



12 *pasos* *hacia una vida* *de Libertad*

■ EXPERIENCIAS

- 29 ECCNA de Marbella
- Nos quedamos cortos
- In loving service
- Historia de NA (p. 1)

■ EN VOZ ALTA

- Rendirme cada día
- Enfermedad mental, imposible
- Mis enfermedades paralelas

■ DENTRO Y FUERA

- Egocentrismo
- Soltar las riendas

■ NOTICIAS

- CRENA Algeciras 2014
- 25° aniv. NA Valencia
- 30ª ECCNA Atenas, Grecia



Sumario



29 ECCNA DE MARBELLA		PAG 04
NOS QUEDAMOS CORTOS		PAG 06
IN LOVING SERVICE		PAG 08
RENDIRME CADA DÍA		PAG 10
ENFERMEDAD MENTAL, IMPOSIBLE.		PAG 11
LA ENFERMEDAD DE LA ADICCIÓN		PAG 12
HISTORIA DE NA (PARTE 1)		PAG 14
MIS ENFERMEDADES PARALELAS		PAG 17
EL PROGRAMA FUNCIONA		PAG 18
LA HERRAMIENTA BOOMERANG		PAG 19
DESDE DENTRO		PAG 20
DESDE FUERA		PAG 21
25º ANIV. NA VALENCIA Y 30ª ECCNA – ATENAS		PAG 22
EGOCENTRISMO. EL EJE DE LA ENFERMEDAD		PAG 23
SOLTAR LAS RIENDAS		PAG 24
CRENA ALGECIRAS 2014		PAG 26

Staff



Narcotics Anonymous
Narcóticos Anónimos

Edita:
Comité Región Española
www.narcoticosanonimos.es
Teléfono: 902114147

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

CONSEJO EDITORIAL:
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.●

Bienvenido

Queridos compañeros:

Aquí estamos otra vez con un nuevo número, el octavo ya, de la Revista de Narcóticos Anónimos de la Región Española. Recogemos las aportaciones que nos habéis enviado y también incluimos algunas que se nos quedaron en el cajón, olvidadas, trasapeladas, pero no menos importantes. Seguimos distribuyendo nuestra publicación cada vez más lejos, en varias cárceles españolas, hospitales, en CTAs y CPDs, en reuniones, por el móvil, entre vosotros, por correo electrónico, y a través de nuestra página web. Nunca sospechamos que llegara a tanta gente. Por eso son tan importantes vuestras colaboraciones, artículos y fotografías. Anímate a colaborar.

Incorporamos textos llegados desde Venezuela, Campo de Gibraltar, Alicante, Málaga, Madrid y otras áreas y provincias. De nuevo incluimos algún pequeño artículo de publicaciones de NA en el mundo como Reaching Out, para vuestro conocimiento. Cartas desde la cárcel, textos de convenciones, testimonios de compañeros en recuperación, reflexiones, y muchas cosas que esperamos de corazón,

os sirvan de mucho. No os quedéis sin vuestra revista. Vuestro ejemplar podréis descargarlo directamente desde nuestra web:

www.narcoticosanonimos.es

También nos podéis enviar un correo electrónico a nuestra dirección:

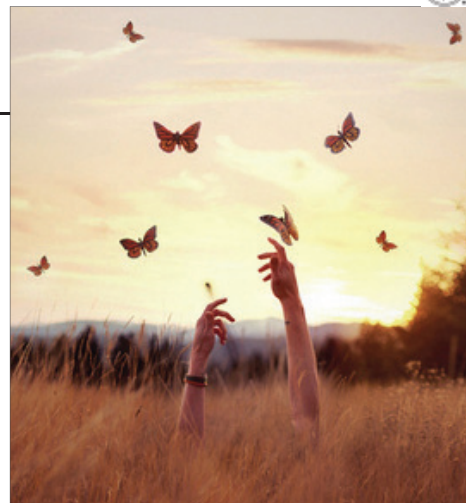
revista@narcoticosanonimos.es

Así podréis suscribiros a la versión electrónica y la recibiréis directamente. Número tras número os la remitiremos en PDF vía email. La lista de distribución crece y crece día a día.

Los próximos servidores de la revista tendrán un número de suscriptores muy importante a quien enviar el ejemplar más reciente o reenviar ejemplares atrasados.

Toda vez que ya pasó la 29ª ECCNA de Marbella con tantísimo éxito, deseamos felicitar a todos los que la hicieron posible. Incluimos mucha información sobre ella en este número. Además, presentamos la CRENA 2014 en Algeciras el 6, 7 y 8 de Junio, donde podremos disfrutar de unos días de recuperación y diversión en la mejor compañía. La de NA.

Convivencias nacionales e internacionales, experiencias dentro y fuera de la cárcel, tes-



timonios que nos dan una amplia visión de esperanza en la recuperación... todo se asoma en estas 28 páginas. Se quedan pequeñas para algo tan grande como es el deseo de llevar el mensaje de NA a todo aquel que lo quiera recibir.

Han sido meses de trabajo y de espera, de elaboración y de cariño para que esta revista llegue a tí. Esperamos que la disfrutes.

Muchas gracias a todos y Felices 24h.●

Eduardo
revista@narcoticosanonimos.es

¡ANÍMATE! PUEDES SER EL NUEVO SERVIDOR DE LA REVISTA

Pautas para servidores de la revista

REQUISITOS:

5 años, titular - 3 años, alterno
Asistir a reuniones. Tener padrino.
Trabajar los pasos. Apoyo de su área.
Duración: 4 años (2 titular y 2 alterno)
2 números anuales (enero y junio)
www.narcoticosanonimos.es
Ejemplares: 1 revista por grupo.

PERIODICIDAD: PUBLICACIÓN



revista@narcoticosanonimos.es

*Anímate a servir...
Pasa a la acción!*

29º ECCNA Marbella 2013



En primer lugar agradecemos el apoyo recibido por parte de toda nuestra confraternidad.

El evento ha sido un éxito tanto en asistencia (1760 asistentes de los cuales de la region española han asistido 345), como en lo economico, teniendo un saldo a favor de 38.499€.

De los cuales se ha hecho una aportacion a nuestra region del 20%(8.700€), A los servicios mundiales otro 20% y el 60% restante al propio edm, aunque lo pautado era un 10% tanto para la region como para los servicios mundiales, solicitamos un esfuerzo por parte del edm con la region española ya que no celebro convencion nacional y el comité ejecutivo decidio aumentar los porcentajes de reparto.

Os pasamos algunos datos de los registros

Queremos resaltar
la gran cantidad de
voluntarios
y colaboradores de los
que hemos dispuesto,
unos 100 compañeros,
entre los distintos
subcomites

TOTAL ASISTENTES 1729

(345 españoles – 20%)

Pre-registradas 607 personas
(35% de los asistentes)

El 52% se ha pre-registrado el último mes Españoles pre-registrados 195 (56% del total de españoles que han asistido) casi todos han pagado por transferencia Pagos por paypal 64%

Ha habido 61 personas (10% de pre-registrados) que no se ha pre-registrado porque no tenia cuenta en paypal y/o porque la comisión de la transferencia era alta.

Un tercio de los pre-registrados no ha comprado merchandising ni entrada a la fiesta

Un tercio ha comprado merchandise (polo y/o taza)

El 20% ha comprado polo

El 43% ha comprado entrada a la fiesta

Hemos recibido felicitaciones y agradecimientos por parte de Fiscalía, Ayuntamiento, Dirección General de la Policía, de la Dirección del Palacio de Congresos y de las empresas externas contradas por el comité organizador.



Recordamos que el evento fue presentado por el Director General de la Policía, el señor Cosido y por la Alcaldesa de Marbella.



Queremos resaltar la gran cantidad de voluntarios y colaboradores de los que hemos dispuesto, unos 100 compañeros, entre los distintos subcomités

Estamos terminando el informe final con las conclusiones de los distintos comités y subcomités. También se le proporcionará al EDM las pautas creadas y mejoras por este comité para esta ECCNA.

Aprovechando el evento y gracias, entre otras cosas, a la aportación económica de la región española (200€), se han podido realizar una buena cantidad de intervenciones de relaciones públicas: intervenciones y anuncios en todas las emisoras de radio, artículos en prensa, vallas publicitarias, ... y resaltamos la creación de una mesa redonda, moderada por nuestra compañera Pizca, con presencia del director general

de la policía, el fiscal jefe antidroga, psicólogos, terapeutas, el concejal de Marbella de bienestar social y miembros de nuestra junta mundial.

Hemos recibido felicitaciones y agradecimientos por parte de Fiscalía, Ayuntamiento, Dirección General de la Policía, de la Dirección del Palacio de Congresos y de las empresas externas contratadas por el comité organizador.

Recordamos que el evento fue presentado por el director general de la policía, el señor Cosido y por la alcaldesa de Marbella.

El evento transcurrió sin incidentes, salvo pequeños mal entendidos con algún recién llegado y algún que otro familiar, disfrutando todos los asistentes de un gran ambiente festivo y de recuperación.

Informamos al propio comité ejecutivo del

EDM, allí presente, de estas pequeñas dudas con los recién llegados y familiares y fuimos respaldados y apoyados en cada una de nuestras decisiones.

Informaros que las grabaciones de todos los oradores de la convención están en poder del EDM, si queréis solicitar alguna de ellas lo podéis pedir a través de nuestro DR

Nos han sobrado artículos de merchandising, que nuestra intención es vender en distintas convenciones y convivencias de nuestra región, con lo que pretendemos realizar distintas actuaciones de relaciones públicas.

Si queréis alguna más información de cualquier otro tema, la tenemos disponible en las conclusiones finales entregadas al EDM.

Con amor

Subcomité ECCNA 2013

NOS QUEDAMOS CORTOS



Desde el primer minuto que nos concedieron la organización de la ECCNA 2013 dentro del subcomité organizador surgió la duda de cuantos compañeros podrían venir, y esta duda nos arrastró a hacernos otras preguntas: ¿cuantos packs de bienvenida preparamos? ¿Y cuantos equipos de traducción alquilábamos? ¿Cuánto merchandising hacíamos? ¿Cabremos todos en el Auditorium principal con capacidad para 1525 personas? ¿Tendremos sitio suficiente en las salas laterales?



Los más optimistas dentro del comité decían sobre 2000, los más moderados sobre 1300 y los más pesimistas sobre 1000 compañeros. Nos escuchamos todos, compartimos nuestras experiencias, nuestras dudas y precauciones, nuestras esperanzas e ilusiones y al final decidimos trabajar con la deseosa cifra de 1500 asistentes.

En total fuimos 1720 personas que se inscribieron en el evento, llegasteis de todas partes:

462 ingleses, 345 españoles, 129 suecos,

En total fuimos 1720
personas que se
inscribieron en
el evento, llegasteis
de todas partes

91 de Noruega, 88 alemanes, 83 compañeros irlandeses y portugueses, 71 finlandeses, 59 de Rusia, 52 franceses, 39 israelitas, 38 de Holanda, 31 daneses, 29 de USA, 28 suizos, 13 estonios e italianos, 10 de Polonia, 9 iraníes, 6 de Malta, 5 islandeses, 3 brasileños, 2 compañeros argentinos, bielorrusos, búlgaros, croatas, canadienses, colombianos, griegos, de Hong-Kong, eslovacos, de Turquía, venezolanos, y de Chequia, y 1 de Cabo Verde, Hungría, India, Nepal, Kenia, Serbia, Moldavia, Rumania, Eslovenia, y de Tailandia.

Para poder cubrir todo el evento necesitamos contar con más de 120 voluntarios



repartidos por todos los subcomités, algunos hicieron doblete, los subcomité que más "ayuda" necesitaron fueron el de bienvenida y traducciones con casi 40 personas, seguido de merchandising con 25, para el "folclórico" así era como llamábamos al subcomité de entretenimiento y fiestas fueron 10 compañeros, agenda e infraestructura necesitaron 5 miembros.

Agradecerles a todos ellos su servicio, porque sin duda, sin ellos no hubiera sido posible esta magnífica fiesta.

Comité organizador ECCNA 2013.●

A todos:
"Muchas
gracias
por venir"

- 462 ingleses
- 345 españoles
- 129 suecos
- 91 de Noruega
- 88 alemanes
- 83 irlandeses y portugueses
- 71 finlandeses
- 59 de Rusia
- 52 franceses
- 39 israelitas
- 38 de Holanda
- 31 daneses
- 29 de USA
- 28 suizos
- 13 estonios e italianos
- 10 de Polonia
- 9 iraníes
- 6 de Malta
- 5 islandeses
- 3 brasileños
- 2 compañeros argentinos
- Bielorrusos
- Búlgaros
- Croatas
- Canadienses
- Colombianos
- Griegos
- Hong-Kong
- Eslovacos
- Turquía
- Venezolanos
- Chequia
- Cabo Verde
- Hungría
- India
- Nepal
- Kenia
- Serbia
- Moldavia
- Rumania
- Eslovenia
- Tailandia

IN LOVING SERVICE

EN AGRADECIDO SERVICIO - 29 ECCNA/MARBELLA

Todo lo que hacemos en y para Narcóticos Anónimos parte (o debería partir) de la base de la Gratitude y el Amor, de la Humildad que proporciona el Anonimato, de la Libertad y el Respeto; pero también de la Responsabilidad y la Rendición de Cuentas. Todos estos principios están contenidos en Los Doce Conceptos de Servicio en NA y en todos ellos se halla la belleza de las sensaciones que proporciona el servir en esta Confraternidad y que tod@s aquell@s que hemos servido sentimos en algún momento.



Uno de los momentos álgidos de mi servicio en la 29º Congreso y Convención Europea de Narcóticos Anónimos (ECCNA) celebrada en Marbella el septiembre pasado, fue una especie de Rendición de Cuentas que me tocó hacer al EDM (Reunión de Delegados Europeos).

Debo decir que el respeto que me infunde esta Reunión de todos los Delegados Europeos, me provocó cierta preocupación por las preguntas que pudieran hacerme por algunas decisiones que provocaron protestas por parte de algunos miembros. Las cifras de asistencia eran buenas, los números cuadraban, sin embargo, asistí a esa comparecencia con

La respuesta del EDM al completo fue un cerrado aplauso, todos en pie y a mi saltándoseme las lágrimas, tratando de pararlos porque aquella ovación dirigida a mi pertenecía a todo un grupo de servidores que había estado trabajando duramente durante casi dos años la mayoría de ellos y algunos hasta cuatro.

la sensación de que iba a ser juzgado.

Nada más lejos de la realidad. Los Conceptos 5, 6 y 7 hablan de la toma de decisiones; el 3º habla de la delegación de autoridad para asumir las responsabilidades asignadas. Y la organización de una Convención Europea es una gran responsabilidad para el Comité Organizador que tiene que tomar muchas decisiones importantes, algunas controvertidas, sobre las que por supuesto tiene que rendir cuentas. Y con esa sensación de tener que dar explicaciones sobre todas aquellas decisiones que nos costó tanto tomar me presenté ante la solemnidad y seriedad del EDM, tan solo acompañado por nuestro amoroso DR (Delegado Regional).



Salí de aquella reunión abrumado por la Gratitude, el Amor y el Respeto que demostraron esos compañeros Delegados Europeos y me fui corriendo, casi aún con lágrimas en los ojos, a compartirlo con mis compañeros del Comité.



La respuesta del EDM al completo fue un cerrado aplauso, todos en pie y a mi saltándose las lágrimas, tratando de pararlos porque aquella ovación dirigida a mi persona pertenecía a todo un grupo de servidores que había estado trabajando duramente durante casi dos años la mayoría de ellos y algunos hasta cuatro. Se acallaron mis intentos de explicar cómo y por qué se tomaron ciertas decisiones. Nos les importó; delegaron en este Comité "la autoridad necesaria para asumir las responsabilidades asignadas" (Concepto 3) y respetaron sus decisiones.

Salí de aquella reunión abrumado por la Gratitude, el Amor y el Respeto que demostraron esos compañeros Delegados Europeos

Se acallaron mis intentos de explicar cómo y por qué se tomaron ciertas decisiones.

Nos les importó;
delegaron en este Comité
"la autoridad necesaria para
asumir las responsabilidades
asignadas" (Concepto 3)
y respetaron sus decisiones.

y me fui corriendo, casi aún con lágrimas en los ojos, a compartirlo con mis compañeros del Comité.

Puedo decir que este fue uno de los momentos más emocionantes de mi experiencia en el Servicio en este Comité, pero no el único. Una experiencia tan larga y de tanta responsabilidad está llena de detalles grandes y pequeños. ¿Quién de nosotros no recordará la Oración de la Serenidad que tuvimos ocasión de rezar en el escenario en la reunión de cierre de la ECCNA? Aún pienso en ello y me emociono.

En Amoroso Servicio / In Loving Service. Gracias a tod@s.

Rendirme cada día



Hola soy Antonio y soy adicto, llevo 21 años en recuperación actualmente me encuentro trabajando en el décimo paso, intento practicar la meditación y el contacto consciente con mi Poder Superior. Cada vez me doy más cuenta que tengo que rendirme y dejar que mi Poder Superior se encargue de llevar mi vida. Cuando tengo que tratar con mis defectos de carácter tengo que apartarme y dejar que mi Poder Superior se encargue de quitarme mis defectos.

La ventaja que tiene en mi caso de rendirme y apartarme para que mi Poder Superior haga su trabajo, es que yo tengo tiempo para poder cambiar mi actitud que activa mis defectos de carácter y cuando lo consigo qué fácil es vivir sin tener que estar controlando cada situación que se presenta en la vida.

Cada día que pasa quiero hacerme la vida más sencilla y agradable que eso es lo que ofrece este programa si trabajo los pasos y sigo las sugerencias de mis compañeros y padrino. A lo largo de estos años he pasado por diferentes etapas buenas, regulares y malas, pero lo que es cierto, que el trabajo de los pasos es lo único que me hace estar bien y poder disfrutar de la vida.

Cuando tengo
que tratar
con mis defectos
de carácter
tengo
que apartarme

Eso que siempre me han dicho que no es fuera sino dentro donde está el buen o el mal tiempo es ahora cuando lo llego a entender mejor, en la medida que salgo de mi mismo y estoy pendiente de otras cosas que no sea yo, la verdad es que las cosas mejoran mucho, si me respeto y me quiero tal como soy y no me hago una fantasía de cómo me gustaría ser estoy mucho mejor.

También desde que confío en mi Dios y me dejo llevar por él y dejo las cosas de mi Poder Superior para mi Poder Superior y yo me encargo de cambiar mi actitud y procurar hacer las cosas lo mejor posible las cosas van mejor con mi Dios tal como yo lo concibo.

Antonio.●

Enfermedad mental imposible!

Me llamo Esther y soy adicta... ¡Qué palabra! Ahora ya no me suena tan mal. Tengo una enfermedad que se llama adicción. Enfermedad... Me sigue sonando fatal y cuando escuchaba enfermedad mental, ¡Eso sí que no podía asumirlo!. Yo, Esther, ¡imposible!. Enfermedad mental



Cuando entre por la puerta de NA no puedo decir, como muchos compañeros, que fue lo mejor que hice, ya que no recuerdo nada de esa primera reunión, ni de la segunda, ni de la tercera...

Lo único que quería era dejar de consumir y no sabía cómo. Estuve muchos meses asistiendo a las reuniones y no me enteraba de nada, pero no me importaba porque veía sonrisas, cariño, abrazos y todas esas cosas. Me miraban, era alguien e incluso se dirigían a mí cuando hablaban. Me sentí alguien y, por todo eso, continué.

El programa seguía sin entenderlo pero era un lugar donde estaba a gusto. A gusto y en paz. Y ¿Cuándo me he sentido así? Nunca.

El programa seguía sin entenderlo pero era un lugar donde estaba a gusto.
A gusto y en paz.
Y ¿Cuándo me he sentido así?

¡Y me decían: sigue viniendo! Y ahí estoy en NA gracias a unos compañeros y un padrino excelente que me han tendido la mano siempre que he caído.

Tan solo llevo tres meses pero puedo decir: ¡Gracias de corazón, me estáis enseñando a vivir y os necesito!

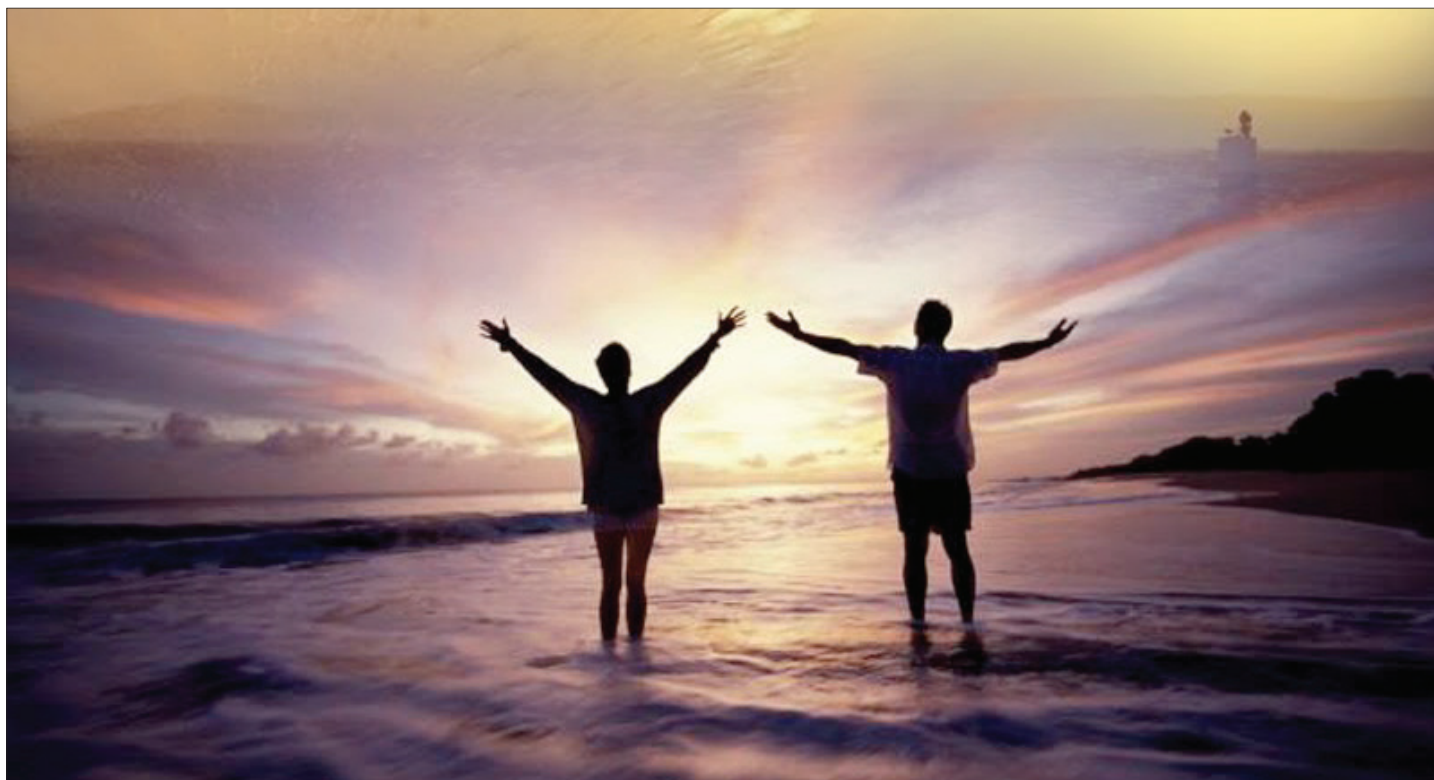
Espero poderos escribir en la próxima edición. Será una muy buena señal.

Tengo 45 años y dos hijos estupendos, solo los quiero vivir y tengo miedo a todo pero confío que un Poder Superior me ayude a salir de ese tormento.

¡Gracias, gracias y gracias por esos besos que me dais con la mirada!

Esther.●

La enfermedad de la ADICCIÓN



Me dicen los editores, intentando ser amables y sutiles, que mi anterior artículo no se mojaba lo suficiente en la línea editorial que pretende la revista donde se iba a incluir dicho artículo, ya sabéis como se dicen este tipo de cosas... (quizás no debía haberlo contado, pero es la verdad).

A sí que vamos a la faena, el tema elegido no es baladí, yo me intereso por bastantes causas y cosas de interés social y estoy absolutamente implicado en algunos frentes, pero por encima de todos está mi interés por las personas que por un motivo u otro están en eso que hemos dado en llamar "riesgo de exclusión social", término acertado sólo hasta cierto punto, ya que mi experiencia me ha demostrado que cualquier persona y por cualquier motivo, un mal día se puede ver inmerso en una serie de acontecimientos en que la sociedad, por el motivo que sea, que por cierto puede ser variadísimo, pintoresco y hasta absurdo, te excluya sin más...

Lo que os voy a comentar es algo sobre esa gente que por nacer en el lugar inadecuado o por contraer una enfermedad que es absolutamente democrática, adquieren ese martirio de proceder enfermizo llamado adicción.

Es éste un hecho que muchas personas no se paran a reflexionar lo suficiente como para observar que esto es absolutamente cierto.

En este momento lo que os voy a comentar es algo sobre esa gente que por nacer en el lugar inadecuado o por contraer una enfermedad que es, por otra parte, absolutamente democrática, adquieren ese martirio de proceder enfermizo llamado adicción. Y hablo de adicción a lo que sea, es decir, puedo estar hablando de cualquiera de nosotros, pero nos vamos a centrar en las personas que adquieren la tan temida enfermedad de la adicción a drogas y alcohol, es decir, a sustancias que alteren su mente y su comportamiento. Y esto por muchos motivos, pero el principal es porque la adicción a las drogas y al alcohol convierte la vida del que la padece y de los seres



más cercanos en un verdadero caos.

Sería conveniente, creo, que para empezar desde un punto sólido nos apoyásemos en la definición que la Organización Mundial de la Salud hace de ella: "La adicción es una enfermedad crónica y progresiva, con tendencia a la recaída a la que si no se le pone remedio termina en la cárceles, hospitales y en la muerte. ¡Duro eh!, ¡duro de cojones!, pero más duro es aún su desarrollo. Hagamos una comparativa de esta enfermedad con otra de carácter mortal, por ejemplo el cáncer.

Observemos como se desarrolla una y otra y, sobre todo, qué respuesta social tiene cada una de ella... Imaginémonos por un momento que una chaval, cualquier chaval de diecisiete años, pongamos por ejemplo, contrae un cáncer. Éste contará desde un principio con toda la ayuda y la compasión de todos sus familiares, amigos, conocidos y profesionales, vaya lo normal, teniendo en cuenta el carácter empático que caracteriza al ser humano; pensaremos qué mala suerte, qué putada, y estaremos dispuestos a acompañar

formar, de hacer.

Es entonces cuando estamos ya a las puertas del infierno más exterminador que podamos imaginar. Sin embargo lo vamos a acusar de débil, de vicioso, de perdido, pero casi nunca de enfermo. Pues bien, tal como decía la definición de la OMS, si no se le pone remedio, y quiero hacer constar que esto se producirá si el individuo en sí, tiene información adecuada y decide creérsela y poner en práctica eso que podemos llamar remedio, es decir, y recurriendo de nuevo a la definición de la OMS, podrá pararla.

Lo que queda de ahí en adelante es un camino de devastadora autodestrucción en vivo y en directo ante la atónita mirada de sus amigos, seres queridos y demás conocidos o desconocidos de la sociedad. Hará sufrir y sufrirá como un verdadero condenado hasta el punto de detestarse, de quererse morir, que a fin de cuentas es lo que está haciendo, pero lentamente. De manera que cuando llegue el amargo final todos, familiares, amigos y demás se encontrarán con sentimientos com-

“La adicción es una enfermedad crónica y progresiva, con tendencia a la recaída a la que si no se le pone remedio termina en la cárceles, hospitales y en la muerte. ¡Duro eh!

a ese amigo, a ese familiar en la medida de lo posible, intentando insuflarle ánimo y esperanza. Hasta aquí todo normal.

Ahora imaginemos a un adolescente que en la época natural de su propio crecimiento, es decir, cuando el joven se enfrenta al mundo tal como lo ha recibido, lo cuestiona y decide averiguar y experimentar para poder acceder a su propia visión de la vida, no a la que le ha venido dada, y busca un lugar tanto dentro de sí mismo como en el grupo social al que pertenece, a su peña, a su pandilla, entra en contacto con el coqueteo con las primeras litronas pandilleras y un poco más tarde con otras sustancias, ya sea hachís, marihuana, dma, trips, anfetás, cocaína, revuelto (cocaína heroína), etc..., y siente el placer del excitante y apasionante mundo recién encontrado y con el que resuelve desde pequeños problemas de timidez hasta problemas graves provenientes de familias disfuncionales o un millón de posibilidades más y concluye reafirmando una personalidad que todavía se encuentra sólo respunteada, sin terminar de

plejos, contradictorios y reales como la vida misma. Por algún lugar en el sepelio oiremos la tremenda y sincera exclamación expresando aquello de "bueno, menos mal, ya acabó todo por su bien y, sobre todo por el de sus familiares". Juro por mi vida que así es. Y la única diferencia entre estas dos enfermedades mortales es que tienen desarrollos diferentes. Y para terminar un halo de esperanza para los enfermos de la adicción a las drogas, este problema tiene remedio, tiene solución, es más, la única condición "sine qua non", necesaria, es el deseo de curarse. Si queréis saber más sobre la enfermedad y su solución, autorizo públicamente a los responsables de esta revista a ofrecer mi número de móvil, a los enfermos adictos y a los enfermos que forman parte de su entorno. ¿Y por qué?, porque este artículo lo ha escrito un enfermo adicto que se recupera satisfactoriamente con la ayuda necesaria. Así que ánimo y vamos a la tarea.

Joaquín J.●

Historia de NARCÓTICOS ANÓNIMOS

Cuando llegó a nuestras manos esta historia de NA, apenas dudamos sobre la conveniencia de publicarla. Teníamos que hacerlo sí o sí. Nuestro compañero Manolo logró editarla para la publicación en nuestra revista. Puede que se nos escapen algunos detalles y otros no sean reales al 100%. Lo dejamos a vuestro juicio. Pasen y lean...

Hola, soy Scott y soy un adicto. El deseo de conocer nuestros orígenes es lo que me ha llevado a preguntar, conocer gente, hablar con ellas y a recoger pedazos de la historia de NARCOTICOS ANONIMOS. Si hay una cosa segura es que si N.A. no existiera, alguien tendría que inventarla. Algunos de los personajes y lugares que cito estuvieron relacionados entre sí y otros no, pero todos ellos trabajaron unidos por la recuperación de los adictos.

Durante los años treinta, con motivo de la prohibición del alcohol, hubo un fuerte incremento del uso de las drogas, especialmente del opio, la morfina y la heroína. Aparecieron artículos en los periódicos y opiniones de toda clase. En estos años recuerdo la apertura de un hospital para la Salud Pública de E.U. en Lexington, Kentucky, que luego llegó a formar parte de la prisión Federal de Lexington. Cualquiera podía acudir a este hospital, el internamiento era voluntario. Sin embargo, la verdad es que la ciencia médica no tenía ni idea sobre qué podía y debía hacer con los adictos.

CAPÍTULO II.

La primera fecha conocida en la historia de Narcóticos Anónimos es la de 1947. En esta un señor, llamado Houston, que se recuperaba en Alcohólicos Anónimos, creyó que sus Doce Pasos podían servir para los adictos. Houston habló con el Doctor principal del Hospital de Lexington, Víctor Voguel y le convenció de que estos Pasos podían servir para los adictos. Houston se ofreció para formar un grupo en el hospital y el 16 de fe-

Durante los años treinta, con motivo de la prohibición del alcohol, hubo un fuerte incremento del uso de las drogas, del opio, la morfina y la heroína. La verdad es que la ciencia médica no tenía ni idea sobre qué podía y debía hacer con los adictos.

brero de 1947 tuvo lugar la primera reunión de este grupo. Estas reuniones continuaron celebrándose semanalmente durante más de veinte años y el grupo se llamó NARCO. Otro dato interesante de este grupo fue que Dan Carlson, un adicto, vino a Kentucky en 1947 y empezó a asistir a los grupos NARCO. Vio que había una esperanza, que tenía una oportunidad para dejar de consumir. Pasó seis meses en Lexington y después regresó a la ciudad de New York.

Otra persona muy importante en el desarrollo de Narcóticos Anónimos fue Dorothy Barry, una Mayor del Ejército de Salvación, comprometida en ayudar a la gente pobre, a la gente de la calle y particularmente a los adictos. En 1948, Dan Carlson y la Mayor Barry, crearon un grupo de Pasos en el Sistema Federal de Prisiones de New York, al que llamaron NARCOTICOS ANONIMOS. No sabemos qué ocurrió, pero poco después desapareció. Sin embargo, la idea seguía funcionando, porque en ese mismo año, en Fort Worth, Texas, la Granja Federal de Narcóticos adoptó el modelo Lexington. Este modelo utilizó los Doce Pasos, cambiando la palabra "alcohol"

por "drogas" en el primer Paso. Dan Carlson recayó otra vez y volvió a Lexington en 1949. En esta nueva etapa por fin se rindió y encontró lo que necesitaba. Desde entonces se mantuvo limpio. Abandonó Lexington a finales de 1949, regresó a New York y buscó al Ejército de Salvación para volver a celebrar una reunión de NARCOTICOS ANONIMOS.

Conocemos todo esto porque algunos de sus protagonistas dejaron documentos escritos. Dan Carlson escribió un libro titulado "El adicto". Winzell Brown escribió "Un mono sobre mi espalda", que tiene un capítulo al que llamó NARCOTICOS ANONIMOS, en el que habla sobre una reunión en el comedor del Ejército de Salvación. El Padre Dan Egan, que estuvo muy unido a la Historia de N.A., escribió "Sacerdote toxicómano". Por último, hay un libro llamado "Noche del miércoles en la Y", que habla sobre las juntas de los miércoles por la noche en la YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes).

Estas personas crearon grupos a los que llamaron NARCOTICOS ANONIMOS, GRUPOS NARCO ó ADICTOS ANONIMOS. Eran grupos independientes, integrados por personas que

El 17 de agosto de 1953 un grupo de adictos se reunieron con el propósito de formar una asociación. Jimmy K. era conocido como un alcohólico adicto

intentaban ayudarse unos a otros. No fueron movimientos organizados, tan solo se trataba de esfuerzos independientes. En 1950 conocimos otro de esos intentos. Se llamaron a sí mismos "Grupo NOTROL". Era un grupo de Pasos que comenzó en la Prisión Federal de LORTON, Virginia. El único vínculo que existía entre todos ellos, era que empezaron en el Hospital al Servicio de la Salud Pública de Lexington y que cuando salieron intentaron crear grupos basados en los Doce Pasos.

Sin relación con todos estos, en 1950 funcionaban unos grupos que se autodenominaban de "Hábitos que forman las drogas" (HFD), con reuniones en Los Ángeles. Estas reuniones se hacían conjuntamente con A.A. y se celebraban en casas particulares. La promotora de estas reuniones fue Betty Thom. Antes de la muerte de un compañero de nuestra Región, ocurrida en Vista el año pasado, a un amigo mío y a mí se nos permitió revisar algunos de los documentos que tenía en su casa. Había muchos escritos de este grupo HFD, una Guía de Doce Pasos y un montón de artículos.

Jimmy Kinnon, el co-fundador de N.A., se refiere en 1950 a un grupo llamado ADICTOS ANONIMOS que se reunía en el Este de Los Ángeles. De este grupo solo sabemos que un tal Simalos y un tal Jimmy, trabajaron en él durante 15 ó 20 años, con un propósito muy sencillo: recuperarse de la enfermedad de la adicción a través de los Doce Pasos.

Así es que de 1950 a 1953 hubo varios movimientos en diferentes partes del país. En New York y Chicago: el Ejército de Salvación; en Virginia, Lexington, Texas y California: grupos individuales llamados ADICTOS ANONIMOS, NARCOTICOS ANONIMOS, GRUPOS NARC, HFD. Todos estaban inspirados por los Doce Pasos de A.A. La mayoría eran independientes, no formaban parte de ninguna asociación y sus líderes venían del sistema del Ejército de Salvación ó estaban ligados a personas que habían pasado por el Hospital al Servicio de la Salud Pública de Lexington, KY. (HSSPLK). Este hospital publicó la revista

"La Llave", que más tarde se convertiría en una parte fundamental de nuestra historia.

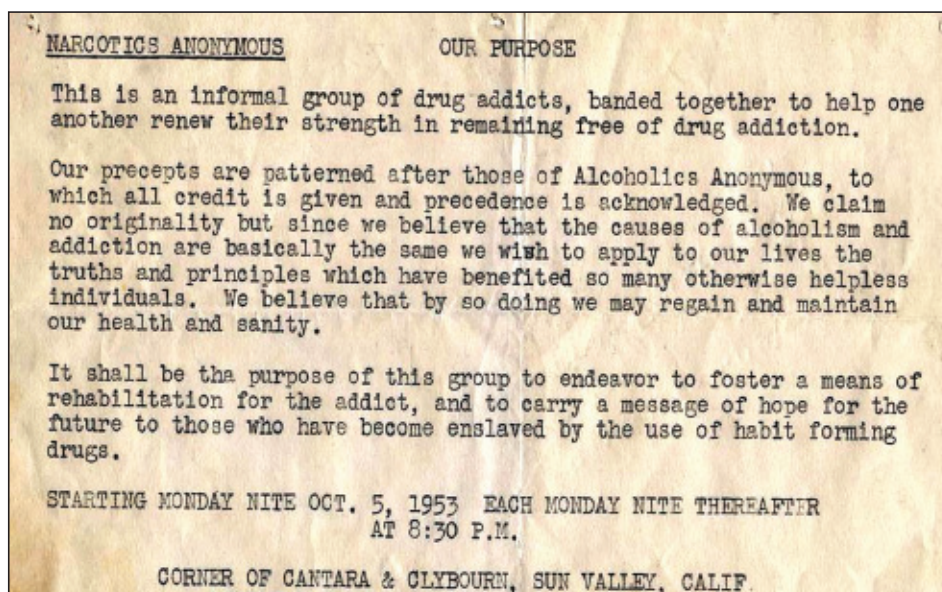
CAPÍTULO III.

Jimmy Kinnon habla del nacimiento de N.A. alrededor de julio de 1953. En una cena de aniversario, Jimmy contó como durante casi seis semanas discutieron e intercambiaron ideas sobre cómo formar la asociación y sobre cómo iba a funcionar.

El 17 de agosto de 1953 un grupo de adictos se reunieron con el propósito de formar una asociación. Jimmy K. era conocido en la comunidad local del Valle de San Fernando como un alcohólico adicto. Así se presentaba en las reuniones. A partir de esta primera reunión empezaron a levantarse actas. Tenemos copias de todas ellas. La primera es del 17 de agosto de 1953, asistieron Frank Carnahan,

anuncio de la primera reunión de N.A., que obra en los Archivos nacionales en Atlanta, Georgia y que dice lo siguiente:

"NARCOTICOS ANONIMOS, NUESTRO PROPOSITO". "Este es un grupo de adictos, reunidos para ayudarnos unos a otros a mantenernos libres de la adicción a las drogas. Nuestros Pasos provienen de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos a quienes queremos dar las gracias. No queremos ser originales, pero creemos que las causas del alcoholismo y la adicción son las mismas. Queremos usar en nuestras vidas los mismos principios que han ayudado a muchas personas que también eran impotentes. Creemos que podemos recuperarnos y mantener nuestra cordura y nuestra salud. Este será el propósito de nuestro grupo. Con este objetivo trataremos



Jimmy Kinnon habla del nacimiento de N.A. alrededor de julio de 1953. En una cena de aniversario, Jimmy contó como durante casi seis semanas discutieron e intercambiaron ideas sobre cómo formar la asociación y sobre cómo iba a funcionar.

Gilda Krause, Paul Rosenbluth, Steve Ryan y Jimmy Kinnon. Tenían el propósito de crear un Grupo AANA. Se autodenominaron ALCOHOLICOS ANONIMOS y NARCOTICOS ANONIMOS DEL VALLE DE SAN FERNANDO. En los siguientes meses éste Comité se reunió regularmente, primero una vez a la semana y posteriormente cada dos semanas.

Desde el principio NARCOTICOS ANONIMOS viene usando los Pasos y las Tradiciones. En el Primer Paso se añadieron las palabras adicción y nosotros. Seguidamente leemos el

de ayudar al adicto y de llevar el mensaje de esperanza para aquellos que se han visto esclavizados por el consumo de las drogas".

El 14 de septiembre de 1953, se recibió una carta de la Oficina de Servicios Generales de A.A. que decía: "Pueden usar nuestros Pasos y nuestras Tradiciones, pero no pueden utilizar nuestro nombre". Así fue como empezó a llamarse NARCOTICOS ANONIMOS.

El 5 de octubre de 1953, se celebró la primera reunión de recuperación documentada de N.A. Tuvo lugar en el Dad's Club, en el Valle de San Fernando. Este edificio aun existe y

DANIEL L. CARLSEN DIES

Former Drug Addict Founded Narcotics Anonymous in '50

Daniel L. Carlsen, founder of Narcotics Anonymous, died Sunday at Montefiore Hospital, the Bronx, after a long illness. He was 50 years old.

Mr. Carlsen founded Narcotics Anonymous in 1950 after having spent nine years in hospitals and prisons for narcotic addiction. He had been a patient at the United States Public Health Service Hospital in Lexington, Ky., eight times since he became an addict at the age of 16.

The group was formed to help newly treated sufferers to continue their abstinence by introducing them to a dedicated way of life in which they passed on the benefits of their experience to other sufferers.

Mr. Carlsen was also executive director of the National Advisory Council on Narcotics, an educational group.



Daniel L. Carlsen
July 7, 1907-August 19, 1956
photo source Listen: A Journal of Better Living, June 1955

Dan Carlson murió en 1956. No hubo nadie que continuara con el grupo, así que NARCOTICOS ANONIMOS de New York desapareció.

está situado en la esquina de Cantara y Claybourn. Actualmente es una Iglesia Española. A esta reunión asistieron 17 personas que firmaron en el libro de asistencia. Estas reuniones se celebraron ininterrumpidamente cada semana. Sin embargo y de forma irónica, para finales de 1953, todos los que habían formado parte del primer Comité de Servicio habían renunciado, incluyendo Jimmy K.

En marzo de 1954, Bill Wilson, co-fundador de A.A., escribió una carta a Betty Thom (Grupo HFD), que decía:

"Querida Betty, un millón de gracias por tu cálida carta del 11 de marzo poniéndome al día sobre tu progreso con los adictos. Es maravilloso. Es la calidad la que cuenta mejor que la cantidad. Habéis hecho una labor de calidad que ha inspirado a otros a hacer lo mismo. Es evidente lo que está ocurriendo con los grupos de Lexington y aquí en el Este bajo los nombres de ADICTOS ANONIMOS y NARCOTICOS ANONIMOS. Están progresando, pero podrían hacerlo más si realmente llegaran a agarrarse a los Pasos y tuvieran una adecuada hospitalización. Estoy interesado en saber cuántas personas crees que realmente han encauzado sus vidas y cómo se ha producido la separación entre

Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos. Todos los que participan en este movimiento tienen mi más cálido reconocimiento. Espero que permitan que todo el mundo les conozca. Mientras tanto, el principal medio de atracción serán nuestros miembros de A.A. que también han sufrido de adicción y a quienes debe permitírseles la asistencia a las reuniones. Una pregunta más: ¿algunos de los miembros verdaderamente adictos encuentran dificultades para identificarse con otros miembros de A.A.? He notado esto en muchos alcohólicos que odiaban las drogas. Me gustaría escribirte la carta que te mereces pero mi escritorio está lleno. Entretanto que el amor de mi Poder Superior esté cariñosamente contigo". Fielmente Bill Wilson.

CAPÍTULO IV.

En 1954 se publicó el primer folleto de NARCOTICOS ANONIMOS. En la Oficina Mundial de Servicio, en un aparador de vidrio podemos ver una copia del llamado "folleto amarillo". El año pasado, en Alabama, hubo una Convención y como recuerdo reimprimieron este folleto. Hay cosas muy interesantes en el mismo. Tiene veinte preguntas, entre ellas: ¿pierdes tiempo de trabajo debido a

las drogas?, ¿están las drogas haciendo infeliz tu vida hogareña?, ¿consumes porque eres tímido?. Algunos de los títulos de otros capítulos son "¿qué puedo hacer?", ¿qué es el programa de NARCOTICOS ANONIMOS?. Se incluyen los Pasos y las palabras "adicción" y "nosotros" están presentes en cada uno de ellos. La oración del "Solo por hoy" se utiliza desde 1954. En la portada interior de este folleto amarillo hay dos direcciones, una de ellas es de un Apartado Postal en Studio City, Ca., es el Apartado Postal de Jimmy Kinnon, la otra es Narcotics Anonymous, P.O. box 13023. South Eastern Station, San Diego. California.

De 1954 a 1959 hubo solo una reunión regular, que tuvo lugar en un Centro de



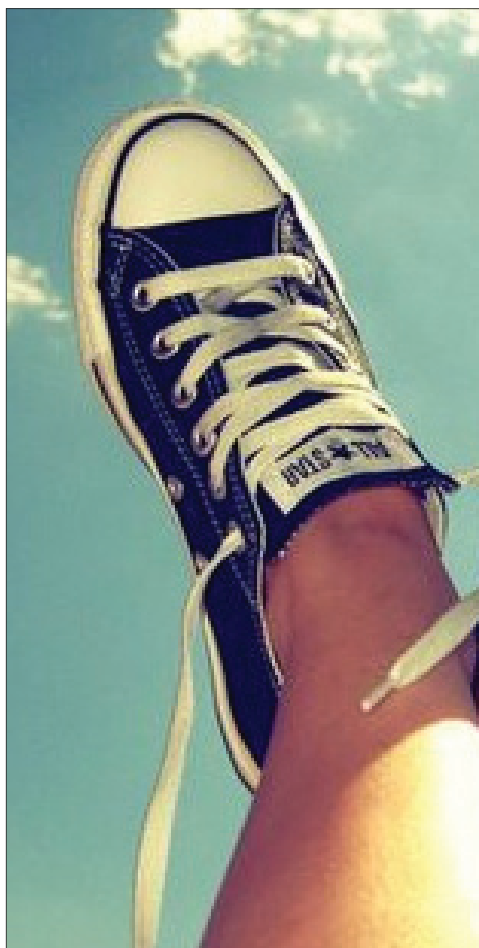
Desintoxicación, llamado "EL SECADERO DE SHRIERS". Jimmy tenía un serio problema con esta reunión. Primero levantaban la mano todos los alcohólicos y después todos los adictos; si había más alcohólicos era una reunión de A.A., y si había más adictos era una reunión de N.A.

Dan Carlson murió en 1956. No hubo nadie que continuara con el grupo, así que NARCOTICOS ANONIMOS de New York desapareció.

En 1959 N.A. perdió empuje, ya que no se sabía si reuniones como las del "Secadero de Shriers" eran reuniones de A.A. ó de N.A. Debido a las diferentes personalidades, hubo algunos conflictos y durante unos cuatro meses no se celebraron reuniones de N.A. Esto desesperó a Jimmy K. y a finales de 1959, junto a Silvia Wexler y Penny Kennedy reiniciaron N. A., con el firme propósito de seguir las tradiciones. Aprendieron que la única forma de sobrevivir como asociación era seguir las escrupulosamente, especialmente el anonimato.

Continuará en la Revista de NA n.9

Mis enfermedades PARALELAS



Hola me llamo Agustín y soy adicto.

Quiero transmitirles mi experiencia

con las enfermedades paralelas

que padezco. La primera

enfermedad y la más peligrosa de

las que padezco, que desarrollé

fue la adicción, que no sabía

entonces que era una enfermedad,

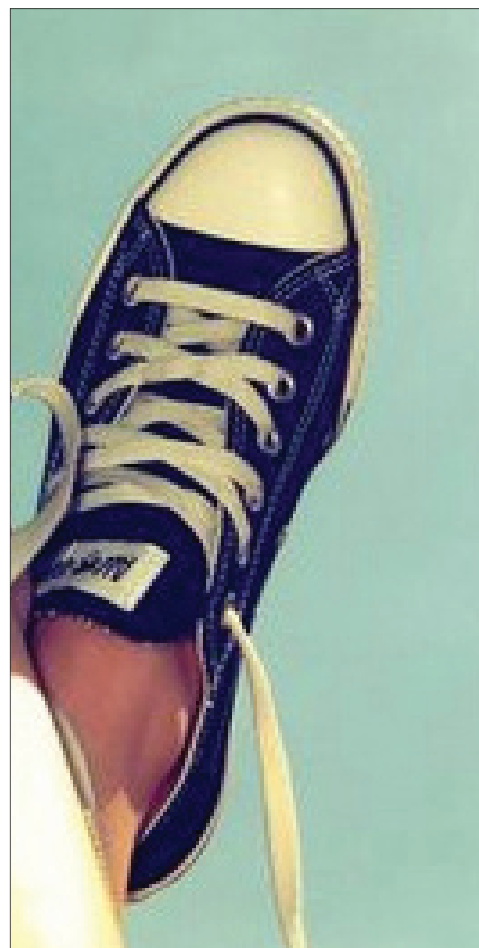
esta me llevo a otras paralelas,

esquizofrenia (mental) y otra física

que salió hace relativamente poco

tiempo, que se trata del deterioro

paulatino de los riñones.



He ocupado mucho tiempo de mi vida en intentar quitar la enfermedad de la adicción, desde los años 90 intento salir de este infierno. En el año 88 se desarrolló la esquizofrenia, no sé si a consecuencia de la primera (ya no me importa), que ha hecho de mi vida un sin vivir.

Intenté sanar estas con un psicoanalista y en principio me fue bien, dejé de consumir sustancias y las paranoias disminuyeron bastante, pero ojo, la adicción que es más fuerte reapareció con más intensidad si cabe durante este proceso, con la cual volvieron a mi vida las puñeteras paranoias, esto duró 11 años. (Equivocado estaba, superar la adicción, tratando con la enfermedad mental en primer lugar.)

En el 2002 se desató ferozmente la adicción llevándome a lugares y situaciones en los que

nunca imaginé llegar. En este periodo también intenté salir de la adicción, e intentar controlar la esquizofrenia con otros centros de rehabilitación expertos en patología dual sin resultados a largo plazo.

Hasta que en el 2005 el destino me llevó a mi primera reunión de Narcóticos Anónimos (que todavía me acuerdo), fue una liberación poner nombre a lo que me pasaba hasta entonces, y era que tenía la enfermedad de la adicción, que aunque no tiene cura conocida puede detenerse, y vi claro otra cosa que terminaba en cárceles, hospitales o la muerte. y había experimentado con los hospitales. Esto me llevó a un centro donde se trabajo los 12 pasos de N.A. , y donde empecé a tratar con éxito ambas enfermedades, (la adicción con las reuniones y la mental con profesionales, siempre siguiendo sus pautas).

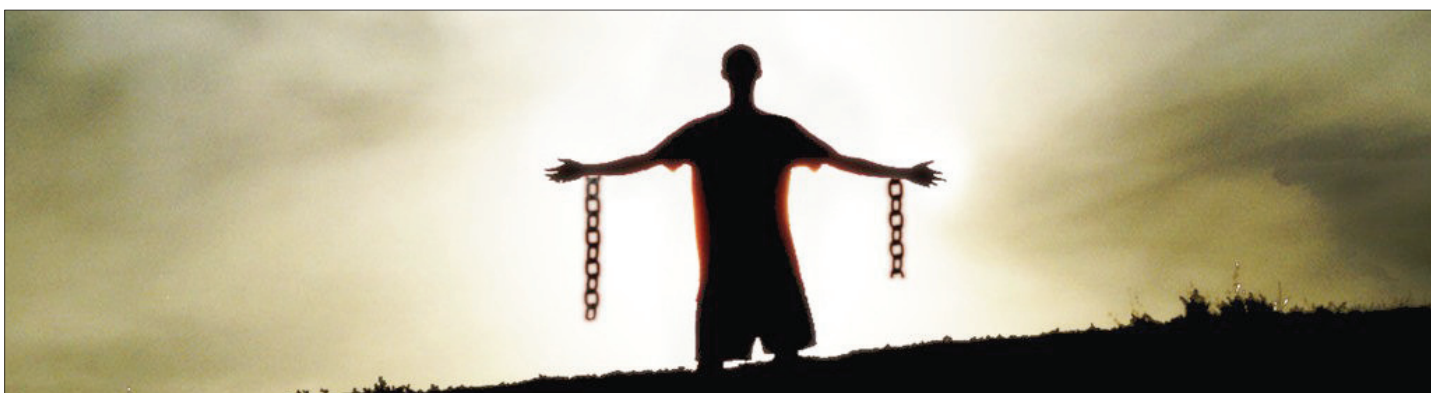
Durante mucho tiempo me he peleado con la enfermedad mental (por qué se produjo, si fueron las drogas las causantes), y, con el tiempo en este programa la he aceptado, ya no me pregunto por qué sino cómo, cómo hago para que la enfermedad pierda fuerza, (entre ellas están las reuniones que me han hecho ver la realidad como es, por medio de la identificación de los compañeros.

Durante este proceso de recuperación he llegado a una conclusión, que si no cuido la enfermedad de la adicción, las otras enfermedades seguirán avanzando, si intento cuidar las otras pero no la adicción, no tardaré mucho tiempo en que sigan su curso de destrucción.

Hoy en día acepto la enfermedad de la adicción, la mental y física. ¡Que alivio!

Agustín L.

El programa funciona



Hola compañeros mi nombre es Johnny S. y soy un adicto en recuperación Vivo en Caracas, Venezuela.
Mi consumo comenzó a los 12 años de edad y lo que comenzó como una nueva experiencia a mi corta edad se convirtió con el tiempo en mi peor pesadilla.

Durante toda mi vida a partir de ese momento en que hice contacto con las sustancias por formar parte del grupo mi vida cambio para mal y he sufrido mucho por mi consumo.

Mi vida nunca tuvo sentido y siempre el fin de cualquier acción que emprendía era el mismo buscar de cualquier forma consumir salirme de la realidad sin importar las consecuencias.

Después de cierto tiempo me di cuenta que tenía un problema con mi consumo y no sabía qué hacer. Un día mientras me drogaba escuché por la radio un comercial de Narcóticos Anónimos y busqué ayuda. Sin embargo, aunque levante la mano al poco tiempo me fui a consumir porque a pesar de reconocer que tenía un problema con el consumo me enfoqué en las diferencias pero quedé en mi esa semilla de saber que existía un lugar al que la gente iba y dejaba de consumir.

Con el pasar del tiempo mi adicción fue progresando siempre cuesta abajo, cada vez hacía peores cosas para consumir. Llegué al punto de empeñar mi casa con todo lo que le quedaba dentro pues ya había vendido mu-

Con el pasar del tiempo mi adicción fue progresando siempre cuesta abajo, cada vez hacía peores cosas para consumir.

chas cosas de la misma.

Me mudé a la casa de un amigo y allí cambiaba de trabajo cada 15 días hasta que no pude más y me fui a la calle. Estando en situación de calle mi consumo empeoró al punto de querer morir.

Con meses en la calle comencé a probar y abusar de diferentes sustancias y la deca-

dencia física, moral y espiritual se convirtió en un modo de vida para mí. Estaba atrapado por mi enfermedad. Una noche mientras me drogaba en contra de mi voluntad, me acordé de mi Poder Superior y le pedí con el corazón que me sacara de ese lugar donde estaba consumiendo y me quedé dormido al día siguiente trabajé en la calle para comer y no consumí y a los dos días llegué de nuevo a un grupo con mucha fe y esperanza de saber que allí se podía dejar de consumir drogas.

En este nuevo sitio me recibieron con mucho amor y me sentí como en casa a pesar de seguir en la calle, los compañeros me ayudaron en todos los aspectos y conocí los 12 pasos que me han salvado la vida.

El trabajo de los pasos con mi padrino me ha hecho tener otra perspectiva de la vida y me ha dado las herramientas para seguir adelante. El programa SI FUNCIONA y me ha dado a conocer otra forma de vida.

Agradecido con mi Poder Superior y con la Confraternidad en su conjunto.

Se despide .

Johnny S.●



EL SERVICIO

La herramienta "boomerang"

Hace unos años, llegué a un grupo de NA, al que me quedé por supervivencia, porque personalmente no sentía ningún ambiente de recuperación ni espiritualidad.

Hablando por teléfono con la amiga de Portugal, que me sugirió NA, debió intuir lo que me estaba pasando, ya que como recién llegado no era capaz (todavía me cuesta), separar los principios de las personalidades, y me invito a que le acompañara a una CRENA en Valencia. Ahí entendí la grandiosidad de NA, "Es un programa Mundial". Por eso me gusta tanto este logo con el que empiezo esta experiencia.

Han pasado unos años y a Dios gracias la situación en mi grupo habitual, ha cambiando totalmente y aquí viene mi reflexión del porqué, básicamente son dos cuestiones.

1.- LOS MIEMBROS HEMOS BUSCADO PADRINOS MADRINAS Y ESTAMOS TRABAJANDO LOS PASOS. (Gran cambio familia), un padrinazgo de verdad es fundamental. Recuerdo una frase muy sabia que

decía que un buen maestro no es el que tiene muchos discípulos, sino el que crea muchos maestros.

2.- LA IMPORTANCIA DEL SERVICIO, yo leo el solo por hoy en castellano porque hay un@s "servidor@s" que lo tradujeron, fui a una CRENA porque un@s servidor@s la organizaron, asisto a una reunión, porque un@s servidor@s, la abren, la limpian y puedo hasta tomar una infusión caliente porque un@s servidor@s han hecho la compra, mis inquietudes tienen respuestas porque un@s servidor@s las llevan al Área, donde otr@s servidor@s, buscan soluciones para mí, ¿no es maravilloso?. Podría seguir seis folios más pero...

Mi maravilloso padrino me sugirió un servicio en mi grupo habitual y otro en el Área, es lo mejor que me ha pasado, el servicio es esa gran herramienta bumerán, que solo la descubres cuando la realizas.

El servicio es esa gran herramienta bumerán, que sólo la descubres cuando la realizas.

Quizás mis miedos y mi baja autoestima hicieron que tardase en cogerlos, pero si quiero evolucionar, tendré que poner algo de mi parte.

Diego, un adicto agradecido.●

Desde

Queridos Compañeros, Soy un adicto de 21 años de edad. Actualmente estoy cumpliendo una pena de prisión de tres años. He encontrado NA en el interior, después de luchar con la adicción a las drogas desde la edad de 14 años.

dentro



Con los años, mi enfermedad avanzaba. He estado entrando y saliendo de las cárceles y hospitales, y ahora estoy en la cárcel. Mi adicción me ha llevado a perder todo lo que he amado, incluyendo a mi hijo. Tiene casi seis años, y he perdido un montón de recuerdos con él a causa de mi adicción a las drogas.

Ahora, porque yo estoy limpio y trabajo conmigo mismo, soy capaz de hablar con él por teléfono. He estado encarcelado durante seis meses. Me perdí su graduación de preescolar, ahora se dirige al jardín de infantes.

NA ha ayudado a darme esperanza. Se me ha demostrado que los adictos pueden recuperarse. No importa cuáles sean tus circunstancias, programa de NA puede devolverte el sano juicio. La adicción a las drogas controlaba cada parte de mi vida. Cuando llegué a la cárcel y estuve limpio,

¡me di cuenta de que no hay peor cárcel que la de mi propia mente!

Ahora estoy aprendiendo a vivir una vida mejor sin drogas. ¡NA me ha ayudado a cambiar de muchas maneras! Tengo una mejor perspectiva y una mayor tolerancia con los que me rodean. Estoy tan agradecido por lo que NA ha hecho por mí que trato de animar a otros. Ser un miembro de NA significa que soy libre para ser yo mismo y que no seré juzgado por las cosas que he hecho en el pasado. Se siente muy bien saber que hay otros como yo, que han pasado por experiencias similares.

NA nos permite compartir nuestras historias y darnos esperanza mutuamente. Le debo mucho respeto y agradecimiento al programa de NA.

Gracias.
Vuestro amigo,

Desde Reaching Out.●



Ahora estoy aprendiendo a vivir una vida mejor sin drogas. ¡NA me ha ayudado a cambiar de muchas maneras!

Desde

Necesitaba algo más en mi programa de recuperación. Me sentía vacío e insatisfecho yendo sólo a las reuniones regulares. Fui al comité de Hel para ver si podía devolver algo. El comité me ha salvado del aislamiento y del egoísmo.

Fuera



Hel ha añadido a mi recuperación recordatorios positivos de que, si bien tengo la enfermedad de la adicción, ya no estoy sufriendo. A través de Hel, yo soy capaz de salir de sí mismo y llevar un mensaje de recuperación. Que puedo dar de mi tiempo libremente. He encontrado la compasión que nunca pensé tener.

Mi experiencia en el servicio con Hel comenzó fui encargada de literatura de Hel en mi área durante dos años, seguida de varios otros compromisos, entre ellos el de secretaria de una reunión en la cárcel de mujeres de la localidad.

En la actualidad, tengo un pequeño compromiso para hablar en el Campamento de Fogatas por lo menos cuatro veces al año.

Una experiencia que me gustaría compartir que sucedió al final de una reunión.

Se me acercaron algunas reclusas. Una mujer quería saber cómo se suponía que debía mantenerse limpia el día en que saliera. Estaba asustada.

Ella me recordó que mantenerse limpia es más fácil que llegar a estarlo. Yo estaba muy emocionada y de repente sentí compasión por la adicta que todavía sufre.

Mi mensaje para las personas en el in-



Ella me recordó que mantenerse limpia es más fácil que llegar a estarlo. Yo estaba muy emocionada y de repente sentí compasión por la adicta que todavía sufre.

terior: la recuperación te está esperando ahora mismo. Puede que no te golpee en la cabeza. Puede que necesites buscarla, como antes buscabas drogas. Viaja cualquier distancia para hacer que este programa funcione.

Búscala todos los días y mantenla fresca. No hay ninguna seguridad de que, en NA, que nunca volverás a usar. Depende de ti, un día a la vez.

En servicio amoroso, SM ●

25 aniversario de Narcóticos Anónimos en Valencia



Estimados compañeros: Con nuestra mayor ilusión queremos invitaros a celebrar el 25 aniversario de Narcóticos Anónimos en Valencia y del cual formáis parte todos. Para ello vamos a organizar la que será la IX convivencia del área de Valencia durante las fechas del 28 de febrero, 1 y 2 de Marzo.

El lugar es el **hotel AGH Canet ****** situado en la playa de Canet. (Sugerimos visitar www.aghcanet.com). Los precios de inscripción son:

- **Anticipada 100€ (A la llegada 110€)**
- **Familiares 80€**
- **Niños de 0 a 2 años Gratis**
- **Niños de 2 a 12 años 40€**
- **Individuales 145€**

Los precios incluyen alojamiento, cenas, desayunos y comidas desde el viernes por la noche hasta el domingo al medio día. Para cualquier duda sobre alojamiento, dietas especiales o cómo llegar no dudeis en hablar con la servidora de alojamiento Noelia 654 983 799.

El número de cuenta es: 2100 1950 74

0200058397, no olvideis conservar el resguardo para entregar en la mesa de bienvenida. Tesorero Miguel Angel 661 661 722

Os esperamos para celebrar esta andadura y poder reencontrarnos con tod@s aquell@s compañer@s que de diferentes áreas nos recuperamos juntos.

Alojamiento Noelia 654 983 799

Tesorero Miguel Angel 661 661 722 •



30 ECCNA Atenas – Grecia



Desde la Confraternidad de Narcóticos Anónimos de Grecia que-
remos presentar la 30ª ECCNA,
que se celebrará en Atenas, del 5
al 7 de septiembre de 2014.

“Viviendo
Limpios
Living
Clean”

En la cuenta atrás de la Convención y Conferencia de Narcóticos Anónimos en Marbella, en 2013, la antorcha de la recuperación continuó su viaje desde España hasta Grecia, a Atenas.

Concretamente al complejo más atractivo de la rívera ateniense al borde del mar. En la provincia de Vouliagmeni, a sólo 18 km de la capital, conocido como Megalo Kavouri, miles de adictos compartirán la maravillosa experiencia de... “Vivir limpios”

En la página web www.eccna30.org pondremos todos los datos relevantes y la información necesaria sobre cómo registrarse, cómo llegar, donde alojarse, donde ir, etc. Actualmente está en construcción, así que os pedimos disculpas y un poco de paciencia. Nuestro lema es: “Viviendo limpios” Si tenéis alguna pregunta podéis contactar con nosotros en:

livingclean2014@hotmail.com
www.eccna30.org •

EGOCENTRISMO

el centro de nuestra enfermedad

La psicología afirma que el ego es la instancia psíquica que permite que un sujeto sea consciente de su propia identidad y se reconozca como yo. El ego media entre los deseos del ello y los mandatos morales del superyó para que el individuo logre satisfacer sus necesidades dentro de los parámetros sociales.

**ADMITIRÍA
MIS ERRORES**
(SI LOS TUVIERA)

Se conoce como **egoísmo** al amor excesivo que una persona tiene sobre sí misma, el cual la lleva a atender solamente su propio interés, sin interesarse por el bienestar ajeno. El egoísmo es, por lo tanto, lo opuesto al altruismo.

El egocentrismo, un término que hace referencia a centrarse en el ego (es decir, el yo), es la exagerada exaltación de la propia personalidad. El egocéntrico hace de su personalidad el centro de la atención.

Los psicólogos resaltan que el egocentrismo consiste en creer que las opiniones y los intereses propios son más importantes que los pensamientos de los demás. Lo que el egocéntrico pretende es, según su óptica, lo único que tiene valor.

El psicólogo experimental suizo Jean Piaget (1896-1980) afirmó que todos los niños son egocéntricos ya que sus habilidades mentales no les permiten comprender que el resto de las personas pueden tener criterios y creencias diferentes a las propias. Otros especialistas, sin embargo, minimizan sus estudios.

Diversos pensadores han expresado sus ideas acerca del egocentrismo y sus consecuencias, y resulta muy interesante observar que se trata de un comportamiento extremo, el cual priva a una persona de la felicidad tanto como lo hace su contracara, la entrega absoluta a los demás, la negligencia de las propias necesidades. En una de sus citas célebres, el filósofo suizo Henri Frédéric Amiel expresó que "una manera laboriosa de no ser nada, es serlo todo... de no querer nada, es quererlo todo"; esto resume de forma muy explícita el vacío que acarrea el egocentrismo.

Cuando una persona centra toda la existencia en sí misma, la repercusión más evidente es la desconexión con el resto de los seres vivos, la falta de compromiso e interés hacia los demás; sin embargo, se pasa por alto que el egocentrismo es también una

Cuando una persona centra toda la existencia en sí misma, la repercusión más evidente es la desconexión con el resto de los seres vivos, la falta de compromiso e interés hacia los demás

forma de aislamiento. Al enfocarse exclusivamente en las propias necesidades, se elimina la presencia de las potenciales amistades. Muchas veces se define a los individuos egocéntricos como seres que sólo pueden amarse a sí mismos; esto puede significar también que se consideren demasiado buenos para ser apreciados por los demás, dado que no pueden comprender su superioridad.

A simple vista, todo parece indicar que una persona egocéntrica es una especie de monstruo insaciable de halagos, que no muestra ningún tipo de interés genuino por el mundo que la rodea; pero estudiando el comportamiento opuesto surgen similitudes muy curiosas, que ponen en duda la veracidad de dichos delirios de grandeza. Casi todos los seres humanos dedican su vida a procrear, criar y mantener a sus hijos, intentando propiciarles las oportunidades que (aseguran) ellos no recibieron en su juventud.

De la extrema devoción al cuidado de otro ser vivo nace un inevitable descuido de las propias necesidades, lo cual deriva en una serie de frustraciones, existan o no a nivel cons-

ciente. ¿Por qué razón entrega una persona su vida entera a otra? Si la respuesta reside en creerse insignificante o no tan importante como para anteponer la propia existencia a la del prójimo, entonces esta actitud se emparenta con el egocentrismo de una forma tan curiosa como alarmante: en ambos casos se engrandece a una persona, se habla de inferioridad y de superioridad, y los dos resultan en una vida solitaria.

En resumen, es probable que el camino a la felicidad se encuentre en un punto cercano al centro de estos dos extremos, que, dependiendo de la perspectiva desde la cual se observen, parecen ser el mismo.

Fuente:
[definicion.de/egocentrismo/.](http://definicion.de/egocentrismo/)

EL RINCÓN DE LA POESÍA

AUTOENGAÑO

**Fuerza que tire por la borda,
estigma de perdedor,
poemas que no sienten nada
Llantos sin compasión.**

**Abismo en la dulce morada.
Algo que duele en el alma.
Desespero en revolución
cuando quieres... y no puedes.**

**El corazón que mas siente
es el que sufre en silencio,
por discordancias fuertes
y estropicios en descensos.**

**Sólo deseo aprender
de errores hoy positivos.
Autoengaño. Que desde niño
crecí con él hasta hoy.**

Víctor ●

Para mí, soltar las riendas de mi vida y dejarlas en manos de mi Poder Superior es un tercer paso. Quisiera dar mi impresión y contar alguna experiencia sobre lo que ha significado este paso, y lo que ha supuesto dejar de hacer las cosas a mi manera. Considero que practicar conscientemente el tercer paso ha sido la decisión más importante que he tomado en mi vida.

Soltar las Riendas



Para mí soltar las riendas es enfrentarse al miedo. A mis miedos. Y confiar. Enfrentarse a vivir diferente, a hacer las cosas de otra manera, a afrontar el día a día con una actitud optimista y realista, sabiendo que por delante tan sólo tenemos un puñado de horas, nada más. Intentar tener el control es vivir maniatado por el miedo. Sabemos muy bien lo que es el miedo todos los que hemos tenido el falso sentimiento de tener las cosas bajo control, y que se nos vaya algo de nuestras manos... ¡auténtico vértigo!

Para encontrar una nueva manera de vivir me he visto obligado a encontrar el coraje y el valor necesarios para afrontar el miedo. Jamás dejar de tener consciencia del miedo. Eso sería una insensatez. El miedo se afronta con fe y confianza, con amor. Y de todos los miedos posibles, y el que más daño me ha hecho en mi vida es el miedo a cambiar, el miedo a lo desconocido.

Cuando hago un servicio en un grupo, en el área o en la región y tomamos una decisión, para mí es un ejercicio de humildad. Todos trabajamos con un mismo fin, aunque desconozcamos el resultado final.

Escuché hace años en una reunión en inglés a un compañero con años de recuperación compartir su experiencia con los cinco primeros pasos, y se me quedó grabada:

- **Primer paso, rendición.**
- **Segundo paso, esperanza y fe.**
- **Tercer paso, acción.**
- **Cuarto paso, coraje y valor.**
- **Quinto paso, integridad.**

La fe nació en mi segundo paso. Escribiéndolo y viviendo el programa día a día encontré esa esperanza.

Aprendí a tener fe y a confiar en un bondadoso que iba a cuidarme y guiarme en mi recuperación. Tuve que creer en algo intangible sin tener la certeza de ello. Eso es fe. Pero el tercer paso, amigos, es un paso de acción. Tengo que pasar a la acción.

Aunque encuentre orientación, fuerza, apoyo y serenidad en mi Poder Superior, es mi decisión consciente la de pasar a la acción. Soy yo quien físicamente se sienta en la silla, quien viene aquí, quien asiste a una reunión y el que tiene la última decisión sobre si consumo o no.

Es sorprendente como todo funciona y sale bien, aunque nunca como yo había planeado. ¿será que por fin suelto las riendas?

Soltar las riendas es rendirme.

He de ser consciente de que me toca hacer mi parte y dejar que todo lo demás venga por añadidura, dejar los resultados en manos de mi Poder Superior y procurar no generar expectativas, porque seguramente sufra. Nunca planificar en exceso, porque basta que haga planes para que Dios se ría de mí.

Si estoy escribiendo esto hoy no es por mi propia voluntad, de hecho no estaba en mis planes ser un adicto, pero la realidad es esta. Aunque he sido yo quien ha decidido escribir, quien ha dicho si a colaborar, quien se ha sentado en la silla y ha comenzado a teclear, ha sido la voluntad de mi Poder Superior y no la mía la que ha hecho todo esto posible.

Si no lo hubiera hecho, compartir, abrirme a los demás, escribir, doy por seguro que hoy me encontraría mal. Porque ya me ha ocurrido en otras ocasiones. Un sentimiento de angustia e incomodidad crece dentro de mí cuando mi voluntad no coincide con la de mi Poder Superior. El hecho de dejarme guiar en mi vida ha pasado de "HACER la voluntad de mi Poder Superior" a "SENTIR la voluntad de mi Poder Superior".

Sentir la voluntad de mi Poder Superior. Y encontrar la fortaleza para cumplirla. Mi parte en el tercer paso es la acción consciente, los resultados esa acción no.

Desde que solté las riendas de mi vida, todo ha ido mucho mejor. Tengo amigos, una pareja maravillosa, un trabajo que a duras penas me mantiene pero lo hace, y sobre todo ya no me peleo con mi recuperación. Se que al día tengo que hacer cierto número de cosas (no tantas) como cuidarme por dentro y por fuera (por dentro espiritualmente, con reuniones, padrino, servicio y pasos) y por fuera con mi salud, comiendo bien, descansando y no abusando de la cafeína por ejemplo.

Soy perfeccionista, y como buen perfeccionista soy controlador. Controlé, o intente controlar a mi familia, a través de la ayuda económica, avalando pisos, negocios, en el trabajo... convirtiéndome en cierta manera en el hijo y hermano perfecto. Hasta que todo

explotó y se fue de mis manos cuando salió a la luz mi problema de dependencia al alcohol y los medicamentos. Lo perdí todo literalmente. Incluyendo a mi hijo, el trabajo, los coches y motos, la casa y todo el dinero que recibí, que lo utilicé (lo utilizaron mientras yo iba de centro en centro, de hospital en hospital, de clínica en clínica, de recaída en recaída) para pagar deudas y en mi recuperación. Gracias a eso pude empezar literalmente de cero. Eso me ayudó, la ausencia de un pasado donde agarrarme o donde mirar.

Ahora se que lo que tengo que hacer únicamente es ocuparme día a día de mi parte. De mis virtudes, cuidándolas, de mis defectos, con mis décimos pasos diarios, de mi recuperación siendo responsable de ella dejando los resultados en manos de mi Poder Superior, aunque muchas veces me cueste aceptarlo. Muchas veces ¡Pido paciencia, pero también pido que me la de ya!

Cuando hago un servicio en un grupo, en el área o en la región y tomamos una decisión, para mí es un ejercicio de humildad. Todos trabajamos con un mismo fin, aunque desconozcamos el resultado. Mi granito de arena en las convenciones, congresos y convivencias, generalmente desde la distancia y fuera de los comités, me ayuda a tener fe en que todo funcionara, realizando sólo mi labor y dejando que mis compañeros hagan su parte. Milagrosamente todo funciona y sale bien. Curiosamente nunca como yo tengo planeado. Vaya, vaya. ¿será que por fin suelto las riendas?

NA funciona conmigo, sin mí, y a pesar de mí también. He tenido varios ahijados, y de uno de ellos aprendo especialmente. En ocasiones he tendido a decir qué es lo que tienen que hacer, cómo y cuándo... pero si eso no funciona conmigo ¿por qué va funcionar con los demás? Con él las cosas van de otra forma, me pide sugerencias, le cuento mi experiencia, le animo y sólo así veo cómo crece en recuperación, como persona, padre y amigo... y eso me hace crecer a mí. Sin ninguna duda.

Mi servicio en la región me ha hecho aprender a la fuerza soltar las riendas. Com-

pruebo que el mensaje de NA es universal, y que los frutos de ese mensaje brotan donde y cuando menos me lo espero. ¿Mi parte? Hacer el servicio con la mejor voluntad... Hacer mi parte y nada más...

Un sentimiento familiar muy agradable es cuando asisto a reuniones diferentes, a convenciones diferentes, a talleres y veo que las cosas se hacen de otra manera. Cuando intuyo que además de lo conocido hay un mundo enorme en recuperación por conocer que cada experiencia es infinita, me reafirmo en que intentar tener todo controlado es imposible y que sólo me lleva a ver de cerca, al aburrimiento, a la complacencia y a la frustración.

Ahora, desde el corazón, entiendo que soltar las riendas es un acto de amor. Incondicional.

- Amor incondicional hacia los demás porque demuestro a través de mis actos, mi confianza en ellos, mi fe en su forma de hacer las cosas.
- Amor incondicional hacia mi Poder Superior ya que demuestro si palabras que confío en él y que pongo mi voluntad y mi vida en sus manos, me dejo guiar y busco orientación y valor en él.
- Amor hacia mí mismo. Permitiéndome ser más flexible, apartando la rigidez, sin frustrarme. Me reafirmo en mi crecimiento, dejo de hacer las cosas de una forma auto-destructiva, lesiva y negativa, y me oriento hacia una espiritualidad positiva.

Confío, amo, comparto, doy, creo, tolero y construyo son palabras que están en el día a día de mi recuperación y que antes, cuando consumía, ni sabía que existían. Surgieron cuando solté las riendas de mi vida y dejé que compañeros como vosotros me enseñaran a vivir de nuevo. Como dice la oración del tercer paso y desde aquí os lo pido a todos:

"Toma mi voluntad y mi vida, guíame en mi recuperación y enséñame a vivir"

Muchas gracias por dejarme servir.

Eduardo ●

Queridos compañeros. Os damos un cordial saludo de todos los miembros del comité organizador de la próxima Convención Regional del 2014. El Comité Regional ha vuelto a poner la confianza en nuestra pequeña Área, la del Campo de Gibraltar para organizar el próximo evento de Narcóticos Anónimos en la Península Ibérica.



CRENA 2014

"Un cambio de rumbo"

El Comité Regional ha vuelto a poner la confianza en nuestra pequeña Área, la del Campo de Gibraltar para organizar el próximo evento de Narcóticos Anónimos en la Península Ibérica. Aunque seamos pocos estamos muy ilusionados, por la confianza que nos dais todos. Por lo tanto os damos las gracias. Además de los miembros del comité, cada vez más compañeros de la zona se están ofreciendo para colaborar.

Sabemos que corren tiempos muy difíciles hoy para la economía personal de algunos de nuestros miembros, pero os animamos a que ahorréis un poquito para nuestro evento, porque algunos compañeros solo nos vemos de año en año y cuando las circunstancias nos lo permiten.

La próxima CRENA será en Algeciras, en el hotel Reina Cristina (www.hotelesglobales.com), os acordaréis que es un hotel centenario, con unos jardines preciosos para pasear, lleno de anécdotas y leyendas. El evento se realizará los días 6, 7 y 8 de Junio del 2014.

La inscripción anticipada será

- **Adictos** 100,00€.
- **Familiares** 90,00€.
- **Los niños hasta 10 años gratis.**
- **Inscripción insitu** 110,00€.

La preinscripción acaba dos semanas antes del evento.

Desayuno para los no hospedados 7,00€. Las comidas y cenas para los no hospedados es 12,00€ a pagar en la entrada del restaurante.

Tenemos los menús de los almuerzos y cenas para los días del evento, siempre expuestos a algún cambio.

El evento
se realizará los días
6, 7 y 8 de Junio
del 2014.

Las personas que decidan venir unos días antes, como la otra vez el hotel respetarán el precio acordado con el comité, por pensión completa al día.

Nº de la cuenta de la Caixa;
2100-8587-92-0200023209.

Ingresos desde el extranjero;
ES66-2100-8587-92-0200023209.

Os pedimos que por favor comencéis a colaborar a principio de año, ya que el hotel nos está pidiendo que hagamos una reserva antes de Febrero. Quisiéramos organizar un evento para que disfrutéis de la forma nueva de vivir que me ofrece Narcóticos Anónimos. Sobre todo el "CAMBIO DE RUMBO" que puedo darle a mi vida a raíz de haber conocido este programa.

COMUNICACIONES:
Rut y Antonio
649465313-633947383
TESORERO
Rafa 655226248.
ALOJAMIENTO
Javier 653287250

AGENDA
Julián 0034657680841. España.
Julián 00350544008622. Gibraltar.
Email julian.n@live.co.uk



REQUISITOS

SERVICIO DE MODERACIÓN:

- Reuniones cerradas un mínimo de un año de limpieza.
- Reuniones abiertas un mínimo de dos años limpio.

SERVICIO PARA ORADORE/AS:

- Reuniones cerradas un mínimo de un año limpio.
- Reuniones abierta un mínimo de dos años limpios.

Los miembros interesados por servir en la Convención se pueden poner en contacto con el servidor de agenda.

Un gran saludo de todo el Comité.
Sirvo para servir.

Rut. Servidora de comunicaciones. ●

XXXII CRENA 2014



www.crena2014.org

HOTEL REINA CRISTINA
ALGECIRAS, CÁDIZ
6,7 y 8 Junio de 2014



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

CRENA 2014 CAMBIO DE RUMBO

6, 7, 8 DE JUNIO - ALGECIRAS - CÁDIZ

www.crena2014.org

Los miembros interesados por servir en la Convención se pueden poner en contacto con el servidor de agenda. Aquí tenéis los requisitos
SERVICIO DE MODERACIÓN:

- Reuniones cerradas un mínimo de un año de limpieza.
- Reuniones abiertas un mínimo de dos años limpio.

SERVICIO PARA ORADORE/AS:

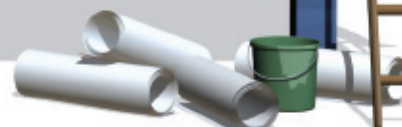
- Reuniones cerradas un mínimo de un año limpio.
- Reuniones abiertas un mínimo de dos años limpios.

AGENDA

Julían 657 680 841 (España)

Julían 00 35 0544 008 622 (Gibraltar)

Email: julian.n@live.co.uk



**¡SÓLO POR HOY!
HE ENCONTRADO
UN NUEVO MODO
DE VIVIR**

www.narcoticosanonimos.es
902114147

