



Juventud y recuperación

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

Primera Parte: Tocar fondo

La naturaleza de nuestra adicción es tal que inevitablemente tocaremos uno o varios fondos. Nuestro fondo puede llegar tan abajo como se lo permitamos. No hace falta que fracasemos en los estudios, que perdamos todo lo que nos es importante, que acabemos en la cárcel, o que estemos al borde de la muerte. Muchos llegamos a estos extremos antes de decidir recuperarnos, pero otros tuvimos más suerte. Nos bajamos del tren que se dirige a esos inevitables «fondos» antes de encontrar otros peores que los que ya habíamos conocido.

A medida que nuestra adicción avanzaba, nuestra vida se volvía más caótica e incontrolable. Empezamos a deteriorarnos en todos los terrenos: en los estudios, en el trabajo, en casa. Comenzamos a mentir y poner excusas para esconder nuestro consumo y los problemas que éste ocasionaba. El hecho de negar que teníamos un problema y justificar nuestro consumo también era un síntoma de estar tocando fondo. En el transcurso de nuestra autodestrucción también hicimos daño a muchas personas que nos rodeaban, especialmente a nuestros familiares y amigos íntimos. Antes de llegar a NA, muchos de nosotros nos sentíamos solos, heridos, asustados y enfadados. Estábamos cansados de que nuestras emociones y nuestra necesidad de tomar drogas nos controlaran, y de ocultar nuestros sentimientos tras la fachada de que «todo va bien».

A pesar de todo no podíamos dejar de consumir. Nuestra personalidad adictiva no nos permitía deshacernos de nuestro comportamiento destructivo. Nos íbamos suicidando lentamente. Estábamos hartos de sentirnos como un cero a la izquierda, y asqueados de nosotros mismos y nuestra vida. En el fondo sabíamos que valíamos mucho más, y que las drogas no eran todo en la vida. El momento decisivo llegó cuando ya nos habíamos hecho bastante daño y no podíamos seguir viviendo con ese sufrimiento. Éste fue el incentivo para hacer algo con nuestro problema. Pedimos ayuda.

Segunda Parte: Tomar una decisión

Nos dimos cuenta de que nuestra vida iba cuesta abajo como consecuencia de nuestra adicción. Teníamos que aceptar este hecho antes de poder sentir algún alivio. Al fin comprendimos que jamás seríamos felices viviendo de la manera en que vivíamos. El consumo de drogas se había convertido en nuestra forma de vida, y acabamos hartos de hacernos daño. Consumíamos para vivir y vivíamos para consumir. Nuestro consumo y todo lo relacionado con él nos iba matando lentamente y el dolor era cada vez mayor. Pese a ser jóvenes y tener toda la vida por delante, tuvimos que tomar una decisión difícil.

Al llegar a este punto, lo primero que tuvimos que superar fue la negación del hecho de ser adictos, que a menudo se basaba en el mito de que éramos demasiado jóvenes para serlo. Tuvimos que elegir. Podíamos vivir admitiendo que teníamos un problema y necesitábamos ayuda, o bien morir a causa de nuestra vieja manera de ser. Pedimos ayuda y la encontramos en Narcóticos Anónimos. Una vez tomada esta decisión, nuestra vida empezó a mejorar.

En recuperación, nos adaptamos a una nueva forma de vivir trabajando los pasos. A medida que nuestra mente se despejaba, vimos realmente lo enfermos que estábamos y nos sentimos agradecidos de que tuviéramos la oportunidad de recuperarnos siendo jóvenes.

Tercera Parte: La presión de las viejas amistades

Para la gente que cambia el consumo de drogas por el vivir limpios hay momentos que pueden ser muy duros. Las personas, los lugares y las costumbres de nuestra adicción activa intentan convencernos de volver a ellos. Incluso pueden llegar a hacer que nos sintamos incómodos con nuestra recién hallada y duramente conseguida abstinencia. Como teníamos una gran necesidad de ser aceptados, nos resultaba difícil no dejarnos arrastrar por el síndrome de representar el papel que se esperaba de nosotros y así complacer a los demás. Aquellas personas que continúan presionándonos para que volvamos a nuestras antiguas costumbres muestran su verdadero rostro. Nunca fueron auténticos amigos.

Hasta que no establecimos una base en el programa, firmemente apoyados en los Doce Pasos, la mayoría de nosotros nos sentimos extremadamente aislados, incómodos y atemorizados. La comprensión, compasión y el apoyo del resto de los adictos que encontramos en NA nos ayudaron a establecer estas bases. Aquellos a los que el programa les funciona, casi siempre están comprometidos con la Confraternidad de NA. Volver a los antiguos lugares, amistades y tipo de vida ha significado la ruina de muchos adictos en recuperación y algunos nunca tuvieron una segunda oportunidad para recuperarse. Aquellos que sí lograron regresar al programa, descubrieron que todos los viejos sufrimientos de la adicción activa simplemente habían empeorado. Finalmente, tuvimos que tomar la decisión de abandonar nuestras viejas costumbres para poder sobrevivir.

Cuarta Parte: Problemas familiares

Nuestra adicción afectó a todas las personas de nuestro entorno, especialmente a nuestra familia. La adicción es una enfermedad que afecta a toda la familia, pero sólo podíamos cambiarnos a nosotros mismos. Para algunos fue muy duro aceptarlo. Vimos que el simple hecho de que nosotros hubiéramos cambiado, no significaba que nuestra familia tuviera que cambiar. Tuvimos que asumir la responsabilidad que nos correspondía en la enfermedad familiar de la adicción. A pesar de haber dejado de consumir, las heridas que nuestra enfermedad les había causado tardaron en cicatrizar. Tuvimos que darles tiempo para que se acostumbraran a nuestro cambio. Muchos habíamos perdido su confianza, y vimos, tanto nosotros como ellos, que necesitábamos tiempo y paciencia para restablecerla. Descubrimos que al ser más responsables y considerados, ayudábamos a nuestra familia a confiar en nosotros. A medida que fueron comprobando nuestro cambio, a través de nuestras acciones y palabras, logramos al fin recuperar su confianza.

Quinta Parte: Sólo por hoy

Hemos visto adictos muy jóvenes que llevan varios años limpios. A menudo surge la pregunta: ¿Cómo lo han hecho? Ya que la mayoría de los adictos se rebelan contra la idea de comprometerse a permanecer limpios para siempre, sugerimos que te hagas el propósito de estar limpio sólo por hoy. Nuestra experiencia nos demuestra que cuando tomamos la determinación de permanecer limpios sólo por hoy, o incluso sólo por este momento, hallamos la fortaleza necesaria para recuperarnos. Sólo por hoy afrontamos nuestros problemas actuales. Sólo por hoy aceptamos nuestra situación. Sólo por hoy trabajamos nuestro programa, asistimos a reuniones, compartimos, nos preocupamos por los demás y nos abrazamos. Empezamos a vivir los pasos y experimentamos la forma de vida de NA. Aprendemos a vivir y vivimos para amar. Sólo por hoy tratamos de no complicarnos la vida.

Nos hemos dado cuenta de que no podemos vivir en el ayer y no sabemos qué nos traerá el mañana. Sin embargo, sí sabemos que podemos mantenernos limpios sólo por hoy.

Sexta Parte: Mensaje de esperanza

«NA sólo ofrece una promesa: librarnos de la adicción activa...» Hoy existe un programa espiritual de recuperación al alcance de todos los adictos. Ya no tenemos que sufrir o morir sin esperanza.

En NA nos hemos dado cuenta de que nuestros problemas no han desaparecido, pero hemos aprendido a afrontarlos. Vemos que nuestra vida mejora. Hemos aprendido a aceptar las cosas que no podíamos cambiar. A través de la aceptación total de la realidad de nuestra adicción, en Narcóticos Anónimos hemos hallado una libertad auténtica.