



Para quienes están en centros de tratamiento

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 2002 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

El propósito de este folleto es presentarte la recuperación en Narcóticos Anónimos. Representa la experiencia en común de los adictos que se recuperan hoy en día en NA. Es posible que mientras estés en un centro de tratamiento aprendas algunas cosas sobre la enfermedad de la adicción y los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. El tratamiento puede ayudarte a vivir sin drogas. El apoyo de otros adictos en recuperación y de un programa continuo de recuperación que incluye los Doce Pasos de NA puede ayudarte a seguir viviendo sin consumir drogas. En este folleto, te ofrecemos algunas sugerencias para ayudarte a que hagas la transición del centro de tratamiento a una recuperación permanente en Narcóticos Anónimos.

¿Qué es el programa de Narcóticos Anónimos?

Narcóticos Anónimos es un programa de recuperación de la enfermedad de la adicción para cualquier adicto que desea dejar de consumir drogas. En Narcóticos Anónimos creemos que podemos ayudarnos mutuamente a mantenernos limpios utilizando unas pautas sencillas. Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son esas pautas; contienen los principios sobre los que basamos nuestra recuperación.

Como creemos que los adictos son los que pueden ayudar mejor a otros adictos, Narcóticos Anónimos no tiene consejeros ni terapeutas profesionales. Ser miembro no cuesta nada. Las reuniones de NA—donde los adictos comparten su experiencia, fortaleza y esperanza— se suelen celebrar regularmente. Es una de las formas en que nos apoyamos mutuamente en nuestra recuperación.

La recuperación en Narcóticos Anónimos

Narcóticos Anónimos es para cualquier adicto que desee recuperarse de la enfermedad de la adicción. Si en estos momentos estás en un centro de tratamiento, es posible que hayas ingresado por alguna otra razón que no sea el deseo de dejar de consumir drogas. Independientemente de cuál haya sido tu motivación inicial para empezar el tratamiento, si quieres dejar de consumir drogas y seguir tu recuperación es posible que Narcóticos Anónimos sea para ti.

Cuando dejamos de consumir drogas, muchos de nosotros empezamos a compararnos con otros adictos. Nos centramos más en las diferencias que en las semejanzas. Ver sólo las diferencias hace que nos resulte más fácil pensar que quizás Narcóticos Anónimos no sea para nosotros.

La negación es un aspecto fundamental de la enfermedad de la adicción. Nos impide ver toda la verdad sobre nosotros mismos y nuestra enfermedad. Sentir que somos diferentes a otros adictos es una manifestación de esa negación. Resulta útil examinar con honestidad la ingobernabilidad de nuestra vida como consecuencia de nuestro consumo de drogas. Prestamos especial atención a nuestras relaciones personales, nuestro trabajo, nuestras condiciones de vida y nuestras obligaciones económicas. En lugar de pensar en los buenos ratos que pasábamos cuando consumíamos drogas, tratamos de recordar los momentos en

los que tal vez nos preguntábamos: «¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Por qué me siento así? ¿Hace cuánto que las drogas ya no me hacen el efecto que quería?»

Con el tiempo, todos nos enfrentamos a una pregunta fundamental: «¿Quiero dejar de consumir drogas?» Muchos de nosotros no conseguimos responderla inmediatamente. Sin embargo, cuando examinamos con buena voluntad y honestidad nuestro pasado, descubrimos muchas razones para dejar de consumir drogas. La respuesta a esta pregunta puede fijar el rumbo hacia tu futura recuperación.

La enfermedad de la adicción es progresiva. Nuestra experiencia durante la adicción activa nos lo ha demostrado. El consumo continuo de drogas nos destruye física, mental y espiritualmente. Creemos que el consumo continuo de drogas lleva a los adictos a las cárceles, los hospitales o la muerte. Dejar de negarlo nos permite ver con claridad la destrucción de nuestra vida. Si lo tenemos en mente, podemos buscar la solución a nuestros problemas.

Aprendemos que somos impotentes ante nuestra adicción. El consumo de drogas es uno de los aspectos de la adicción, pero esta enfermedad afecta todas las áreas de nuestra vida. Empezamos a recuperarnos cuando nos abstenemos de consumir todo tipo de drogas. Admitir nuestra ingobernabilidad es una forma de rendirse, un reconocimiento de que no tenemos la solución a nuestros problemas. La rendición empieza cuando comenzamos a estar dispuestos a tener en cuenta ideas nuevas. Podemos pedir ayuda y aceptarla cuando nos la ofrecen.

«Me costó mucho rendirme al hecho de que era impotente ante mi adicción. Con la rendición, me volví responsable de mis actos. Yo era uno de esos que siempre creía que la culpa de todos mis problemas estaba fuera. Aprendí que tenía que asumir la responsabilidad si quería mantenerme limpio y recuperarme. Como había admitido que era impotente, sabía que necesitaba la ayuda que los miembros de NA podían ofrecerme. Tenía que estar dispuesto a hacer lo necesario para recuperarme.»

Nos enseñan que somos responsables de nuestra recuperación, lo que significa que debemos actuar. Nadie lo hará por nosotros. Tenemos que aprender a cuidar de nosotros mismos.

Te sugerimos que, si puedes, vayas a reuniones de Narcóticos Anónimos mientras estás en tratamiento. Habla con otros adictos en las reuniones y hazles preguntas. Los amigos que hagas ahora serán parte de tu apoyo cuando salgas del centro de tratamiento. También te sugerimos que dediques un poco de tiempo mientras estás en tratamiento para leer la literatura de Narcóticos Anónimos que tengas. Durante el tratamiento, quizás te den la oportunidad de asistir a reuniones de NA que se celebran fuera del centro. Intercambia números de teléfono con los miembros que conozcas en esas reuniones. Establecerás así una red de apoyo con otros adictos en recuperación. Acostumbrarte a NA y conocer algunos miembros te ayudará a que la transición al salir del tratamiento sea un poco más fácil.

Después del tratamiento

Cuando llega el momento de dejar el centro de tratamiento, muchos adictos se sienten abrumados por emociones contradictorias. El miedo a volver a la adicción activa quizá sea lo más importante. Puede que el hecho de volver a la familia, al trabajo, a los amigos desencadene sentimientos de inseguridad, culpa o inferioridad. Encontrarse con la vida tal cual es, sin el parachoques de las drogas, es una experiencia nueva y a veces intimidatoria. Es posible que dudes de ti mismo cuando te enfrentes a nuevas situaciones. Te animamos a que hagas preguntas a los miembros de Narcóticos Anónimos y compartas con ellos tus sentimientos. La mayoría de nosotros hemos sentido lo mismo y pasado por situaciones similares al principio de nuestra recuperación.

«Cuando llegó el momento de salir del centro de tratamiento, estaba asustado y me sentía solo. Me iba de un sitio seguro. ¿Cómo iba a mantenerme limpio? Un miembro de Narcóticos Anónimos me sugirió que fuera a una reunión de NA en cuanto saliera. Me dijo que no tenía por qué estar solo si no quería. Me sugirió que hablara de mis sentimientos en la reunión y pidiera números de teléfono. Me contó que él se había sentido igual al salir del centro de tratamiento. Hablando con él no me sentí tan solo. El miedo que me daba salir del centro disminuyó después de compartir con ese adicto.»

Algunos adictos, al acabar el tratamiento, tienen demasiada confianza en su capacidad para mantenerse limpios por su cuenta. No es extraño que los adictos desarrollen una falsa sensación de seguridad en un ambiente estructurado como el de un centro de tratamiento. Sin embargo, una actitud demasiado segura puede ser peligrosa. Pensar cosas como «no necesito la ayuda de nadie» a menudo conduce a la recaída y a la vuelta a la adicción activa. Reconocer nuestra vulnerabilidad nos ayuda a estar dispuestos a prepararnos para cuando salgamos. Te animamos a que tengas un plan de acción antes de salir del centro de tratamiento. Aquí tienes algunas sugerencias que a nosotros nos han funcionado:

- Decide que, pase lo que pase hoy, no consumirás drogas.
- Ponte en contacto con algunos miembros de Narcóticos Anónimos y diles cuándo saldrás del centro de tratamiento.
- Ese día intenta ir a una reunión. Comparte para decir que eres un recién llegado.
- Preséntate y habla con miembros de NA antes y después de la reunión.

«Recuerdo que fui a mi primera reunión de NA en el hospital. Estaba demasiado paranoico para hablar, así que me limité a escuchar. Oí cómo los adictos compartían sobre su consumo y su recuperación. Algunos habían consumido como yo. Empecé a creer en lo que decían acerca de la recuperación. Cuando salí del centro de tratamiento, fui a una reunión inmediatamente. Hoy en día, todavía sigo el programa de recuperación esbozado en el Libro Blanco. Este programa me funciona y los resultados me gustan. Siempre he querido sentirme de esta manera. El alivio que ya no conseguía con las drogas, me lo da ahora el programa de Narcóticos Anónimos.»

Seguir con la transición

Si has seguido algunas de las sugerencias mencionadas, has empezado bien a construir un sistema de apoyo. Ahora puedes hacer planes para una recuperación continua. Primero, acude a tantas reuniones de NA como puedas y elige a cuáles irás con regularidad. Algunos miembros van a una reunión por día durante los primeros noventa días después de salir del centro de tratamiento. Utiliza los números de teléfono que pediste y llama a los miembros de la Confraternidad de NA. Son algunas de las cosas que nos han ayudado a mantenernos limpios.

El padrinazgo es una práctica que refleja nuestra creencia en que los adictos son los que mejor pueden ayudarse mutuamente en su recuperación. Un padrino es otro adicto que puede ayudarnos a conocer los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Por lo general, nos brinda esa especie de cuidado y atención individual que necesitamos para aprender a mantenernos limpios y vivir sin drogas. Puedes encontrar un padrino si escuchas atentamente a los adictos en las reuniones y te preguntas a ti mismo quién tiene el tipo de recuperación que deseas. Si todavía no tienes padrino, te recomendamos que elijas uno lo antes posible.

«El padrinazgo es importante. Me comprometí con una adicta a llamarla todos los días. Le explicaba mis pensamientos y trataba de ser honesta acerca de ellos. Me ayudó a trabajar los Doce Pasos. Gracias a esta relación con mi madrina, recibí mucho más de lo que esperaba. Podía contar con ella para los momentos de alegría del

descubrimiento de mí misma: un ser completamente nuevo. Podía contar con ella cuando el dolor emocional me cortaba la respiración. Siempre parecía decirme: “Vive el hoy; las cosas siempre mejoran”. Cuando íbamos juntas a las reuniones, se sentaba a mi lado.»

Si tienes padrino (o madrina), llámalo con frecuencia y queda para verlo en persona. Aunque un padrino pueda darte mucho apoyo y orientación en tu recuperación, no te mantendrá limpio. Seguimos siendo responsables de nuestra recuperación personal.

Experiencias del principio de la recuperación

Las experiencias del principio de la recuperación varían. Algunos miembros disfrutaban esta época; otros la recuerdan como un momento doloroso y confuso, con cambios imprevisibles de un extremo a otro. Independientemente de lo que pase en nuestra recuperación o cómo nos sintamos, sabemos que consumir drogas no nos hará las cosas más fáciles.

Cuando hablamos sobre nosotros mismos y compartimos nuestros sentimientos, nos damos cuenta de lo que significa la identificación con otros adictos en recuperación. Es importante que compartamos nuestros sentimientos y nuestra experiencia. Si no le decimos a los demás cómo nos sentimos, nadie podrá ayudarnos. Cuando hacemos preguntas a otros miembros de NA, los invitamos a compartir su experiencia. El programa de Narcóticos Anónimos nos ayuda a ayudarnos en nuestra recuperación.

«Después de la reunión, los miembros de NA compartieron su experiencia conmigo. En aquella reunión hice amigos que todavía tengo. Estoy aprendiendo una nueva forma de vida sin consumir drogas. He aprendido que tengo una enfermedad llamada adicción y que soy impotente ante ella. En este momento no tengo por qué consumir drogas. He aprendido que puedo contar con otros miembros de NA para que me ayuden a superar cualquier situación. He aprendido que si no consumo drogas, mi vida mejora. Y, lo más importante, he aprendido mediante el trabajo de los Doce Pasos de NA a poner en práctica principios espirituales. Hoy en día, sé que podemos recuperarnos juntos.»

Cuando dejamos de consumir drogas, tenemos que aprender a vivir limpios. Es necesario que aprendamos a recuperarnos en todos los aspectos de nuestra vida. Aplicando los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos en nuestro programa de recuperación podemos empezar a sentirnos cómodos con nosotros mismos sin drogas. Podemos librarnos de la adicción activa si ponemos en práctica sistemáticamente lo que les ha funcionado a otros adictos en recuperación. Si trabajamos los pasos, podemos cambiar y crecer. Siempre que estemos dispuestos a poner en práctica lo que hemos aprendido, la recuperación de la adicción activa puede seguir adelante.

«Conocí el programa de recuperación de Narcóticos Anónimos mientras estaba en el centro de tratamiento. Tuve que empezar por el Primer Paso admitiendo mi impotencia. A medida que las drogas desaparecieron de mi organismo, me di cuenta de lo ingobernable que se había vuelto mi vida. Descubrí que ya no podía seguir culpando a los demás de mis dificultades. Aunque todavía soy un niño en el programa de NA, he experimentado cambios notables en mis ideas, sentimientos, actitudes y comportamiento. Empecé a ayudar a los demás. Me di cuenta de que incluso recién salido del centro de tratamiento podía compartir mi recuperación con algún compañero que aún estaba allí. Aprendí que sólo puedo conservar lo que tengo si lo comparto, a servir a los demás. A medida que trabajaba los pasos, empecé a dar en lugar de pedir. Me sentí más aliviado cuando vi que mis miedos y resentimientos disminuían. Comencé a compartir con otros adictos quién era yo en realidad. Este programa me ha salvado la vida.»

Libertad

Cientos de miles de adictos se mantienen limpios en Narcóticos Anónimos en todo el mundo. Tú también puedes recuperarte en NA. Queremos que sepas que te damos la bienvenida. Esperamos que descubras la misma libertad de la adicción activa que nosotros. Nos recuperamos para vivir una vida llena de sentido, propósito y felicidad.

Puedes decirte:

SÓLO POR HOY pensaré en mi recuperación viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas.

SÓLO POR HOY confiaré en alguien de NA que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.

SÓLO POR HOY tendré un programa y trataré de seguirlo lo mejor que pueda.

SÓLO POR HOY a través de NA intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida.

SÓLO POR HOY no tendré miedo, pensaré en mis nuevas amistades, gente que no consume y que ha encontrado un nuevo modo de vivir. Mientras siga este camino no tengo nada que temer.

OTRA LITERATURA DE NA QUE QUIZÁS DESEES LEER

NARCÓTICOS ANÓNIMOS — Este libro, publicado originariamente en 1983, suele llamarse el Texto Básico para recuperarse de la adicción. En sus páginas, muchos adictos comparten su experiencia, fortaleza y esperanza sobre la enfermedad de la adicción y su recuperación mediante el programa de NA. También consta de historias personales de muchos adictos en recuperación para ayudar a que los miembros puedan identificarse y tener esperanzas de una vida mejor.

LIBRITO BLANCO DE NA — El Librito Blanco de NA fue la primera obra escrita que publicó la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. Describe concisamente el programa de NA.

¿SOY ADICTO? (IP Nº 7) — Este folleto tiene una lista de preguntas que pueden ayudar a los individuos a tomar esta decisión personal. Quizás su lectura contribuya a que te enfrentes honestamente a la adicción y te dé esperanzas, porque ofrece una solución: el programa de NA.

SÓLO POR HOY (IP Nº 8) — Este folleto presenta cinco pensamientos positivos para ayudar a los adictos en recuperación. Son ideales como lectura diaria ya que brindan a los adictos la perspectiva de enfrentarse a cada nuevo día limpios. El resto habla del principio de vivir sólo por hoy, animando a los adictos a confiar en un Poder Superior y a trabajar diariamente el programa de NA.

EL PADRINAZGO (IP Nº 11) — El padrinazgo es una herramienta fundamental de recuperación. Este folleto introductorio ayuda especialmente a los miembros nuevos a comprender la cuestión del padrinazgo. Contesta a algunas preguntas como: «¿Qué es un padrino?» y «¿Cómo se consigue un padrino?».

JUVENTUD Y RECUPERACIÓN (IP Nº 13) — El mensaje de este folleto es que todos los adictos pueden recuperarse, independientemente de su edad o del tiempo que hayan estado consumiendo drogas. Hace hincapié en que todos los adictos, con el tiempo, acaban en el mismo estado de desesperación, pero no es necesario... ¡Podemos empezar a recuperarnos ahora mismo!