

# SIEMPRE CONECTAD@S

REVISTA REGIONAL ESPAÑOLA N°XXII



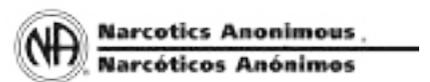
**Narcotics Anonymous,**  
**Narcóticos Anónimos**

# SUMARIO



<b>EDITORIAL Y BIENVENIDA</b>		<b>PAG 03</b>
<b>CULPABLE DE ESTAR ENFERMO</b>		<b>PAG 04</b>
<b>EL UNIVERSO VIRTUAL DE NA</b>		<b>PAG 06</b>
<b>ANTES Y DESPUÉS DE MI LLEGADA A NA</b>		<b>PAG 08</b>
<b>LA SÉPTIMA ¿PARA QUÉ SIRVE?</b>		<b>PAG 10</b>
<b>EL DÍA QUE NA ME SUBIÓ EL SUELDO</b>		<b>PAG 12</b>
<b>CARTA A UNA MADRE</b>		<b>PAG 14</b>
<b>MUJERES EN NA</b>		<b>PAG 16</b>
<b>LA COMUNIDAD GITANA EN NA</b>		<b>PAG 18</b>
<b>LA ATMÓSFERA DE RECUPERACIÓN</b>		<b>PAG 19</b>
<b>GALICIA: LEARNING DAYS</b>		<b>PAG 20</b>
<b>CRENA 2022</b>		<b>PAG 22</b>
<b>EVENTOS</b>		<b>PAG 24</b>
<b>NA VUELVE A SANTIAGO DE COMPOSTELA</b>		<b>PAG 26</b>
<b>DIARIO DE DECISIONES</b>		<b>PAG 27</b>
<b>IDEA DE PORTADA Y REALIZACIÓN: CRISTINA C.</b>		

## Staff



Edita: Comité Región Española  
[www.narcoticosanonimos.es](http://www.narcoticosanonimos.es)  
 Teléfono: 952853522 Whatsapp: 622776219  
 Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser alterada sin previa autorización del editor.  
[revista@narcoticosanonimos.es](mailto:revista@narcoticosanonimos.es).

**CONSEJO EDITORIAL:**  
 Eduardo H. Cristina C. Manolo B. Ernesto G. Si quieres hacer aportaciones: la revista NA España está abierta a las cartas de todos los miembros que deseen compartir su experiencia en recuperación. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas y recortar todas las

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

## Editorial

La Revista Semestral de la Región Española vuelve con éste número a ver la luz de nuevo, después de dos años de ausencia; un lapso de tiempo que se nos ha antojado excesivamente largo. La pandemia no es la única explicación de este largo silencio, (¡siempre la falta crónica de servidores, tan habitual en ésta confraternidad!), pero no cabe duda de que ha sido un factor que no ha contribuido en nada a la continuidad de nuestra publicación.

Un pequeño equipo de compañeros de NA, entusiasmados con el proyecto, hemos tomado la tarea de reiniciar nuestra revista, con la ilusión de servir, de resultar útiles, de poner en manos de nuestros compañeros y otros posibles lectores de cualquier ámbito social una herramienta de recuperación y difusión que contribuya a la comunicación interna y externa y que tenga un contenido que resulte lo más ameno e interesante posible.

Queremos practicar la humildad, la receptividad y la buena voluntad. No pretendemos que éste sea un gran recurso, pero sí un modesto foro en el que encontrarnos y

difundir información sobre el desarrollo y los eventos de Narcóticos Anónimos en España, además de contar con testimonios personales de adictos en recuperación, de los grupos y de las áreas. Es también importante anunciar y difundir el trabajo que se realiza en talleres, convivencias, jornadas y otros eventos, tanto a nivel de áreas como regional. Cualquier propuesta que respete las doce Tradiciones de NA será bienvenida.

Contamos con las ideas, colaboraciones —y también críticas— que nos ayuden a elaborar un producto editorial digno, que difunda nuestra existencia, que de una imagen positiva de nuestra Confraternidad y ayude a llevar el mensaje de NA al adicto que todavía sufre. Al igual que otras formas de comunicación y difusión con las que contamos, la Revista es también una tarjeta de presentación de cara a la sociedad. Esperamos poder reflejar adecuadamente lo que somos y lo que hacemos.

Si éste trabajo sirve para que un solo adicto reciba el mensaje y se plantee venir a una reunión, ya habrá valido la pena. Si en los testimonios y reportajes que publicamos

surge la identificación con la experiencia de quien relata su paso del infierno de las drogas al milagro de la Recuperación, habremos acertado.

Nos ponemos a la tarea de servir con alegría a través de éste canal; sin expectativas ni proyecciones en el futuro, pero con dedicación e ilusión. Hace casi 40 años, un diminuto grupo de adictos creó el primer grupo de Narcóticos Anónimos en España, con una sola reunión semanal. Hoy se celebran centenares de reuniones presenciales. Y además, la era digital ha hecho irrupción en el universo de la recuperación al igual que en otros tantos ámbitos de la sociedad, facilitando la proximidad espiritual con adictos a los que no llegábamos y que ahora puede no asistir a un grupo a cualquier hora del día y en cualquier punto del planeta.

Y parafraseando el tópico, éste nuevo universo ha venido para quedarse. Si sirve para que un adicto más abandone el infierno de las drogas y nos conozca, bienvenido sea. ●

■ **Manel**  
**revista@narcoticosanonimos.es**



# CULPABLE DE ESTAR ENFERMO

Uno de los temas más delicados y que genera a menudo situaciones de vergüenza, culpabilidad y soledad en los miembros de NA es el uso de la medicación psiquiátrica. A pesar de que NA fue creada a principios de los años 50 los adictos tuvieron que esperar hasta 1992, fecha en la que se editó el libro "Cuando estamos enfermos", para tener una visión amplia de cómo tratar el uso de medicamentos psiquiátricos en el contexto de NA.

**Ya desde los comienzos, la décima tradición apuntaba el papel que debía desempeñar la confraternidad: "NA no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas", pero el libro Cuando estamos enfermos fue creado para dejarlo aún más claro: "Es posible librarse de la adicción activa en NA y estar tomando medicamentos para una enfermedad mental recetados por un profesional médico informado".**

## AYUDA MÉDICA

Pero a pesar de que la literatura de NA deja claro que pedir ayuda médica profesional cuando se tienen problemas de salud mental es algo aconsejable, la decisión de ponerse en manos de los médicos no resulta siempre fácil: "Me costó mucho decidirme a tomar medicación psiquiátrica porque siempre había estado un poco en contra de su uso", explica a la revista Ángel, quien después de mantenerse 35 años limpio se enfrentó a un cuadro severo de depresión crónica. "Llevaba un par de años sintiéndome mal anímicamente. Con una depresión muy persistente y a pesar de todos mis esfuerzos por sacármela de encima no podía", continúa.

Pero, por suerte, las situaciones difíciles por las que pasamos los adictos ya han sido vividas por otros que nos han precedido y han sido incorporadas a nuestra literatura:

"Al verme en esta situación me di cuenta de que tenía que cambiar mi actitud; y lo que me ayudó mucho a hacerlo fue un folleto que tenemos en NA, que se llama cuando estamos enfermos". Ángel describe el alivio que sintió cuando leyó la opinión de NA respecto a la medicación: "Me saqué un peso de encima cuando lo leí en la literatura", y la mejoría no tardó en llegar. "Para mí fue muy importante el hecho de comenzar a tomar una medicación para mis problemas de salud mental; enseguida me encontré mejor. Fue un alivio muy evidente".

## HERRAMIENTAS

En la literatura muchos adictos encuentran la orientación necesaria para afrontar el reto de recuperarse, aún padeciendo algún tipo de trastorno: "Hay un apartado en el "Cuando estamos enfermos" que habla de la salud mental en recuperación y de lo importante que es para un adicto que padece una enfermedad psiquiátrica acudir a un profesional y tomar medicación si se lo prescriben; esto es exactamente lo que yo hice", explica Ángel.

En lo que coinciden las personas con algún tipo de problema de salud mental es en la necesidad de utilizar un abanico amplio de herramientas: "Yo me voy recuperando con el poder superior, con los pasos, con el servicio, con el padrino, con los grupos, con los médicos y con la medicación", explica a la revista Alberto. Un miembro de NA que padece una esquizofrenia paranoide y que ya acumula 6

años limpio. En esa misma línea señala también Ángel los avances en su recuperación: "Mucho grupo, ejercicio, dieta, medicación y poco a poco fueron disminuyendo los síntomas de la depresión y sintiéndome mucho mejor", y continúa explicando cómo involucrarse en el servicio también fue decisivo: "Con unos compañeros abrimos un grupo de NA en el pueblo donde vivo; me comprometí a hacer servicio y a recibir a los adictos que venían; todo aquello me ayudó".

## ACEPTAR LA ENFERMEDAD

Después de que muchos adictos han abusado durante años de la automedicación y han mantenido una relación deshonestas con los profesionales de la salud, es lógica cierta desconfianza. Pero NA lo tiene claro: "se trata de compartir honestamente con nuestro médico y nuestro padrino, examinar nuestras motivaciones y decidir el curso de acción adecuado para nosotros", así reza en el libro "Cuando estamos enfermos". Muchos adictos, al principio, toman la opción de pedir ayuda a un compañero o un familiar para que supervise su tratamiento: "Yo tuve que entregar la medicación a mi madre y decirle que me la diese a la hora que tocaba y en su justa medida", detalla Alberto.

Y es que el momento más difícil para algunos no cabe duda de que es aceptar que tienen que tomar medicación. "Yo lo pasé bastante mal. No quería tomar medicación. Tenía miedo de sentirme colocado. Me tuve que tomar la primera dosis delante del mé-



dico y volver a las 2 horas para comprobar que no había pasado nada”.

“Los beneficios de la medicación llegan de manera paulatina no de golpe”, relata Xavi, un miembro de NA que padece un Trastorno Obsesivo Compulsivo que le fue diagnosticado con más de 10 años de abstinencia. “Yo no quería tomar medicamentos antidepresivos y el médico me sugirió que entonces tomara infusiones de plantas medicinales”, prosigue Ángel, que continúa explicando la necesidad de atender los problemas de salud mental con la proporción adecuada: “Espere un año, pero no funcionó. Derrotado volví a volver a ver a mi doctora y le dije que estaba dispuesto a tomar un medicamento convencional antidepresivo”.

### JUZGAR DESDE LA IGNORANCIA

Con todo y que la opinión de NA es clara, los miembros emiten opiniones que a veces no van en sintonía con la filosofía de la confraternidad: “A veces me he sentido incómodo en NA por comentarios que he escuchado mientras otro miembro compartía o fuera, en la puerta de un grupo, sobre la medicación. Hay bastante rechazo e ignorancia con el tema”, asegura Ángel, que continúa explicando que prefiere no exponer su situación de manera abierta en las reuniones: “Yo no me siento cómodo compartiéndolo en una reunión de NA, prefiero hablarlo aparte, de tú a tú, con un compañero de confianza”.

El impacto que pueden tener los comentarios de algunos miembros respecto al tema de la medicación puede generar una confu-

sión innecesaria: “Hay que decirles a estos compañeros que están totalmente equivocados, porque una persona que sigue la pauta médica está limpia igual que otra que no toma medicación; no hay diferencia. El único matiz es que esa persona tiene una dificultad añadida”, señala Alberto, que alerta de hasta qué punto puede influir el creernos con derecho a juzgar a otros o con opinar superficialmente sobre cuestiones que nos superan: “Yo tengo la suerte de tener una familia y siempre hemos estado muy unidos. Y al llegar a NA fui muy bien recibido. Pero puede haber gente recién llegada que padezca alguna patología y que se sienta juzgada; esto le puede llevar directamente a consumir de nuevo”.

“Nadie sabe en qué momento le puede pasar lo que me ha pasado a mí y tener que acabar tomando medicación, porque nadie está libre de nada”

Alberto saca a relucir una cuestión clarificadora: si animamos a los adictos a que vengan

a nuestras reuniones independientemente de si sufren un trastorno psiquiátrico, debemos ser consecuentes con el trato que les dispensamos: “Hay mucha gente que llega derivada de los médicos gracias a las informaciones públicas; también hay otras que nos conocen en los paneles de HI. Muchas de ellas con trastornos médicos”. Alberto recuerda como al principio tuvo que sufrir alguna situación desagradable. “Alguna vez me sentí incómodo porque escuché a gente que decía que yo tomaba mucha medicación”.

### RECUPERARSE EN NA

Lo que también es indudable es que los compañeros que además de ser adictos sufren algún tipo de trastorno psicológico también se recuperan en NA: “He descubierto que trabajar los 12 pasos para mi trastorno psiquiátrico me proporciona alivio y orientación”, relata uno de los compañeros entrevistados, que tiene claro que debe afrontar las dos enfermedades simultáneamente: “Para mí, hoy en día, es tan importante seguir recuperándome de mi enfermedad psiquiátrica como de mi adicción”. En el caso de Alberto el tiempo limpio le está ayudando a mantener a raya su trastorno: “Yo llegué con una patología grave como es la esquizofrenia paranoide y ahora la sigo padeciendo, pero a un nivel más leve”, manifiesta. Y concluye con una advertencia: “Nadie sabe en qué momento le puede pasar lo que me ha pasado a mí y tener que acabar tomando medicación, porque nadie está libre de nada”. Pero lo que no hay que olvidar, según Ángel es que: “Tenemos una literatura estupenda que apoya a personas en esta situación”. ■

# El universo virtual expande los límites de NA

La irrupción de las reuniones virtuales ha supuesto una mejora para personas que ya tenían complicado el acceso a los grupos antes de la pandemia

**L**A PANDEMIA DE COVID-19 CORTÓ EN SECO EL CONTACTO FÍSICO ENTRE PERSONAS DE TODO EL MUNDO. ANTE UNA SITUACIÓN SEMEJANTE, LOS GRUPOS DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS, QUE SE CARACTERIZAN POR MANTENERSE ABIERTOS PARA TODO AQUEL QUE TENGA PROBLEMAS CON LAS DROGAS, TUVIERON QUE CERRAR SUS PUERTAS Y DEJAR A MILES DE ADICTOS SIN SU PRINCIPAL HERRAMIENTA DE RECUPERACIÓN: LAS REUNIONES.

Pero lejos de colapsar ante una situación de estrés global, los miembros de NA enfocaron su energía en dar el siguiente paso hacia la solución.

En este contexto generado por la crisis sanitaria coincidieron dos elementos clave que han salvado la vida de muchos adictos: por un lado, la necesidad de los miembros de reunirse y, por otro, la aparición o auge de las plataformas virtuales que permiten celebrar encuentros entre un número elevado de personas.

“Hoy tengo amigos en todo el planeta con los que he llorado y compartido”

## FACILIDADES PARA RECUPERARSE

La irrupción de las reuniones virtuales ha supuesto una mejora para personas que ya tenían complicado el acceso a los grupos antes de la pandemia: “Yo vivo en un pueblecito a unos 20 km de una capital donde se celebran solo dos reuniones semanales”, explica Pedro, cuya situación geográfica le sometía a largos desplazamientos para acceder al principal recurso que sostiene la recuperación de los miembros de NA: “Si quería hacer alguna reunión extra tenía que desplazarme a Barcelona y hacer 100 km de ida y 100 km de vuelta”. Gracias a la tecnología, la conexión entre miembros se ha vuelto más fácil y cómoda: “Ahora solo necesito un teléfono y conexión a Internet, y ya no tengo porqué estar más solo”, subraya Pedro.

## MÁS REUNIONES

Pero la tecnología que posibilita las reuniones en línea ya hace tiempo que existe. “Existían algunos grupos que se reunían de manera virtual, pero fue a raíz del confinamiento cuando se desbordó todo”, explica a la Revista de NA Sixto, coordinador de la Región Española desde abril del 2020 hasta hace unos meses. La Región tuvo que enfrentarse al momento más delicado e inesperado que ha vivido nunca. “Hemos sido valientes, nos hemos adaptado y hemos crecido”, continúa orgulloso Sixto. Y prueba de la adaptación de la que habla el antiguo coordinador de la Región es el elevado número de grupos virtuales que están hoy a disposición de las personas con problemas de adicción a las drogas: “Hay una media de entre 15 y 18 reuniones diarias que sesionan de manera virtual y bajo el amparo de la Región Española”, revela Sixto.

## CRECER ANTE LA ADVERSIDAD

La paradoja es que: mientras más se limitaban las reuniones entre las personas, debido a las medidas sanitarias, más crecía el contacto virtual: “El momento de más aislamiento de mi vida, encerrado en mi casa, fue el momento de más conexión que he tenido con lo espiritual; jamás me he sentido tan acompañado”, recuerda Pedro, que, como tantos otros miembros que viven en zonas aisladas, tuvo que asumir una realidad complicada: “Se cerraron todas las reuniones y me quedé aislado en un pequeño pueblo”, y continúa explicando cómo se desarrolló todo al comienzo. “Para mí, todo empezó en mi propio grupo: pasamos de dos reuniones presenciales a la semana a celebrar cada día una reunión virtual”.

Pero los inicios no fueron tan fáciles. Los miembros tenían que familiarizarse con un nuevo formato: “Éramos pocos, muy inexpertos y hacíamos muchas cosas incorrectas tanto con la parte técnica como con el formato, pero nos reuníamos; que era lo importante”, sigue Pedro, que se alegra de haber comprobado como las dificultades, a veces, nos ayudan a transformar la realidad: “De repente pasé a tener a mi alcance un enorme abanico de reuniones. Era como un menú con una carta infinita”.

## CONECTAR DE MANERA GLOBAL

Otro de los alicientes que tienen las reuniones virtuales para los miembros de NA es la posibilidad de conectarse de manera global con personas de todo el mundo: “De repente, el mundo se metía en mi casa de golpe; con un solo un clic”, recuerda Pedro. Que describe como la diversidad adquiere proporciones mayores: “Ahora tengo acce-

so a personas de todo el planeta, con diversos tiempos de limpieza y con procesos diferentes a mi alcance”, prosigue.

Las reuniones virtuales amplían, de este modo, la posibilidad de identificarse a las personas que se conectan: “Los grupos virtuales permiten escuchar a compañeros lejanos, cuya experiencia de recuperación no podríamos escuchar en otro contexto”, señala Israel, un compañero que también tiene claro que los límites de la conexión entre miembros han cambiado: “Las reuniones online amplían el ámbito geográfico en el que se desarrolla mi recuperación”. De esta manera, la ampliación del radio de acción de las reuniones se traduce en la posibilidad de conectarse a un grupo a cualquier hora del día: “En Argentina hay una reunión, que se llama La Maratónica, que lleva más de dos años y medio funcionando de manera ininterrumpida, 24 horas y los siete días de la semana”.

### **BIENVENIDOS A LAS REUNIONES ONLINE**

Una duda que planteaban los grupos virtuales era si servían como herramienta válida para atraer y dar la bienvenida a los recién llegados. Pero después de casi dos años desde la irrupción del mundo virtual en la estructura de NA la respuesta parece favorable: “Están llegando muchos compañeros a través de este tipo de reuniones”, comenta el compañero que ha coordinado la Región Española en los tiempos más difíciles de la pandemia.

Una de las pruebas más evidentes de la cantidad de recién llegados que han conocido a NA por medio de las reuniones virtuales es que en los grupos hay muchas personas con menos de dos años limpios: “En la convivencia de Valencia, en febrero, durante la cuenta atrás, fue una barbaridad la cantidad de compañeros que se levantaron con uno o dos años limpios. Todos ellos llegaron a NA cuando la mayoría de las reuniones presenciales estaban cerradas”, recuerda Sixto. Otro patrón que se ha incorporado en la metodología de NA es el de recomendar la asistencia a reuniones online a aquellas personas que contactan con la confraternidad desde lugares donde no hay reuniones presenciales: “Se les anima a que acudan a reuniones virtuales”, concluye Sixto.

### **INTEGRAR LO VIRTUAL A LA RECUPERACIÓN**

Con el levantamiento progresivo de las medidas sanitarias impuestas para controlar la pandemia, y la consecuente reapertura de las reuniones presenciales, algunos miembros se plantean el papel que van a jugar las re-

uniones virtuales a partir de ahora: “Para mí no es mejor lo virtual que lo presencial, sino que las reuniones online son una herramienta que nos ha quitado las excusas para no acercarnos a la recuperación”, manifiesta Pedro, convencido de que las reuniones online suponen un beneficio claro: “Creo que todo ha venido a sumar y que todo son recursos y herramientas que yo tengo para seguir recuperándome”. La conexión establecida entre compañeros por medio de las reuniones en línea parece mucho más fuerte de lo que en un principio pudiese parecer: “Es impresionante la cercanía que he llegado a sentir detrás de una pantalla”, continúa Pedro, que expone cómo el recurso estaba al alcance de los miembros y estos han sabido sacarle provecho: “Para mí lo virtual es algo que se ha incorporado de manera natural”.

Pero no todos los compañeros manifiestan el mismo entusiasmo: “He de confesar que no soy un entusiasta de las reuniones virtuales, si tengo la posibilidad prefiero asistir presencialmente a un grupo”, explica Israel, que se queja de que el nivel de atención en este tipo de reuniones es menor que el que se tiene en las reuniones presenciales: “He tenido la sensación de estar poniendo mi atención en otros centros de interés que no eran propiamente los testimonios de los compañeros. He hecho reuniones virtuales mientras teletrabajaba o miraba cualquier cosa en internet”. En esta línea argumenta Sixto: “La presencialidad es fundamental, también para un recién llegado; quedar con gente para tomarte un cafelito antes del grupo o ir con los compañeros a cenar después de una reunión. Eso nos da vida”. Lo que parece claro es que las reuniones en línea se presentan como un complemento que salva la vida de muchos compañeros. “Yo sigo pensando que la presencialidad, el abrazo, el contacto, el vernos y el sentirnos; eso no tiene precio, pero no desmerezco para nada las reuniones virtuales”, remata Sixto.

### **UN SUBCOMITÉ ACORDE A LOS TIEMPOS**

Para atender e integrar en la estructura de NA a las reuniones virtuales, la Región Española ha creado el Subcomité Digital: “En septiembre del 2020 la región española decide crear un subcomité para arropar a todos estos grupos virtuales”, Explica a la Revista Sixto. El objetivo no es otro que abrir y mantener canales de comunicación que permitan desarrollar el ámbito presencial y el virtual como un todo: “A través del Comité Digital se informa a los grupos virtuales de todo lo que sucede en la Región Española. Y, del mismo modo, se transmiten las propuestas de los

“Existían algunos grupos que se reunían de manera virtual. Fue a raíz del confinamiento cuando se desbordó todo”

grupos online a la Región”, prosigue Sixto. La Región Española se ha implicado con la proliferación de las reuniones en línea hasta el punto de contratar espacios virtuales para su desarrollo: “Actualmente en la región española tiene tres plataformas virtuales a disposición de cualquier área que quiera realizar cualquier evento de Servicio”, Indica Sixto.

La Región también ha estado trabajando para que las aportaciones voluntarias de los miembros en los grupos virtuales puedan gestionarse de la manera más segura y cómoda. “La Región Española, después de un año de negociaciones con una entidad bancaria, ha puesto al servicio de los grupos virtuales un número de Bizum”, señala el, hasta hace muy poco, coordinador de la Región. Pero además de las reuniones, la revolución digital ha permitido que las revistas, actas, estatutos o talleres estén al alcance de todos. Con el objetivo de facilitar el servicio y el aprendizaje necesario para su buen desarrollo.

### **LLEGAR PARA QUEDARSE**

El salto cuantitativo de las reuniones de NA permite objetivos que antes parecían impensables: “Ahora hay reuniones todos los días y en todos los horarios desde las ocho de la mañana hasta las nueve de la noche”, explica Sixto. Y los compañeros manifiestan con satisfacción el carácter global de los encuentros: “He tenido la suerte de poder hacer de orador en reuniones por toda España, en Rusia, en Estados Unidos o en Costa Rica”, señala Pedro, y en los mismos términos se expresa Israel: “He asistido a reuniones de habla hispana en grupos de Latinoamérica y Estados Unidos”.

La evidencia parece dejar claro que las reuniones en línea van a pasar a formar parte de las herramientas comunes de la recuperación dentro de NA: “Han llegado como un tsunami y han llegado para quedarse”, manifiesta Pedro, que recuerda que lo importante es experimentar el amor y la confianza hacia los compañeros: “Hoy tengo amigos en todo el planeta con los que he llorado y compartido”. ■

# "ANTES Y DESPUÉS DE MI LLEGADA A NA"

Antes de llegar a Narcóticos Anónimos en Jerez había abandonado

todas mis responsabilidades y acabé tirado en la calle, malviviendo en un coche sin poder dejar de consumir.



**D**EBIDO AL GRAN SUFRIMIENTO QUE TENÍA EN ESE MOMENTO, PERDÍ MI DIGNIDAD POR UNA DOSIS Y ME ARRASTRÉ HASTA CONSEGUIRLA, CONDUJE MI COCHE DROGADO, LLEVANDO A MIS HIJOS DENTRO MIENTRAS LLORABAN ASUSTADOS. CONSUMÍ DROGAS BUSCANDO LA MUERTE Y HASTA SE LA PEDÍA A DIOS INCESANTEMENTE.

Me puse en situaciones muy peligrosas para conseguir drogas, he estado en sitios complicados, con personas complicadas, pero en ese momento no me daba miedo y tengo que reconocer que había una parte de todo eso

que me gustaba. Yo era el que siempre decidía entrar a comprar en donde fuera, mi libertad no tenía valor, no me daba miedo, me gustaba.

Era un producto de mi adicción activa, que me convertía en aquello que requería el momento, sin personalidad, vacío y siempre a la deriva.

Actualmente me avergüenzo de mis comportamientos en activo, de mis llamadas de atención y de ser el centro, de meter la pata donde fuera, de mi salvajismo, de mis conveniencias, de mi falta de integridad. Era un producto de mi adicción activa, que me convertía en aquello que requería el momento, sin personalidad, vacío y siempre a la deriva.

Allá adónde iba siempre tenía que dar la nota y esa necesidad de que se me notará, de todo sabía y estaba en posesión de la verdad, no escuchaba, solo quería ser escuchado. Se apoderaban de mi la agresividad, la ira, el desequilibrio y mi vida era gobernada por la locura, cada vez me encontraba más solo y

Allá adónde iba siempre tenía que dar la nota y esa necesidad de que se me notará, de todo sabía y estaba en posesión de la verdad, no escuchaba, solo quería ser escuchado.



me aislaba con más facilidad, me hice adicto al sufrimiento y al dolor y mi único deseo era poder acabar con todo, deseando y pidiendo a voces la muerte.

Me arrastraba por una dosis, pedía en la calle dinero para comer y era para consumir. Daba pena a la gente para conseguir algo de cariño y para obtener aquello que quería en ese momento, manipulaba a las personas para mi beneficio.

No tenía ningún tipo de filtro, vivía salvaje, sin frenos, no sabía decir nunca que no, creía que esa era la forma de vida que me había tocado y que no había otra.

Cuando llegué al programa de Narcóticos Anónimos hace algo más de seis años descubrí la liberación de la adicción a las drogas y una nueva forma de vida basada en principios espirituales. Mi vida ha dado un giro completo y ha pasado de ser un completo desastre a ser un auténtico regalo de esperanza. Mi vida hoy tiene sentido,

estoy agradecido de estar vivo, de sentir, de ser responsable, de no estar preso de ninguna sustancia, de ser libre, de ser yo, de poder ayudar a otros, de conocerme y aceptarme, de amarme y poder hacerlo con los demás.

Pienso que estaré experimentando cambios y giros en mi recuperación a lo largo de toda mi vida. Pasaré por situaciones diferentes y tendré que aplicar el programa en cada momento y con ello tendré que ir cambiando mi forma de ver cada cosa. Lo que hoy puedo ver de una forma mañana la puedo ver de otra y pienso que lo que marca la diferencia será siempre llevarlo todo al lado del programa y de la recuperación, de la buena voluntad, y de siempre intentar hacer lo correcto por el motivo correcto, con la ayuda siempre de mi Poder Superior.

Agradecido por esta oportunidad de servir a N.A.

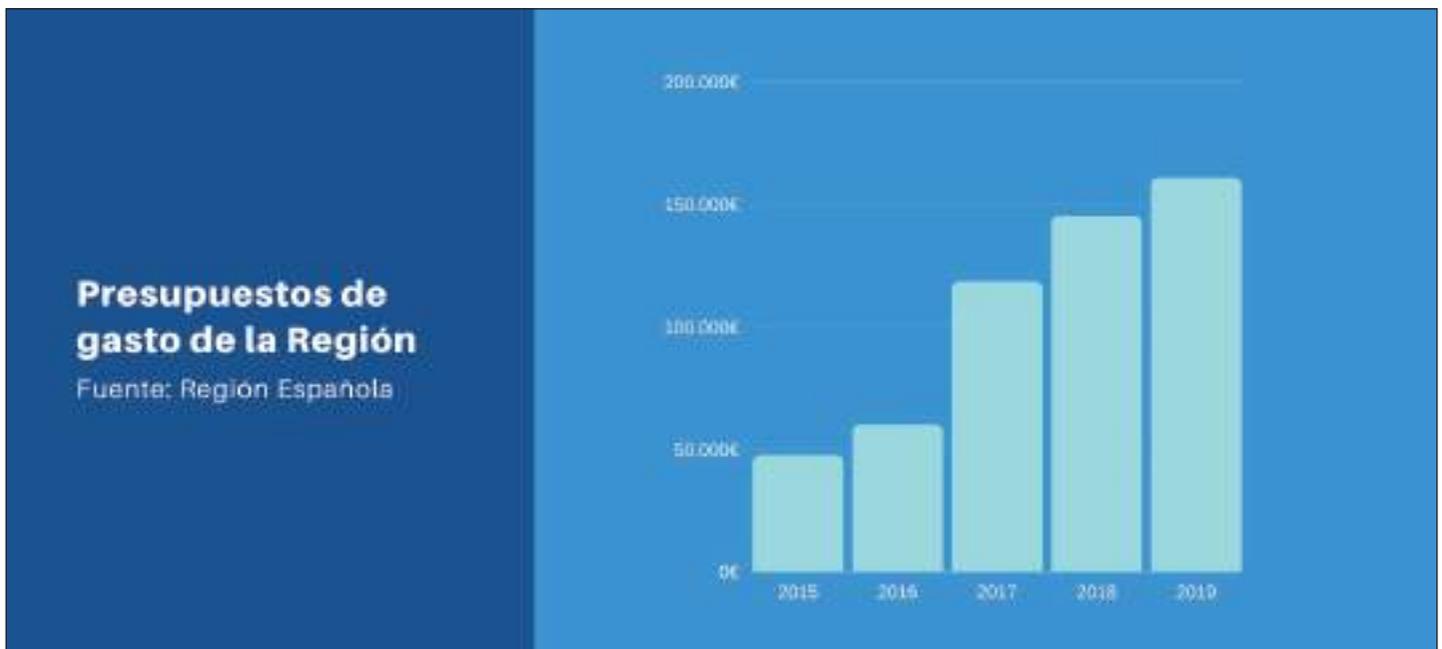
■ Daniel H.

Mi vida hoy tiene sentido, estoy agradecido de estar vivo, de sentir, de ser responsable, de no estar preso de ninguna sustancia, de ser libre, de ser yo, de poder ayudar a otros, de conocerme y aceptarme, de amarme y poder hacerlo con los demás.

# LA SÉPTIMA

## ¿PARA QUÉ SIRVE?

Reconócelo. Alguna vez te ha pasado. A lo mejor, más de una vez. A mí, desde luego, me ha pasado. Termina una reunión y el moderador dice "hemos llegado al final, hemos asistido 10 adictos, hemos compartido 8 y de séptima se han recogido 7,21 euros".



**M**ENTALMENTE DIVIDO EL DINERO RECAUDADO POR EL NÚMERO DE ASISTENTES E INMEDIATAMENTE PIENSO "COÑO... QUE TONTO SOY, SALIMOS A 0,72 CÉNTIMOS CADA UNO Y YO HE PUESTO X EUROS"... Y A CONTINUACIÓN ME RESIENTO CON EL COMPAÑERO QUE TENÍA AL LADO Y EMPIEZO A JUZGAR SU RECUPERACIÓN.

"Será miserable el tío, que lo he visto por el rabillo del ojo como soltaba en la cesta las monedas de 1 y 2 céntimos que le molestan en el monedero, y luego se gasta una pasta para irse de cena con los compañeros y antes del grupo se ha tomado en el bar de al lado un café con leche y un donut... ¡¡y para eso si tiene dinero el muy avaro!!... y... y... y... ¡¡brrrr!!"... mi cerebro se acelera y se convierte en una centrifugadora.

Si me comparo, si planteo mi contribución en esos términos, voy mal. Algo está fallando en mi recuperación.

Hay otra forma de ver las cosas. En primer lugar, auto financiarnos nos da la libertad de no depender de nadie que no sea nosotros mismos, personal y colectivamente. Y como confraternidad, nos hace completamente autónomos.

Pero ¿qué se hace con el dinero de la Séptima Tradición? ¿qué servicios pagamos? ¿A dónde va a parar mi euro?

Algunas respuestas son fáciles de formular: el grupo paga el alquiler, té, café, agua, material diverso y aporta una parte a su correspondiente área, que sufraga los diferentes servicios que se prestan (Hospitales e Insti-

tuciones, Relaciones Públicas, actividades, teléfonos de contacto local, etc). Todo eso requiere de financiación y hay que partir del principio de que hacer servicio nunca le debe costar dinero a un compañero. Y eso por muchos motivos. Entre otros, porque crearía una discriminación en función de los recursos de los que dispone cada uno. Si fuese así, a la falta endémica de servidores habría que añadir un factor económico tremendamente injusto.

Personalmente, recuerdo que en un servicio de teléfono que hice hace unos años y que realizaba a través de un móvil prepago, a veces no cobraba las recargas que hacía porque, por pura desidia, no guardaba los comprobantes bancarios. "Bah, total por 10 € tengo que llevar en la cartera todo el mes el papelito del cajero y estar pendiente de

no perderlo para presentarlo en el Área". Luego me di cuenta de que, al hacerlo, sentaba un precedente peligroso. Tal vez otro compañero con menos recursos no podría permitirse ese lujo y mi actitud no contribuía en absoluto a que otros se comprometiesen con ese servicio.

Narcóticos Anónimos está en constante crecimiento. Cuando yo llegué a NA, hace 23 años, en mi área había 8 reuniones semanales. Ahora hay 48. Y a cada grupo de entonces asistían 4, 5... 8 compañeros. Ahora cada una de las reuniones suelen ser bastante más numerosas. El mensaje llega cada vez a más adictos que todavía sufren. Eso significa que cada vez hay más grupos, con mayor asistencia y cuyas aportaciones son por tanto también globalmente mayores.

Y a medida que crecemos, la estructura económica adquiere una mayor complejidad, a la vez que nos brinda muchas más posibilidades de practicar la Duodécima Tradición. Es el Poder Superior que nos cuida.

Es una maravillosa bola de nieve que va creciendo exponencialmente: cuando nuevos miembros entran en nuestro programa los recursos también crecen y tenemos más posibilidades para llevar el mensaje al adicto que todavía sufre, lo que se traduce en la llegada de nuevos miembros y la creación de nuevos grupos, que a su vez generan más recursos, que permiten difundir aún más el mensaje.

Si echamos un vistazo a los presupuestos de la Región Española de los cinco años previos al inicio de la pandemia por Covid-19 (que no he incluido porque representa una distorsión que era completamente imprevisible), vemos los resultados de ese crecimiento.

#### PRESUPUESTOS DE LA REGIÓN:

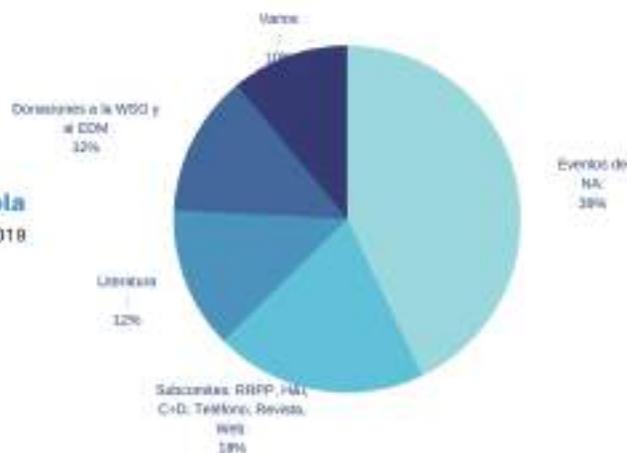
**2015: 47.500 €**  
**2016: 60.002,28 €**  
**2017: 118.377,60 €**  
**2018: 145.108,92 €**  
**2019: 160.766,99 €**

Presupuesto, recordemos, no significa ingresos reales, sino la previsión de los que habrá un año cualquiera, teniendo como marco de referencia la actividad económica del año anterior. Pero son datos significativos, que hablan por sí solos del crecimiento de la Confraternidad en España.

¿A qué se dedica ese dinero? Hagamos una lectura rápida de los conceptos que se incluyen en el último presupuesto de NA Es-

#### Gastos Región Española

Datos de los presupuestos de 2018



paña de 2019, previo al inicio de la pandemia de covid-19: gastos de Coordinación, Delegación Regional, Secretaría, Tesorería, Línea de Ayuda (teléfono), CSR, Literatura, Revista, Crecimiento y Desarrollo, Hospitales e Instituciones, seguros, Asesoría Legal, TIC (servicios informáticos y página web), Relaciones Públicas... no sigo para no aburrir.

A medida que crecemos, la estructura económica adquiere una mayor complejidad, a la vez que nos brinda muchas más posibilidades de practicar la Duodécima Tradición.

Es el Poder Superior que nos cuida.

Finalmente, las aportaciones económicas a la Región sirven también para que ésta pueda transferir recursos a otros ámbitos: el EDM (Europa), el Foro Zonal Latinoamericano y la World Office.

Algún compañero podría preguntarse el porqué de toda esta estructura organizativa. Por poner sólo un ejemplo, ¿asesoría legal?... ¿para qué?... pues sencillamente porque ya no somos una asociación diminuta sino una entidad de cierta dimensión en términos sociales, y eso implica que temas fiscales y jurídicos que hace unos años, por su escaso volumen, no tenían importancia alguna, se van

haciendo progresivamente más complejos. En septiembre de 2015 nuestra Confraternidad fue declarada Asociación de Utilidad Pública en España. No es un tema banal, por lo que significa de reconocimiento social, pero también porque nos permite gozar de exenciones en determinados impuestos.

Y todo esto requiere la asesoría de profesionales.

Otros gastos tienen una explicación más evidente: nuestra presencia en el mundo digital cuesta dinero. Realizar un taller cuesta dinero. El teléfono al que llaman adictos, familiares y otros ciudadanos y que salva vidas cuesta dinero. La atención a centros sanitarios y prisiones, las campañas de difusión en medios de comunicación y publicidad... todo eso tiene un coste. Y la edición de esta Revista que tienes en tus manos o que estás leyendo en formato digital también cuesta dinero.

Todo esto sale de nuestras contribuciones. Mi euro en la cesta y el tuyo, salvan vidas. No es una frase retórica sino la pura verdad. Un solo adicto -uno solo- que cruce la puerta de una sala y abandone el infierno de la droga ya justifica el gasto toda una campaña publicitaria, o el mantenimiento de una línea de teléfono, o un mejor posicionamiento en Internet.

A mí me llegó el mensaje porque otros antes que yo se tomaron la molestia de elaborar (y pagar) un directorio. Y gracias a eso salvé mi vida. Si pienso así, quizás en la próxima reunión, cuando me pasen la cesta, contribuiré con lo que en conciencia puedo aportar honestamente, sin empezar a hacer operaciones matemáticas en mi mente enferma para adivinar cuanto puso el vecino y si me pasé de generoso o de tacaño. Hay vidas en juego. Entre otras, la mía. ■

**Manel.**

# EL DÍA EN QUE NA ME SUBIÓ EL SUELDO UN 120%.



LOS REGALOS QUE OFRECE EL PROGRAMA DE NA SON MÚLTIPLES Y DE LA MÁS DIVERSA ÍNDOLE.

EL PRIMERO, DESDE LUEGO, ES LA ABSTINENCIA COMPLETA DE TODO TIPO DE DROGAS.

**P**ERO SÓLO ES EL PRIMERO. HAY MUCHOS MÁS. EN MI CASO, EL TENER UNA ECONOMÍA PERSONAL QUE ME PERMITE VIVIR DE MI SÉPTIMA, ES UNO DE LOS QUE MÁS HE APRENDIDO A VALORAR.

La anécdota es absolutamente real: hace bastantes años, en los últimos y más destructivos tiempos de mi adicción, en el lugar

donde trabajaba hubo un largo conflicto laboral en el que se nos ofrecía un aumento de sueldo del 2% por parte de la dirección de la empresa, mientras que los sindicatos que representaban al colectivo de trabajadores pedían que dicho aumento fuese del 6%.

Por casualidad, mi sueldo de entonces eran exactamente 100.000 de las antiguas pesetas, por lo que resultaba bien fácil hacer el

cálculo de sobre que me tocaba: 106.000 pesetas en el mejor de los casos, si la empresa cedía por completo a las reivindicaciones sindicales.

Pero como yo empleaba en drogas todos mis recursos económicos —absolutamente todos— y además sacaba dinero de pequeños fraudes, préstamos que no devolvía, robos a familiares, etc, hubiese necesitado al me-

A veces bromeo con los compañeros y digo que NA me subió el sueldo un 120 por ciento el día que dejé las drogas. Ni la empresa más magnánima ni los sindicatos más eficaces del mundo hubiesen sido capaces de hacer algo así por mi bolsillo.



nos un 20% más de ingresos tan sólo para mantener el coste mi adicción, y sólo por ese momento concreto de mi vida en activo, ya mi ruina era progresiva.

Siempre he escuchado en NA que la destrucción de la salud física, mental y emocional son perjuicios mayores que cualquier coste monetario que el consumo de drogas pueda comportar. Pero en mi caso, el saber que estaba trabajando para nada, como si fuese un esclavo del siglo XXI y que mi amo devoraba todos mis ingresos sin dejarme nada para pagar mis gastos normales, es algo que iba mucho más allá de la economía. Me hacía sentir como el más mísero y desgraciado de todos los seres humanos.

Justo un tiempo después entré en recuperación y al cabo de muy poco tiempo empecé

a darme cuenta de que no sólo me podía mantener a mi mismo, sino que además incluso sobraba un poquito a final de mes y eso me daba la oportunidad de darme pequeños lujos personales, algunos bien sencillos como ir a cenar con unos compañeros, ir al cine o cosas así.

Es por eso que a veces bromeo con los compañeros y digo que NA me subió el sueldo un 120 por ciento el día que dejé las drogas. Ni la empresa más magnánima ni los sindicatos más eficaces del mundo hubiesen sido capaces de hacer algo así por mi bolsillo. La economía no es el único regalo de la recuperación, ni por supuesto el más importante. Pero, es justo decir que, por lo menos en mi caso, además de salvarme la vida, NA me salvó de la miseria.

■ Cesc.

Entré en recuperación y al poco tiempo empecé a darme cuenta de que me podía mantener a mi mismo, e incluso me sobraba un poquito a final de mes para unos pequeños lujos personales

# CARTA A UNA MADRE



## **D**ESDE ESTE MARAVILLOSO ENCUENTRO CON MI VERDADERO YO, QUIERO COMUNICARME CONTIGO MAMÁ:

Sé que para ti no fue, no es ni será fácil entenderme, pero, para mí, cuando estuve preso de esta maldita enfermedad, fue como estar en el más profundo de los infiernos, queriendo ser buena persona y sin tener la más mínima voluntad de controlar mi propia vida. Luchaba a diario con la obsesión y lloraba, me escondía e incluso me autolesionaba con el fin de que ella

no pudiese encontrarme cerrando todas y cada una de las puertas posibles, pero mi otro yo -ese maldito hermano que siempre me acompaña desde que me levanto hasta que me acuesto- seguía burlándose de mí y hacia lo imposible para abrirle las puertas. Me esforzaba e intentaba luchar con él, pero, como si se tratase de un niño pequeño e indefenso, siempre sucumbía a los encantos de ese hermano mayor al que quieres imitar y parecerte, cayendo otra vez en el engaño y la falsa realidad que es la enfermedad y de nuevo comenzaba a sufrir las consecuencias.

No sé si fue el destino, la genética o la pura causalidad la que me convirtió en un adicto. La única certeza que tengo es que no me gusta padecer esta maldita enfermedad que afecta a tantas personas. Pero no tengo más remedio que vivir con ella hasta el día en que me muera y resignarme a tener que hacer lo imposible para que me deje vivir en paz el tiempo que Dios quiera.

Me apartaba a pasos agigantados de lo que realmente quería, mi familia, mis amigos, mi profesión... en una palabra: de mi VIDA. Pero, aun así, podía convencerme una y otra

Esta enfermedad no entiende de razas, ideología, identidad sexual ni creencias. solo entiende de una cosa: muerte.



vez de que si tomaba esa primera dosis ese dolor que tenía iba a desaparecer de inmediato y, como un niño pequeño, una y otra vez volvía a confiar en ella y de nuevo me derrumbaba y volvía a hacer de mi lo que ella quería: tomar las riendas de mi vida.

Los adictos tenemos muchas más cosas en común que el resto de los mortales: compartimos, además de millones de cosas evidentes del ser humano, el sufrimiento provocado por la adicción. ¿Cómo es posible que personas que no tienen nada que ver las unas con las otras compartan ese mismo sufrimiento? Básicamente, porque esta enfermedad no entiende de razas, ideología, identidad sexual ni creencias. solo entiende de una cosa: muerte. Una muerte espiritual, ya que no se trata únicamente de una cuestión física o mental. El adicto en activo esta muerto espiritualmente. De ahí viene la mayor parte del sufrimiento, esa es la parte que empuja al adicto a hacer locuras jamás pensadas por una persona en su sano juicio. Locura mental, pero también espiritual. Aquella que te convence de que si sigues haciendo las cosas de la misma forma, tal y como la enfermedad te va dictando, en algún momento todo cambiará por la gracia de dios. Nunca tuve la oportunidad de madurar como una persona normal, mi enfermedad me privó también de ello.

En estas líneas solo quiero que intentes entenderme. Yo no soy aquella persona que te robó , que te hizo sufrir y llorar tantos días y noches eternas, sin saber si volvería o no. Nunca tuve el corazón tan frío como parecía y nunca

Sé que para ti no fue, no es ni será fácil entenderme, pero, para mí, cuando estuve preso de esta maldita enfermedad, fue como estar en el más profundo de los infiernos

quise hacerte daño. Únicamente, soy un enfermo que nunca tuvo la oportunidad de conocer

el verdadero sentido de la vida en toda su plenitud, una persona abatida por una losa grandísima que le privaba de libertad

Solo por hoy, gracias a ti y a la ayuda de mis compañeros y compañeras, he logrado empezar a conocerme a mí y a conocerla a ella: a mi enfermedad. Hoy estoy aprendiendo a dejar de luchar contra ella. Contra ese otro yo. Decidí dejar de hacer mi voluntad y rendirme. Hoy mi vida se basa en unos principios espirituales. Hoy tengo la certeza de que mi enfermedad es más fuerte que yo, pero hoy tengo la fe y la confianza: en un poder superior, en ti y en todas las personas que me acompañan en el camino de mi recuperación.

Estas palabras no son para contarte lo que soy, solo es para que entiendas lo que quiero ser. Nunca dejaré de ser un adicto, pero ten por seguro que hoy seguiré cumpliendo con la voluntad de mi poder superior para seguir ganando batallas diarias. Y lo más importante: quiero que sepas que te quiero y que lo más grande que me ha podido pasar en la vida es estar rodeado de tu amor, que hoy en día es lo que me salva la vida.

■ **TU HIJO**  
**Un adicto en recuperación**

# MUJERES EN NA: ENTRE EL SERVICIO Y LA DESIGUALDAD SOCIAL



Hemos entrevistado a una compañera con una dilatada experiencia en el servicio. Nieves S. Es miembro de la confraternidad y madre a tiempo completo. Ella nos ha compartido su experiencia con el servicio y las dificultades que encuentran muchas compañeras a la hora de compaginar su familia y los grupos.

**“UNA MUJER ADEMÁS DE LA GRATIFICACIÓN DEL SERVICIO TIENE OTRAS RESPONSABILIDADES QUE SE PIERDEN POR EL CAMINO. LOS HOMBRES PUEDEN HACER SERVICIO, IR A TRABAJAR Y TENER SU FAMILIA, PORQUE MUCHAS MUJERES SE ENCARGAN DE EDUCAR A LOS HIJOS, LLEVARLOS AL COLEGIO, AL MÉDICO Y HACER LAS COMPRAS” EXPLICA NIEVES AL PREGUNTARLE POR QUÉ HAY MENOS MUJERES QUE HOMBRES DESEMPEÑANDO SERVICIOS. Y CONTINÚA RESPONDIENDO A TODA UNA BATERÍA DE PREGUNTAS.**

**•¿Qué consideras que se podría hacer para motivar a más mujeres a participar en el servicio dentro de la confraternidad?**

A una mujer la alientas quitándole cargas,

así podrá dedicar su esfuerzo y tiempo.

Hay muchos hombres con responsabilidades, pero no son similares a las de una mujer. Tenemos el exceso de carga entre el trabajo, en la casa, en la familia y poco tiempo real nos queda para lo demás.

**•¿Qué tipo de responsabilidades quitarías para ayudarles?**

Hay compañeras que no pueden acudir a las reuniones porque su pareja no comprende su recuperación y no se quedan con los niños.

También he visto mujeres que vienen al grupo con los niños porque no tienen con quién dejarlos, y se las ha mirado mal. Ahí está la desigualdad. Pocas veces escuchamos a compañeros que no acuden a grupo porque se han tenido que quedar al cuidado de los menores de la casa.

**•¿Cómo ha sido tu experiencia en este punto?**

Yo he vivido con una pareja que era de otra confraternidad de doce pasos, y cada vez que salía de una reunión me tenía que ir a mi casa a preparar la cena y estar con nuestros hijos. En cambio, él iba a una reunión y cuando regresaba a casa la comida estaba hecha y los niños aseados. Esa es la diferencia de género que la sociedad nos ha inculcado durante siglos.

**•¿Qué herramientas te ayudaron a transitar estas situaciones y seguir haciendo servicio en NA?**

Cuando antepongo mi recuperación a cualquier otra cosa, empiezo a ser más lista incluso en mi casa. Cuando empiezas a romper con los esquemas prefijados de la sociedad, empiezas a empoderarte y a explicar que re-

Gracias a las compañeras que me abrieron las puertas, me cogieron el teléfono y nunca me dieron la espalda, es uno de los motivos por lo que sigo aquí.



cuperarte es parte de tu vida, no una actividad social.

• **¿Cómo podrían los padrinos y madriñas fomentar la igualdad?**

En principio debemos reclamar esta igualdad en nuestros hogares. Creo que podríamos hacer talleres, eso me encanta. Esa es la parte educacional que nos toca como grupo y confraternidad.

• **¿Has participado en alguno de los talleres?**

Se ha realizado un taller en Laredo sobre depredadores. De los asistentes -más de 200- solo éramos cuatro o cinco mujeres, porque el resto estaba arreglándose para la cena, entonces también nuestra mentalidad es la que debe cambiar. Es importante que más mujeres asistan y se involucren. Si no, ¿cómo lograremos cambiar algo?

• **Cuando has llegado a NA, ¿te sentías acompañada o separada del resto de mujeres?**

Cuando llegué no había muchas mujeres. Iba todos los días a grupo y quizás encontraba a una o dos compañeras de tiempo. Mu-

chas veces compartíamos fuera de las salas para identificarnos.

El poder identificarme con ellas, con sus emociones, desde la apertura, me ha dado la vida. Era imposible para mí abrirme frente a tantos hombres en un grupo mixto, teniendo que hablar de lo que estaba sufriendo, era incapaz.

Gracias a las compañeras que me abrieron las puertas, me cogieron el teléfono y nunca me dieron la espalda, es uno de los motivos por lo que sigo aquí.

• **Para acabar, ¿cómo crees que podemos acoger mejor a las recién llegadas?**

Creo que cuando llega una recién llegada lo mejor que podemos hacer es acompañarla y estar por ella. Es independiente de los años que tengas en la confraternidad, las mujeres necesitamos otro tipo de sensibilidad que no nos lo propicia de igual manera un compañero. Estamos muy vulnerables, enseguida podemos fantasear y cambiar la perspectiva.

Gracias a los grupos de interés especial, como el grupo de mujeres o el LGBTQI+ hace años que puedo estar en recuperación. Pero aún queda mucho por hacer. ■

Cuando llegué no había muchas mujeres. Iba todos los días a grupo y quizás encontraba a una o dos compañeras de tiempo. Muchas veces compartíamos fuera de las salas para identificarnos.

# LA COMUNIDAD GITANA EN NA<sup>2</sup>

**¿Cómo viven los adictos de la comunidad gitana en Narcóticos Anónimos? ¿Qué piensan, que sienten, cuáles son sus peculiaridades? Hemos hablado con tres compañeros de NA de etnia gitana para que nos ilustren. Gracias a Jose (Cádiz), More (Jerez) y Pedro (Barcelona) por darnos la oportunidad de hablar con ellos y por su testimonio.**

- **HOLA, COMPAÑEROS.**  
 - **HOLA, ADONAY.**  
 - **¿PERDÓN?**  
 - **ADONAY. ES MANUEL EN CALÓ, ME ACLARA MORE.**

Le agradezco la información. Es algo que desconocía, al igual que muchas otras cosas del pueblo gitano.

Charlamos distendidamente sobre sus vivencias en recuperación. Les preguntamos si dentro de la comunidad se han encontrado situaciones de discriminación o racismo y lo niegan rotundamente. Se ven a sí mismos como compañeros completamente integrados socialmente y también en Narcóticos Anónimos.

Uno de los nuestros contertulios comenta no obstante que a veces, de forma involuntaria, se usan expresiones que pueden resultar molestas cuando se comparte, haciendo alusión a "ir al gitano" o a "la gitana" como sinónimo comprar sustancia. "A nadie se le pasaría por la cabeza –nos comenta- decir que voy al negro o al latino a por droga". El lenguaje evidentemente, nunca es neutro y son expresiones que todos hemos de pulir.

En Jerez –nos cuenta More- existe el grupo "Juntos Podemos", al que acuden numerosos romaníes, cuando hasta hace apenas unos años no venía ninguno. "Cuando yo llegué no había ninguno, pero empezaron a vernos bien y comenzaron a acudir a las reuniones porque les funcionaba. De eso hace unos años. De hecho, en Jerez hay cuatro reuniones a la semana y la asistencia gitanos es numerosa, a veces de 40 compañeros, y hay proyectos de abrir más, porque quienes

se recuperan atraen a otros Desde la información publica se debería incidir en el pueblo gitano. La atracción funciona. En Jerez ha funcionado".

En Jerez existe el grupo "Juntos Podemos", al que acuden numerosos romaníes, cuando hasta hace apenas unos años no venía ninguno.



**Patio de la Iglesia del Perpetuo Socorro, en Jerez de la Frontera, donde se reúne el grupo Juntos Podemos**

Me viene a la mente nuestra Undécima Tradición: el poder de la atracción, muy evidente en éste caso.

Jose (sin acento en la "e") está vinculado al mundo artístico, al que tradicionalmente se dedican muchos gitanos. "Hay que llevar el mensaje en éste ámbito porque la droga tiene efectos devastadores. Su consumo está normalizado incluso en el ámbito familiar. El camello que tenía más cercano cuando estaba en activo

era familiar mía, tenía la droga al alcance de la mano. En una ocasión tuve una experiencia personal muy bonita... y me fui a celebrarlo drogándome. En la zona en la que yo vivo hay grupos, pero la gente no acude y deberíamos preguntarnos porqué. Quizás es porque no conocen la Confraternidad de NA y si se pasase el mensaje, muchos artistas tendrían la oportunidad de acudir a grupos".

Pedro nos habla con cierto entusiasmo y un punto de envidia sana de la presencia numerosa de gitanos en los grupos de NA de Andalucía. En Cataluña su presencia es apenas testimonial, pues sus adictos se recuperan en otros ámbitos ajenos al programa de Doce Pasos, o simplemente no se recuperan en ningún sitio. "Tratar de llevar el mensaje, practicar el Duodécimo Paso, es una tarea pendiente".

Preguntamos también por la presencia de la mujer gitana en NA. Las hay, pocas. La presencia masculina es mayoritaria en los grupos.

Seguimos hablando distendidamente y me quedo con ganas de saber más. He de confesar que hasta hace dos días desconocía que existiese una bandera gitana: el azul del cielo en la parte superior, el verde del campo en la inferior y la rueda del carro en el centro, simbolizando el carácter nómada de éste pueblo, inspirada en la de la bandera de la India, de donde salieron sus ancestros hace siglos. Tampoco sabía nada sobre la presencia gitana en NA hasta que un compañero (gitano también) me lo comentó. Sigamos viniendo y aprenderemos más.

■ **Manel**

# ATMOSFERA DE RECUPERACION.

## REFLEXIONES DE UN GRUPO DE NA (26/01/2021)

### 1º.- ¿Qué cosas te atrajeron más de tu primera reunión de N.A.?

En mi primera reunión lo que más me atrajo fue el comprobar que había personas que ya no consumían y que reían. Si ellos habían podido, ¿por qué no iba a poder hacerlo yo?

### 2º.- ¿Crees que los recién llegados son bien recibidos en tu grupo?

Me da mucha pena cuando veo a un recién llegado allí al final, sentado solo y sin nadie que le arroje y también cuando al final de la reunión se va, sin que nadie le haya dicho unas palabras de ánimo. Olvidamos el valor de ese recién llegado, que puede ser el que nos salve cuando a cualquiera de nosotros nos haga falta.

### 3º.- ¿Cómo ayuda tu grupo al miembro que ha recaído?, ¿y al que hace tiempo que no viene a las reuniones?

Normalmente tratamos de darle ánimo y hacerle saber que las recaídas forman parte del proceso de recuperación, que en N.A. siempre se puede volver a empezar.

Con el que hace tiempo que no viene a las reuniones tratamos de que no se note y que parezca que no ha estado faltando.

### 4º.- ¿Qué cosas te alejan hoy en día de tu grupo?. Dí un máximo de tres.

- Cuando no recibimos al recién llegado como se merece.
- Cuando nadie se presta para hacer servicio.
- Cuando en el grupo se presta más tiempo a la enfermedad que a la recuperación.

### 5º.- A nivel personal, ¿qué haces para contribuir a mejorar la atmósfera de recuperación?

• Siempre pongo el móvil en silencio, trato de dejar los comentarios para cuando termina de la reunión, soy puntual y soy respetuoso cuando comparten los demás.

### 6º.- A nivel personal, ¿qué crees que deberías hacer?

• Evitar esos comentarios que a veces se hacen con el compañero de al lado.

### 7º.- A nivel de grupo, ¿qué medidas crees que se podrían tomar?

• Establecer en las reuniones de trabajo algunas medidas que fomenten el respeto y favorezcan la atmósfera de recuperación.



### 8º.- Personalmente, ¿qué crees que puedes hacer cuando ves cosas que perturban la atmósfera de recuperación?

• Es algo que me preocupa, porque algunas veces pienso que como soy veterano, debería llamar la atención a los que la perjudican y otras creo que no debo entrometerme y dejar que las cosas vayan a su propio ritmo.

### 9º.- ¿Cómo lleva el mensaje tu grupo?

• Celebrando sus reuniones de forma regular.  
• Con la disposición permanente de muchos de sus miembros de llevar el mensaje de recuperación.

### 10º.- Importancia de la atmósfera de recuperación en el servicio. ¿Cómo cuidamos esa atmósfera?

- Haciendo que el servicio sea atractivo.
- No complicando el servicio, siendo consciente de que no somos profesionales, que lo hacemos lo mejor que podemos y que debemos tratar de que el servicio esté al alcance del mayor número de adictos que sea posible.
- Sabiendo delegar y, llegado el momento, apartarse para que sean otros los que se beneficien del servicio.
- Tratando a los compañeros con cariño y respeto.
- Siendo tolerantes. ■

# GALICIA ACOGE A LOS LEARNING DAYS A LA ESPAÑOLA

El encuentro que se ha celebrado en Galicia está inspirado

en un evento similar que se celebra a nivel europeo



**MUCHOS DE LOS SERVICIOS QUE DESEMPEÑAN LOS MIEMBROS DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS REQUIEREN DE UNA FORMACIÓN, DEBIDO: TANTO A LA SOFISTICACIÓN DE LAS FUNCIONES QUE SE REALIZAN COMO A LA TRASCENDENCIA DE SU PROPÓSITO.**

Durante los días 28, 29 de abril y 1 de mayo se celebraron en Santiago de Compostela unas jornadas de aprendizaje, a las que asistieron más de medio centenar de compañeros, con el objetivo de profundizar y compartir sobre el servicio que desempeñan los diferentes subcomités de la Región Española.

## JORNADAS DE APRENDIZAJE

El encuentro que se ha celebrado en Galicia está inspirado en un evento similar que se celebra a nivel europeo bajo el amparo del European Delegates Meeting (EDM). “Estas jornadas tienen como modelo una convivencia de servicio europea que se conoce como Learning Days”, explica a la revista Emmanuel, coordinador del Subcomité de Crecimiento y Desarrollo (C+D) de la Región Española.

## EXPERIENCIA PIONERA

Los eventos de servicio que se celebran a nivel europeo tienen una barrera para algunas de las personas interesadas en prestar servicio. “A los Learning Days casi nun-

ca asisten compañeros de nuestra región probablemente por un montón de motivos, pero especialmente por el idioma”, continúa Emmanuel, que recuerda cómo tuvieron que unir fuerzas los diferentes departamentos de la Región Española para tirar adelante el proyecto: “Nos juntamos el Subcomité de Relaciones Públicas y el de C+D para proponerle a la Región celebrar nuestros primeros días de aprendizaje siguiendo el modelo europeo, pero dándole prioridad a la capacitación de los coordinadores de los subcomités de las áreas”.

## FORMAR A FORMADORES

Las Jornadas de Aprendizaje sirven de escuela para todos aquellos que están intere-

Además del apoyo emocional que se brindan los servidores en un evento de estas características también está la parte práctica. Por algo se llaman Jornadas de Aprendizaje



sados en el servicio: "El proyecto se aprobó con el compromiso de que la información que se diera a los asistentes a las Jornadas de Aprendizaje fuese devuelta a sus áreas. Es decir: se trataba de formar a formadores", relata el coordinador de C+D de la Región, y prosigue describiendo el espíritu de unidad que reinó en los días del encuentro celebrado en el norte del país: "Un montón de servidores comprometidos, de todas las áreas de nuestra región, se juntaron allí con la idea de compartir dificultades, logros y experiencias para poder marcar unos objetivos comunes".

Además del apoyo emocional que se brindan los servidores en un evento de estas características también está la parte práctica. Por algo se llaman Jornadas de Aprendizaje: "Cada subcomité ofrecía un taller en el que

explicaba sus funciones a nivel regional", señala Emmanuel. Pero además de los servidores de la Región Española el evento contó con la participación de servidores a nivel europeo: "Le pedimos ayuda al EDM y enviaron al alterno de C+D, Alejandro, que nos explicó el trabajo de los subcomités a nivel europeo", señala el responsable de C+D.

#### CON GANAS DE REPETIR

La sensación que ha dejado el evento a los organizadores es positiva: "Yo creo que han sido de gran utilidad, ya que nuestra percepción es que la gente salió entusiasmada con la experiencia y muy motivada con el servicio", explica Emmanuel, que ya está deseando que se vuelva a repetir el encuentro: "La verdad es que tenemos ganas de que se pueda repetir, si no de manera anual, al menos una vez cada dos años". ■

Durante los días 28, 29 de abril y 1 de mayo se celebraron en Santiago de Compostela unas jornadas de aprendizaje, a las que asistieron más de medio centenar de compañeros,

# CRENA 2022



**¡Cuanto se añoraba una Convención Regional Española de Narcóticos Anónimos (CRENA) presencial!**

**Bilbao ha sido el lugar. La situación de 2020 y 2021 había hecho imposible su celebración. Pero el Área del Norte, una zona donde NA está en constante desarrollo, asumió el reto y por fin la celebración de nuestras convenciones regionales ha vuelto a la normalidad.**

**DURANTE LOS DÍAS 27, 28 Y 29 DE MAYO DE 2022 SE HA CELEBRADO EN LA CIUDAD DE BILBAO LA XXXVIII CRENA.**

Por primera vez en nuestra historia este evento se ha realizado en un emblemático centro de convenciones de la ciudad de Bilbao, concretamente en el Aretoa Bizkaia, junto al museo Guggenheim. Con esto hemos conseguido dar a nuestra convención

una relevancia especial y un carácter institucional que, sin duda, va a ayudarnos a llevar el mensaje al adicto que sufre.

A esta CRENA han asistido 211 compañeros, que han venido de países como Reino Unido, Francia, Portugal, Holanda, Rusia, Ucrania, Bielorrusia, Perú, Colombia, Argentina, Estados Unidos, Japón y otros más, así como de todas las Áreas que integran la Región Española. También han asistido importantes autoridades

del ayuntamiento y técnicos en adicción que, sin duda, nos ayudarán a mejorar nuestra imagen como recurso importante para ayudar a las personas con problemas de adicción a las drogas.

Ha sido una experiencia nueva y muy enriquecedora, que ha servido para fomentar la unidad en NA España y mejorar nuestra imagen pública, así como para seguir llevando nuestro mensaje de esperanza por toda España y por todo el mundo. ■



A esta CRENA han asistido 211 compañeros, que han venido de países como Reino Unido, Francia, Portugal, Holanda, Rusia, Ucrania, Bielorrusia, Perú, Colombia, Argentina, Estados Unidos, Japón, España y otros más



#### ALGUNAS NOVEDADES Y APORTACIONES DESTACABLES:

- Es la primera CRENA que se realiza en un Centro de convenciones.
- Toda la información y registro pasa por la web de NA España. Inscripción, información turística, alojamientos, etc
- La agenda estaba en Código QR.
- Se podían hacer pagos con tarjeta.
- Se hizo el primer taller abierto a tod@s sobre el estigma de la adicción
- Hubo reuniones especiales con nuevos temas como "padres y madres en recuperación", "Enfermedades paralelas", LGBTI, etc.
- El material decorativo es reutilizable en otras convenciones, convivencias de área y eventos de Información Pública.
- El subcomite organizativo estaba formado por miembros de muchas áreas de España.
- Se organizó un Brunch para instituciones y otras asociaciones para darnos a conocer y ofrecer nuestra colaboración.
- La fiesta del sábado se realizó en otro sitio con banda de Rock (Bilbo rock)
- Y sobretodo se enfocó como un elemento de Crecimiento y Desarrollo de NA en el norte de España !!! ■

**VI CACNA ÁREA DE CANARIAS**  
**ISLA DE TENERIFE**  
**16, 17 Y 18 DE SEPTIEMBRE 2022**



**CRECIENDO JUNT@S**



**T'ESTIMO NA**  
 Unidad - Recuperación - CACNA 2022

**CACNA 2022**  
**Área de Cataluña**  
**30, 1 y 2 Octubre**

# WELCOME

EUROPEAN CONFERENCE AND CONVENTION OF NARCOTICS ANONYMOUS  
ECCNA 37 - CAIRO, EGYPT

SEPTEMBER 9, 10, 11

EARLY BIRD 25€

# XII CASNA ÁREA DEL SUR

, NUESTRO **ADN**

**18, 19 Y 20 NOVIEMBRE DE 2022**  
HOTEL BARCELÓ COSTA BALLENA, ROTA

# NARCÓTICOS ANÓNIMOS VUELVE A LA CAPITAL DE GALICIA.



NOS RESULTA MUY GRATO INFORMAR QUE EL GRUPO O CAMIÑO VOLVIÓ A ABRIR DESDE MEDIADOS DE MARZO

DE 2022 Y SESIONA TODOS LOS LUNES Y MIÉRCOLES DE 20 A 21,30

(R. DE FREI ROSENDO SALVADO, 16, CENTRO SOCIOCULTURAL DO ENSANCHE).

**L**A VUELTA A LA NORMALIDAD VA PROPICIANDO QUE POCO A POCO LOS GRUPOS DE RECUPERACIÓN PRESENCIALES DE NA VUELVAN A SU ACTIVIDAD ANTERIOR A LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y TAMBIÉN VAN ABRIENDO GRUPOS NUEVOS QUE NO EXISTÍAN ANTERIORMENTE.

Éste no es el caso del grupo O camiño, De Santiago de Compostela, que ha tenido una singladura accidentada por diversas circunstancias, ya que abrió hace año 2010 y estuvo cerrado cuatro años.

Con la reapertura del grupo de Santiago de Compostela, Narcóticos Anónimos tiene actualmente NA tiene presencia en mayor o menor medida en dieciséis de las diecisiete las comunidades autónomas de la Región Española -todas excepto Aragón, que tuvo un grupo creado en fecha tan temprana como 1999 aunque al cabo de unos años desapareció-.

Nuestros mejores deseos para el Grupo O Camiño. Mucha suerte en esta nueva etapa compañeros!

NA tiene presencia en mayor o menor medida en dieciséis de las diecisiete las comunidades autónomas de la Región Española

# DIARIO DE DECISIONES

DEL COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL - ABRIL 2022



## 1. LECTURA Y APROBACIÓN DEL ACTA ANTERIOR

Se aprueba por consenso, con la rectificación de C+D, el acta de enero de 2022

## 2. PROPUESTAS

### ■ COORDINACIÓN:

Propuesta de modificación de pautas Junta Directiva  
Se aprueba por consenso la modificación en las pautas de los apartados 3o.6, 3o.6b y 3o.6c del punto iii.- Objetivos reflejados en el acta del 2 de abril de 2022 por zoom

### ■ C+D

Se aprueba por consenso eliminar el apartado x.- Anexo 2o del material no aprobado

### ■ Hel

SE APRUEBA POR CONSENSO: Anular la propuesta de Hel y como alternativa, seguir la sugerencia de Valencia que dice que las áreas que no tengan cubierto el servicio de apartado de correos para la recepción de cartas de ahijados/as de instituciones penitenciarias, se pondrán en contacto con el coordinador de Hel para que las derive a otras áreas que dispongan de este servicio.

### ■ TESORERÍA

SE APRUEBA POR CONSENSO la propuesta de tesorería de fiscalización de cuentas de las áreas y que el coste de este servicio trimestral, lo asuman las áreas por 42€ más IVA.

### ■ DIGITAL

SE APRUEBA POR CONSENSO la propuesta de supresión de la

plantilla de cambios en grupos, teniendo que dirigirse al correo de directorio desde el correo corporativo para las comunicaciones de cambios.

### ■ CRENA 2022 PETICIONES AL CSR

- 5.1 Se aprueba por consenso la aprobación de la agenda provisional.
- 5.2.- Se aprueba por consenso la compra de los terminales TPV y walkie-talkies y se carga a la partida presupuestaria de digital, se custodia por literatura y se pauta
- 5.3.- Se aprueba por consenso que el comité de la crena se reúna con literatura para abordar cómo hacerlo y quien se encarga de la custodia y tesorería de la misma.

### 3. ASUNTOS DE ÚLTIMA HORA

#### ■ DIGITAL

Se aprueba por consenso darle la confianza al grupo internacional que formaba parte del fzla para que forme parte de la estructura de servicio de la región española.

#### ■ RRPP

SE APRUEBA POR CONSENSO apoyar y secundar la propuesta que la región de Italia llevará al EDM:

- Que el subcomité de RRPP(PR) del EDM organice reuniones periódicas con los distintos servidores de subcomités RRPP Regionales que componemos este foro.

#### ■ FECHAS PRÓXIMAS REUNIONES CSR PRESENCIAL

Se aprueba por consenso celebrar de forma presencial el próximo CSR en fuengirola, los días 10, 11 y 12 de junio

¡ANÍMATE!

**AHORA PUEDES COLABORAR EN TU REVISTA.  
ANÍMATE Y MÁNDANOS TUS TEXTOS**

Llevar el mensaje de NA es muy fácil.

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

[revista@narcoticosanonimos.es](mailto:revista@narcoticosanonimos.es)



*Pasa a la Acción*

[www.narcoticosanonimos.es](http://www.narcoticosanonimos.es)