camino, no nos podíamos imaginar lo que supondría llegar a tener nuestra reunión dentro. Después de unos meses vimos que todo funciona a la manera de NA. Perseverancia, humildad, buena voluntad y pidiendo ayuda.

Las reuniones.

Al ser reuniones de H&I procuramos que sean lo más parecidas a una reunión de NA, pero siempre siendo flexibles. A veces los asistentes establecen un diálogo espontáneo entre ellos que procuramos no entorpecer, pero los miembros regulares que asistimos intentamos dar ejemplo con nuestra actitud, que en realidad es nuestro mensaje. No nos interrumpimos, pedimos nuestro turno, nos presentamos como adictos y damos las gracias por escucharnos

Gratificante y enriquecedor.

Poco a poco vemos cómo el interés en nosotros y en nuestra confraternidad va en aumento. Los asistentes ven cómo se encuentran mejor después de cada reunión y, por supuesto, nosotros también notamos el beneficio en nuestra propia recuperación. El bienestar es mutuo. Cuando hace muchos meses comenzamos a abrir el camino, no nos podíamos imaginar lo que nos supondría llegar a tener nuestra reunión dentro. Después de unos meses hemos visto que todo se hace a la manera de NA. Con perseverancia, humildad, buena voluntad y pidiendo ayuda. Así es como funciona. Sólo por hoy, por un día, por una reunión.●

SÓLO POR HOY

1. Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de m i vida todo de una vez.

2. Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto: cortés en mis maneras, no criticaré a nadie y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie, sino a mi mismo.

3. Sólo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino en este también.

4. Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que las circunstancias se adapten todas a mis deseos.

5. Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura; recordando que, como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, así la buena lectura es necesaria para la vida del alma.

6. Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie.

7. Sólo por hoy haré por lo menos una cosa que no deseo hacer; y si me sintiera ofendido en mis sentimientos procuraré que nadie se entere.

8. Sólo por hoy me haré un programa detallado. Quizá no lo cumpliré cabalmente, pero lo redactaré. Y me guardaré de dos calamidades: la prisa y la indecisión.

9. Sólo por hoy creeré firmemente aunque las circunstancias demuestren lo contrario- que mi Poder Superior se ocupa de mí como si nadie existiera en el mundo.

10. Sólo por hoy no tendré temores. De manera particular no tendré miedo de gozar de lo que es bello y de creer en la bondad.

1. Sólo por hoy , cambia tú en vez de esperar que cambien los demás.

2. Sólo por hoy, expresa gratitud en vez de juicios o críticas.

3. Sólo por hoy, escoge disfrutar lo que hay en vez de preocuparte por lo que no hay.

4. Sólo por hoy, reconoce y valora lo que has logrado en vez de lamentarte por tu pasado.

5. Sólo por hoy, expresa y disfruta tu calidez en vez de irradiar dureza.

6. Sólo por hoy, decide alimentar los pensamientos de perdón en vez de envenenarte con rabia.

7. Sólo por hoy, haz tus deberes con el entusiasmo y alegría de un ser libre y no con los lamentos y quejas de un esclavo.

8. Sólo por hoy, elige pensar y sentir lo mejor de la vida, notarás la diferencia, ¡y tus cercanos también!

Carlos D.

EL RINCÓN DE LA POESÍA

Enséñame a vivir contigo,
yo no tuve sueños sino abismos
dentro de mis adentros.

Ni serenidad entre disturbios vestidos de falsedad.
Evadidos de agrios y serios momentos,
que, en el recuerdo,
no valen ni van a buen sitio.

Serenatas en claustros de amores no correspondidos
que se vieron atrapados en el sumiso pasado.
No quiero evadirme más.
Su clamor es de marfil.
Siempre al final te vas.
No supe ser feliz.

Estupor de cristal que nunca tiene buen fin.
Agota tus neuronas para nunca sacar nada.
Una condena por vivir.
Necesito volver a sentir.
Deseo cumplir mis deseos.

Víctor.

Sugerencias para un recién llegado

No es raro que un recién llegado se sienta confuso, desorientado, fuera de lugar, desconfiado, temeroso, destruido mental y emocionalmente, y vulnerable. No permitas que esto sea un impedimento para conseguir la esperanza y libertad de la adicción activa que encontrarás en la recuperación. Entendemos cómo te sientes porque nos ha pasado lo mismo. Las siguientes son algunas sugerencias que nos han ayudado al comienzo de nuestra recuperación y durante el tiempo que llevamos limpios:

1. Abstinencia total de todo tipo de drogas: incluyendo pastillas y alcohol.

2. Asiste a 90 reuniones en 90 días (90 en 90): Esto puede ayudarte a establecer una rutina nueva en tu vida. Te dará la oportunidad de llegar a conocer a otras personas que han tenido problemas con drogas y están limpios y en recuperación, y no te sentirás solo.

3. Identifícate con quienes comparten en las reuniones:
Evita compararte con los demás. Intenta identificarte, encontrar las cosas y sentimientos en común que tienes con las otras personas.

4. Evita las personas, los lugares y las cosas de antes:
Evita estar en contacto con la personas que consumen, incluyendo a tus amigos y amigas. No vayas a los mismos lugares y no hagas las mismas cosas. No te pongas en situaciones peligrosas que pudieran llevarte a consumir. "Si quieres resultados distintos tendrás que hacer cosas distintas".

Evita compararte con los demás. Intenta identificarte, encontrar las cosas y sentimientos en común que tienes con las otras personas.

5. Pide números telefónicos y llama:
Esto te ayudará a romper con el aislamiento asociado con la adicción activa. Sabemos lo difícil que es hacer esa llamada. Haz la llamada incluso si no sabes qué decir.

6. Si sientes deseos de consumir, usa el teléfono y habla con un adicto(a):
Al hablar sobre ello con otro adicto, la obsesión de consumir va a pasar. Nuestro programa funciona así: un adicto ayudando a otro. " No puedes evitar que un pájaro se pose en tu cabeza pero si puedes evitar que te haga un nido"

7. Sólo por hoy:
Intenta mantenerte limpio sólo por hoy. No intentes solucionar todos los problemas de tu vida en un día. " No hagas de un pelo, un moño".

8. Satisface tus necesidades básicas:
Duerme lo suficiente, descansa, come bien (3 comidas al día), atiende tu higiene personal.

9. ¡Ojo!:
Asegúrate de nunca estar demasiado hambriento, enojado, cansado o solitario. "Un

adicto sólo, está con la última persona que consumió"

10. Lee la literatura de NA:
Comienza leyendo los folletos informativos . El Texto Básico de NA fue escrito por adictos, para adictos, acerca de adictos.

11. Mantén una mente receptiva:
Si estamos receptivos podemos aprender y nos damos la oportunidad de que nos enseñen. No lo sabemos todo. NA ha funcionado para muchas personas y también puede funcionar para ti.

12. Busca a un padrino o madrina que tenga padrino o madrina y que trabaje los 12 Pasos:
Necesitamos un(a) guía a través de la recuperación. Busca a alguien que te inspire y te pueda guiar en este proceso. En situación ideal los hombres deben buscar un padrino y, las mujeres, una madrina.

13. Grupo de apoyo:
Solos nunca pudimos. Busca personas afines a ti, en quien confíes y con quien puedas contar. Así en las ocasiones en que tu padrino madrina pudieran no estar disponibles es cuando puedes pedirle ayuda a tus nuevas amistades en recuperación. " La cabeza de un adicto es un barrio muy peligroso para caminar solo"

14. Elige un grupo habitual
Al tener un grupo habitual puedes llegar a conocer a otras personas y ellas pueden llegar a conocerte a ti.

15. Intenta no involucrarte emocionalmente en una nueva relación sentimental por un año:
Regálate tiempo para estar contigo mismo y llegar a conocerte.

16. Honestidad:
Al compartir en las reuniones trata de hablar en la primera persona («yo», «a mí», «en mi caso», etc.) e intenta hablar sobre cómo te sientes con el mayor grado de honestidad del que seas capaz.

17. Trabaja los Pasos:
NA es una confraternidad de 12 Pasos, no un programa de 2 ó 3 pasos. Tu padrino o madrina te guiará en tu trabajo de los Pasos. Es así como nos recuperamos. " La recuperación es un proceso y no un suceso".

18. Pase lo que pase, no consumas.

19. Sigue viniendo: No importa lo que pase; Aún si consumes, sigue viniendo.

TE QUEREMOS , SIGUE VINIENDO.

Sugerencias extraídas del Comité de Servicio del Área de South Dade, adaptadas y modificadas por y para el Grupo 2006
Santa Cruz de Tfe, a Octubre de 2009

Unidad y uniformidad

Me llamo Ángel y soy adicto. Esta mañana me he animado a escribir unas líneas sobre lo que significan para mí los Doce Pasos de NA en un aspecto muy determinado y que para mí ha sido muy enriquecedor.

Cada persona poseemos una combinación única de genes que heredamos de nuestros padres. Una combinación única e irrepetible, excepto en gemelos monocigóticos que comparten al 100% esta característica genética (a pesar de todo, su interacción con el ambiente hace que sean dos personas distintas).

Tenemos un objetivo común por encima de todo que es la recuperación, tal y como rezan las Tradiciones y a esto es a lo que se refiere la unidad de NA ya que no deben primar intereses particulares.

Esa combinación única que nos hace singulares dentro de nuestra especie unida a la relación con el medio en el que nos desenvolvemos, donde nacemos, con quién vivimos, a qué colegio vamos, en qué trabajamos etc., para mí ha supuesto encontrar la riqueza que me proporciona cada compañero de NA con el que comparto.

Tenemos un objetivo común por encima de todo que es la recuperación, tal y como rezan las Tradiciones y a esto es a lo que se refiere la unidad de NA ya que no deben primar intereses particulares. Los Doce Pasos y las Doce Tradici ones son el hilo conductor que nos une y cualquier compañero que se recupera tiene muy presente lo que dice cada paso al igual que el trabajo del Programa es garantía de recuperación.

Pero como decía al principio, no somos uniformes. De ahí que cada uno de nosotros haya tenido experiencias y vivencias distintas y entienda cómo debe trabajarse la recuperación bajo su punto de vista. Pienso que el prisma desde el que vemos la recuperación es más o menos común a todos nosotros, pero en esa variabilidad de formas de pensar está esa riqueza que poseemos. Nunca escucharemos lo mismo en cada reunión y siempre llegará un compañero que nos aportará algo nuevo cada vez que le escuchemos. Este hecho es el que nutre nuestra recuperación: aprendo de los compañeros a los que escucho ya que cada uno comparte algo distinto y bajo su particular punto de vista. También puedo decir que esta variedad de formas de pensar me hace ser consciente de que no tengo todas las respuestas y que hay alternativas que pueden ser ciertas y que mi criterio no es el único ni el correcto. Constituye un aprendizaje constante escuchar a los demás, puedo incorporar nuevos aspectos a mi forma de trabajar la recuperación, puedo encontrar respuestas que yo no tengo y por último me hace ser tolerante: Acepto que cada uno de nosotros somos diferentes y tenemos particularidades pero que aunque existan, nos seguimos recuperando.

Un abrazo y feliz 24 horas. ●

Ángel

¿Quién soy?, ¿Qué es lo que realmente me importa?, ¿Cuáles han sido las fuerzas que hasta este momento han dirigió mi vida?, ¿Qué sentido quiero dar a mi vida?. ¿Te atreves a responder? Yo lo hice...

Un inventario personal me ayuda a conocerme mejor

• ¿Quién soy?

Soy razón y corazón, soy sensibilidad y creatividad, Soy una persona más, común y corriente, con sus virtudes y sus defectos, que si en algo se diferencia del resto es en la creatividad y la inquietud en aprender y sorprender.

• ¿Qué es lo que realmente me importa?

Estar bien conmigo mismo, autoestima y auto relización. Autovaloración personal positiva. Autoaceptación de mi como persona, tal y como soy. Me importa mi propia felicidad, mi propio bienestar, porque de ahí surge todo. Si no me llevo bien conmigo, no me llevo bien con el mundo.

• ¿Cuáles han sido las fuerzas que hasta este momento han dirigió mi vida?

En mi vida, hasta hace unos años, una necesidad de autoafirmación y valoración personal orientada hacia los logros. Tanto haces, tanto eres, tanto tienes, tanto eres, tanto trabajas, tanto eres... Creo que la principal fuerza que me ha llevado hasta hace unos años es la competitividad: Mas que, mejor que, más lejos qué, más veces que... Hoy en día me dejo llevar por la corriente de la vida en su más amplio sentido de la palabra. Primero ser feliz, y después, compartir esa felicidad, ya que si no se comparte, la felicidad no es real. Siempre que el principio de la gratitud esté presente en mi vida (y la gratitud es la actitud de dar las gracias) puedo desarrollarme interiormente de una manera más plena, y compartirlo con quien esté a mi lado. Una espiritualidad positiva es lo que me motiva y mueve cada día.

• ¿Qué sentido quiero dar a mi vida?

La vida es como un frontón. Me devuelve la bola de la misma forma que yo la envío. Si doy violencia, la recibo. Si no envío, no hago nada, pero si me dedico a disfrutar del juego, disfruto. A veces gano, y otras no, pero cuanto más practico, mejor me sale. No me marco objetivos, sino que vivo a diario, y procuro no sembrar aquellas cosas que no quiero que crezcan algún día en mi vida.

• ¿Qué cosas me hacen sentir bien?

Cuando comparto lo que tengo, sobre todo en el terreno espiritual, bienestar, calidad de vida... cuando hago algo por los demás sin esperar recibir, en ese momento me siento plenamente satisfecho. Bien. Por supuesto que has cosas materiales que me hacen sentir bien, hacer deporte, pasear, cantar, componer, comer, hacer el amor, charlar, bucear. tomar el sol... pero creo que la pregunta es más profunda.

• ¿Qué motivos de felicidad tengo?

Estoy vivo, tengo salud, hoy no tengo la necesidad de consumir y cada día tengo la posibilidad de ser todo lo feliz que yo me lo proponga... Tengo mis necesidades básicas cubiertas, me gusto como soy y me acepto. Por lo general, todo parte de esto.

• ¿Qué pequeñas cosas hay en mi vida que me proporcionan satisfacción y no son difíciles de conseguir?

Una charla con un amigo, hacer algo por alguien, disfrutar de lo que me da la vida cada día (si es el sol, si es el mar, si es la playa o si es la montaña)... Cantar, componer y dedicarme a mis aficiones y compartir esos conocimientos con los demás..

• ¿Qué es realmente importante para mí y me motiva a luchar a pesar de las dificultades que encuentre en mi camino?

Definitivamente, desarrollarme, recuperarme y ser mejor persona cada día.

• ¿En qué voy a poner mi voluntad (motivación inteligente)?

En ser auténtico, tal y como soy, aceptarme con defectos y virtudes, intentando evitar esos defectos, y potenciar las virtudes. Simplemente en ser yo, sin que importe qué piensen los demás de cómo debería ser yo.

• ¿Qué me proporciona equilibrio y qué me desequilibra?

Me equilibra saber que estoy haciendo lo correcto, sin que esto coincida con lo que me apetece. Me equilibra estar consciente y sentirme consciente del hoy y del ahora, y no dejarme llevar por proyecciones y expectativas. Me desequilibra la deshonestidad y el "falserío". La conveniencia, la comodidad, la deshonestidad y las apariencias.

El equilibrio me lo da mi recuperación, mis charlas con mi padrino, el servicio, las reuniones y los pasos.●

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".