



¿Soy adicto? Revisión

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 1993 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos.

Sólo tú puedes contestar esta pregunta.

Es posible que no te resulte fácil. Mientras consumíamos, siempre dijimos que podíamos controlarnos. Aunque al principio fuera cierto, ahora ya no lo es. Las drogas terminaron controlándonos a nosotros. Vivíamos para consumirlas y las consumíamos para vivir. Un adicto es simplemente una persona cuya vida está controlada por las drogas.

Quizá admitas que tienes problemas de drogas, pero no te consideras adicto. Todos tenemos ideas preconcebidas acerca de lo que es un adicto. Una vez que hayas empezado a tomar medidas positivas, no hay nada vergonzoso en el hecho de serlo. Si te puedes identificar con nuestros problemas, tal vez puedas indentificarte con nuestras soluciones. Las siguientes preguntas fueron redactadas por adictos de Narcóticos Anónimos en recuperación. Si tienes alguna duda acerca de si eres o no adicto, tómate unos minutos para leer estas preguntas y contestarlas lo más honestamente que puedas.

1. ¿Consumes alguna vez a solas? sí no
2. ¿Has sustituido una droga por otra, creyendo que ésta en particular era tu problema? sí no
3. ¿Has manipulado o mentido a algún médico para conseguir una receta? sí no
4. ¿Alguna vez has robado drogas, o has robado algo para conseguirlas? sí no
5. ¿Consumes habitualmente alguna droga al levantarte o al acostarte? sí no
6. ¿Has consumido alguna droga para contrarrestar los efectos de otra? sí no
7. ¿Evitas a la gente que no aprueba tu consumo de drogas? sí no
8. ¿Has consumido alguna vez una sustancia sin saber qué era o qué efectos tenía? sí no
9. ¿Tu consumo de drogas, ha afectado negativamente tu rendimiento en el trabajo o en los estudios? sí no
10. ¿Te han detenido alguna vez por consumir drogas? sí no
11. ¿Has mentido alguna vez sobre el tipo de drogas o la cantidad que consumías? sí no
12. ¿Pones la compra de drogas por encima de tus responsabilidades económicas? sí no
13. ¿Has intentado alguna vez parar o controlar tu consumo? sí no
14. ¿Has estado en la cárcel, en el hospital o en algún centro de rehabilitación por culpa de las drogas? sí no
15. ¿Tu consumo de drogas altera tus hábitos de comer o dormir? sí no

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 16. ¿Te aterroriza la idea de estar sin drogas? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 17. ¿Crees que es imposible para ti vivir sin drogas? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 18. ¿Dudas alguna vez de tu sano juicio? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 19. ¿Crea conflictos en tu casa tu consumo de drogas? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 20. ¿Alguna vez has pensado que sin drogas no encajas, o no podrías divertirte? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 21. ¿Alguna vez te has puesto a la defensiva o te has sentido culpable o avergonzado por tu consumo? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 22. ¿Piensas mucho en las drogas? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 23. ¿Tienes miedos irracionales o indefinidos? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 24. ¿Tu consumo de drogas ha afectado tus relaciones sexuales? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25. ¿Has consumido otras drogas además de tus favoritas? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 26. ¿Alguna vez has consumido drogas por culpa de problemas emocionales o por tensiones? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 27. ¿Has sufrido alguna vez una sobredosis? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 28. ¿Continúas consumiendo a pesar de las consecuencias negativas? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 29. ¿Piensas que tal vez tengas problemas de drogas? | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |

«¿Soy adicto?» Esta es una pregunta que sólo tú puedes contestar. Todos hemos contestado «sí» a distinta cantidad de preguntas. El número en sí no tiene tanta importancia como el hecho de saber cómo nos sentíamos por dentro y cómo la adicción había afectado nuestra vida.

En algunas de estas preguntas ni siquiera se mencionan las drogas, porque la adicción es una enfermedad traicionera que afecta todas las áreas de nuestra vida, incluso las que en un principio parecen tener poco que ver con la droga. Los distintos tipos de drogas que consumíamos no tenían tanta importancia, como las razones que nos hacían tomarlas y el resultado que produjeron en nosotros.

La primera vez que leímos estas preguntas, nos espantó la idea de que pudiéramos ser adictos. Algunos intentamos rechazarla diciéndonos:

«¡Bah!, estas preguntas no tienen sentido.»

o

«Yo soy diferente. Sé que tomo drogas, pero no soy adicto: tengo problemas reales de familia/trabajo/afectivos.»

o

«Lo que pasa es que ahora estoy pasando por una mala racha.»

o

«Podré parar cuando encuentre el trabajo, la persona, etc. que necesito.»

Si eres adicto, antes de que puedas hacer ningún progreso hacia la recuperación, primero tienes que admitir que tienes un problema con las drogas. Estas preguntas, siempre que las hayas abordado con honestidad, pueden servir para mostrarte como el consumo de drogas ha hecho tu vida ingobernable. La adicción es una enfermedad que, sin la recuperación, termina en cárceles, hospitales, manicomios o con la muerte. Muchos llegamos a Narcóticos Anónimos porque las drogas ya no nos daban lo que nos hacía falta. La adicción nos quita la dignidad, el amor propio, la familia, los seres queridos y hasta el mismo deseo de vivir. Si todavía no has

llegado a este punto de tu adicción, no hace falta que llegues. Sabemos que nuestro infierno estaba dentro de nosotros. Si quieres ayuda, la puedes encontrar en Narcóticos Anónimos.

«Buscábamos una respuesta cuando pedimos ayuda y encontramos Narcóticos Anónimos. Llegamos a nuestra primera reunión derrotados y sin saber lo que nos esperaba. Después de haber estado en una o en varias reuniones, empezamos a sentir que los demás se preocupaban por nosotros y estaban dispuestos a ayudarnos. Aunque nuestra mente nos decía que nunca lo conseguiríamos, las personas de la confraternidad nos dieron esperanzas insistiendo en nuestras posibilidades de recuperación. Descubrimos que cualquiera de las cosas que hubiéramos pensado o hecho en el pasado, otros también las habían creído y hecho. Rodeados de otros adictos nos dimos cuenta de que ya no estábamos solos. La recuperación se hace realidad en las reuniones. Está en juego nuestra vida. Vimos que si anteponemos la recuperación a todo lo demás, el programa funciona. Tuvimos que enfrentarnos con estos tres puntos conflictivos:

1. Somos impotentes ante la adicción y nuestra vida es ingobernable.
2. Aunque no somos responsables de nuestra enfermedad, somos responsables de nuestra recuperación.
3. Ya no podemos seguir echando la culpa de nuestra adicción a los demás, a los lugares ni a las cosas. Tenemos que afrontar nuestros propios problemas y nuestros sentimientos.

La herramienta fundamental para la recuperación es el adicto en recuperación.»¹

¹ *Narcóticos Anónimos (Texto Básico, página 17).*