MADRES, PADRES Y CUIDADORES EN RECUPERACIÓN

Narcóticos Anónimos
España

Prólogo

Querido lector/a:

Si eres madre, padre o cuidas de un ser querido y te encuentras en el camino de la recuperación, te damos nuestra más calurosa bienvenida a este libro.

Las siguientes páginas han sido escritas por miembros de NA que han vivido tus mismas dificultades: el esfuerzo por conciliar el cuidado familiar con la asistencia a las reuniones y la frustración de no sentirse siempre bienvenido al necesitar asistir con sus hijos o personas dependientes.

Si esta ha sido tu experiencia, te aseguramos que el amor y el apoyo de la Confraternidad están presentes. A medida que Narcóticos Anónimos crece y madura aumenta nuestra comprensión de las necesidades cambiantes de los adictos. Por ello, buscamos soluciones que nos permitan progresar, como el servicio de guardería o la flexibilidad de asistencia de niños en nuestras reuniones de necesidades comunes.

Este libro es también un llamamiento a la acción, una manera de concienciar a todos los grupos para que reconozcan las necesidades especiales de sus miembros y creen sus propias estrategias, cumpliendo con la promesa de que "un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida."

La adicción es, por naturaleza, una enfermedad familiar. Nuestra conducta ha afectado a quienes más amamos y a menudo luchamos contra sentimientos paralizantes de remordimiento, culpa y vergüenza al afrontar nuestras responsabilidades. Lo sabemos, nadie se recupera en solitario.

Como madres, padres y cuidadores en recuperación, tenemos necesidades particulares que pueden llevarnos al aislamiento. Necesitamos ser especialmente cuidadosos: fijarnos más en las similitudes que en las diferencias, trabajar activamente para evitar el aislamiento, reconocer la peculiaridad de nuestros contextos vitales y buscar apoyo constante en la Confraternidad y en nuestro programa de 12 pasos.

Muchos de nosotros nos esforzamos por poner la recuperación en primer lugar, al mismo tiempo que atendemos las necesidades de nuestra familia. A veces, la mejor decisión es quedarse en casa y acostar a nuestros hijos. Sin embargo, nuestra enfermedad es poderosa, astuta, desconcertante y cualquier excusa puede ser peligrosa. Debemos encontrar el equilibrio, sabiendo que la mejor decisión para nuestros seres queridos es mantenernos limpios.

Si acabas de llegar o estás pasando dificultades, aquí encontrarás algunas de nuestras historias. Esperamos que te infundan fe, fortaleza y esperanza.

Así como la adicción es progresiva, te aseguramos que la recuperación también lo es.
Sigue viniendo.

HISTORIA DE JUAN

Un día llegó una compañera nueva con un niño de ocho años. Llegó a un taller de NA. Estaba sola, no tenía familia ni amigos, acababa de emigrar de su país.

La compañera asistió a una primera reunión con su niño. Entró a la sala, le puso unos cascos, activó una tablet y, una vez acomodado el niño, se sentó para comenzar una reunión donde algunos compañeros se asombraron por el nuevo visitante. La escena se repitió varios días, hasta que en una reunión de trabajo se planteó que muchos compañeros y compañeras se sentían incómodos por la presencia del niño... delante de la compañera que aún no había cumplido 30 días limpia y asistía a las reuniones sistemáticamente.

Creo que nunca me sentí tan incómodo en una reunión. Sentí rabia, vergüenza, los comentarios me molestaban mucho y no quería ni mirar a la compañera porque si yo me sentía así, pensaba que ella se sentiría mucho peor. Luego de consultar con el Área a la que pertenece mi grupo, planteé en otra reunión que creáramos un servicio de guardería, que nos turnáramos cada media hora o quince minutos para cuidar del niño, fuera de la sala y apoyar así la recuperación de la compañera, llevar el mensaje. La propuesta fue bien recibida: algunos nos postulamos a ese servicio. El grupo se siguió reuniendo, la compañera sigue limpia y ya lleva más de 30 días, pero el servicio no se hizo. Por alguna razón, no se hacía.

Ella suele compartir: "me dijeron que para mantenerme limpia debo venir como sea, contar lo que me pasa, buscar una madrina, practicar el programa y, dentro de poquito, tomar un servicio". De modo que cuando ella llega a la reunión, ayuda al niño a acomodarse con sus cascos y su pequeña tablet mientras los demás van ocupando sus sillas. Yo volveré a hablar del servicio y del modo en que se trató el tema delante de ella sin demostrar demasiada sensibilidad. No creo que eso sea "a la manera de NA". Aun así, somos muchos los que seguimos limpios y en recuperación en ese grupo que tanto tiene que aprender y que sin duda cuenta con la protección de un muy pero muy bondadoso Poder Superior.

HISTORIA DE SILVIA

Cuando llevaba ya algunos años en recuperación, con mi pareja, también en recuperación, tomamos la decisión de hacernos cargo de tres niños muy pequeños que, creímos en aquel momento, volverían con sus padres, uno o dos años después. Junto a la revolución que se creó en nuestras vidas, estaba también el hecho de que necesitábamos las reuniones. A veces compartíamos reuniones, pero en general preferíamos tener cada uno la suya. No siempre el ajetreo de la vida cotidiana permitía que cuando uno asistía el otro pudiera cuidar de los niños.

Mi grupo base de aquel momento, era en un lugar donde había varias aulas contiguas, de modo que cuando íbamos a las reuniones con los niños, nos equipábamos con tizas, juguetes y libros y los dejábamos en el aula pegada a nuestra reunión. Nosotros y algunos compañeros y compañeras nos turnábamos para entretenerlos. No fue un servicio como tal, surgió espontáneamente en ese grupo. Pero sin quererlo, emitió un mensaje a otros compañeros que comenzaron a asistir a esa reunión con sus niños. Niños que parecían comprender lo que ocurría porque hablaban bajito y realizaban maravillosos dibujos en el pizarrón.

NA era parte de nuestra vida y lo fue también en la de ellos. A veces, me pedían poder estar en la oración de la ronda final y, como los y las compañeras lo aceptaron, nuestros cierres muchas veces fueron junto a esos niños. Ellos se quedaron con nosotros y solo cuando fueron adolescentes me preguntaron: ¿Y qué tienen que ver las drogas contigo, con María, con Ramiro, con Sofi, con todos los compañeros y las compañeras que los cuidaron? Fue fácil de explicar: las conocimos y cuando nos dimos cuenta de que ya no podíamos vivir con ellas ni sin ellas, buscamos ayudarnos los unos a los otros para aprender a vivir de otra manera: cuidándonos. A nosotros, a nosotras y a todas las personas que, como ustedes, compartieron nuestro desafío.

Gracias NA porque no solo me enseñaste una nueva forma de vida, me acompañas mientras la vivo.

HISTORIA DE AINTZANE

Soy Aintzane, adicta en recuperación. En mi caso, soy madre de una niña de 8 años que, además, tiene una dependencia porque es autista y estoy separada.

La recuperación se hace difícil cuando tiene alguna crisis y tengo que ir a buscarla al colegio porque pega a los profesores, da patadas a las cosas y se enfada porque le dicen que no a algo. O cuando me pega a mí porque no es capaz de gestionar su frustración y enfado.

Antes me iba a consumir directamente en cuanto había una situación de este tipo, ahora respiro hondo e intento lidiar con la situación. Al final, si estoy en recuperación es también por ella, para estar en plenas facultades para poder cuidarla y educarla.

HISTORIA DE MANU

Renacer no resulta fácil; es como si el primer aliento quemara los pulmones. El mío fue como despertar bruscamente de una pesadilla en la que uno cae al vacío justo antes de darse de bruces contra el suelo.

Vivía en una casa llena de ausencia, con mi pareja y nuestros dos hijos, de dos y seis años. Ella seguía consumiendo, y ellos parecían haber sido esculpidos por la misma mano que amaña el destino de los adictos.

Me separé por supervivencia. Solo con dos niños pequeños, intentaba mantenerme limpio, cumplir con mi trabajo y, sobre todo, convertirme en un padre presente. Una compañera me dijo una vez: "En esa casa vivís tres niños". La culpa me devoraba y los tirones me abrumaban.

> *Aplicar las herramientas básicas del programa, como el "solo por hoy", y llamar a compañeros resultaron cruciales para sumarle días al calendario. Empecé a recuperarme como un bebé aprende a sonreir: por imitación. Descubrí mi fragilidad, pero también mi valentía, y aquel salto al vacío se tornó un salto de fe.*

Tuve que hacer malabarismos para asistir a reuniones, quedar con mi padrino, escribir los pasos y hacer servicio. No disponíamos en aquel entonces de la red de reuniones online con la que contamos ahora.

En el año 2018, abrí, junto con otros padres, una reunión de necesidades comunes. Decidimos que fuera abierta para que los adictos pudieran asistir con sus parejas y con sus hijos de todas las edades.

En los primeros tiempos, una segunda sala hacía las veces de "guardería", atendida por servidores de confianza, con actividades de lectura y dibujo. Con el tiempo, aprendimos a compartir un mismo espacio con los menores y a adecuar nuestro lenguaje al contexto.

—¡Papá! ¿Qué significa NA? —me preguntaron mis hijos una vez.

—Nuevos amigos —les contesté.

Hemos vivido NA con absoluta naturalidad porque ellos están íntimamente ligados a mi proceso de recuperación. Los compañeros que me vieron llegar nos han visto crecer como familia.

Hoy, mi hija tiene 11 años y mi hijo 15. Su semblante se ha dulcificado y sonríen como un abanico abierto de dientes. NA nos ha dado la oportunidad que nunca hubiéramos soñado: la de una vida digna, juntos. El Noveno Paso me ha enseñado que un día más limpio es una enmienda suficiente.

Nuestra Literatura dice que, así como no hay un modelo de adicto en recuperación, tampoco lo hay de padre en recuperación. Hay días que la paternidad aún me desborda o que el pasado me carcome, pero he aprendido que no soy ni más ni menos de lo que soy: un padre y un adicto que trata de hacerlo lo mejor posible.

HISTORIA DE MARÍA

Tengo un hijo de 8 años y soy madre separada desde pocos meses después de entrar en recuperación. Llevo 1 año asistiendo a reuniones, un día a la semana en el grupo que tengo más próximo a mi domicilio. Tengo la suerte de tener una reunión cerca de casa, ya que de otra manera me sería imposible asistir. Tengo el tiempo justo para ir a la reunión y volver corriendo porque el padre de mi hijo me hace el favor de quedarse con el niño mientras tanto, aunque no lo hace de buena gana; siempre tengo alguna discusión con él del tipo "es tu problema, yo tengo vida y no voy a estar hasta las 9 de la noche con el niño porque tú quieras".

A mí me da igual lo que diga, yo necesito recuperarme porque si yo estoy bien nuestro hijo estará bien, y así se lo transmito, desde la serenidad que el programa me transmite, y firme en mi convicción de que no existe otra forma de que yo me mantenga limpia. Sola no puedo, pero con vosotros sí.

Ahora que es verano y estoy sola con el niño durante largos periodos la cosa se complica, así que tiro de mi madre si ella puede. El otro día pensé no molestar a mi madre, quizás podía saltarme la reunión, pero mi madrina me dijo que estaba buscando excusas inconscientemente para no ir. Así es mi enfermedad, siempre buscando el hueco por donde colarse. Así que hablé con mi madre y me hizo el favor y pude asistir. Mi Poder Superior nunca falla.

Cuando no puedo asistir me conecto a una reunión online, son maravillosas también. Y leo la literatura o escribo sobre cómo me siento, me ayuda a no desconectar.

Tenemos herramientas si queremos usarlas. No dejes espacio a la enfermedad.

HISTORIA DE MIGUEL ÁNGEL

Anteayer cumplí seis meses libre de consumo de cualquier sustancia. Desde hace un año cuido solo a mi hija, ya que su mama falleció. Por aquel entonces ya estábamos separados y casi tenía por decisión judicial la custodia compartida. En ese momento nadie de mi entorno sabía que había vuelto a consumir. Pedí ayuda a NA, y un compañero, el único que tengo -solo por hoy - en el lugar donde vivo, me tendió su mano y desde hace unos meses sigo limpio y en recuperación.

Ahora siento que estoy en el camino. Llevo poco tiempo, pero empiezo a sentir por momentos que ya no es todo tan malo. Por suerte, mi hija ha acabado bien el curso escolar y estoy satisfecho con el esfuerzo realizado. Si echo la vista atrás, no sé cómo he podido resistir estos primeros meses. Yo solo puedo hacer reuniones virtuales porque no tengo presenciales; dentro de mis limitaciones me esfuerzo en pensar que tengo una oportunidad y a través de la virtualidad estoy conociendo a compañer@s que me ayudan con sus sugerencias y experiencias.

Estoy a punto de terminar el primer paso. Lo hago como puedo, todos los días hago una reunión y cinco veces por semana hago deporte. Llamo todos los días a un@ u otr@ compañer@ aunque sea solo para decir que estoy bien. Este año ha sido duro conciliar el trabajo y los estudios de mi hija, ella acaba de terminar tercero de primaria durante mi recuperación. Ha habido semanas de tres o cuatro horas de estudio diarias porque está aprendiendo conceptos que para una niña no son fáciles y me ha tocado estar ahí presente. Añadido al malestar por el poco tiempo que llevo, pero estoy satisfecho con el resultado. Para mí, el hecho de ser padre está siendo una experiencia única, que al principio rechazaba, porque tenía mucho miedo y no he sabido dar amor a nadie jamás. Mi sentido de responsabilidad siento que es alto y soy muy aplicado con ella en horarios y tareas. Tengo la ayuda de mi hija, que hasta ahora siempre me ha facilitado mucho las cosas por ser una niña responsable.

HISTORIA DE CRISTO

Buenas, mi nombre es Cristo y soy adicto. Tengo un hijo que vive conmigo y mi padre tiene alzheimer. Hace poco me quedé sin padrino y se me ha hecho cuesta arriba su cuidado porque no comparto tanto lo que me pasa en mi día a día. Los días que tengo reunión tengo también entrenamiento de fútbol, que es una pasión para mi hijo y llego apurado de tiempo casi siempre. La reunión es a las 19:30 y voy saliendo del entrenamiento a las siete, pero tengo que llevarlo a la casa y de ahí ir a la reunión y tengo dificultades para priorizar mi recuperación y no tener tantas frustraciones.

Él juega mucho a la play y me genera incertidumbre el que pueda ser adicto en un futuro. Me faltan herramientas de cómo hacer de padre en recuperación, intento ponerle pautas, pero cuando no estoy se las salta y no habla conmigo. Sé que llevo mucho tiempo ausente por el consumo, pero me mata todos los días la indiferencia que tiene y me dan ganas de mandarlo al carajo y pasar de todo. Parece que soy un sargento y que el amor está ausente, aunque eso sea amor también de alguna manera para que él pueda tener una disciplina.

Me cuesta estar en recuperación muchos días porque en muchas ocasiones no sé cómo hacerlo. Pido ayuda a los compañeros, pero algunas veces se me queda corto y pienso en algún psicólogo o ayuda externa para mí también. No tengo ahora un padrino o madrina que pueda seguir el hilo de mis comportamientos.

Hoy en día lidio con mi recuperación y mis familiares, pero carezco muchas veces de herramientas, de tiempo y de ganas para reconducir las situaciones y seguir en recuperación.

Espero que mi testimonio haya servido de algo.

¡Un fuerte abrazo y feliz resto de 24h!

TESTIMONIO ANÓNIMO

Mi historia, se resume en que hace dos años y poquitos días mi poder superior quiso hacerme padre y no de un solo niño, sino de tres. Hoy combato con la enfermedad con más fuerza que nunca para sacar a estas tres bendiciones adelante.

Pero no siempre puedo acudir a un grupo, tengo infinidad de cosas que hacer, y cuando me alejo de la recuperación mi enfermedad se hace más fuerte y me ataca con mis defectos de carácter, así que rápido me doy cuenta que mi medicina son las reuniones y sin ellas no puedo paliar los devastadores efectos de mi enfermedad. Voy corriendo a un grupo cercano o me conecto a una reunión online. Hablo con mis compañeros de confianza y sobre todo con mi padrino.

HISTORIA DE FABIÁN

Soy padre de familia numerosa, una maravillosa familia que en mis años de consumo se rompió, o rompió mi exmujer, para que yo no pudiera hacer más daño del que se veía venir. Me divorcié, pero seguí funcionando como padre, a nivel superficial durante casi cinco años (de sostenimiento económico y atención semanal), porque no tenía prácticamente nada más que me sostuviera en el mundo. Y no llegué a perder a mis hijos durante mis últimos años de comportamiento adictivo, desapariciones de días, cambios de planes imprevistos ("papá ha escrito a mamá, que se encuentra fatal del estómago y ha dormido horriblemente, ya nos llama para venir otro día"), cambios de humor inaceptables, brotes de ira ocasionales... No los perdí porque Dios es bueno, y porque mis hijos me quieren muchísimo, pero en los últimos tiempos sí que estuve a punto, en el tramo final.

De hecho, en mis inicios en NA tuve que adelantar el noveno paso, sentándome con los mayores y explicándoles por qué papá había desaparecido tres días de las vacaciones familiares. Ya no podía inventar más, me negaba a ocultar más, porque la oscuridad me había destrozado, como empecé a aprender en las reuniones. Les expliqué por qué había desaparecido, y por qué me iba a vivir con los abuelos, prometiéndoles que iba a poner todo de mi parte para recuperarme. Les expliqué que tenía una enfermedad, llamada adicción, sin entrar en detalles truculentos. ¿Sabéis lo que más me dijeron al final, cuándo les pedí que preguntaran, se quejaran, o me discutieran? Se me saltan las lágrimas, pero lo único fue: "Papá, y nosotros, ¿cómo te podemos ayudar?"

Ahora me doy cuenta del daño que les hice, que les sigo haciendo incluso, cuando no trabajo en mi recuperación de manera constante, honesta y comprometida. En algunos momentos de ella, en mi primer año, he tenido que decirme que "lo primero es la recuperación, lo segundo mis hijos, y lo tercero.....", porque eso lo tengo muy claro: si no me recupero, si no recupero la vida, me quedaré sin hijos, o más bien ellos se quedarán sin padre.

Está siendo una maravilla ser capaz de no tener prisa cuando estoy con ellos. Mirarles a la cara y escucharles con una sonrisa. No dogmatizar con ellos. En pequeñas dosis, y según su edad y experiencia vital, compartir mi proceso, mi camino, mi enfermedad. Eso me está dando un nivel de interlocución y comunicación - precisamente con la hija que más ha sufrido a nivel físico y psicológico, por motivos diferentes a mi adicción- enormes. Siento que puedo ser padre por fin: escucharles, quererles de corazón, compartir mi corazón, interesarme por sus cosas sin dejar de marcarles límites, ayudarles a cumplir sus objetivos, exigirles.

Antes gritaba, ya no lo hago. Antes desahogaba mi ira con ellos, ahora soy creativo cada semana para darles amor y ayudarles en sus retos diarios.

Antes era un padre disfuncional muchas veces, padre ausente, exigente sin piedad porque no buscaba su bien... Ahora están orgullosos de mí, y me lo dicen. Y yo estoy orgulloso de ellos.

HISTORIA DE AUGUSTO

Hola, soy Augusto y entré en recuperación en marzo de 2019. No pensaba escribir este testimonio, pero un compañero me lo sugirió y aquí estoy, luchando con mi perfeccionismo para aceptar lo que escribo sin darle mil vueltas hasta lograr el testimonio perfecto. Hoy, gracias a Dios, es posible, aunque me queda bastante camino por recorrer.

Yo no he tenido hijos y escribo este testimonio como cuidador de mi madre y de mi tía en la etapa final de sus vidas y coincidiendo con mi recuperación. No es asunto fácil. ¡Cuántas veces me he acordado de esa frase tan repetida que dice: ¿Y quién cuida del cuidador? Es una especie de paradoja extraña, que en el caso de un adicto cobra aún más fuerza, especialmente en los inicios, cuando el sano juicio todavía está ausente de nuestras vidas y cuando todavía no hemos aprendido a priorizar.

Yo tuve la suerte de enamorarme de NA desde el principio. Algo dentro de mí me decía que había encontrado mi sitio y eso me dio la fuerza para poder con todo, aunque ha supuesto muchas renuncias y un cambio total de estilo de vida.

Adiós a los fines de semana y a las vacaciones, al tiempo libre, a hacer siempre lo que quieres. Menos mal que he tenido ayuda y que no he estado solo en esta tarea; de lo contrario no sé si hubiera podido conseguirlo. Recuerdo esos fines de semana en los que el sábado lo pasaba con mi tía y el domingo con mi madre. Y el lunes, vuelta al trabajo. Y eso, 24/7, día tras día, año tras año. Mi madre nos dejó hace ya dos inviernos, pero sigo cuidando de mi tía, que me hizo prometerle que nunca la dejaría morir en una residencia. Y yo, con mi poco o mucho sano juicio, accedí a ello.

Hay periodos que se me hacen bastante duros porque es inevitable pensar que la vida sería mejor sin tantas cargas, pero no le doy muchas vueltas, me focalizo en el día a día y en mi crecimiento espiritual e intento vivir una vida sencilla y muy consciente. Trabajo a fondo el programa y en especial la aceptación, la fe y la esperanza. Creo que estoy donde tengo que estar. NA y mi Poder Superior me acompañan en el camino y estoy eternamente agradecido por ello.

HISTORIA DE JOSÉ LUIS

Me llamo José Luis, soy un adicto y en mi caso mi hijo me salvó la vida, yo estoy convencido de ello. Él fue quién me hizo llamar a la línea de ayuda...Él tenía cuatro años, yo cuarenta y seis y más de treinta años consumiendo. Mis últimos consumos eran de tres o cuatro días, sin poder frenar, sólo me frenaba desmayarme, quedarme sin dinero, o algún brote, locura... Terminaba llorando, me tiraba tres o cuatro días de consumo sin hablar con mi hijo, no quería que me viese ni podía hablar y me acuerdo que pensaba: "qué putada para él quedarse sin padre por el consumo". En aquellas fechas falleció Enrique San Francisco y estaba convencido de que yo sería el siguiente, y si no era el siguiente, estaba muy cerca. Incluso me visualizaba muerto en mi cama, visualizaba a mi madre encontrándome y visualizaba la cara de mi hijo enterándose del fatal desenlace.

Gracias a Dios, y a él, llamé, me negué a que ese fuera mi final, por él, siempre por él, yo ya había aceptado que moriría sentado en la cama.
Para mí la recuperación, hasta que aterricé y recuperé el sano juicio era por él, incluso en mi primera reunión lo dije: "estoy aquí por mi hijo", llorando, roto...Y así fue al principio, él fue el que tiró del carro los primeros meses, él y Dios. Y fue fundamental para mí, fue clave.

He tenido la suerte de que los primeros años de mi recuperación he podido ir a casi una reunión por día ya que él vive con su madre; los fines de semana iba cuando podía, y alguna vez he tenido que dejarlo con alguien para ir a alguna reunión, sobre todo de trabajo...

Me parece fundamental tener una ayuda al respecto, hacer reuniones con hijos, o tener una sala contigua para que puedan esperar y estar entretenidos con algún servidor de confianza mientras sus padres asisten a las reuniones, creo que sería muy bueno implementarlo en el organigrama de NA, a nivel servicio,

desde el Área para asegurarnos de que siempre hay una sala de Madrid donde puedan ir padres con sus hijos y de que haya un servicio específico para cuidar de ellos. En un grupo de Madrid, se ha creado un protocolo para este tipo de casos, ya que vino una vez una compañera a la sala con su hija y la conciencia de grupo acordó que el niño se quedara fuera de la sala con un servidor de confianza, se compró material infantil para dibujar, colorear, leer... y así poder recuperarnos TODOS, sin ningún impedimento.

Creo que es necesario este tipo de servicio, se me antoja obligatorio. En mi caso, como ya he dicho, mi hijo fue el motor de mi recuperación, no necesité que viniera conmigo, pero si hubiéramos estado él y yo solos, como hay muchos casos, no hubiera podido asistir a muchísimas reuniones y me temo, que hoy no estaría escribiendo este testimonio.

HISTORIA DE PAULINA

Hola soy Paulina A. de Ecuador, en mi caso puedo compartir que entré a recuperación cuando mi hijo tenía 1 año y vivía sola con él. Yo asistía con él, los compañeros me ayudaban a entretenerlo cuando debía compartir, a veces se dormía en las bancas y era complicado. Él fue creciendo y ya lo podía dejar al cuidado de alguna amiga o familiar, claro que a veces quería quedarme compartiendo, pero no podía, debía ir pronto a verlo. A veces prefería quedarme en casa, pero recordaba que mi hijo fue una motivación para mi recuperación y asistía, recordaba como consumía en frente de él y que prefería estar con él en una reunión. Aunque fue complicado y no tan cómodo como estar consumiendo me forcé a ser responsable conmigo y con mi hijo. Agradezco a Dios por permitir que ingresara en recuperación.

HISTORIA DE JOSUÉ

Desde que llegué a Narcóticos Anónimos tuve claro que no quería vivir mi enfermedad como un secreto. En mi casa decidí hablar de ella y normalizarla, igual que hago con la diabetes que también es crónica. Para mí, reconocerla sin esconder nada ha sido una manera de liberarme y, al mismo tiempo, enseñar a mi familia que no hay vergüenza en aceptar lo que uno padece ni en pedir ayuda para salir adelante.

Mis hijos y mi pareja siempre supieron que necesitaba cuidar de mi recuperación. Les expliqué que asistir a reuniones y trabajar los pasos era tan importante como preparar la cena o ayudar con los deberes. Al principio sentí miedo de que eso me alejara de ellos, pero la sinceridad terminó siendo un puente: comprendieron que esas decisiones no eran abandono, sino amor, porque sin recuperación yo no podía estar presente de verdad.

No todo fue fácil. Hubo momentos en los que tuve que elegir entre ir a los cumpleaños de mis hijos o ir a una reunión. Hubo momentos en los que dudé. Pero con el tiempo descubrí que, cuando priorizo mi recuperación, también los protejo a ellos.

Uno de los aprendizajes más profundos lo viví con mi hijo mayor. Un día reaccioné mal a un comportamiento suyo: lo juzgué de manera dura, sin escucharle ni darle la oportunidad de explicarse con calma. Me dolió mucho, porque en el fondo vi reflejadas mis viejas actitudes, esas que tantas veces habían herido a los que me rodeaban. La culpa me pesó, pero en lugar de esconderme, recurrí al programa.

Respiré, me acerqué a él y le pedí perdón. Le conté que esa reacción tenía que ver con mi enfermedad, y me atreví a compartirle parte de mi quinto paso. Le hablé de mis juicios, resentimientos y culpas, y de cómo estaba aprendiendo a soltar y a ser diferente. Él me escuchó con atención, sin interrumpir, y al final me miró y nos fundimos en un abrazo llorando. Fue un momento mágico: no vio a un padre perfecto, sino a un hombre que lucha cada día por ser mejor. Y en ese instante sentí que la recuperación también estaba sanando a mi familia.

Esa experiencia me confirmó que normalizar mi enfermedad en casa ha sido un regalo. Mis hijos han aprendido que equivocarse no es el fin del mundo y que pedir perdón no te hace débil. Han visto que la recuperación no es teoría, sino un camino de tropiezos y aprendizajes, de humildad, valores y principios.

Hoy sé que mi recuperación no es solo mía: se refleja en la manera en que me relaciono con ellos, en la confianza que construimos y en el ejemplo que intento darles. Y por eso agradezco la oportunidad de compartir esta experiencia, con la esperanza de que pueda servir a otros padres, madres y cuidadores que, como yo, buscan integrar la recuperación en la vida familiar sin miedo, con honestidad y con esperanza.

HISTORIA DE PEDRO

Soy Pedro, adicto en recuperación y padre de un niño que hoy tiene siete años. De esos siete, solo llevo cuatro verdaderamente presente en su vida. A veces me duele mirar atrás y ver cuánto tiempo perdí, pero también sé que hoy tengo la oportunidad de vivir de otra manera.

Siempre creí que tener un hijo sería la razón suficiente para dejar de consumir. Pensaba que su llegada me haría cambiar, que el amor sería más fuerte que mi adicción. Pero el día que nació mi hijo descubrí que estaba atrapado en algo mucho más grande que mi voluntad. Mientras su madre estaba con él en la habitación del hospital, yo estaba encerrado en el baño consumiendo. Esa escena me persiguió durante años: mi hijo recién nacido con su madre, y yo ausente, escondido en mi enfermedad.

Intenté parar muchas veces, pero la culpa y la vergüenza me hundían más. Pasaron los años y fui un padre que estaba, pero no estaba. Mi cuerpo estaba presente, pero mi mente y mi corazón no. Mi hijo crecía y yo no lo veía; su risa sonaba y yo estaba perdido en mi vacío. Prometía cambiar, pero siempre volvía a fallar. Me dolía ver el miedo en sus ojos, la desconfianza, la distancia. Era un niño que necesitaba a su padre, y yo no sabía cómo serlo.

Hasta que un día, cansado de perderlo todo, toqué fondo de verdad. Fui a una reunión de Narcóticos Anónimos no por él, ni por su madre, sino por mí. Recuerdo esos primeros días: sin dinero, sin luz, sin agua caliente. Llegué a bañar a mi hijo con cazos de agua porque había estafado a la compañía. Me dolía verlo así, pero algo dentro de mí empezaba a despertar. Sufría, pero ya no quería huir.

Empecé a trabajar los pasos y mi mente cambió. Aprendí a aceptar mi historia, a mirarlo a los ojos sin esconderme. Poco a poco reconstruí lo que había roto. Hoy soy padre soltero, y muchas veces debo elegir entre ir a una reunión o quedarme cuidándolo. Aun así, lo llevo conmigo a muchas reuniones, porque quiero que vea dónde su padre recuperó la vida. Y lo más bonito es que ahora él mismo me pide ir. Me dice: “Papá, ¿hoy vamos a la reunión?”. Y eso me llena de orgullo y gratitud.

Hoy soy un padre diferente. Atiendo sus necesidades, cumplo mis responsabilidades y trato de educarlo con valores que aprendo en Narcóticos Anónimos. Ya no busco ser perfecto; busco ser real, honesto y presente.

La recuperación me devolvió la vida, pero sobre todo me devolvió la posibilidad de amar. A los que aún sufren les digo: nunca es tarde. No importa cuánto hayas caído ni cuánto hayas perdido. Si te rindes al programa y confías, la fe y la esperanza hacen su parte. Hoy vivo limpio, agradecido y con un corazón en paz. Si yo pude, tú también puedes.

HISTORIA DE EDUARDO

Soy Edu de Ecuador, adicto en recuperación y llevo 19 años limpio. Me separé hace 4 años y llevo dos con la custodia de dos de mis tres hijos, de 13 y 11 años respectivamente.

Recuerdo cuando alquilé un pequeño mini departamento y al finalizar de trasladar los enseres, les pregunté a mis hijos si querían comer algo especial, a lo que me respondieron " carne frita"; fui a comprarla y varias cosas más para prepararla y me di cuenta que no tenía ollas ni paila para hacer la merienda.

Aún duele recordar que con lágrimas y un abrazo mis hijos me decían "tranquilo pa, ya lo tendremos" y sus hombros me brindaron, lloré y fui consolado por los más pequeños de casa.

Han pasado dos años y gracias a mi Poder Superior estamos mejor. Asisto a reuniones virtuales, ya que el cuidado de mis hijos implica estar pendiente de ellos todo el día y mi negocio demanda de mí quince horas diarias.

Dios es bueno.

Un abrazo fraterno.

HISTORIA DE ALBA

Cuando empecé mi recuperación en Narcóticos Anónimos, recuerdo que mi hijo tenía solo 4 años y apenas articulaba palabra. En mi primera reunión, una compañera compartió que su hija, cuando también tenía 4 años, le hizo rendirse y pedir ayuda en el momento en que le dijo que “por qué seguía bebiendo”. La compañera lleva ahora unos 20 años limpia. En aquel momento pensé en mi hijo y rompí a llorar como nunca había hecho. Solo podía pensar en todo el daño que le estaba haciendo y en que no quería que cuando empezara a hablar me dijera que parara de beber o simplemente que me levantara del sofá.

Por aquél entonces yo vivía sola con él (me separé un par de años antes), tenía trabajo, estudiaba, pagaba el alquiler, tenía vehículo y 2 perros. Se podría decir que era funcional (o eso creía yo) porqué todavía no había perdido nada y todos los demás eran más adictos que yo ¡¡Menuda Negación!!

La relación con mi madre nunca fue buena, por lo que pedirle que se quedara de canguro mientras yo asistía a reuniones no era buena opción, pero sí una justificación para no recuperarme. Todo eran excusas: “tengo que trabajar”, “estoy cansada”, “tengo que estudiar”, “mi hijo me necesita”, “mis perros no pueden estar solos”, etc. Estuve 6 meses abstinente y me fui a consumir. Tardé 2 años en volver y fue porque le vi las orejas al lobo; durmiendo en la calle, había perdido a mi hijo, mi perro, mi piso, mi vehículo y mi dignidad. Una mañana, me desperté en la calle pensando en mi hijo y en que tenía que volver a verlo, así que me presenté en casa de mi madre superrendida. Volví a los grupos y decidí hacer 90 días, 90 reuniones. Recuerdo que yo quería solucionar mi vida en un abrir y cerrar de ojos; encontrar trabajo, saldar deudas, recuperar la custodia de mi hijo y que me quisiera, etc. Siendo honesta, no fue fácil. Yo solamente le veía 4 días al mes y esos días tenía que cruzarme la ciudad para ir a buscarlo, ir a la reunión y luego volverlo a traer con su padre. Tenía que compaginar el estar con él con la recuperación, pero gracias a Dios funcionó. Y recuperé la custodia. Al principio fue muy duro ser una madre presente, tenía que hacer “como si” porque mi mente se iba a otro lugar. Hice mucho servicio porque quería recuperarme pasara lo que pasara, y no podía dejar a mi hijo

con mi madre porque era una persona tóxica, así que asistió conmigo a muchísimas reuniones. Creció sabiendo la oración de la serenidad y abrazando a todo el mundo. Ahora tiene 14 años, es responsable y me ama con locura (pasó de llamarme yonqui a tener mamitis). Hace dos años que vivimos solos, tengo trabajo, una relación sana, me he sacado la carrera, sigo estudiando, hago servicio, escribo los pasos y amadrino. ¿Qué más puedo pedir?

Solamente tengo palabras de gratitud. Gracias a mi Poder Superior, a mi confianza en el proceso y a anteponer mi recuperación a todo lo demás, mi vida y mis relaciones fluyen.

Yo, sólo por hoy,
elijo una reunión,
¿Y tú?

HISTORIA DE TEGI

Hola, soy Tegi. Llegué a NA el 13 de abril de 2020, en plena pandemia y sin la posibilidad de reuniones presenciales; en ese momento tenía dos hijos de 12 y 5 años y una abuela de 91 años. Compaginar mi maternidad y mi recuperación era difícil pero necesario, así que comencé mi recuperación a base de reuniones virtuales con mi hijo de cinco años al lado, tanto es así que me escuchaba hacer el cierre con la oración de serenidad y se la aprendió. Al poco tiempo empezaron también las reuniones presenciales y muchas veces tenía que llevarlo conmigo; los compañeros me ayudaron mucho, se lo llevaban al parque, jugaban con él, etc.

Desde entonces han pasado muchas cosas y casi seis años. En ese tiempo he vuelto a ser madre y, además, mi abuela cumplió 97 años por lo que cada vez tengo que estar más presente en casa, para atenderla a ella y también a mi madre. Mi madre hace todo lo que puede por ayudar, pero tiene sus limitaciones y este año sufrió un accidente de tráfico y estuvo convaleciente, así que la situación llegó a ser realmente abrumadora. Hoy en día, me resulta muy satisfactorio saber que puedo con todo ello y en cierto modo, siento que también estoy enmendando con ellas. Mi hijo pequeño tiene hoy tres años y es uno de esos niños que se está criando inmerso en la confraternidad; hago lo que tengo que hacer, nunca he parado de hacer servicio, la única diferencia es que ahora lo hago con mi hijo o me presento a servicios que pueda compaginar con mi maternidad ¡¡¡hasta voy a las convivencias con mi hijo.... ya lleva 8!!! Ahora mismo, por cuestiones de horarios, lo que más se me complica es asistir a reuniones presenciales con la regularidad que a mí me gustaría, pero tengo también las reuniones virtuales, así que cada día asisto a alguna reunión.

Estoy haciendo el trabajo más difícil de mi vida, pero no lo estoy haciendo sola, tengo a mi Poder Superior y a mis compañeros siempre conmigo.

Este libro ha sido desarrollado por un grupo de trabajo del Comité de servicio regional de España para que los miembros, grupos y comités de servicio de NA puedan beneficiarse de la experiencia de otros. Este material no está aprobado ni respaldado por los Servicios Mundiales de NA o la Conferencia de los Servicios Mundiales.

Narcóticos Anónimos
España

Narcotics Anonymous, , , , y The NA Way son marcas registradas de Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

Copyright © 2025
Región Española de Narcóticos Anónimos.

www.narcoticosanonimos.es
info@narcoticosanonimos.es