



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN**

**NARCÓTICOS ANÓNIMOS Y SU LABOR EN LA ASISTENCIA AL
CONTROL DE LAS ADICCIONES
“SÓLO POR HOY, 12 PASOS PARA NO PENSAR EN TI”**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN COMUNICACIÓN**

**PRESENTA:
SANDRA MENDIOLA GONZÁLEZ**

ASESOR: LIC. IRMA VALDEZ GONZÁLEZ

Noviembre 2008



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Seguimos desangrando
nuestras almas
para unirnos con aquellas
que se encuentran
vagando en su locura
hacia la nada.
-Saúl Hernández-

En memoria de mis familiares y amigos que han alcanzado la vida eterna,
en especial a mi papá... Rogelio Mendiola Bazán †

Cada día me siento orgullosa de ser tu hija, y sé que estás feliz por
ver la mujer que soy... TE AMO!

Por ustedes y la alegría que me dieron... ¡sigo adelante!

¿Qué es lo que no podemos tocar
pero podemos sentir,
que no tienen forma ni tamaño
pero que no deja de existir?
Es esa atmósfera que tú creas
para que yo pueda vivir.
-Anónimo-

A ti mamá por tu amor, confianza, apoyo y esfuerzo para que yo siga adelante en esta vida.

Eres una gran mujer y tu ejemplo hace que mi ser no se derrumbe.

A mis hermanos Liz, David y Oscar por sus buenos y malos ejemplos que ayudaron a fortalecer la persona que soy... los quiero!

A mis cuñados David y Vicky, y a mis sobrinos Deborah, Leah, Dannah y Rubin, por ser de las pequeñas partes de mi todo.

A ti Eliseo por tu amor y por la fortaleza que me das para seguir adelante todos los días, y por ser el hombre que se convirtió en mi vida...¡TE AMO!

A Elizabeth, Ángel, Raúl, Magaly, Lorena, Caty, Ileana, Gerardo y Juancho.
Por estar conmigo en las buenas y en las malas, por crecer juntos y compartir sus sueños a mi lado... gracias por vivir éste último esfuerzo a mi lado.

Especial agradecimiento a Norma Ariane Mayen Camarena por la realización de las imágenes de mi tesina, y por ser una amiga incondicional de toda mi vida.

A Luis Miguel López Castañares, por confiar en mi, por su amistad, consejos y apoyo.

A la Lic. Irma Valdez González por brindarme su amistad y apoyo en mi tesina.

A los chavos del grupo La Cima por la cooperación en la elaboración de éste trabajo, su amistad y la buena onda.

Por el ánimo y el amor que me dan día a día, sin ustedes no tendría un hombro para recargarme.

...Gracias.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1	
NARCÓTICOS ANÓNIMOS COMO CONFRATERNIDAD	5
1.1 ¿Qué es Narcóticos Anónimos?	5
1.2 Rango y Estadísticas.	9
1.3 La naturaleza y personalidad de Narcóticos Anónimos (NA) y su diferencia con Alcohólicos Anónimos (AA).	11
1.4 Otras Instituciones de autoayuda.	16
1.5 Cómo funciona la confraternidad de Narcóticos Anónimos.	21
1.6 El grupo.	26
CAPÍTULO 2	
DOCE PASOS PARA NO PENSAR EN TI	33
2.1 El adicto y la adicción.	33
2.2 Estadísticas de mortandad.	44
2.3 Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos y su aplicación.	46
2.4 Las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos y su aplicación.	63
2.5 El padrinazgo.	76
CAPÍTULO 3	
VIVIENDO DÍA A DÍA	80
3.1 La aceptación del ser.	80
3.2 El Sólo por hoy.	85
3.3 Recuperación, abstinencia y recaída.	88
3.4 Reintegrándose a la sociedad.	94
CONCLUSIONES	98
FUENTES	101

INTRODUCCIÓN

En el grupo la escena se repite, semana a semana, a la misma hora; las sillas forman una hilera tras otra, y allí, sentadas, varias personas cuentan en voz alta y en tono íntimo sus experiencias, temores y triunfos, las recaídas que sufrieron y las claves que los ayudaron a superar el problema: precisamente lo mismo que todos comparten en esa reunión... su adicción a las drogas. Esta dinámica, tantas veces vista, corresponde a los llamados *grupos de autoayuda*.

Sin darnos cuenta vivimos en una cultura de la droga, desde la mañana cuando tomamos cafeína, hasta la noche, en que podemos relajarnos al volver a la casa, con un aperitivo alcohólico o un inductor al sueño con un somnífero, estamos utilizando diferentes sustancias, que afectan sobre el Sistema Nervioso Central, para enfrentar las peripecias de la cotidianeidad. Muchos, además, nos activamos a medida que transcurre el día aspirando nicotina.

Aún cuando las drogas han estado presentes en todas las culturas y en todas las épocas, hoy son más las personas que las consumen, hay más cantidad y más facilidades para conseguirlas: en una farmacia, en la “tiendita de la esquina”, y hasta en la misma escuela o el trabajo.

Cuántas veces hemos visto encuestas en las que se pregunta por uno de los mayores problemas de la sociedad actual, siempre sale nombrado dentro de los cinco primeros lugares el de las drogas. Y cuando se consulta a la gente el porqué de este problema, siempre se dirige como una situación de pobres y marginales; pero hace mucho tiempo que dejó de serlo sólo para ellos, y esto ocurrió cuando las drogas fueron el mejor negocio para algunos y la peor desgracia para otros.

La drogadicción y todo lo asociado a ella es entre mucho, una gran pérdida de dinero, sobre todo para la familia del enfermo, quien debe combatirla desde muchos puntos a la vez; entendamos por drogadicción como el uso indebido de cualquier tipo de drogas con otros fines, creando una dependencia psíquica que el individuo siente ante una imperiosa necesidad de tomarlas. El adicto empieza a estar en manos de las sustancias para vivir y esto lo lleva a que su vida se vuelva un caos y adquiera una fuga para no ver su realidad.

Por fortuna en México se cuenta con una confraternidad llamada Narcóticos Anónimos, donde su trabajo se distingue por no tener cuotas de inscripción ni mensualidades, tampoco busca renombre ante los medios; su único objetivo es alejar al adicto del mundo de las adicciones y buscar así su recuperación personal mediante la guía de Los Doce Pasos y un puente de comprensión que se establece con otro adicto que vive lo que él.

El objetivo de la presente investigación es la de comunicar y difundir la importancia que tiene como grupo de autoayuda: el servicio que proporciona en la recuperación a la adicción de las drogas, su forma de trabajo mediante sus Doce Pasos y las Doce Tradiciones, el compañerismo, la identificación que existe entre sus miembros, su autonomía, que es anónima y gratuita.

Para la realización del presente trabajo y respetando las características de su tema, se optó por el reportaje, ya que la información más relevante se obtuvo a partir de entrevistas y experiencias de vida de miembros de un grupo, la observación del medio en el que se desarrolla y la indagación directamente de su literatura sirvió para darme cuenta de cuan grande es este problema, que no es actual pero sí latente.

El reportaje es el más completo ejercicio profesional del periodismo, es mucho más que informar, es una forma de mostrar la realidad desde diferentes puntos de vista y corroborar la veracidad de los hechos con una exposición detallada y documentada. En él veremos y escucharemos a los protagonistas.

Gonzalo Martín Vivaldi en su libro *Géneros Periodísticos* dice que etimológicamente la palabra *reportaje* proviene del verbo latino *reportare*, que significa traer o llevar una noticia, anunciar, referir, es decir, informar al lector. Dar una noticia de un hecho que se juzgue digno de ser referido.

Carlos Marín en su *Manual de Periodismo* menciona: “en el reportaje el periodista hace intervenir su propia sensibilidad literaria para dar vida a lo que cuenta y respetando la realidad”. Es así como la espontaneidad y la intuición da al tema un tratamiento que favorece a la realización de este reportaje, al retratar situaciones, personas y cosas, como resultado de investigación y observación personal.

El trabajo está estructurado de la siguiente manera:

En el primer capítulo se habla acerca de la Confraternidad de Narcóticos Anónimos, su diferencia con Alcohólicos Anónimos y otras Instituciones como son Monte Fénix y Oceánica, ya que todos los grupos de autoayuda van dirigidos a ciertas adicciones, es así como el puente de comprensión y la guía de recuperación es más específica. En su comparativo con las otras Instituciones, podemos ver que Narcóticos Anónimos (NA) no necesita expertos en la materia, mucho menos cobrar por la ayuda que brinda, esta vive al servicio del adicto, de cualquier nivel, sexo o clase social.

En el segundo capítulo, miembros de Narcóticos Anónimos relatan de viva voz sus experiencias en cuanto a vivir el programa de recuperación, el admitirse como adictos y reconocer que su adicción gobernaba su vida, ése es el Primer Paso con de iniciación, así como una serie de Tradiciones para llevar una comunión con la sociedad, y tomar la responsabilidad de ayudar a otro compañero en su lucha contra esta enfermedad.

En el tercer capítulo, podemos ver como al trabajar con el programa, el adicto se acepta plenamente y vive una vida más tranquila, es capaz de enfrentar al mundo y su entorno con todo lo que conlleva, sea positivo o negativo. Conoceremos también la transición por la que pasan al reintegrarse a la sociedad y vivir el “solo por hoy” de su día.

En cada capítulo aparecen testimonios de miembros de un grupo de Narcóticos Anónimos, dichas historias se plasmaron lo más exactamente posible, con la intención de quien lo lea se dé cuenta de lo devastador que es esta enfermedad.

Los testimonios, declaraciones y entrevistas que en esta investigación se presentan, fueron tomados durante algunas reuniones del grupo La Cima, donde se me permitió estar presente en ciertas ocasiones, como lo fueron durante la Semana de Unidad y el Aniversario de algunos de sus miembros.

Por respeto a las personas que dieron voz en este trabajo, se omitirán los nombres verdaderos, sólo se harán referencia por su seudónimo.

CAPÍTULO 1

NARCÓTICOS ANÓNIMOS COMO CONFRATERNIDAD

"Admito que soy impotente ante mi adicción", ésta expresión se escuchó por primera vez en Los Ángeles California, en el año 1953 por Jimmy K, un hombre harto de vivir el abismo de las drogas. La drogadicción o también llamada dependencia a sustancias, es la imperiosa necesidad que una persona tiene por consumir alguna clase de droga; es una enfermedad progresiva y mortal, es decir, que las cosas van a ir empeorándose cada vez más mientras la persona no se atiende, viviendo con un alto riesgo de morir por una sobredosis.

Narcóticos Anónimos es una de las más antiguas y mayores confraternidades de adictos en recuperación que se conoce en el mundo, compuesta por hombres y mujeres quienes aprenden unos de otros a estar sin drogas y a recuperarse de los efectos de la adicción porque desean mantenerse limpios. Comunicar a otros adictos que se puede ser capaz de vivir libres de las drogas y a recuperarse de los efectos de la adicción activa, es un esfuerzo de la confraternidad para que ningún adicto muera sin conocer un grupo.

1.1 ¿QUÉ ES NARCÓTICOS ANÓNIMOS?

Narcóticos Anónimos (NA) ofrece a los adictos a las drogas una manera de vivir sin ellas; es una confraternidad sin ánimo de lucro formada por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Son adictos en recuperación y se reúnen con regularidad para ayudarse a permanecer "limpios". No pagan cuotas ni honorarios para ser parte de ella.

Nace en los Estados Unidos a finales de los 40 por la confusión de Alcohólicos Anónimos (AA) sobre qué hacer con adictos a drogas tocando a sus puertas si ellos lo eran sólo al alcohol. Es así como NA toma el modelo de AA y desarrolla como camino de salvación las ideas de acción y laboriosidad, más que las de aislamiento y contemplación.

Por eso hace hincapié en tener las manos y la mente ocupadas en un programa concreto de abstinencia y recuperación en la acción activa. (Librito Blanco de Narcóticos Anónimos)

La primera reunión de Narcóticos Anónimos se realizó en Lexington, Kentucky, en el año de 1947, como parte de un programa hospitalario de salud pública del gobierno federal de los Estados Unidos. Un grupo independiente y con base comunitaria, usando los principios de Lexington, fue formado en Los Ángeles en el año de 1953, éste se convirtió en la base del actual Narcóticos Anónimos.

La recuperación se centra en el problema de la adicción, no en el de la sustancia en particular. No hay que estar “limpio” cuando se llega a un grupo, pero después de la primera reunión se sugiere seguir asistiendo y llegar inactivo, es decir, sin haber consumido drogas.

No interesa saber qué droga se consumía ni qué cantidad, con quién se relacionaba la persona, qué ha hecho en el pasado, lo mucho o lo poco que tiene, sólo se quiere saber qué quiere hacer con su problema y cómo le pueden ayudar.

El recién llegado es la persona más importante en las reuniones, porque sólo se puede conservar lo que tienen en la medida en que lo comparten con otras personas. El acto de voluntad es tomar una decisión, elegir por un camino. Decidir es renunciar a todo lo demás aquí y ahora, y ya que se tomó la decisión de adquirir una nueva vida, con fe y paciencia se podrá llegar a lo anhelado.

El mencionado documento dice que no se tiene que esperar una sobredosis ni ir a la cárcel para recibir ayuda de Narcóticos Anónimos, tampoco se debe pensar que la adicción es un estado sin esperanzas de recuperación. Es posible superar el deseo de consumir drogas con la ayuda del programa de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos y la confraternidad de adictos en recuperación.

Narcóticos Anónimos es el más conocido de los grupos de autoayuda para dejar el consumo de drogas. Hoy funciona en 108 países y lleva a cabo más de 30 mil reuniones semanales en todo el mundo; cuenta con casi 20 mil reuniones semanales registradas en 70 países en el mundo entero, la mayoría de ellas concentradas en Estados Unidos (16 mil), Canadá, América Latina y Europa Occidental (mil). Poco a poco ha ido creciendo y hoy en día se han formado grupos en Brasil, Colombia, Alemania, India, República de Irlanda, Japón, Nueva Zelanda y el Reino Unido.

Los libros de NA y los folletos de información están disponibles en 27 lenguajes, con traducciones en proceso para 16 lenguajes más.

La literatura está conformada principalmente por los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Los Pasos son los que nos llevan a un proceso de recuperación dentro del individuo por su consumo. Afortunadamente en Narcóticos Anónimos, son la guía que nos va llevando a un proceso de recuperación, no nos quita ni nos cura una enfermedad, [...] cuando uno llega al Doceavo Paso, vuelve a regresar al primero, o a hacer uso de cualquiera de ellos como uno los requiera. Con las Tradiciones, cada grupo tiene su autonomía que va a ayudar a que, de cierta manera no vaya a haber controversias y conflictos; las Tradiciones sirven para que haya un bienestar común ahí dentro, dice el Muñe, miembro del grupo La Cima quien lleva 5 años en el programa.

La adicción es una enfermedad que puede afectar a cualquiera. Algunos miembros consumían drogas porque les gustaban, mientras que otros lo hacían para reprimir sus sentimientos. Muchos sufrían de dolencias físicas o mentales y se hicieron adictos a los medicamentos que les recetaban durante la enfermedad. Otros tomaban drogas unas cuantas veces para estar en “onda” con el grupo de amigos y después se dieron cuenta de que no podían parar.

Hay quienes trataron de vencer la adicción y en ocasiones no les fue posible hacerlo durante un tiempo, pero luego volvían a consumir más que antes.



Paco de 45 años expresa:

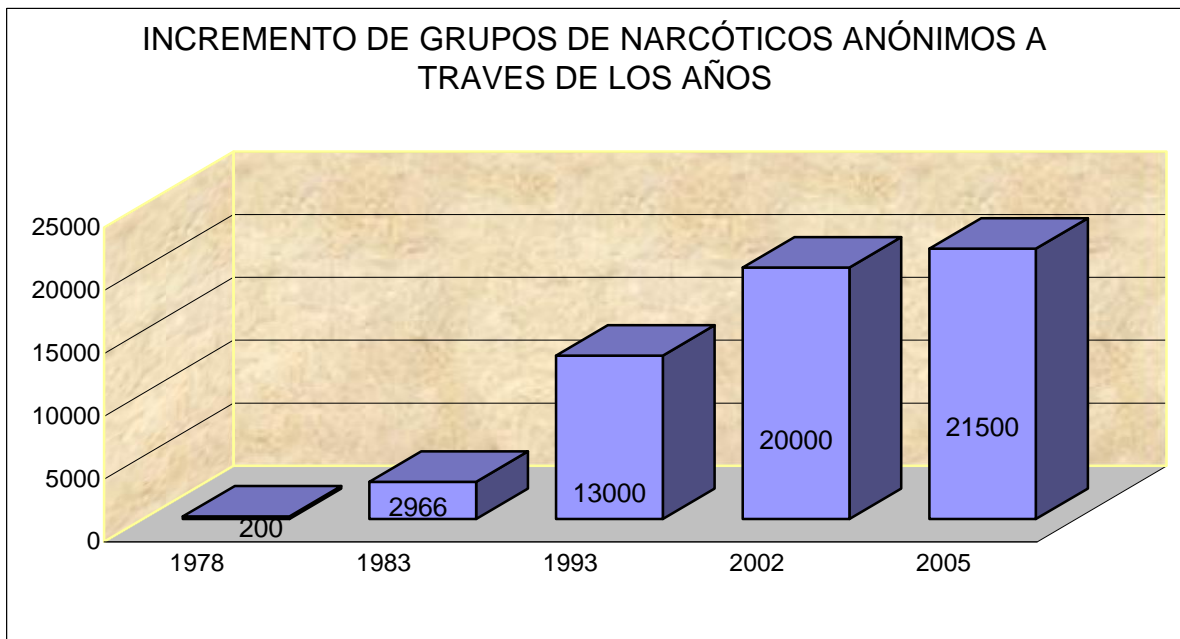
Hoy sí sé porqué consumía, básicamente no sabía vivir [...] las drogas a mi me degradaron mí persona, mi mente, mi familia; me despojaron de todo, llegué con una diabetes adelantada por mi consumo a las drogas, pesando 15 kilos menos de mi peso, distorsionando todo... el darme cuenta de lo que se había

convertido mi vida y no poder afrontar eso, me hacía consumir más drogas, [...] según yo ese auto-engaño iba a desaparecer pero no era cierto, dañaba más a mi familia, a mis padres, a mis amigos, mi cuestión laboral. Yo sentía muchísima culpa cuando llegué a un grupo, por el daño que había ocasionado, por no poder parar de consumir, era puro sufrimiento, pura desesperación, soledad, tristeza. Aquí me han enseñado a conocer mi enfermedad y sus manifestaciones, a identificar esas cosas por las cuales me llevaban a consumir.

La persona sabe de alguna manera que no puede seguir tomando drogas, pero no sabe cómo parar ni cómo mantenerse limpio, “nadie puede salir de las drogas si no ha llegado a su límite, si no ha tocado fondo”. (Cocteau, 1925, p.38) Ese es el punto en el que el individuo tiene que elegir entre cambiar o perderlo todo, si no tiene absoluta voluntad de realizar un cambio definitivo en su propia vida, no es posible llevar a cabo su deseo de consumir.

1.2 RANGO Y ESTADÍSTICAS

Debido a que no hay registros de asistencia, es imposible estimar qué porcentajes de los que llegan a Narcóticos Anónimos permanecen activos a través del tiempo. El único indicador seguro del éxito del programa es el rápido crecimiento en el número de registrados en sus reuniones en las décadas recientes y la expansión de Narcóticos Anónimos fuera de Norte América.



En 1978, había menos de 200 grupos registrados en tres países, impartiendo 741 reuniones.

En 1983, más de una docena de países tuvieron 2,966 reuniones con 800 grupos creados.

En 1993, 60 países tuvieron más de 13 mil grupos, llevando a cabo 19 mil reuniones.

En 2002, 108 países tuvieron 20 mil grupos con 30 mil reuniones.

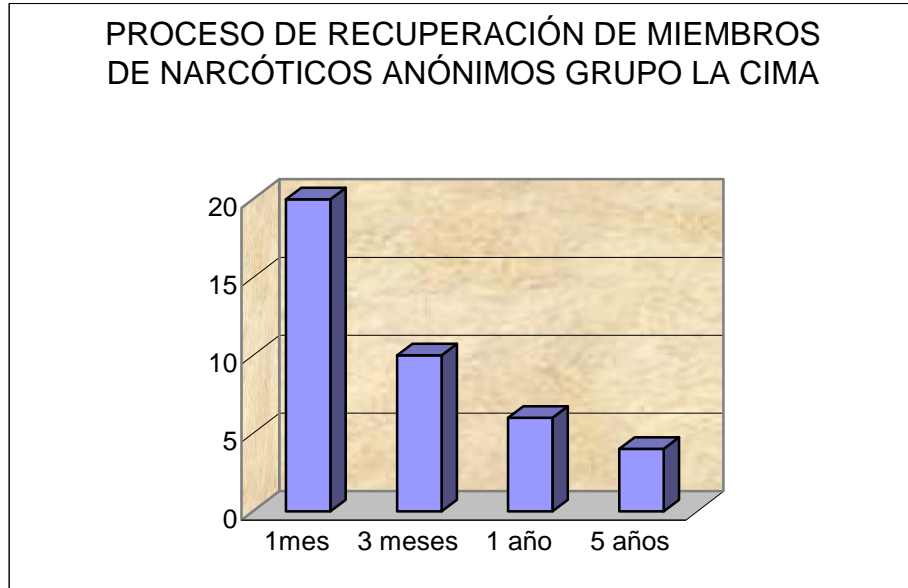
En 2005, hay más de 21,500 grupos registrados con más de 33,500 reuniones semanales en 116 países.

Narcóticos Anónimos México está presente en sus 31 Estados y el Distrito Federal. Dividido en tres regiones: Occidente, Baja Son y México; ésta última subdividida en su zona metropolitana por el área Norte, Centro y Sur. El área Norte cuenta con 9 grupos y es donde se encuentra el grupo La Cima, y el Distrito Federal con 29 grupos.

La siguiente información demográfica fue revelada en una encuesta realizada a casi la mitad de los 13 mil asistentes de la Convención Anual de Narcóticos Anónimos del 2003 que tomó lugar en San Diego, California, donde:

- El 55% son hombres y el 45% son mujeres.
- El 3% tienen entre 20 años y menos, el 12% entre 21 y 30 años, el 31% entre 31 y 40 años, el 40% entre 41 y 50 años y el 14% más de 51 años.
- El 70% es de raza caucásica, el 11% afro-americano, otro 11% hispano y el 8% otras razas.
- El 72% es empleado de tiempo completo, el 9% empleado de medio tiempo, el 3% retirado, otro 3% ama de casa y un 5% es estudiante.
- El 47% llegó a un grupo a través de hospitales o instituciones, el 29% a través de otro miembro y el 24% a través de un Profesional (médico, abogado, juez, sacerdote).
- Un 50% asiste a cuatro reuniones semanales como mínimo.

En la siguiente gráfica podemos observar aproximadamente el número de miembros nuevos que entran a un grupo de NA en la actualidad (en este caso el grupo La Cima), así como la asistencia, la persistencia y recaídas en su proceso de recuperación. Es necesario recalcar que se tiene una aproximación en estos datos pues en los grupos de autoayuda no se cuenta con registros de los miembros, ya que ellos asisten por iniciativa propia, y por lo tanto no se toma una historia clínica en su iniciación.



Nota: 2 de cada 20 personas que entran al grupo recaen en la adicción después de un año.

1.3 LA NATURALEZA Y PERSONALIDAD DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS (NA) Y SU DIFERENCIA CON ALCÓHOLICOS ANÓNIMOS (AA)

Alcohólicos Anónimos (AA) tuvo su comienzo en Akron, Estados Unidos, en 1935, cuando un hombre de negocios de Nueva York, que había conseguido permanecer sin beber por primera vez tras haberlo intentado en varias ocasiones durante varios años, buscó a otro alcohólico para compartir con él sus experiencias en un esfuerzo por superar un mal momento que estaba atravesando y que temía tener una recaída.

Durante los escasos meses de su sobriedad, este alcohólico había observado que sus deseos de beber disminuían cuando trataba de ayudar a otros alcohólicos a permanecer sobrios. En Akron le dieron la dirección de un médico de esta localidad que tenía problemas con la bebida.

Trabajando juntos, el hombre de negocios y el médico descubrieron que su capacidad para permanecer sobrios estaba muy relacionada con la ayuda y estímulo que ellos pudieran dar a otros alcohólicos. Así como el compartir entre ellos su experiencia.

Durante los primeros años la comunidad que formaron se fue desarrollando lentamente. Carecía de nombre, de organización y de material impreso que la describiera, pero se empezaron a formar reuniones de alcohólicos en Nueva York, Akron, Cleveland y otros lugares.

En 1939, con la publicación del libro «Alcohólicos Anónimos» (del que la Comunidad toma su nombre), y con la ayuda de amigos no alcohólicos, la agrupación empezó a llamar la atención de la gente, tanto en Estados Unidos como en el extranjero. Con el tiempo se estableció una oficina de servicio en Nueva York desde donde se contestaban las miles de cartas que llegaban cada año solicitando información y literatura.

Así, Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común como el alcoholismo y ayudar a otros a recuperarse del mismo. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la bebida. Su objetivo primordial es mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar este estado.

Bill Wilson, uno de los fundadores de Alcohólicos Anónimos, a menudo decía que “una de las fuerzas superiores de AA es su enfoque singular con un sólo objetivo”. Al limitar su propósito primordial a llevar el mensaje a alcohólicos y evitando toda otra actividad, esta confraternidad es capaz de cumplir su objetivo. La atmósfera de identificación es preservada a través de ese enfoque puro, y los alcohólicos se pueden ayudar.

Narcóticos Anónimos es un modelo del propuesto por Alcohólicos Anónimos. Casi cada comunidad en existencia ha dependido hasta cierto punto de AA en su principio. La relación con esa confraternidad a través de los años ha sido real y dinámica por la unión y la buena correspondencia entre ellos, como hermanos.

El folleto *¿Soy adicto?* de Narcóticos Anónimos, dice que el alcohólico es aquella persona que bebe habitualmente en grandes o pequeñas cantidades con frecuencia, y casi siempre llega al estado de embriaguez. El factor clave está en la pérdida del control de su persona y la ansiedad por el alcohol. El adicto es la persona que tiene el hábito de consumir drogas y alcohol.



La primera literatura de AA fueron: *Los Doce Pasos*, originalmente publicado en inglés en 1953; este libro presenta una interpretación detallada de los principios de la recuperación personal y de la supervivencia de los grupos, escrita por Bill Wilson, cofundador de la Comunidad. *El Libro Grande*, obra publicada en inglés por primera vez en 1939; es el libro de experiencia, del cual se deriva el nombre de la Comunidad. Contiene un análisis de los principios que conducían a la sobriedad de los primeros miembros, junto con una selección representativa de historias personales.

Alcohólicos Anónimos quería mantener su enfoque hacia el alcohol para que el alcohólico pudiera oír el mensaje, pero los adictos iban y se ponían a hablar de drogas, inevitablemente debilitando su atmósfera de identificación. Cuando se estudió el problema cuidadosamente se tomó una posición de apoyo, la solución que delinearon poseía un característico sentido común.

En Alcohólicos Anónimos no debían aceptar como miembros a personas adictas a alguna droga, en cambio, les ofrecieron gratuitamente los Doce Pasos y las Doce Tradiciones para que adaptados a sus necesidades, fuesen usados por quien así lo necesitase.

Esta solución previsorá abrió el camino para el desarrollo de la Confraternidad de Narcóticos Anónimos, pero aún tendría que ser tratado por cualquier grupo que quisiera adaptar esos principios hacia los adictos. No se podía crear un ambiente de identificación para la rendición y recuperación si se dejaba que todo tipo de adicto entrara al grupo; alguien con un problema de heroína no puede relacionarse con uno que lo tenga con el alcohol, la marihuana o la cocaína.

Cuando los adictos se juntan en un grupo NA, se enfocan en las drogas en general, porque cada uno de ellos usó una diferente o en combinación.

Lo que todos comparten es la enfermedad de la adicción; ese estado psicofísico caracterizado por el consumo reiterado y continuo de una sustancia con el fin de experimentar los efectos que produce, o para evitar los síntomas desagradables que sienten si no se consume.



Miembros de NA que han confundido el mensaje con el uso del lenguaje que se habla como: "adicto de cocaína" o "adicto de heroína", se pueden ayudar mejor si usan palabras como "limpio" (que no ha consumido ningún tipo de droga o alcohol), "tiempo limpio" (lleva mucho tiempo sin el consumo de ninguna sustancia), y "recuperación" (reponerse de su adicción), que no implican alguna sustancia en particular.

Llegué a un grupo a encontrarme a mí, a hablar de mí, a conocer ese programa de vida y a conocer un poco más de esta enfermedad llamada *adicción*. Lo que me ayuda al asistir a él es la terapia de desahogue, a encontrar esa parte, en la que yo, cuando me drogaba, particularmente no la admitía, pero es un hecho y es una realidad, que me drogaba por esa parte de los sentimientos, traumas, esos complejos, ese miedo, esa inseguridad, en particular encerrándome en el abandono. También me ayuda estar con mis compañeros, que halla un puente de comprensión, reflejarme en su dolor, en lo que ellos transmiten, lo que ellos hablan, cómo llegan sintiéndose, qué es lo que verdaderamente quieren destapar, qué es lo que sienten, que el compartir, que sea recíproco. Enfatiza Milo de 37 años quien asiste al grupo La Cima.

El programa de Narcóticos Anónimos es sencillamente de abstinencia completa de todo tipo de drogas. Sólo hay un requisito para ser miembro: el deseo de dejar de consumir. Como grupo de autoayuda nadie está obligado a nada: asistencia o pago de la misma, creencia, ideología determinada, servicios.

Luisa Fernanda de 45 años, comenta: La enfermedad de la adicción no discrimina clases sociales, ni raza, ni posición, ni sexo, ni nada... esta enfermedad no es selectiva, la adicción normalmente puede atacar o estar en cualquier persona; entonces lo que nos une en el grupo básicamente no es nuestra clase social ni nuestra profesión, una vez que entra uno y que se reconoce como adicto, todos somos iguales.



Tampoco está afiliada a ninguna otra organización, no tiene cuotas de inscripción ni se pagan honorarios, no obliga a nadie a que firme ningún documento ni a que haga promesa alguna. No está asociada a ningún grupo político, religioso ni policial y no somete a vigilancia a nadie.

1.4 OTRAS INSTITUCIONES DE AUTOAYUDA

Hay otras instituciones conscientes de la enorme problemática del alcoholismo, como los fundadores de Monte Fénix que deciden crear una institución para rehabilitar personas que padecen esta enfermedad y al tratamiento de todo tipo de dependencia a sustancias.

Estructuran un modelo que pone énfasis en las potencialidades del ser humano para renacer a una nueva vida, con la ayuda de un equipo multidisciplinario formado por terapeutas especialistas en adicciones, terapeutas familiares, médicos y enfermeras.

Su programa de rehabilitación está basado en el Modelo Las Flores. El tratamiento consta de 35 días de internamiento que llaman Fase 1 y Fase 2, y un año de tratamiento continuo denominado Fase 3. El objetivo es iniciar el proceso de rehabilitación de la persona que padece la enfermedad de la adicción y de su familia, mediante el reconocimiento de su enfermedad y la recuperación de sus valores personales, familiares, espirituales, emocionales y laborales.

Se diferencian de cualquier otro centro o clínica para el tratamiento del alcoholismo y adicción a las drogas porque entre otras cosas:

- Tienen en México 25 años de experiencia, más de 4,500 pacientes y 13,500 familiares atendidos.
- Son los únicos en Latinoamérica con el tratamiento certificado bajo la Norma de Calidad ISO9001-2000.
- Fueron los primeros en México en crear un Taller de Semana Familiar y la Semana Infantil, así como Semana de Renovación para Pacientes y Semana de Renovación para Familiares.

El costo de este tratamiento que es sólo por 35 días es:

Al ingresar	\$ 65,000.00
A los 8 días	\$ 45,500.00
A la cuarta semana de haber ingresado	\$ <u>19,500.00</u>
TOTAL	\$130,000.00

Cabe aclarar que éste costo de tratamiento fue impuesto por la institución hasta el mes de septiembre de 2008 e irá en aumento mes a mes.

Oceánica por otra parte, inicia su tratamiento con una evaluación médica que consiste en la desintoxicación de alcohol, cocaína, heroína, píldoras u otras drogas, bajo una supervisión profesional, así como una completa evaluación psicológica. La rutina diaria del paciente consiste en un programa de educación sobre adicciones, terapia grupal e individual, ejercicio supervisado, asesoría nutricional y apoyo espiritual.

Se dice que gracias a la interacción con otros pacientes y al compromiso personal de luchar por una forma de vida más sana, más feliz y más espiritual, la persona puede romper el círculo de la adicción. Para ellos es primordial la confidencialidad de sus pacientes, así que su estancia y los pormenores de su vida y su tratamiento, son estrictamente salvaguardados.

Su tratamiento es basado en el modelo de Betty Ford Center, bajo los principios de respeto, dignidad y amor, y consta también por 35 días:

◆ Tratamiento médico

Dicho costo incluye:

- Evaluación psicosocial.
- Desintoxicación.
- Todo medicamento prescrito fuera del protocolo de desintoxicación tendrá un costo extra para el paciente.

◆ Exámenes de laboratorio (Perfil Oceánica):

- Biometría hepática completa.
- Química sanguínea.
- Pruebas de funcionamiento hepático.
- VDRL (enfermedades venéreas).
- Electrolitos cerícos.
- Examen general de orina.
- Antidoping (Perfil de drogas).
- Todo examen de laboratorio que no esté incluido en el Perfil Oceánica tendrá un costo extra para el paciente.

◆ Evaluaciones espirituales y psicológicas.

◆ Terapias individuales y grupales.

◆ Actividades.

◆ Habitación y alimentos durante 35 días.

◆ El costo del Programa Familiar de una persona.

◆ 6 meses de Seguimiento Continuo vía telefónica por Terapeutas.

COSTO TOTAL \$190,000.00 (IVA incluido)

Este costo de tratamiento fue determinado por la institución hasta el mes de septiembre de 2008.

Se diferencia de otros lugares de recuperación porque ofrece un programa que provee comprensión, respeto y amor en forma individualizada, en un lugar donde comienza el proceso de reincorporación a una nueva vida libre de adicciones. El centro tiene un diseño arquitectónico sobre dos hectáreas en las privilegiadas playas del océano pacífico, al norte del bello puerto de Mazatlán, Sinaloa.

Tanto Monte Fénix como Oceánica trabajan con programas de terapias cognitivas y reuniones grupales.

...Ningún programa de Doce Pasos, nada más terapia grupal, de retroalimentación, [...] porque los mismos terapeutas que están ahí son psicólogos y psiquiatras en adicciones, pero ninguno de ellos ha estado en el fango. Pero precisamente para poder hablar, de decir sabes qué yo le hice así para alivianarme o no hagas eso, ellos no pueden porque tienen la teoría que han estudiado solamente, te dicen tú tienes que hacerle así y nomás, pero realmente no saben cuál es el meollo del asunto. En un grupo con el programa de Doce Pasos manejan la terapia de un adicto que ayuda a otro adicto, que sí sabe dónde estuvo parado, de dónde viene, y cómo va a hacerle. Lo que un terapeuta, un psicólogo o un psiquiatra solamente es teoría lo que han asimilado para el conocimiento que tienen, es ilimitado, no llegan al *fondo*, ¡ me consta!.

Milo

La diferencia de Narcóticos Anónimos con cualquier otra clínica u hospital de recuperación en adicciones es que es gratuito, su forma de trabajo es sin terapeutas, no realiza exámenes médicos y no tiene control de sus miembros.

Uno de los problemas del terapeuta es que no tiene un fondo de sufrimiento, esto funciona en la mecánica de que un adicto ayuda a otro adicto por los puentes de comprensión que hay uno con el otro, con el terapeuta no hay un puente de comprensión [...] por lo tanto no te puede ayudar en el sentido de que no le es comprensible ni está a su alcance el

entender lo que tú estás pasando, la desesperación. En mi caso personal, la única forma que conseguí para alejarme de una sustancia fue a través de un grupo [...] entendí cómo todos sufrían por igual, incluso unos más, situación que ningún psicólogo o terapeuta me dijo. El psicólogo te dice *sigue viniendo* porque le interesa que le sigas pagando, pero aquí la ayuda del uno a uno fue lo que a mí me ayudó... así es!

Luisa Fernanda.

Al término del tratamiento que ambos centros manejan, le dicen al paciente que tiene que acudir a un grupo Narcóticos Anónimos (NA) o Alcohólicos Anónimos (AA) -dependiendo de la enfermedad- para continuar con su recuperación.

Todas las clínicas y anexos al final lo que te dicen es *busca un grupo de autoayuda*, porque ellos lo único que hacen es limpiarte físicamente, desintoxicar tu cuerpo para que no tengas una dependencia tan grande del síndrome de abstinencia y de no poderlo dejar [...] en 28 días tu cuerpo puede superar ese síndrome de abstinencia inmediato al dejar las drogas, el mantenimiento de tu cuerpo, de tu alma, de tu espíritu y de tu persona, está a cargo de ti mismo a través de una terapia de grupo.

Luisa Fernanda.

Cualquier persona puede unirse al grupo sin que importe su edad, raza, identidad sexual, credo o religión.



No se puede avocar a una persona en que piense en un Poder Superior cuando no cree en uno mismo. En lo personal, lo primero en lo que tienes que creer es que tienes una enfermedad, y que

esa enfermedad crea problemas. El aceptar que una persona tiene una enfermedad es lo principal. Un adicto en sus defectos de carácter, lo que más radica en él cuando llega a un grupo es la negación. La negación es decir *yo no tengo la culpa, yo no soy adicto, todos son culpables menos yo*, y desafortunadamente el pensar que no tiene una enfermedad, no lo deja ni siquiera creer en un Poder Superior. [...] cuando llegué a un grupo, llegué muy renuente, porque me dijeron que tenía que creer en un Poder Superior, y yo les decía, *yo no creo en nada porque él nunca me ha ayudado, lo único es que me desgració* [...] Pasé siete años para creer en mi Poder Superior, pero lo encontré, me tardé pero lo encontré.

El Muñe.

1.5 CÓMO FUNCIONA LA CONFRATERNIDAD DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS

De acuerdo a la información recabada de Narcóticos Anónimos, se dice que los adictos a las drogas son impotentes ante una enfermedad que se empeora progresivamente cuando consumen cualquier droga, no importa cuál estuvo al centro para ellos cuando llegaron a la confraternidad, con cualquier sustancia que utilicen regresará su enfermedad.

El fundamento de Narcóticos Anónimos consiste en que los adictos se ayudan mutuamente a recuperarse; los miembros se reúnen con regularidad en el grupo* para hablar de sus experiencias y al compartirlas se pueden identificar con sus compañeros y darse cuenta de que no están solos y no son los únicos con el problema.

El programa que llevan a cabo para recuperarse de la enfermedad consiste en una serie de Pasos y Tradiciones a fin de poder seguirlos diariamente; éstos están escritos en forma sencilla con el propósito de llevar el mensaje claramente y que los adictos aprendan a dejar de consumir drogas y a enfrentar los desafíos cotidianos de la vida.

Los Doce Pasos son una guía que detalla el programa de recuperación personal, ofrece una manera de cambiar. Se exploran los principios espirituales y cómo se deben experimentar en la vida cotidiana del adicto en recuperación, son herramientas que se utilizan una y otra vez en el camino espiritual, “cuando vivimos Los Doce Pasos empezamos a librarnos del pasado, a tener la libertad de ser nosotros mismos y a saber en realidad quiénes somos y qué somos”. (Funciona, Cómo y Por Qué, 1997, p.2)

Las Doce Tradiciones explican la experiencia que puede ayudar a los grupos de Narcóticos Anónimos a mantener su unidad. Las tradiciones otorgan poder a los grupos para crear una estructura de servicio directamente responsable ante ellos. También ofrecen ideales fundamentales que orientan todos los esfuerzos colectivos. El bienestar común y unidad, la autoridad fundamental de un Dios bondadoso, el liderazgo como forma de servicio (no como forma de gobierno), la autonomía del grupo, el propósito primordial de la confraternidad, la cooperación sin afiliación, el mantenerse con los recursos propios, el empleo de trabajadores especializados, la atracción en lugar de la promoción y el anonimato ante el público.

El servicio más importante que NA ofrece al adicto es el ambiente de un grupo basado en su propia experiencia personal, “un lugar donde otros adictos puedan ofrecer la esperanza de recuperación” (Folleto Bienvenidos a Narcóticos Anónimos, 1993).

No es necesario creer en fe alguna, aunque se deja en claro que la confraternidad tiene una orientación a *creer*, aunque no necesariamente en un Dios (o entidad similar) de las características que guardan habitualmente las figuras religiosas. Incluso, muchos de los que asisten al grupo son antirreligiosos o ateos, los adictos llegan a las primeras reuniones sin creer absolutamente en nada, y menos en ellos mismos.

Esta creencia es la idea de un poder que los va a rescatar aun de sí mismos, de su propia compulsión, que está por fuera y por encima, más allá de lo racional. Enseña principios espirituales como la honestidad, la fe, la buena voluntad, la humildad y la receptividad que pueden aplicar en su vida diaria.

La honestidad fue básica para mí porque es el espíritu limpio. El hablar con la verdad lo llamamos espiritualidad, es acercarnos a los defectos de carácter [...] yo dentro del grupo tenía que ser honesto y decir la verdad de mi vida, por muy cruda y dolorosa que sea. La buena voluntad, bueno, cuando me dan la tribuna, primero tengo que ser honesto y lo que voy a hablar es la verdad, es tener esa buena voluntad conmigo mismo para tener un proceso evolutivo en el grupo, hablar conmigo y decir *quiero dejar de consumir*, tengo que ser sincero. La fe viene con el tiempo, con la humildad.

El Muñe.

Como confraternidad Narcóticos Anónimos ofrece un programa de acción, es decir, llevar a cabo la recuperación todos los días, y a la vez espiritual. No se detienen tanto en las explicaciones. Es difícil, aún para los eruditos, decir por qué la gente se droga. Para querer dejar las sustancias no hay recetas, sino evidencias.

Cuando se pide una motivación para abandonar el consumo en un grupo de Narcóticos Anónimos, los miembros sólo argumentan la necesidad de un cambio interior y hablan de un Poder Superior que los ayudará a lograrlo y encaminarlos en sus días.



Básicamente lo que me motivó fue el dolor, el dolor de ya no querer continuar igual, yo ya no disfrutaba consumir y empecé a darme cuenta de que ya no me causaba placer, sino dolor [...] ya tenía graves problemas en todos mis entornos, en lo familiar, en lo afectivo, en lo económico, etc., pero el principal de los problemas era conmigo misma, me sentía culpable, me sentía aislada, le pedía a

Dios, tal como lo concibo, que me ayudara a dejar de consumir, ya no quería seguir consumiendo [...] Básicamente sabía que tenía que dejar de hacerlo, pero no sabía cómo empezar, hasta que conocí un grupo de autoayuda y gracias a Dios se me quitó la obsesión, la compulsión, pero lo que más me motivó a dejar de consumir fue el sufrimiento, yo ya no quería sufrir, estaba cansada de sentirme mal, me sentía muy mal conmigo misma.

Luisa Fernanda.

Por otra parte, cabe mencionar que la literatura de Narcóticos Anónimos son manuales de cómo deben hacer para aprender a vivir de nuevo. Nadie les enseña, no hay maestros, sólo hay otros adictos que emprendieron antes el camino y pueden guiar en la recuperación.

Hay que hacer énfasis en que la recuperación en Narcóticos Anónimos no es una cura milagrosa, es un proceso continuo y personal, los miembros toman la decisión individual de reunirse y recuperarse a su propio ritmo.

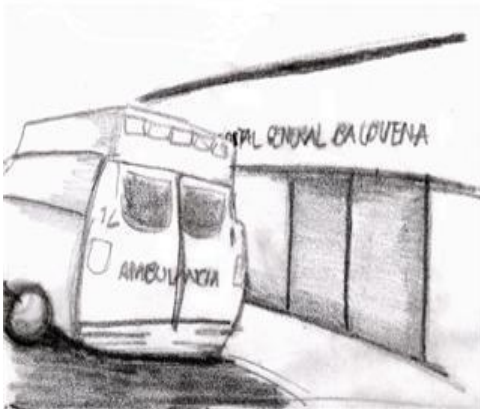
Llevo 5 años en el grupo... con 2 recaídas, pero me he levantado. Vengo 5 días a la semana, por la tarde, después de mi chamba. Esto me hace sentir que la vida me espera día a día.

Milo.

En este programa es fundamental el “nosotros”, “yo no puedo, nosotros sí podemos” para el anonimato. La base espiritual de éste puede quedar seriamente dañada por miembros que actúen independientemente.

No se dan apellidos ni aparecen en los medios de comunicación como miembros de Narcóticos Anónimos. Como parte del programa de recuperación espiritual, se evita la promoción personal a favor de un estilo de servicio más humilde.

Por pertenecer a alguna confraternidad o institución, los miembros que se convierten en “estrellas de los medios de comunicación” corren el riesgo de poner en peligro los fundamentos espirituales de su recuperación y de transmitir al público una perspectiva inexacta de la misma; haciendo referencia a lo que estipula la Undécima Tradición.



Un ejemplo de cómo se viola esta Tradición, es la modelo Carmen Campuzano, figura pública de la Empresa Televisa quien en una de sus últimas recaídas con las drogas

(Agosto 2005) fue captada por cámaras de varios medios televisivos, cuando la trasladaban paramédicos de la Cruz Roja al Hospital General Balbuena, ya que el alto consumo de cocaína le provocó un delirio de persecución y salió corriendo desnuda del departamento de una amiga pidiendo ayuda, porque según ella, la perseguían unos hombres y la querían matar.

Carmen ha salido varias veces de centros de recuperación a las drogas - entre ellas Oceánica- donde ingresó después de esa recaída, afirmando que gracias a la Institución su salud estaba mucho mejor porque ahí le enseñaron el valor de la vida y de su persona. Pero dos meses después de salir de ahí, recayó.

Esto motivó a que algunas personas opinaran que Oceánica no es un buen centro de recuperación como “se dice”, ya que Carmen dijo que la ayudaron a curar su adicción a las drogas y al poco tiempo volvió a consumir.

Hay que hacer hincapié que el centro, la institución o la granja no es el que falla, el paciente (en este caso Carmen Campuzano) es el que lleva la responsabilidad de su recuperación, pero al decir públicamente el nombre donde acude a desintoxicarse, lo deja con mala reputación al recaer.

1.6 EL GRUPO

Un grupo de Narcóticos Anónimos es una reunión de dos o más adictos en recuperación que se encuentran a una hora determinada y en un lugar fijo, con la intención de liberarse de la enfermedad de la adicción. Todos están ligados por los principios de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. El propósito primordial es llevar el mensaje al adicto que todavía sufre, ésta es el arma más poderosa para comunicar la esperanza de liberarse de la adicción activa.

Una de sus responsabilidades es la de mantener un ambiente de recuperación, tanto para la persona nueva que tiene deseos de dejar las drogas, como para los miembros que ya llevan algún tiempo. En este ambiente de recuperación se pretende que día a día aprendan lo mucho que puede aliviar a su soledad un simple abrazo dado con cariño.

Que se den cuenta que necesitan encontrar personas como ellos, que hayan pasado por lo mismo y que sean capaces de entender sus sentimientos y sus experiencias. Cualquier adicto se puede mantener limpio si se guía con el ejemplo de otros miembros que viven el programa de Narcóticos Anónimos.

Al compartir ellos aprenden a trabajar con el sentimiento que llevan dentro. Hay muchas posibilidades de que otros miembros hayan tenido una experiencia similar y puedan explicarles lo que les resultó útil a ellos.



Cuando llegué al grupo y me empezaron a dar abrazos me sentí aceptado, sentí que por primera vez le importaba a alguien, porque toda mi vida pensé que nadie me quería. Entonces cuando los compañeros me empiezan a abrazar y a decir que me quieren me hacen sentir bien, con esperanza, [...] ver a gente que

sufre lo mismo que tú, y que eres importante para ellos, es muy padre. Un abrazo es algo muy chido, ni mis padres me lo daban y con la banda pues nunca hubo eso... Comparte Oscar de 30 años en su aniversario número 3.

Seguir los Doce Pasos, las nuevas amistades y a los padrinos, ayuda al adicto a trabajar su recuperación. Ahora que tiene un grupo, puede desarrollar una relación con un Poder Superior que esté siempre con ellos.

Se dice que un adicto es capaz de dejar las drogas si se lo proponen, de perder el deseo de consumir y de descubrir una mejor forma de vida. En las reuniones se escucha a otros adictos compartir sus experiencias, su valor y su esperanza de mantenerse limpios para ayudar a otros a hacer lo mismo.

Los años han demostrado que cuando asisten regularmente a las reuniones, comienzan a desaparecer las sensaciones que antes los perseguían y son reemplazadas por otras, tales como la esperanza, la alegría, la gratitud, etc., por la nueva manera de vivir. Lo más importante de todo es que aquellos que siguen asistiendo a las reuniones se mantienen limpios.

En mi caso, al asistir a una reunión me hace sentir bien, porque saco los problemas que paso en mi vida cotidiana, aparte me ayuda a recordar quién soy, de dónde vengo y en que terminé a raíz del consumo de drogas, porque para mi es muy fácil que se me olvide quién soy, que se me olvide todo lo que hice consumiendo drogas, y asistir a un grupo me ayuda mucho a recordar lo que no quiero que vuelva a gobernarme. Enfatiza Rocco durante una junta en la semana de unidad.

El grupo habitual es donde el adicto se siente cómodo: “Nos sentimos a gusto y es un puerto seguro. Es allí donde llegamos a conocer bien a los demás, y ellos a conocernos a nosotros. A medida que vamos madurando juntos, crecen los lazos que nos unen”, agrega Rocco.

Es también allí donde celebran los aniversarios del tiempo que llevan limpios, donde hacen buenas amistades, y aprenden lo que es el respeto mutuo. A medida que los miembros van madurando, madura el grupo. Practican los principios espirituales en todos los aspectos de su vida.

Yo nunca me he festejado mi aniversario, porque el primer año, pensé que... no tenía nada que festejar, pensaba que eso era lo que tenía que haber hecho toda mi vida, mantenerme limpio , entonces me dije *no tienes nada que hacer, así debiste estar toda tu vida*. El segundo año pensé que era una parte muy egocéntrica, que era para levantar mi ego, decir *tengo dos años y me creo muy chingón*, pero hoy entiendo que es la forma en que veo que sí se puede.

El aniversario no es sólo para mí, también es para el recién llegado, para que se motive y vea que se puede y podemos cambiar... ¡este año si me festejo!, no debo ser egoísta.

Oscar.

Se ocupan también de llevar el mensaje de recuperación a nivel de área, esto es a las zonas cercanas a su grupo. Para abrir un espacio lo primero que se debe hacer es encontrar un local para las reuniones, un sitio que tenga espacio suficiente. Una vez que se consigue el local, *la conciencia* (son los miembros del grupo que asisten y están más al pendiente del mismo) establecerá el día y la hora de las reuniones, hará los arreglos necesarios con los miembros para abrir y cerrar el lugar y preparar todo lo que haga falta. Es mejor que dos o más miembros se hagan responsables de estas tareas como: abrir el local, preparar café, traer folletos, limpiar, etc.

Es importante que el local permita practicar la *Sexta Tradición* ya que un grupo de Narcóticos Anónimos nunca debe respaldar, financiar ni prestar su nombre a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio los afecten. Esto permite que desarrolle su propia autonomía, es decir, ser independientes al no tener un contrato.

Mediante la *Séptima Tradición* -que es la autofinanciación con los fondos que ellos mismos aportan-, los grupos tienen que alquilar lugares donde sus miembros puedan reunirse y los recién llegados puedan encontrarlos; también deben adquirir literatura para que esté disponible en las reuniones, comprar sillas, café, té, vasos, papel higiénico; pagar renta del local, mantenerlo limpio y pintarlo frecuentemente. Pueden conseguir apoyo a través: del comité de área o de las regiones más cercanas, anunciándose en otras reuniones o repartiendo volantes.



Esta decisión de autofinanciarse completamente refleja el sentido de responsabilidad hacia sí mismos, “demostramos nuestra recién descubierta madurez al aceptar el peso de nuestras propias cargas y el aceptar responsabilidad de nuestro grupo, sin buscar ni aceptar las contribuciones externas”, afirma Rocco.

Una vez que haya suficiente apoyo y participación, se hace una reunión de trabajo en la que se establecen formalmente los asuntos y se eligen los servidores. La responsabilidad como miembros es cuidar y realizar una inversión para su propia recuperación. Los ingresos y los egresos varían cada mes, la contribución mensual es aproximadamente de 3,500 a 4,000 pesos; de ahí se paga la renta del local, el agua para beber, la luz, el agua del local, compra de papelería, papel higiénico y extras. Estos son gastos aproximados del grupo La Cima, donde se hizo parte de la investigación.

Los servidores de confianza son la columna vertebral, y su asistencia a todas las reuniones es extremadamente importante. Uno de los peligros que ha dañado a muchos grupos o incluso los ha obligado a cerrar, ha sido la elección de personas desinteresadas para servir, o sin un historial de recuperación en el programa. Las personas que desempeñan cargos deben escogerse con sumo cuidado, debido a los posibles efectos negativos que pueden ocasionar los malos servidores. Su estructura está conformada de la siguiente manera.

Los servidores deben poseer ciertas cualidades como:

1. Buena voluntad y deseo de servir.
2. Tiempo de recuperación.
3. Comprensión, conocimiento y trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos.
4. Participación activa en el grupo.

El secretario tiene las siguientes responsabilidades:

1. Abrir y cerrar regularmente el lugar de reunión.
2. Elegir un moderador que lleve el mensaje de recuperación de Narcóticos Anónimos.
3. Asegurarse de que haya café, té, refresco, agua, en el grupo.
4. Llevar un registro de las reuniones.
5. Comprar materiales y folletos.
6. Fijar las reuniones de trabajo.

El secretario tiene una gran responsabilidad y su cargo no debe ser tomado a la ligera. Es importante que los miembros del grupo estén dispuestos a ayudarlo, cuando éste solicite colaboración.

El tesorero es responsable de:

1. Pagar los gastos del grupo.
2. Llevar la contabilidad.
3. Respetar las decisiones del grupo sobre los gastos.
4. Mantener informado a los miembros sobre la situación económica.

Es conveniente que el tesorero sea una persona muy responsable.

El representante de servicios de grupo (RSG) debe:

1. Asistir regularmente a las reuniones del comité de área y compartir las responsabilidades con el RSG suplente.
2. Servir como miembro en este comité y ser vínculo entre el área y el grupo.
3. Tener actualizado el registro del grupo en la Oficina de Servicio Mundial (WSO).

La faceta más importante de este servicio consiste en ser la voz del grupo, es decir, el nexo. Es el medio formal de comunicación que representa *la conciencia* en asuntos que atañen a otros o a Narcóticos Anónimos en general. También informa acerca de lo que pasa a nivel de área. Es muy importante que no rompa ésta cadena de comunicación.

Los servicios antes mencionados son cargos que se ocupan por un período de tiempo determinado -depende de la autonomía del grupo-. Hay otras maneras de servir, por ejemplo como orador o moderador, elegidos por el secretario del grupo.

El moderador de la reunión es responsable de la sesión. Debe recordar que la reunión es de todos y abstenerse de hacer comentarios después de cada intervención. Es su responsabilidad crear una atmósfera de recuperación.

Aunque compartir los problemas es necesario para la identificación, compartir las soluciones es más importante para la recuperación. Siempre tendrá presente la idea de que están ahí con un objetivo específico: mantenerse limpio y ayudar a otros adictos a recuperarse de la enfermedad de la adicción.

El orador es el miembro que se elige para hablar en una reunión; debe ser alguien que viva y trabaje el programa de recuperación de Narcóticos Anónimos. Ayuda a llevar el mensaje de recuperación. “Cuando hablemos en una reunión de NA, debemos asegurarnos de llevar un mensaje claro de recuperación al identificarnos como adictos que nos estamos recuperando de la enfermedad de la adicción”. (Librito Blanco de Narcóticos Anónimos).

CAPÍTULO 2

DOCE PASOS PARA NO PENSAR EN TI

De las drogas y del consumo no se dice más que lo estrictamente necesario para recordar ese hábito que todos quieren dejar. Aparece lo que está por detrás de la necesidad de consumir: la desconexión con la vida y con las responsabilidades que ésta conlleva, la pérdida paulatina de autoestima, la incapacidad para afrontar el día a día las ideas destructivas, la obsesión, las persecuciones imaginarias, la dificultad para las relaciones. Conflictos que, junto a un devastador aislamiento y a los problemas personales de carácter, llevan a la persona a su propia destrucción.

2.1 EL ADICTO Y LA ADICCIÓN

Mientras la persona consume, siempre dice que puede controlar la sustancia. Aunque al principio fuera cierto, ahora ya no lo es. Las drogas terminaron controlándola, vivía para consumirlas y las consumía para vivir, un adicto es simplemente una persona cuya vida está controlada por las drogas.



Quizá admita en cierto momento que tiene problemas de drogas, pero no se considera adicto. Muchos tenemos ideas preconcebidas acerca de lo que es un adicto. La adicción es una enfermedad traicionera que afecta todas las áreas de la vida del individuo, incluso las que en un principio parecen tener poco que ver con la droga. Los distintos tipos de drogas que consumen no tienen tanta importancia, como las razones que los hacen tomarlas y el resultado que produjeron en ellos. Sin la recuperación, terminan en cárceles, hospitales, manicomios o con la muerte.

Las adicciones se presentan en muy distintas formas y maneras. Recordemos que una adicción es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea, con graves consecuencias en su vida que deterioran, afectan negativamente, y destruyen relaciones, salud (física y mental), y la capacidad de funcionar de manera efectiva, representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos y actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la cosa deseada (comportamientos adictivos).

En estados avanzados de adicción, nada es tan importante como ella misma. Hay muchos tipos de adicciones como el alcohol, la nicotina, diferentes tipos de drogas, juegos de azar, comidas o componentes comestibles, sexo, trabajo, etc.

La adicción es considerada por algunos médicos como una predisposición (personalidad adictiva), mientras los psicólogos creen que se desarrolla a través de la exposición a los comportamientos adictivos de terceros (miembros de la familia). En el caso de las adicciones como el alcoholismo o la fármaco - dependencia, muchos creen que la susceptibilidad de ser adicto es traspasada genéticamente.

Otros, creen que la adicción es simplemente el resultado de comportamientos repetitivos que, en algunas personas, conducen a una dependencia física o psicológica. Es realmente cierto que aunque no todas las adicciones son físicas, son igualmente adictivas y destructivas.

Definir exactamente lo que se entiende por adicción no es simple. Mucha gente asocia a menudo la adicción únicamente con el alcohol o con el abuso de las drogas, pero está claro que los comportamientos adictivos van más allá.

Martín Villanueva en su libro *Más allá del Principio de la autodestrucción* hace la revisión de algunos indicadores que hay en una adicción:

Un objeto de deseo: Este es la sustancia, cosa, actividad o relación que conduce a la adicción. Ejemplo: El alcohol, la comida, el sexo, el juego, la pornografía, las drogas, o cualquier otra cosa que provoque ideas obsesivas y derive en comportamientos compulsivos.

Preocupación: Existe una obsesión con el objeto de deseo, una necesidad de la cosa o sustancia que provoca la adicción. Ejemplo: Hay personas que al sentirse deprimidas, la comida las hace sentir bien, el problema está en que cada que se sienten tristes, comerán hasta satisfacer ese “vacío” en su interior.

Comportamientos guiados: Existe una compulsión por reducir la ansiedad y satisfacer la obsesión que provoca el comportamiento adictivo. Ejemplo: Al estar nerviosos, con una “pastillita” se satisface al cuerpo.

Falta de control: La adicción siempre implica una pérdida de control sobre los pensamientos, sentimientos, ideas o comportamientos cuando aparece la cosa deseada. Incluso cuando un adicto intenta detener o cortar sus comportamientos adictivos, falla en el intento. Ésta es la clave y la característica central de la adicción y la dependencia. Ejemplo: El “delirio” que muchos sufren y que nadie recuerda por sus actos.

Dependencia: Hay una dependencia respecto al objeto del deseo, físico o psicológico, y sólo esa cosa puede satisfacer el deseo del adicto (al menos temporalmente). Ejemplo: Aquella persona que sólo inhalaba cocaína para estar en onda con sus amigos, ahora lo tiene que hacer diario porque si no siente que el mundo se le cae encima.

Consecuencias negativas: La adicción siempre va acompañada de consecuencias negativas. Ejemplo: Las personas que estando drogadas matan o violan al no estar concientes de lo que hacen. La muerte por sobredosis, la pérdida de la familia, de los amigos, de la propia persona también están presentes.

Bueno, realmente en todo esto se habla de pérdidas, a veces materiales [...] pudiera decir que esa seguridad en ti se pierde, simplemente estás en un estado de inconciencia en donde no te das cuenta de lo que estás haciendo, o qué es lo que estás pretendiendo ganar, y al revés, solamente estás perdiendo y no te das cuenta.

Milo.

Un adicto no se convierte en tal de la noche a la mañana. Existe una progresión en la que primero se realizan comportamientos y experiencias que posteriormente pueden convertirse en adicciones con el tiempo.

En la mayoría de las adicciones, el uso repetido crea una *tolerancia* por la cual se necesita más y más sustancia o actividad para sentir la satisfacción que la adicción proporciona. Eventualmente, el adicto tiene que utilizar la cosa (o realizar la actividad) sólo para sentirse normal. Esto es lo que realmente significa *dependencia*.

Por tanto existe una continuidad en la adicción que va desde la pre-adicción a las etapas avanzadas de dependencia.



Yo empecé a consumir a los 12 años y sí recuerdo la primera copa que me tomé, ese acontecimiento que yo tuve fue por odio, fue por tratar de llevar un tipo de guerra. Yo recuerdo minutos antes de

haber consumiendo esa primera copa, pensar ¿por qué me pega mi papá?, y porque lejos de yo tratar de hacer lo mejor posible en los estudios y lejos de él ayudarme, me exponía frente de mis hermanos diciendo que yo era un burro [...] lo consecuente con eso fue un odio, un *ayúdame mejor, ¿no?, no me regañes*.

Yo sabía que el alcohol no era sano para una persona de mi edad, pero sabía que en ese momento a mi papá no le iba a

gustar, que se iba a enojar y le iba a doler... a mí me causó una emoción y una gran satisfacción de decir *tú me haces eso, yo te hago esto*, no tanto para ver qué

se siente, simplemente era para lastimarlo a él. Eso fue retar a mi papá...

El Muñe.

La progresión desde el uso a la adicción se puede medir de dos maneras:

1. *El efecto que los comportamientos adictivos tienen sobre el efectivo y sano funcionamiento personal*: Muchos se transforman en una persona la cual no es, estando “activos” creen que se pueden comer al mundo o arriesgarlo todo, hasta su vida, esta pérdida del ser no la pueden controlar.

2. *La intensidad de la ansiedad producida por la sustancia, actividad, relación o cosa*: Si no consumen una dosis de su sustancia, el día no existe. Son zombis que ambulan por las calles de su vida sin sentido ni coherencia.

Tomadas en conjunto, estas dos medidas pueden ayudar a las personas que realizan comportamientos adictivos a medir su evaluación respecto a la adicción.

El concepto de ser una enfermedad funciona como una analogía según la cual los miembros consiguen entender su condición. En cuanto fuera tratada, la adicción puede ser *estacionada*, pero no puede ser curada. Si no fuera tratada, la adicción tiene efectos similares a una enfermedad.

Muchos llegan a Narcóticos Anónimos porque las drogas ya no les dan lo que les hace falta. En el grupo se descubre que cualquiera de las cosas que hubieran pensado o hecho en el pasado, otros también las habían creído y hecho.

Rodeados de otros adictos igual a él, el adicto se da cuenta de que ya no está solo. La recuperación se hace realidad en las reuniones. Está en juego su vida. Si anteponen la recuperación a todo lo demás, el programa funciona.



Son las 20:00 hrs. y Gil toca una campana para iniciar la sesión. Los compañeros toman asiento y Luisa Fernanda da paso a leer el *Sólo por hoy*. Después de terminar la lectura, Gil pregunta quién se ofrece a hacer el servicio de café o té; Edgar levanta su mano y empieza a preguntar con señas quién desea tomar algo. Mientras, Gil prende un cigarro y hace subir a Oscar a la tribuna. Inicia: *Hola, buenas noches, yo soy Oscar y... soy adicto*, todos responden *¡Hola Oscar!*. Y así, empieza la ayuda hacia él, todos ponen atención en sus palabras y cuando termina de hablar, le dan un fuerte aplauso. Después pasan 3 miembros más con la misma dinámica. Al final de la sesión, (son casi las 22:00 hrs.) hacen un círculo abrazándose y entonan la oración del *Sólo por hoy*, también dan gracias a su Poder Superior por permitirles vivir un día más *limpios*, y piden a él que ningún adicto muera sin conocer un Grupo de Narcóticos Anónimos. Los abrazos, las palmas en la espalda y los buenos deseos finalizan una sesión más.

El adicto se enfrenta entonces 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". (Follero *¿Soy adicto?*, 1993)

Se tienen infinitas ideas acerca de lo que es un adicto, saber si se es o no, eso sólo cada persona puede contestarlo, el hecho de conocer cómo se siente la persona por dentro y cómo la adicción ha afectado su vida.

En NA no hay psiquiatras ni doctores, simplemente tenemos personas que consumimos, ninguno de nosotros está capacitado para decir si la persona que llega al grupo es adicto o no, la decisión tiene que ser personal de cada individuo; y cada pregunta de ellas se refiere, precisamente, para que esta persona vea si es adicto o no [...] al darle el folleto a la persona, en tranquilidad puede empezar a contestar el cuestionario. Yo llegué a contestar ese cuestionario y a todas les puse no...no...no; me sentí agredido porque me estaba diciendo la verdad.

El Muñe.

Es por lo que algunos miembros de Narcóticos Anónimos en recuperación redactaron las siguientes preguntas, ya que pueden servir para mostrar cómo el consumo de drogas hace una vida ingobernable.

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

Médicos y especialistas dejan en claro que las drogas son sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central alterando las sensaciones y modificando el comportamiento de la persona. Así para que algo se considere *droga* debe afectar la química del cerebro ya sea deprimiéndolo, estimulándolo o confundiéndolo, además de producir diversos grados de tolerancia y adicción.

La adicción o dependencia sobre alguna sustancia es una necesidad imperiosa de consumir la droga; puede ser psicológica al momento que la persona cree que no es capaz de vivir sin ella, pero también física cuando el organismo la necesita para funcionar bien.

Las drogas pueden clasificarse en función de diferentes conceptos, es decir, en la acción principal que ejercen, la dependencia y la tolerancia:

Las *legales* son el alcohol, el tabaco y el café.

Las *médicas*: son los tranquilizantes (benzodiacepinas), barbitúricos, analgésicos y anfetaminas.

Las *ilegales*: la marihuana, cocaína, alucinógenos y opiáceos.

Estimulantes = cocaína, metanfetaminas (tachas / éxtasis), cafeína, nicotina. Entre sus efectos está la sensación de euforia, inquietud, paranoia, psicosis, alucinaciones, irritabilidad, disminución del sueño, etc.

Depresores = alcohol, tranquilizantes, inhalantes, hipnóticos, opiáceos. Sus efectos son sentir relajación, apatía, violencia, somnolencia, confusión, inestabilidad emocional, psicosis, etc.

Alucinógenos = LSD, hongos, peyote. Algunos efectos son la apatía, sensación de volar, psicosis, violencia y agresividad, se escuchan sonidos o voces, idea de persecución, etc.

Cannabis = marihuana o hachís. Su efecto es de tranquilidad y armonía; se dice que se relaja tanto el cuerpo que los pensamientos son más claros y la filosofía más madura.

La adicción es una enfermedad multifactorial, para el desarrollo de esta participan diversos factores, la alteración de estos desajusta y desorganiza las áreas del ser humano, a continuación se presentan cuatro creencias erróneas:

1. Adicción no es libertad.

La misma naturaleza de la enfermedad y los síntomas que se observan señalan este hecho. Los adictos valoran mucho la libertad personal; quizás porque a medida que avanza su enfermedad, más la desean y menos la sienten. Hasta en períodos de abstinencia la libertad es limitada. Intentan manipular a las personas y las circunstancias, y controlar todas sus acciones, de modo que destruyen la espontaneidad, característica esencial de la libertad. No logran darse cuenta de que la necesidad de ejercer control surge del miedo a perderlo.

Al principio, al principio sí sentía libertad al drogarme en lo que me complacía, en ir en contra de lo normal. Al final no, al final sentía todo lo contrario, porque no podía controlar mi consumo.

Ricky, 37años.

2. Adicción no es crecimiento personal.

Las costumbres monótonas, imitativas, ritualistas, compulsivas y obsesivas de la adicción activa, los hacen incapaces de pensar y actuar responsable o sensatamente. Crecimiento personal significa esfuerzo creativo y una conducta que tenga algún sentido. Presupone elección, cambio y capacidad de afrontar la vida tal cual es.

Mi consumo tenía muchas máscaras, era una falacia, bueno yo... no consideraba que era adicto, como había acabado una carrera, tenía el hábito de practicar ejercicio por más de once años, este... llevaba una doble vida, llevaba la vida de buen hijo y por el otro lado, pues mi vida de adulto no, lo cual me generaba una gran culpa. Ricky.

3. Adicción no es buena voluntad.

La adicción los aísla de la gente, los lugares y las cosas que están fuera de su propio mundo, que consiste en conseguir, consumir y buscar la manera y los medios de continuar con el proceso. Viven con miedo y desconfianza hasta de la misma gente de la que dependen para satisfacer sus necesidades, cosa que afecta todas las áreas de su vida. Todo lo que no sea completamente conocido se convierte en algo extraño y peligroso.

En la parte sentimental las drogas afectaron mucho, al final me anclé, me sentía incomprendido, solo, vacío, al final sobrevivía más que vivía. [...] no demostrarle a la gente mi fragilidad, mi debilidad, no mostrarle a nadie que tenía miedo al mundo, ese miedo al fracaso constante, al no poder triunfar en la vida, o sea, no ser socialmente aceptado. Ahora, por supuesto ya enfrento todos esos miedos.

Ricky.

4. La adicción no es una forma de vida.

Cualquier forma de vida que aspire a una realización espiritual, parece necesitar las mismas cosas que le faltan a la adicción: libertad, buena voluntad, acción creativa y crecimiento personal. Con libertad, la vida es un proceso que tiene sentido, que cambia y avanza. Se espera lograr, con razonables expectativas, una realización mejor y más fecunda de los deseos, y una mayor satisfacción de ellos mismos. La buena voluntad es una acción que no sólo nos incluye a nosotros, sino también a los demás. Es una forma de considerar a los otros tan importantes en su propia vida, como lo somos nosotros en la nuestra.

Mi vida hoy es mucho más plena, con una perspectiva de vida muy diferente, hoy sé donde estoy, sé hacia donde voy, tengo claridad en hacer las cosas que hago, conozco mis limitaciones, conozco mis virtudes y me gusta experimentar conmigo mismo al ponerme retos constantemente, alcanzables obviamente. Ricky.

El afecto proviene de reconocer semejanzas. La intolerancia resulta de las diferencias que no aceptamos. Para el crecimiento personal, utilizamos la libertad y la buena voluntad en cooperación con los demás.

Los únicos resultados de la adicción activa son la locura (demencia o imprudencia), el ingreso a hospitales, las cárceles y la muerte. La acción creativa no es un procedimiento misterioso, sino el trabajo interior de reconstruir o reintegrar la trastornada y fracturada personalidad.

2.2 ESTADÍSTICAS DE MORTANDAD

En el último informe preliminar de las estadísticas, según el Sistema Epidemiológico y Estadístico de las Defunciones (SEED)*, correspondientes a las defunciones ocurridas en el año 2001 en nuestro país, (podemos considerar que los datos presentes tendrán grandes variaciones que cambiarán significativamente su interpretación, ya que éste informe es el último realizado por la SEED), ha registrado en total 421,249 defunciones de las que 4,355 (1%) fueron debidas al consumo de drogas, incluyendo alcohol y tabaco.

De ellas, 92% correspondieron al género masculino (4,024) y 8% al femenino (329), con una razón de masculinidad de 12:1; excluyendo al alcohol y al tabaco esta razón disminuye a 5.7 hombres por cada mujer.

La mortalidad por uso de drogas en los estados del noroeste (los que alcanzaron la tasa más grande) en el año 2001 se registraron 371, correspondiendo al estado de Baja California con 122 defunciones, siguiendo Chihuahua con 109 muertes, Sonora con 19 defunciones, Sinaloa con 17 defunciones, Campeche y Coahuila con 10 defunciones respectivamente.

*Fuente: SISVEA, Servicio Médico Forense. DGE. SSA. 2001.

Las defunciones por el uso de drogas, la tasas más elevadas se sitúan entre las edades de 40 años en adelante, de 25 a 29 años en segundo lugar, y de 20 a 24 años en tercer lugar. El alcohol es la principal causa de muerte por adicción, seguida por el tabaco y el cristal.

Psicólogos y psiquiatras afirman que parte del problema de las drogas es fundamentalmente una búsqueda espiritual, aunque su forma de expresión sea a menudo muy desmañada e inmadura.

El hecho de que una persona consuma, vienen factores o antecedentes que lo desencadenan no, desde la soledad, la falta de aceptación... es parte del problema. Algún día cuando yo consumía, alguien me dijo que la persona que consume drogas su espíritu lo abandonaba pero la verdad, no es que el espíritu nos abandone, nosotros nos abandonamos en nuestro propio espíritu, esa parte interna que nos da fortaleza para poder hacer las cosas, para tomar mejores decisiones [...]. Entonces en el momento que yo le doy cabida a un Poder Superior dentro de mi persona, de mi alma, de mi ser, empiezo a llenar de espiritualidad, y esa espiritualidad me da a su vez principios espirituales de fe, de esperanza, de humildad, de honestidad, que me permiten tener una vida feliz, como hoy la tengo, completa.

Luisa Fernanda.

2.3 LOS DOCE PASOS DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS Y SU APLICACIÓN

La recuperación inicia cuando el adicto empieza a aplicar los principios espirituales de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos en todas las áreas de su vida y su entorno.

PRIMER PASO

Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

Primero debe dejar de consumir drogas, es ahí cuando comienza la abstinencia total de las mismas. El cambio emocional y espiritual también es la base en la esperanza de recuperación. La rendición, la honestidad y la aceptación son requeridas en este Primer Paso, así como abrirse al cambio. El adicto debe abandonar la falsa ilusión de que podía controlar su consumo, él es impotente ante su adicción, su vida es gobernada por la sustancia y él ya no es capaz de salir adelante por si mismo.

A mi lo que me hizo admitir que era adicto fue que ya no pude controlar las drogas y ver a lo que me llevó ese consumo. El dolor que sentía, la tristeza, la pérdida de mi novia, la confianza de mi familia, perderlo todo, tanto económicamente, terminar en la calle... ya ni con la sustancia podía tapanlo. Con eso toqué un fondo y me hizo pedir ayuda y entonces me internaron y después conocí el programa, y así hasta el día de hoy me he mantenido limpio gracias al programa y a mi Poder Superior.

Rocco.

Al decir “soy adicto”, el individuo entra al proceso de rendirse ante su enfermedad, admite y se identifica con otros compañeros del grupo, quienes le ayudarán a encontrar un alivio y seguir adelante en el proceso, éste no es fácil, requiere de un gran valor y perseverancia para continuar día a día.

Puede descubrir que se obsesionaba y actuaba compulsivamente con cosas que no le habían dado problema hasta que dejó de consumir drogas; tratará de llenar ese vacío con una de ellas, pero debe aplicar los principios de este Paso cada que quiera usar algo para cambiar su forma de sentir.

SEGUNDO PASO

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.

Llegar a creer implica un proceso, éste puede ser fácil, difícil o doloroso. La creencia puede consistir simplemente en poder recuperarse de una vida de adicción activa. El adicto busca la forma de que siempre las cosas tienen que salir como él lo deseaba y no se permite que simplemente sucedan.

Creer en un Poder Superior a uno mismo no resulta fácil, sin embargo es indispensable tener una mente abierta, las ganas y la seguridad de querer salir del infierno de las drogas y mucha voluntad para vivir un día limpio.

A mí me resultó difícil porque soy una persona autosuficiente, que tiene una soberbia extremadamente grande [...] muchas veces yo sólo creía en él cuando me iba bien. Cuando conozco el programa creo en él cuando me va bien y cuando me va mal, porque NA me ha enseñado que se tiene que creer en un Poder Superior, en mi caso es Dios, me vaya como me vaya, en todos los casos y situaciones, porque en última instancia Dios está aquí.

Andrés, 33 años.

La esperanza se convierte en fe a medida que mejora la vida, ésta puede describirse como la creencia en algo intangible. Con la ayuda de estas dos comienza el proceso de llegar a creer en un Poder Superior a uno mismo, como se quiera concebir.

Creer en un Poder Superior a través de un programa implica el aceptar, aceptar cosas buenas que él quiere para nosotros y el aceptar cosas que nos son desagradables, pero que también son propias de la vida.

Andrés.

Cada miembro puede creer en lo que quiera, en Narcóticos Anónimos no hay ideas predeterminadas, algunos inician creyendo en su enfermedad, otros creen en sus compañeros y algunos otros en el grupo como tal, hasta llegar a identificarse con un Dios que los ayudará y dará fuerza en su recuperación.

TERCER PASO

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.

En este Paso se pone en acción la creencia de un Poder Superior decidiendo dejar la voluntad y la vida al cuidado de Dios tal como uno mismo lo concibe, y para practicarlo es imprescindible que se esté dispuesto a que este Dios actúe en la vida de la persona; esta buena voluntad se desarrolla con el tiempo.

Se requiere dejar a un lado la terquedad, tales como la mente cerrada, falta de buena voluntad, egocentrismo y tener un desafío abierto. La terquedad ha sido muchas veces la culpable de que el individuo esté atrapado en un ciclo continuo de miedo y dolor.

Es difícil, cuesta trabajo, y siento que al igual que el Paso Uno, el Paso Tres se tiene que practicar diario porque si no se nos olvida, es algo que a mi como adicto me duele en relación a mi ego o soberbia crecida, a mis deseos personales. Creo que la clave es fomentar la aceptación, esa virtud que tengo a veces escondida pero que puedo desarrollarla. Aceptar la voluntad de Dios es fundamental, y el pedirle que me de fuerzas para aceptarla y no que se haga lo que yo quiero.

Andrés.

La recuperación es un proceso de descubrimiento: se aprende sobre uno mismo y cómo tratar con el mundo que nos rodea. No exime a nadie de no tener que pasar por situaciones dolorosas y no hay conciencia espiritual que quite ese dolor, sin embargo, la presencia de un Poder Superior que cuida y ayuda a superar el dolor estando “limpio” da la sensación de serenidad; las actitudes e ideas se vuelven positivas, lo que hay alrededor ya no está distorsionado por la autocompasión, la negación y el resentimiento.

CUARTO PASO

Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.

Esta enfermedad abarca mucho más que el consumo de drogas. La solución al problema es un profundo cambio de manera de pensar, de conducta y de actitud. Ésta sucede en un momento decisivo de profunda reflexión personal. Se inicia el viaje a la búsqueda de comprensión interna, de sentimientos, de miedo, de resentimiento que configuran la vida del adicto.

El miedo a lo desconocido parece abrumador, el hecho de no conocerse uno mismo causa pánico, pero al invocar la fe y la confianza en el Poder Superior, éste se puede superar. La honestidad es la parte esencial en este Paso, ahora se debe escribir en un papel todo lo que se considera *la verdad*, sin guardar nada. Es un ensayo de valentía, y como tal, da el valor para escribir cosas que se creían que nunca se contarían.

Recuerdo que fueron más de 400 preguntas, preguntas realmente dolorosas, que iban directo a saber qué clase de persona soy, porque hasta cierto punto eran muy vergonzosas, muy personales, crudas, pero preguntas que al fin de cuentas iban a abrirme los ojos para poder tener una contemplación de la estructura de toda mi moral, de todos mis valores, de todo lo que soy.

Andrés.

El individuo tiene que hacer un detallado inventario moral de sus cualidades positivas y negativas, sencillamente examinando sus instintos, deseos, motivaciones y rutinas compulsivas que lo mantenían atrapado en la adicción; tiene que llegar al fondo de lo que es, sacar a la luz las mentiras que ha dicho, tiene que superar la fantasía de la realidad para tener la libertad de ser quien es.



... Es doloroso, este paso va directo a mi ego, lo hace trizas, porque uno recuerda muchas cosas, uno tiene que escarbar, tiene que recordar momentos y situaciones de la vida muy desagradables, eventos dolorosos de mi vida que siempre traté de olvidar mediante drogas no. En lo personal me costó trabajo porque me hizo recordar y levantar ese dolor que tenía muy arraigado dentro de mi, escondido en los rincones más lejanos de mi memoria.

Andrés.

El adicto no debe olvidar que sigue siendo humano y sigue estando sujeto a defectos y faltas. Al continuar en recuperación, el individuo comienza a resolver ciertos conflictos que contribuyeron a su adicción; le permite identificar patrones, comportamientos y creencias que muestran la naturaleza exacta de sus faltas, esto da un paso adelante en el camino de la recuperación.

QUINTO PASO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Cuando el individuo se da cuenta de que lo que tiene para compartir es digno de ser escuchado con atención por un compañero, su autoestima crece.

Comienza a percibir que hay una diferencia entre las acciones y la naturaleza exacta de sus faltas, que consiste en la deshonestidad y la manipulación que se manifestaba cada vez que mentía, este es un reflejo de pensar que se tenía miedo de que nadie lo quisiera si decían la verdad.

Esta “cirugía del espíritu” abre viejas heridas y al quitarse la máscara ante otra persona, se exponen las blasfemias que se fabricaron para engañar y se han dicho verdades que duelen.

Gil de 38 años comenta: Hablarlo con mi padrino, entra en este Quinto Paso, tener la plena certeza que hay un Dios ahí, en esa conversación de tres: mi padrino, Dios y yo, y poder decirle todo lo que me pasó y todo lo que yo hice. Pero uno tiene que creer en que eso va a servir, porque en mi actividad igual yo contaba mis cosas pero no servía de nada, [...] ser honesto y decir *si me hicieron pero yo también hice*. Cuando empiezo a barrer de mi lado es cuando funciona la terapia, porque lo más importante del programa de recuperación es que es personal, el único que puede cambiar soy yo.

Ahora que el individuo se dio a conocer a fondo, puede que sienta impulso de huir de su nueva conciencia, y volver al sufrimiento del pasado; es ahí cuando debe hablar con otros adictos en recuperación para que se de cuenta de que esa contradicción llega a pasar, y así saber cómo hicieron ellos para solucionarla.

El admitir la adicción con otra persona (padrino, madrina o compañero), forma un vínculo íntimo que crea la confianza en que esa persona ayudará a establecer una sanación espiritual.

El mundo afuera es igual y yo no lo puedo cambiar, tengo que empezar por aceptarlo y aceptarme a mi, el único que da un cambio soy yo, si yo estoy dispuesto a trabajar este programa tiene que ser con todo y una completa honestidad, entonces me empiezo a quitar las caretas y crecer como persona, hablar de mi... para cambiar.

Gil.

SEXTO PASO

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

Ha comenzado a estar enteramente dispuesto y a esforzarse en aumentar esa disposición durante toda la vida, hay que abrir el corazón y la mente a los profundos cambios internos que con la ayuda de un Dios bondadoso se pueden llevar a cabo.

Así como ya se entregaron la voluntad y la vida al cuidado de un Poder Superior a uno mismo, ahora hay que prepararse para entregar los defectos de carácter a un Dios bondadoso.

La verdad este Paso me cuesta mucho trabajo porque el estar dispuesto a que Dios elimine todos mis defectos de carácter me hace sentir responsable, responsable de dejarme guiar, en el sentido de abandonar tus deseos personales y dejárselos todos a Dios, no por eso quiere decir que voy a ser irresponsable, o que voy a tener una fe ciega, de decir Dios me va a ayudar y yo voy a estar cruzado de brazos, me refiero en el sentido de mi ego, mi soberbia, el querer cambiar los defectos de carácter, y más aún implicando a

un Poder Superior, es obedece la necesidad de seguir creciendo en este programa, es una necesidad... son ansias de cambiar porque después de trabajar los pasos anteriores y de tener cierto tiempo, van haciendo una especie de agradecimiento.

Andrés.

Cada vez que el individuo es más conciente de sus defectos, a menudo le causa dolor saber que sus acciones afectaron a la gente que lo rodeaba, estaba harto de ser esa persona; ese sentimiento lo obliga a cambiar y a crecer.

Yo antes de conocer un programa robaba, engañaba a la gente, jugaba con mujeres, manipulaba, no me importaban los sentimientos de las personas... hoy en día al trabajar un programa te hace ver que eso no es correcto, porque simplemente yo me siento mal, y al sentirme yo mal pues voy a empezar a carecer de espiritualidad, voy a empezar a retroceder, y en última instancia estará en riesgo mi vida.

Andrés.

Empiezan a ser distintos a lo que eran. Son capaces de ver más allá de sus propios intereses, se comienzan a preocupar por lo que sienten los demás, eso ya es un cambio sorprendente, considerando que su furiosa autoobsesión es el núcleo de su enfermedad.

SÉPTIMO PASO

Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.

En este Paso se le pide al Poder Superior que quite los defectos de carácter, que libere al individuo a todo aquello que lo limita a su recuperación; se pide ayuda porque el individuo solo no puede hacerlo.

El llegar a la humildad significa una visión realista de uno mismo y del lugar que uno tiene en el mundo para vivir limpio y caminar por el sendero de la espiritualidad.

Es un Paso que sigo trabajando hasta el día de hoy. Cuando llegamos a Narcóticos Anónimos no sabemos en sí cuales son nuestros defectos de carácter, entonces una vez que ha pasado la compulsión, que yo he aceptado mi enfermedad, una vez que he decidido que la solución para mi enfermedad es trabajar con un programa de doce pasos, asistir regularmente a las reuniones, llevar el mensaje, comprometerme a trabajar con otros adictos, en ese momento me empiezo a preparar. Recuerda Bibi su experiencia durante la semana de unidad.

Puede que de vez en cuando el individuo sienta miedo, pero ya no reacciona ante él de manera destructiva, ahora tiene la voluntad de actuar como sea apropiado. Se es conciente del Dios y se siente la presencia y la fuerza de ese Poder Superior que trae una paz de espíritu que no se creía posible.

El individuo ya visualiza la completa liberación de sus defectos, medita acerca de ellos sin importar alcanzar un estado de perfección. El Dios que se concibe los ha llevado de ser adictos inconscientes espiritualmente y sin esperanza, a ser adictos en recuperación conscientes espiritualmente y con deseos de vivir.

Cuando se ha visto el trabajo de los Pasos anteriores, la persona que está escuchando el inventario que yo escribí, debe de estar preparada para poder identificar cuales son los patrones de conducta repetitivos que yo como adicta tengo, y que son consecuencia de un defecto de carácter, en mi caso nunca pude estar sola, y era algo de lo que no me había dado cuenta y que apareció en este inventario; yo tenía una pareja, terminaba con esta persona y no pasaba mucho tiempo y ya estaba con otra, no cerraba ese

círculo por el miedo a la soledad o por la carencia afectiva de mi hacia mi y que siempre necesité que hubiera alguien a mi lado que me diera ese afecto que yo necesitaba o buscaba.

Bibi.

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.

Ahora el individuo debe comenzar a enmendar el daño que ha causado, tiene que hacer las pases con los demás, a rectificar sus faltas, a aceptar la responsabilidad de sus acciones haciendo una lista con el nombre de todos a los que ha causado daño, y estará enteramente dispuesto a enmendar con todos ellos.

Esto tiene como objetivo el disipar el daño causado para poder continuar con el despertar espiritual.

Bueno, en este Paso tienes que tomar conciencia de las personas a las que hiciste daño, principalmente yo como número uno, que fue a quien más daño hice, y posteriormente a las personas más cercanas... y así se va escribiendo la lista: primero voy yo, luego mis familiares, después las parejas, le siguen mis amigos, personas desconocidas. Los daños varían desde el físico, el verbal, el psicológico, y en este Paso tienes que hacer conciencia de cómo fue el daño, de qué manera lo hiciste, a quién se lo hiciste, para después pasar al siguiente Paso que es donde ya viene la labor. Pero prácticamente es una lista que vas haciendo y tomando conciencia de cómo fue el daño.

Bibi.

Lo más importante es que el adicto asuma la responsabilidad de lo que hizo a otros. Si tiene ira con alguna (s) persona (s) de su pasado, debe practicar el principio espiritual del perdón; para eso posee la capacidad de aceptarse y ser compasivo con el mismo para aceptar a los demás tal como son.

Se dará cuenta en este inventario de quiénes fueron a los que hirió con su deshonestidad, a quiénes engaño o robó o quiénes fueron objeto de sus faltas, casi siempre la familia y los amigos son los más involucrados.

Un Poder Superior está funcionando en su vida y lo prepara para ser útil a los demás, estos cambios se manifiestan en la transformación de las actitudes y acciones.

Sentía mucho miedo de tomar la decisión de trabajar la enmienda, tenía miedo de no ser aceptada en el momento en el que yo quisiera pedir una disculpa, porque hay muchas formas de enmendar un daño también. Esta lista es difícil porque hay que recordar el pasado, hay que escarbar, porque conforme va pasando el tiempo y te vas restableciendo tanto física como emocionalmente, pues tu vida se va acomodando y le van cayendo kilos de arena a esos daños, entonces llega un momento en que olvidas lo que hiciste, pero en las reuniones se encargan de recordarme a través de escuchar a los demás, el padrino o la madrina se encarga de recordarme que hasta ahí no ha llegado mi labor espiritual.

Bibi.

Ya no se sienten remordimientos constantes por el daño causado y se tiene una nueva perspectiva de la vida, se es más responsable con lo que se hace. La llave que libera de ese pasado tan tormentoso es el arrepentimiento por el dolor causado y la comunicación para pedir perdón. Se ha avanzado en el reconciliamiento con uno mismo y con la buena voluntad que se tiene para la vida.

NOVENO PASO

Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.

Este proceso consiste en examinar la vida que se ha llevado, identificar los defectos de carácter y tomar conciencia de cómo le hizo daño a los demás. Ahora, el individuo tiene que hacer todo lo que esté a su alcance para reparar el daño que causó.

Saber y hacer son dos cosas muy distintas: no se puede basar la disposición en la expectativa de que no se tenga que devolver nada, por cada una de las enmiendas existen muchas posibilidades, desde que se haga enteramente responsable hasta lograr el perdón por completo, hay que seguir adelante aunque los resultados inquieten a un pensamiento negativo, y con la ayuda del Poder Superior, el individuo puede enfrentar su miedo y continuar.

Las enmiendas no sanan mágicamente los sentimientos heridos de aquellos a los que dañó, se puede pedir perdón humildemente pero si éste no se obtiene, el individuo debe abandonar esa expectativa con la cara en alto porque hizo todo lo que pudo.



Es difícil pero...yo tenía una súper amiga, casi mi hermana. Un día estábamos en una fiesta hasta las chanclas con tipos que ni conocíamos, en un lugar horrible y bien peligroso, sólo éramos ella y yo de mujeres y como 8 hombres. Me dieron dinero para ir a comprar más sustancia y fui, pero nunca regresé... es lo peor que le puedes hacer a un adicto, quitarle su activo y peor aún, dejar a tu amiga en peligro porque me enteré que la golpearon y la violaron. Tiempo después, al ya trabajar mi

programa y llegar a este Paso, entre todos los daños que causé salió el de ella, me sentía fatal, el sólo pensar lo que le hicieron porque la abandoné, me daba pánico, pero tuve que ser fuerte y la busqué. Al llegar a su casa ella me abrió la puerta, su cara me decía que me fuera pero ahí me quedé, hablamos y le pedí perdón, ella no lo aceptó, pues el daño que le hice aparte de que se contagio de SIDA, era el que la dejé morir sola. Me sentí muy mal, porque a mi me debió pasar algo también, me retiré y no la volví a buscar...

Bibi.

Antes de hacer una enmienda, se debe hablar y pedir ayuda a un padrino o madrina para explicarle el porqué de ésta, qué se piensa decir y qué se va a ofrecer para arreglar la situación; debe haber congruencia y tener relación con el daño causado.

DECIMO PASO

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.

La recuperación consiste en aprender a vivir, incorporar a la vida los principios espirituales que se han aprendido en los pasos anteriores para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. La autoevaluación es enfrentarse a lo que el individuo encuentra dentro de él y admite sus errores para llevar una vida basada en lo espiritual.

Es este Paso se toma conciencia de las emociones, del estado mental y la condición espiritual, contribuye a la sanación del adicto en hacerlo tomar conciencia de lo que sucede hoy en su vida. Cada día busca los momentos en que no pudo alcanzar sus ideales espirituales y renueva su empeño de vivir una vida en función de ciertos principios.

Se desarrolla la autodisciplina, cuánto más esfuerzo ponga en hacerlo, más verá que el practicar este Paso se está convirtiendo en algo tan natural como respirar.

Este Paso se trabaja en el vivir cotidiano, cuando cometes una falta que consideras que la hiciste ya sea voluntaria o involuntariamente, y que te puede causar un remordimiento, entonces inmediatamente haces un inventario y reparas el daño causado directamente con la persona o con el hecho. Por ejemplo, me sucedió una vez con mi asistente que al discutir de equis cosa me exalté y le grité... inmediatamente reaccioné y le pedí una disculpa.

Bibi.

No se trata de que él sea duro consigo mismo, sino de estar en sintonía con la voz de su conciencia y escuchar lo que se le está diciendo.

Así, se descubre que se valora la recuperación y la relación con Dios tal como se concibe por encima de todo, disminuye el caos interno y se tienen largos periodos de serenidad.

La presencia de un Dios bondadoso en la vida hace que esté listo para mantenerse y mejorar su contacto con ese Poder Superior, se busca orientación y significado en la vida.

UNDÉCIMO PASO

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

El resultado que se da durante la práctica de estos Pasos es el éxito de forjar una relación con Dios tal como se concibe, el adicto se abrió para recibir directamente el amor y la orientación de un Poder Superior a su vida.

Nada llenaba el vacío, se sentía solo en el inmenso universo, creyendo que sólo existía hasta donde sus ojos alcanzaban a ver.

Al continuar con el esfuerzo de tomar medidas diariamente, pone la oración y la meditación como una de sus prioridades, que éstas sean parte de su rutina diaria y emplean la autodisciplina necesaria para cumplir esta decisión. También tiene que incrementar el valor que ya ha desarrollado para vivir de acuerdo con principios espirituales, aunque tenga miedo, debe hacer lo necesario porque ya está conectado con un Poder Superior a él mismo.

No hay forma correcta de orar, encontrará su camino para hacerlo. Orar son las veces que se habla con un Poder Superior, y meditar las veces que se escucha su respuesta. Se puede tener un enfoque ecléctico, es decir, tomar las prácticas de diversas fuentes y combinar las que proporcionen mayor bienestar e iluminación.

Se empieza a ver que la voluntad de Dios para con uno es la capacidad de vivir con dignidad, de amarse y amar a los demás, de reír y encontrar gozo con lo que lo rodea.

Todo es en base a tu creencia personal, para mi poder Superior es el universo [...] Yo todos los días hago meditación, todo el día, no llego en la noche a rezar e hincarme, todo el día estoy platicando, todo el día estoy agradeciendo, todo el día estoy pidiendo, tengo un canal abierto con Dios todo el día, con mi Poder Superior, porque es el universo y todos y cada uno de las personas, animales, etc, estamos ahí. No me cuesta trabajo porque soy parte de este Universo. Me doy mi espacio para hacer muchas cosas. Sé que hay un equilibrio, como hay negro hay blanco, pero mi Dios está en el centro, y si pasa algo malo es porque se necesita, porque hay que hacer una balanza.

Gil.

Los anhelos y sueños se están haciendo realidad para el individuo; empieza a buscar formas de servir, de lograr algo que importe en la vida de otro adicto, de llevar el mensaje de recuperación. Este despertar espiritual le ha abierto a la satisfacción espiritual, al amor incondicional y a la libertad personal, este regalo lo comparte con otros miembros.

DUODÉCIMO PASO

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

Todo lo aprendido en los Pasos anteriores se tiene que usar mientras se lleva el mensaje y se practican los principios de recuperación en todos los aspectos de la vida, este es el despertar espiritual, éste despertar empieza con una chispa de conciencia.

En NA los principios espirituales son una verdad absoluta dentro del programa, para cada adicto que está buscando recuperarse y restablecerse su espíritu. Cuando yo empecé mi recuperación, empecé a vivir experiencias de forma espiritual, que no es lo mismo que un despertar espiritual. La primera experiencia espiritual que viví yo, fue el empezar a mantenerme limpio, después de no poder dejar de consumir, de pensar en un momento determinado que mi destino era morir usando drogas porque ya no había solución para mí, y que aparte que yo era el único que sufría de esa manera. Después vinieron más experiencias como levantar mi cara y empezar a ver a los demás a los ojos, que ya no tenía que ver hacia el piso como muchos años de mi vida lo hice porque dentro de mí había mucha vergüenza. Empezar a apreciar cosas como el color de un árbol, el olor a tierra mojada... y el hacerme sentir parte de todo, podía ver más allá y disfrutar de la vida, fue mi despertar espiritual.

Pancholín, 35 años.

La humildad aumentó gracias a que se aprendió a valorar los sentimientos de los demás, la autoestima creció junto con la capacidad de perdonar tanto a uno mismo como a los otros. El individuo fue capaz de entregarse, ganar libertad, vivir el presente y sentir que pertenece al mundo.

Con el desarrollo espiritual se progresa de forma natural hacia otros aspectos de la vida: un Poder que devuelve el sano juicio y elimina los defectos. La recuperación se ha llenado de gratitud, amor y de un deseo de servir a Dios y a los demás: cuanto más se ayuda a otro, más se ayuda a uno mismo, hay que pasar el mensaje a otro miembro que sufre esta enfermedad.

En resumen este Paso es una recopilación de los Once anteriores; habla de la derrota, de la fe, de la confianza, de los inventarios constantes, de admitir, de admitir y corregir en el acto los errores que me pueden llevar a hacer daño a los demás o a mi mismo, de enmendar los daños y no olvidarlos, seguir con la labor de comunicación, tener contacto con mi Poder Superior y acostumbrarme a reflexionar y meditar las cosas buenas y las malas que hago el día de hoy. Y al final de todo esto, poder transmitirlo y compartirlo con los demás en las reuniones, que finalmente todo esto te lo llevas a la calle y lo aplicas. Quien más necesidad tiene de saber y vivir todo esto pues es el adicto que va llegando a un grupo. Este trabajo no es sólo para mi sino para todo aquel que quiera recuperarse. Mente, cuerpo y espíritu es lo que hay que recuperar. No por el hecho de haber llegado hasta aquí se está recuperado, hay que volver al primero y continuar con el viaje de recuperación para la vida.

Pancholín.

2.4 LAS DOCE TRADICIONES DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS Y SU APLICACIÓN

PRIMERA TRADICIÓN

Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de NA.

Se comparte la condición de miembros de Narcóticos Anónimos en un plano de igualdad donde todos tienen el interés de mantener la unidad que sirve de base para su bienestar común, ésta es el espíritu que une a miles de miembros de todo el mundo en una confraternidad espiritual que tiene el poder de cambiar su vida.

Bueno, a mi me enseñaron que las Tradiciones son para vivir fuera del grupo, la Primera Tradición yo me la llevo a mi casa, el bienestar común debe tener la prioridad, pues no debe de romper ese bienestar en mi casa, cada uno de los miembros de mi familia debe tener su espacio, ser respetados, entonces yo llevo a cabo esa Tradición respetando a mi esposa, a mis hijos, respetando opiniones, escuchando. Con el grupo es lo mismo, hay ciertas reglas y normas de comportamiento, como en la sociedad. Yo la trabajo respetando, no pasándome de listo con nadie.

Gil.

Muchos individuos han descubierto que es muy difícil vivir limpios sin el apoyo de otros miembros, su recuperación individual depende de las reuniones que se llevan a cabo, de los compañeros que participan y de las madrinas y padrinos que comparten con ellos, se descubre un nuevo lugar al que pertenecer, nuevas amistades y la esperanza de una vida mejor. La relación con otros adictos es una fuente de fortaleza en la recuperación personal.

El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro es el comienzo de la unidad de Narcóticos Anónimos; la rendición, el compromiso y la aceptación abren la puerta a la nueva vida. Esta Primera Tradición es la imagen de todos los adictos trabajando juntos en todo el mundo para apoyarse mutuamente.

El anonimato es la base espiritual de las Tradiciones, todos son iguales y también contribuye con Narcóticos Anónimos, el mensaje de recuperación es para todos los adictos que lo deseen ya que se aprende a dejar de lado los prejuicios que cada uno tenga y se centra en la identidad común como adictos. También es la base práctica sobre la cual se forman grupos sólidos y exitosos.

SEGUNDA TRADICIÓN

Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.

Esta Tradición se basa en los fundamentos prácticos de la Primera: la *unidad* es la fuerza del compromiso con la recuperación en Narcóticos Anónimos, que se refleja en el servicio que contribuye al bienestar común como apoyar una reunión, compartir con otros miembros, el padrinazgo o cualquiera de las formas que se necesitan para llegar a un adicto.

El propósito de servir es llevar el mensaje a otro compañero. La relación con el Poder Superior sigue guiando la recuperación personal de cada individuo y los diferentes elementos de la confraternidad.

Muchos compañeros agarran de Poder Superior al grupo, y está bien. Debe ser algo más grande que yo para poder dejar de consumir, y en el camino espiritual que cada uno se va trazando, pues es muy personal, y no debe de ser cuestionado [...] Se debe respetar la creencia de cada quien, no es el mismo Dios para todos, cada uno le pone un nombre diferente. Gil.

La conciencia colectiva se desarrolla a partir de que los miembros se toman su tiempo y se reúnen en los grupos junto con un Poder Superior bondadoso, para hablar entre sí sobre sus necesidades personales, las del grupo y las de NA en su conjunto.

Al practicar la humildad, se aplica la receptividad; así como se necesita la experiencia de otros adictos para la recuperación, también se necesita su orientación y sus ideas para poder servir, se sirve mejor cuando se muestra verdadero respeto por la confianza que otros han depositado en uno mismo.

El servicio en Narcóticos Anónimos es una experiencia de aprendizaje que brinda crecimiento espiritual; el miembro comienza a mirar más allá de sus propios intereses, deja de lado su enfoque egocéntrico de la vida para servir mejor a la totalidad, a cambio de ese servicio desinteresado se beneficia espiritualmente.

En cuanto a los servidores, hay una autonomía en todos los grupos, son reglas que se tienen que seguir. Se debe vigilar que se lleven esas tradiciones en cada reunión, que no se rompan, que esa autonomía se respete, eso no me hace un gobernador dentro del grupo. En el momento en que yo antepongo mis deseos a la autonomía, pues mis compañeros tienen el derecho de pedirme que deje el servicio, porque no es mi grupo, es el grupo de todos. No somos jefes ni reyes, los cambios de autonomía son por el bien de todos, por eso hay que ir a las juntas, para poder hablar y opinar.

Gil.

TERCERA TRADICIÓN

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.

Narcóticos Anónimos ofrece recuperación a los adictos alrededor del mundo ya que se centra en la enfermedad de la adicción, no de alguna droga en particular; el único interés es ayudar a librar a la persona de la adicción activa.

Yo estuve internado en una clínica de rehabilitación porque ya no aguantaba más, ver en lo que me convertí me causó una tristeza enorme, por eso pedí que me ayudaran, que me internaran o algo; entonces ahí conocí un compañero que llegó a esa clínica y me pasó el mensaje de Narcóticos Anónimos.

Rocco.

Al dar la bienvenida al recién llegado, alienta a que Narcóticos Anónimos crezca, celebrando su igualdad y la libertad que comparten. Hay libertad de brindar una ayuda bondadosa a cualquiera que entre a una reunión deseando librarse de la adicción.

Para empezar es difícil cuando llegas a un grupo, porque no sabes cómo te van a recibir, no tienes idea de cómo es el ambiente, tú vas en un plan de recuperarte, de dejar de consumir drogas, entonces al llegar a un grupo y cruzar esa puerta, empiezas a conocer a los compañeros que están dentro. En mi caso la bienvenida fue buena, me recibieron bien, me dieron información sobre el grupo, me dijeron de qué se trataba el programa, me recibieron con abrazos y aplausos. Al principio me sentía nervioso, tenía miedo de llegar porque no sabía si me iba a funcionar, de poderme quedar ahí, de si me iban a recibir bien, pero fue muy padre mi bienvenida.

Rocco.

CUARTA TRADICIÓN

Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad.

La libertad creativa es un estímulo para que los grupos sean fuertes y responsables. Los miembros maduran en su recuperación personal cuando se hacen responsables de su vida, cuando asisten a las reuniones y cuando se comprometen a ayudar a un grupo en particular.

Del mismo modo los grupos crecen y reflejan la responsabilidad y el compromiso de sus miembros, su autonomía es la libertad de llevar el mensaje de la forma que mejor le parezca. Los miembros trazan un plan de reuniones que refleja la personalidad de cada uno en particular.

Cada grupo tiene su propia autonomía, siempre y cuando no afecte a la autonomía de Narcóticos Anónimos, o sea, yo puedo meter una autonomía mediante una conciencia de grupo, esta conciencia son varias personas que asisten con regularidad al grupo y ya se toma una decisión, ya sea el horario, el tiempo de cada junta, cuantas juntas habrá en el día. El plan de juntas se traza mediante juntas de trabajo, ya sea cada mes o cada quince días que se hace la junta, y la conciencia hace las votaciones y toman las decisiones del grupo. Así es como se logra el equilibrio entre la independencia y la responsabilidad, por medio de la conciencia.

Rocco.

Se ofrecen diferentes tipos de reuniones: reuniones de orador, de estudio de Pasos, abiertas al público, sólo para adictos, de todas las noches, etc. Esta Tradición ayuda a que los grupos logren un equilibrio entre independencia y responsabilidad que refleja la libertad del miembro en recuperación y la responsabilidad sobre la que se basa esa libertad.

QUINTA TRADICIÓN

Cada grupo tiene un sólo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.

Narcóticos Anónimos existe para ayudar a los adictos a librarse de la adicción activa, su propósito primordial está en el centro de su servicio junto con la orientación de un Poder Superior.

Los grupos son libres de buscar formas nuevas de organizar reuniones –la llamada autonomía del grupo-, protege y estimula la diversidad para llegar a los adictos de muchas maneras.

El mensaje que se lleva no es la personalidad de cada grupo, sino los principios de recuperación que Narcóticos Anónimos tiene: éste es la esperanza y la liberación de la adicción activa; hace ver al adicto que puede mantenerse limpio aunque la vida sea dolorosa, el despertar espiritual que se experimenta al practicar los Doce Pasos también es parte del mismo.

El mensaje al adicto se lleva por atracción y no por promoción. Nuestro mensaje lo llevamos a través de dar nuestra propia experiencia como adicto, lo que sufrimos, lo que vivimos, cómo nos está yendo ahorita en base de trabajar un programa de los Doce Pasos, cómo nos ha funcionado para la vida en sociedad, la vida como familia, la vida como estudiante, la vida como pareja... para posteriormente crear un puente de comprensión para la persona a la que se le está dando el mensaje. No podemos hablar de los demás, únicamente experiencia propia.

Andrés.

Cualquier adicto puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de necesitarlas y establecer una nueva forma de vida.

SEXTA TRADICIÓN

Un grupo de NA nunca debe respaldar, financiar ni prestar su nombre a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.

Así como tal, el propósito primordial de la confraternidad de Narcóticos Anónimos es que los adictos comparten con otros la esperanza de la recuperación. Cuando su identidad se vincula a la de otra organización, se enturbia la claridad de su

propósito y pierde fuerza, algunas cosas que la pueden empañar son: el respaldo (una declaración pública de apoyo de otra organización), la financiación (financiar a otra organización), prestar su nombre a una entidad allegada o empresa ajena (permitir a un centro de tratamiento de adicción llevar el “Narcóticos Anónimos”) ya que vincula permanentemente el propósito que tenga con alguno de ellos ante los ojos del público.

Si financia a una entidad, desvía dinero que podría usar para su propósito primordial, o si le presta el nombre a una organización en vez de otra, puede involucrarse en problemas con ambas.

Narcóticos Anónimos no acepta el respaldo de nadie por la sencilla razón de que si lo hace a una compañía que después tiene problemas, su reputación se dañará con la de ellos; si promociona a una entidad que para algunos es detestable, el adicto que quiera recuperarse fácilmente se desanimará y no asistirá a las reuniones. La fe se demuestra cuando no se negocia nada a cambio de la cooperación de otros.

Hubo un caso hace muchos años donde fuimos a ver a un regidor en el Palacio Municipal de Naucalpan y como que de una u otra manera él quería que la labor de Narcóticos Anónimos se viera respaldada por él para que apareciera que era parte de algo que había prometido en cuanto entrara a ese departamento del gobierno, entonces nosotros en base a esta tradición, deslindamos que nos apoyara directa o implícitamente, le aclaramos que como miembros de NA solamente podíamos trabajar de otra forma, sólo queríamos que nos dijera a qué escuelas podíamos ir para pasar el mensaje, sin que nos diera transporte ni dinero, ni que apareciera en el periódico que él nos había conseguido las escuelas, porque se podía mal interpretar en un momento determinado que Narcóticos Anónimos colaboraba con el partido político al que este regidor pertenecía... y no aceptó (risas).

Bibi.

Llevar un mensaje claro de recuperación refleja integridad; éste está resumido en los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y la literatura. El mensaje no se debe confundir con las creencias o la literatura de otras organizaciones. Al respetar los límites en las relaciones genera armonía en esas relaciones de modo que sean más fuertes y eficaces.

SÉPTIMA TRADICIÓN

Todo grupo de Narcóticos Anónimos debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas.

Esta Tradición sigue animando a rechazar fondos de otras organizaciones para mantener a cada grupo centrado en su propósito primordial. Al pagar sus propios gastos conservan la libertad para llevar el mensaje. Los adictos en recuperación comienzan a asumir solos la responsabilidad de las reuniones; conseguir el local, comprar literatura, buscar la persona que se encargue de abrir, de cerrar y comenzar una reunión y administrar los gastos.

Con la evolución y sus miembros comprometidos a apoyarse entre sí, el grupo está preparado para asumir la responsabilidad completa de sus obligaciones. Esta Tradición es la de autofinanciación con los fondos que los mismos miembros aportan.

Necesita un mensaje para llevar, con éste, los miembros han demostrado unos a otros que un adicto puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida.

Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones, no recibimos ayuda ni patrocinio de nadie externo, únicamente las aportaciones de los miembros del grupo, así es como se lleva a cabo esa tradición.

No recibimos nada de afuera porque se rompería la autonomía, eso es lo que nos mantiene autónomos, si en un momento dado recibimos alguna cantidad de alguien estaríamos sujetos a sus opiniones de cómo manejar nuestro grupo o cómo hacer las cosas. Podemos hacer rifas, venta de literatura, etc., sólo para los adictos dentro del grupo; no puedo andar vendiendo chicles en la calle o vendiendo camisetas con el logotipo de Narcóticos Anónimos.

Gil.

OCTAVA TRADICIÓN

Narcóticos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados.

Narcóticos Anónimos ofrece un enfoque de carácter diferente al profesional en cuanto a la enfermedad de la adicción. No tiene hospitales ni centros de tratamiento, tampoco clínicas y ninguno de sus servicios están ligados a tareas profesionales. No diagnostica ni evalúa la evolución de ningún miembro, sus grupos no ofrecen servicios terapéuticos, médicos, legales ni psiquiátricos.

Sencillamente es una confraternidad de adictos en recuperación donde sus miembros se reúnen con frecuencia para ayudarse unos a otros a permanecer “limpios”. La esencia de la recuperación de la adicción a su manera consiste en que un adicto ayude a otro, la experiencia personal que cada uno de los miembros ha tenido recuperándose de la adicción es lo que sirve para que otro adicto se recupere.

El programa de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no utiliza médicos, psicólogos o psiquiatras especializados en alguna materia o área que tenga que ver con la adicción, sin embargo, por ejemplo, en las oficinas de servicio mundial en Estados Unidos, que es el lugar donde se hace la literatura, la imprenta, los llaveros, se llevan un registro de todos los grupos, en esos

lugares, las personas que trabajan ahí no son adictos, son personas normales a las cuales se les paga un sueldo por un trabajo que va a beneficiar a la confraternidad de Narcóticos Anónimos, en este caso sería hacer los libros y todo eso. La gente puede llegar a pensar que los grupos de nuestra confraternidad los mismos adictos son los que hacen esta labor, pero no, hay personas a las que se les paga, a esto se refiere esta tradición.

Bibi.

NOVENA TRADICIÓN

Narcóticos Anónimos, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

Sencillamente Narcóticos Anónimos es una confraternidad que utiliza un enfoque de adicto a adicto hacia la enfermedad de la adicción. Su propósito es llevar el mensaje al adicto que sufre y el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.

La autoridad que los guía es un Poder Superior tal como se manifiesta en la conciencia de sus miembros. Los grupos pueden solicitar que se establezcan programas de información pública, de hospitales e instituciones y líneas telefónicas para que se enteren de la existencia de la confraternidad los adictos que todavía sufren y que quizás no han oído hablar de ella.

Lo importante es que el desarrollo de estos servicios esté basado en las necesidades de los grupos. Primero definen sus necesidades, luego crean las juntas y los comités que les van a servir; por medio de sus representantes los grupos se comunican con éstas, luego informan con regularidad ante los responsables de su estado, sus actividades, comunican sus preocupaciones, sus necesidades, ideas y deseos.

No existen categorías en NA, en mi grupo la conciencia -así le llamamos- son los compañeros que asisten a las reuniones por los menos 2 veces por semana. En una junta de trabajo ellos son los únicos que tiene voz y voto para opinar, no importa la edad del miembro o el tiempo que lleve limpio, sino la asistencia regular al grupo y los servicios que tienes dentro de él. El grupo debe estar abierto diario, de lunes a domingo, no cierra nunca. La conciencia toma la decisión de organizar las juntas que habrá en el día y así.

Rocco.

DECIMA TRADICIÓN

Narcóticos Anónimos no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

Su propósito primordial, como grupo y como confraternidad, es ofrecer la misma ayuda a cualquier adicto que quiera recuperarse, fuera de eso, no tiene opinión alguna. El mensaje de esta Tradición es negarse a tomar partido en otro tipo de asuntos y evitar mezclarse en polémicas que podrían distraerla de su propósito.

Sin embargo no impone esta restricción a sus miembros, al contrario, los estimula a que piensen por sí mismos, a que desarrollen sus propias opiniones y a que las expresen como crean convenientes.; la única advertencia de hablar en público, es que al hacerlo se piense bien lo que se va a decir, ya que en ciertas situaciones, cualquier cosa que diga un miembro podría ser tomado como la opinión de Narcóticos Anónimos. Lo que se tiene que compartir con el público es el mensaje, no las opiniones personales de sus miembros.

Como lo dice el nombre *Narcóticos Anónimos*, somos una confraternidad 100% anónima, no nos mezclamos con ninguna institución u organización, tampoco prestamos su nombre para publicidad, comercio o para equis fin, pero lo que nosotros digamos afuera es por cuenta de uno, por ejemplo, al pasar el mensaje, tenemos que decir nuestra experiencia no si en equis clínica te recuperas o si es mejor alguna institución, dice Andrés.

UNDÉCIMA TRADICIÓN

Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

Como grupo de Narcóticos Anónimos se cultivan buenas relaciones públicas, no como un resultado casual de sus actividades normales, sino como una forma mejor de llevar el mensaje a los adictos.

Esta Tradición se refiere al anonimato personal, ya que Narcóticos Anónimos no es una sociedad secreta; mientras más sepa el público de ella, más probable será que los adictos que buscan recuperarse (o las personas que los rodean) piensen en la confraternidad y sepan donde encontrarla cuando decidan pedir la ayuda.

Algunas organizaciones usan miembros célebres o celebridades como portavoces públicos para subrayar la credibilidad de su organización; puede estar bien y les puede funcionar a muchos, pero para NA no, ya que si la confraternidad usara una figura famosa en un anuncio público y esa persona luego recayera o perdiera su prestigio, no le haría ningún bien a la credibilidad de la confraternidad. Es por eso que su mensaje puede verse afectado por sus mismos mensajeros. Así que ante el público, los medios, la radio, la prensa y el cine, necesitan mantener siempre su anonimato personal.

Imagínate que soy un actor famoso o un personaje querido por el pueblo, no puedo decir que soy miembro de Narcóticos Anónimos y traer su estandarte, porque yo soy falible, el programa es infalible... y al fallar un miembro, de cualquier agrupación, para la sociedad no es el miembro que falló, es la confraternidad la que lo hizo.

Ahí está el ejemplo de Carmen Campuzano, ¿no?. Entonces el anonimato es para proteger a la confraternidad, para protegernos como confraternidad de adictos.

Gil.

DUODÉCIMA TRADICIÓN

El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

El anonimato es el fundamento espiritual sobre el que se basa Narcóticos Anónimos, es imprescindible para preservar la estabilidad de la confraternidad y hacer posible la recuperación personal. Se cree en el valor que tiene la generosidad desinteresada en los demás.

Para mí como miembro de un grupo y de una confraternidad, lo más importante para que un adicto se pueda recuperar es el anonimato, porque el anonimato me asegura que lo que yo pueda compartir dentro de las reuniones, las experiencias más difíciles y más dolorosas que tal vez quisiera llevarme a la tumba, ahí se van a quedar, me asegura que los demás miembros están dispuestos a respetar y a trabajar con ese anonimato, a practicar ese principio no revelando todo lo que yo hablo en ese lugar.

Pancholín.

Ahora todos son anónimos “parte de” en vez de estar “aparte de” la confraternidad de NA. Estos individuos que han sufrido tanto tiempo el aislamiento de la enfermedad de la adicción, al fin “forman parte de” algo. El bienestar común de estas personas depende de la unidad. La única esperanza que tienen de mantener esa unidad esta en la aplicación de ciertos principios comunes, los que contienen todas las Tradiciones.

Esta Tradición es la síntesis de las once Tradiciones anteriores, resumiendo y reforzando el mensaje de cada una de ellas. La recuperación es algo muy delicado y evoluciona mejor en un ambiente de apoyo y estabilidad.

Aunque todos los miembros tienen diferencias personales, el único requisito para estar así es su deseo de dejar su vida activa en las drogas.

Todas las tradiciones tienen un propósito que es protegernos de las fuerzas internas y externas que podrían terminar con el grupo, con la confraternidad. Nos protege de aquellas personas que podrían emitir un mal juicio de un adicto, o de nosotros, pues a pesar de que estamos en recuperación, a veces queremos que las cosas salgan como queremos, y no funciona así.

Pancholín.

2.5 EL PADRINAZGO

El padrino es un adicto en recuperación que sigue el programa de Narcóticos Anónimos, es alguien en quien se puede confiar para que otro adicto comparta las experiencias de su vida (tanto las buenas como las malas) y a quien se puede acudir con problemas personales para compartirlos con el grupo. Se sugiere que el padrino sea alguien que tenga práctica en trabajar los Doce Pasos y que esté comprometido con el programa, ya que es una guía en los pasos de recuperación.

Ser padrino implica predicar con el ejemplo, porque debo hacerlo atractivo y no promocional; puedo decirle a todos lo bueno que es ser honesto o lo hermoso que es tener contacto con un Poder Superior y yo no hacerlo... que se vea reflejado en mis ojos el resentimiento, la tristeza en mi cara, la soberbia, el odio no, todo lo contrario de lo que mis palabras digan y mis actitudes muestren.

Pancholín.

La mayoría de los adictos necesitan un padrino. Algunos se hallan confundidos, dolidos emocionalmente. Rara vez el adicto confía en otra persona, siempre intenta seguir solo en la vida. Es ahí donde entra y ayuda compartiendo su experiencia, su fortaleza y su esperanza. Por eso todo aquel que tenga el deseo de mantenerse limpio necesita un padrino.



Se siente muy bien ser padrino, el poder escuchar a alguien que probablemente tenga muchos problemas familiares, escolares, etc. pero que su problema principal ya no es consumir drogas, y decirle que habrá una solución para esas broncas y que no pasa nada, es un regocijo muy grande dentro de mi. Todos llegamos con la vida destrozada y no sabes qué hacer o cómo arreglarla en ese momento, entonces es labor de uno ir buscando una persona con la que te identifiques, que tenga cualidades y defectos como los tuyos, que al escuchar su historia vea que pasó por situaciones similares a las mías, ver cómo pasa el mensaje, cómo hace el servicio en el grupo, cómo motiva...tiene que ser atractivo cuando lo escuche, cuando comparta, los gestos que tenga conmigo, pedirle que comparta esa paz que tiene. Saber escuchar y aplicar la comunicación es bien importante.

Pancholín.

Escuchar es la clave para encontrar un padrino. El adicto tiene que hablar, escuchar y compartir con miembros del programa y cuando encuentre a alguien con el que pueda hablar abiertamente y relacionarse, le puede pedir que sea su padrino, ya que lo importante es que éste tenga una firme comprensión de los Doce Pasos. La calidad del tiempo limpio es más importante que la cantidad en sí.

Una buena relación con él necesita estar basada en la amistad y en la confianza. Se debe de tomar en cuenta sus experiencias en la vida, la calidad de su tiempo de abstinencia, su disponibilidad respecto a los demás y su disposición de ayudar.

Yo me llevo muy bien con mis ahijados, salimos al cine, vamos a conciertos, compartimos actividades muy padres. Cuando se trata de hacer sus Pasos saben que también estaré ahí para guiarlos. Verlos llegar a sus aniversarios, ver a sus familias contentas, y verlos sonreír, con un semblante diferente a como habían llegado... sentir eso dentro de mí son sensaciones de paz, alegría, amor, me siento agradecido con las personas que me ayudaron a salir de este problema, con la confraternidad de Narcóticos Anónimos, con mi Poder Superior. Pensar que gracias a eso que habían hecho conmigo yo lo transmitía a otra persona, y esa persona ya está empezando su recuperación, se siente muy bien.

Pancholín.

Lo mejor es elegir un padrino del mismo sexo, ya que miembros del mismo sexo entienden mejor ciertas cuestiones como la sexualidad, los problemas familiares, de identidad, afectivos, etc. Así los hombres tienen *padrinos* y las mujeres *madrinas*. Un adicto es una persona inestable emocionalmente y es fácil que establezca vínculos afectivos con miembros del sexo opuesto.

Con él se puede aprender a construir una relación basada en la confianza y la honestidad, también puede reflexionar sobre el crecimiento personal a través de la experiencia compartida. La clave de esta relación es la comunicación, cuando se tiene alguna pregunta sobre el programa, se puede acudir al él, de igual forma día a día el ahijado le puede compartir sus experiencias.

Por su experiencia se recomienda recibir orientación de una sola persona, pero si el miembro siente que desea pedir orientación de alguien más, debe de consultarlo con su padrino antes de aceptar el padrinazgo de otro miembro.

Uno de los aspectos más difíciles del padrinazgo consiste en trazar la línea divisora entre protección y sobreprotección. No se ayuda al adicto si su padrino lo sobreprotege, a veces el amor duro es esencial para el crecimiento.

Siempre hay que buscar en la experiencia para poder compartirla con los demás. Se forma el sentido común., hay adictos más sensibles, otros que no han vivido cosas fuertes, etc. Un adicto lo que busca al llegar a un programa es un pretexto para no quedarse, entonces hay que tener mucho cuidado, son vidas no canicas, es una gran responsabilidad lo que se le va a decir, si no se tiene la experiencia se canaliza a otro compañero que si la tenga.

Pancholín.

Puede llegar el momento en que el padrino sea incapaz de relacionarse con su ahijado, ahí su deber es indicarle a alguien más capaz de ayudarlo. No se tiene que sentir culpable el padrino si un ahijado recae, cada uno es responsable de su propia recuperación, todos son adictos que sufren. Habrá momentos en lo que les faltarán respuestas, pero es responsabilidad de ambas partes buscarlas, ninguno es Dios ni sabio para solucionar lo inesperado.

La recuperación va más allá de la mera abstinencia. En un principio me echaba la culpa cuando recaía mi ahijado, porque pensaba que no había hecho las cosas bien, sentía que era mi responsabilidad. Simplemente somos un compañero que comparte su experiencia, sólo les digo *mi experiencia es ésta... y así le hice para encontrar paz*. E consumir es decisión que uno toma, no es un accidente, uno es responsable de sus actos y deseos. Más bien cuando me llamen por teléfono y no vaya es donde me debo sentir mal, porque es no regresar ese compromiso que tuvieron conmigo.

Pancholín.

CAPÍTULO 3 VIVIENDO DÍA A DÍA

La recuperación no termina con estar limpios. Al abstenerse de todas las drogas se encaran emociones que nunca antes pudieron enfrentar con éxito, hasta perciben situaciones que en el pasado no eran capaces de sentir. El adicto debe estar dispuesto a ir al encuentro de viejos y nuevos sentimientos a medida que se presenten, tiene que aprender a tenerlos y a darse cuenta de que no pueden hacerle daño a no ser que se deje influir por ellos

3.1 LA ACEPTACIÓN DEL SER

Freud en su libro *La represión* menciona que la falta de autoaceptación es un problema de muchos adictos en el proceso de recuperación. Este sutil defecto es difícil de identificar y que con frecuencia ni se detecta. Muchos piensan que su único problema es el consumo de drogas, y niegan el hecho de que su vida se haya vuelto ingobernable.

...Llegó un momento que me odiaba y no me aceptaba, qué tipo de persona era, odiaba mi cuerpo, no aceptaba mi familia, ni que tenía un problema con las drogas. En mí había algo que decía que estaba bien, que yo no era adicto; yo pensaba que adicto era un indigente, el que andaba en la calle. También pensaba que lo podía parar cuando quisiera, que el lunes lo podía hacer, tal vez el próximo año, pero la verdad es que no podía parar...

Rocco.

La mayoría de los problemas que experimentan en el proceso de recuperación se derivan de la falta de capacidad para aceptarse tal como se es, “El no aceptarnos a nosotros mismos nos hace sentir incómodos con el ser que llevamos dentro”. (Folleto La autoaceptación).

Puede ocurrir que no se den cuenta de que ese malestar interior sea la causa de su problema, puesto que se manifiesta frecuentemente de muy distintas formas: se sienten irritables, críticos, descontentos, deprimidos o confundidos.

Tratan de modificar las circunstancias que los rodean, intentando de ese modo acallar el gusanillo interior que los consume. En situaciones como ésta, la experiencia les ha enseñado que lo mejor es buscar el origen del descontento dentro de la persona.



De niño me resentí con mi familia, con mis amigos, con la gente... me trataban muy mal, me hacían burla porque yo era adoptado. En la calle los chavos de la banda me decían lo mismo, que yo era adoptado y que no pertenecía ahí, entonces solito me fui resintiendo, me fui envenenando el alma. Yo veía a los adictos que en la calle se peleaban, que se ponían locos, que la gente les tenía mucho miedo, entonces yo quería hacer lo mismo, ser como ellos, y como de niño me pegaban mucho dije que yo quería ser adicto, que quería desquitarme, porque mucho tiempo me sentí impotente. Me drogaba por no aceptar mi realidad ni mi entorno, a mi familia... por eso lo hice, por dejar de sentir ese infierno, todo ese dolor.

Oscar.

Se han pasado la vida inmersos en el rechazo de su propia persona. Odian su ser e intentan por todos los medios convertirse en una persona diferente, excepto la que son. Incapaces de aceptarse, intentan ganar la aprobación de los demás.

No obstante, su amor y su amistad es siempre condicional, pero se sienten ofendidos si los demás no responden del modo que ellos quieren que lo hagan. Como no pueden aceptarse a si mismos, esperan el rechazo de los demás.

No dejábamos que nadie se nos acercara por miedo a que se nos llegara a odiar si nos conocía como éramos realmente. Yo no tenía amigos que no fueran adictos, porque si sabían que yo era adicto a la sustancia, o sea, que era un atascado, no les iba a parecer, y como me iban a empezar a decir madre y media, mejor andaba solo que mal acompañado.

Rocco.

Sigmund Freud dice que “el factor dinámico que impide el desarrollo sano de la personalidad, es el sentimiento de culpa y minusvalía por no ser lo que *debería* ser el individuo, de acuerdo con la auto-imagen idealizada de ella misma”.

Mientras se aferré obsesionalmente a ese “debería” y se exija ser lo que no es, la parte de sí mismo que ha repudiado aparecerá cada vez más, haciéndolo sentirse más débil, culpable y despreciable; y esos sentimientos lo conducirán a castigarse privándose de una vida satisfactoria y el desarrollo de sus verdaderas capacidades.

La adicción a sus propias exigencias puede ser que lo lleve a buscar más “adicciones” para adormecer ese dolor.

Durante su tribuna Camila comparte lo siguiente: El *debería* lo escuchaba por todos lados... en mi casa, en la sociedad, en la escuela... estaba hasta el gorro, constantemente escuchaba que *debería* ser abogada, también que *debería* ser una buena hija, y buena estudiante... no lo fui y eso me causó más bronca con mi existencia. Pero sé que soy una adicta en recuperación y que el *debería* ya no existe en esta nueva vida que construyo día a día.

Como ya se ha mencionado en el Capítulo 2 apartado 2.2, el primer paso hacia la aceptación del ser es la aceptación de la adicción. Se debería admitir la enfermedad y los problemas que ésta crea, antes de poder aceptarse como seres humanos dignos de recuperarse.

Me costó mucho trabajo aceptar que la forma en la que vivía no era la correcta, yo siempre tuve la perspectiva de que mi vida era muy buena, que yo era muy inteligente, que era una persona muy sabia, y cuando llego al grupo y me quitan las drogas, se empieza a caer todo el telón de que realmente no era cierto todo eso, y se empezó a soltar todo ese infierno, y sin drogas me empezó a doler más... sí fue muy difícil, más mantenerme limpio.

Oscar.

El siguiente paso hacia la aceptación es creer en un Poder Superior que pueda devolver el sano juicio. Comprender la persona consiste en saber que no tenemos que avergonzarnos por sentir dolor, cometer errores o por no ser perfectos.

Aunque a veces sea doloroso y pueda parecer que no conduce a la aceptación, es necesario llegar al fondo de los verdaderos sentimientos. La autoaceptación permite el equilibrio de la recuperación.

Ya no hace falta buscar la aprobación de los demás porque nos sentimos satisfechos de lo que somos.

Bibi.

Ahora se tiene la libertad de acentuar las virtudes con agradecimiento para alejar humildemente los defectos. Aceptarse tal como uno es, significa que no se es perfecto, pero que se puede mejorar. Aceptarse a un nivel profundo requiere tiempo.

Ahora que estoy limpio sería una mentira decir que me acepto plenamente, porque aún hay muchas cosas que debo trabajar en mi persona. Yo crecí con una baja autoestima, no aceptándome desde muy pequeño. Cuesta trabajo hacerlo, pero hoy ya me acepto más. Acepto de mi que soy un enfermo adicto, acepto mi cuerpo, trato de aceptar quien soy sin consumir drogas.

Rocco.

Al aceptarse tal como son, soluciona el problema de esperar la perfección humana, el ser está lleno de limitaciones, imperfecciones y errores, de emociones alegres y tristes. Cuando se aceptan a ellos mismos, pueden aceptar a los demás en su vida, sin condiciones.

La amistad con otras personas se hace más profunda y experimentan el afecto y el interés de otros adictos con los que comparten su recuperación y una vida nueva.

Me he ayudado a vivir sin consumir gracias al reflejo de escuchar las experiencias y vivencias de los compañeros, y saber cómo le han hecho para mantenerse hoy limpios, para tener una mejor calidad de vida [...] Era difícil que mi pareja, que la gente de afuera me entendiera y mis compañeros del grupo me entienden porque han vivido lo mismo que yo, y yo los entiendo a ellos.

Paco.

El ser humano debe de valorarse a sí mismo como lo que es, ni más ni menos un simple y grandioso ser humano.

*Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las que puedo,
y sabiduría para reconocer la diferencia *.*

*Oración de la serenidad de Reinhold Niebuhr.

3.2 EL SÓLO POR HOY

Es un ideal que brinda al adicto la perspectiva para vivir cada día nuevo de su vida limpio. También lo anima a confiar en su Poder Superior y a trabajar diariamente el programa de Narcóticos Anónimos.

Con éste pensamiento puede disfrutar y aceptar la vida tal y como es, partiendo de una base diaria para poder enfrentarse con la realidad que lo espera en el mundo.

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. (Folleto Sólo por hoy)



En Narcóticos Anónimos hablan de la adicción como una enfermedad espiritual, recordemos que el término *psiquis* en griego significa *alma*, siendo que el alma es el espíritu de nuestro ser. Tiene una orientación espiritual y la mayoría de su literatura menciona a Dios, aunque hay que dejar claro que no es una secta ni una religión.

Pues, yo no entendía eso cuando llegué al grupo pero si es cierto. Al trabajarlo me di cuenta de que muy joven me resentí con Dios. Recuerdo que a la edad de 6-7 años, con todo lo que pasaba a mi alrededor por ser adoptado, me subía a la azotea de mi casa y le preguntaba a Dios ¿por qué estaba viviendo eso?, ¿por qué no conocí a mis padres?, ¿por qué la gente me trataba mal?, ¿por qué la banda me pegaba? [...] sentía que no me escuchaba, desde ese momento ya no volví a creer en él, ahí fue cuando se murió mi alma. Ahora que ya entiendo y estoy limpio, sé que él no tenía la culpa, cuando empecé a hablar de ese resentimiento con mi Poder Superior en el grupo, pues fue cuando volvió a mi la fe, la esperanza, porque mi alma y mi espíritu estaban muy envenenadas. Yo creo que todos los adictos tenemos una parte en la vida que nos resentimos.

Oscar.

De nuevo se hace hincapié que el programa de recuperación de ésta confraternidad es no profesional (no hay terapeutas o psicólogos que ayuden a los adictos en el camino del programa), y que usan la palabra *enfermedad* (recordemos éste termino en el Cuarto Paso) como un concepto, pero no la califican en un sentido médico o terapéutico. Sin embargo, hay muchos psiquiatras y psicólogos que toman en cuenta a Narcóticos Anónimos como parte del tratamiento.

Yo había distorsionado todo lo que era la fe, estaba enfermo de mi alma con pensamientos negativos y aberrantes, de dolor, de tristeza, de ira, de coraje, de arrepentimiento, y a través de ese Poder Superior, que en un principio fueron los compañeros del grupo que me ayudaron a trabajar este programa, hoy sé que hay alguien más fuerte que yo, que es ese Poder Superior, en mi caso particular es Dios, para poderme amarrarme de él y recuperarme.

Paco.

Al compartir el pasado con otros adictos, el miembro se da cuenta de que no es el único, que lo unen muchos lazos en común con los demás. Hablar con otros compañeros del grupo, ya sea para compartir los problemas y las dificultades del día, o para dejar que ellos compartan los suyos con uno, es una de las maneras en que su Poder Superior funciona a través de ellos.



La terapia aquí en Narcóticos es que un adicto ayuda a otro adicto, ese milagro de recuperación que yo llamo así es porque entre adictos sí se sabe del hueco en el alma, de la desesperación y del fondo de sufrimiento.

Milo.

La perfección ya no es la meta del día pero sí pueden adaptarse a ésta tal como es. Asistir a reuniones, trabajar los Doce Pasos, meditar diariamente y hablar con gente que esté en el programa, es lo que ayuda a mantenerse espiritualmente sanos; no tienen por qué volver a estar solos.

Los resentimientos son reemplazados por la tolerancia y la fe. Muchas cosas suelen suceder en un día, tanto negativas como positivas, si no se toman el tiempo para apreciar ambas, es posible que pasen por alto algo que los ayudaría a madurar. El hombre es libre de elegir, y es responsable de lo que haga o deje de hacer con su vida.

En mi caso siempre he querido controlar el mundo, el mañana, todo, pero ahora debo pensar claro y aceptar el hoy con tranquilidad. Mis días buenos y malos los balanceo con las herramientas que me da el grupo y mi padrino, el tratar de aceptar los problemas que pasan y no quererlos solucionar yo solito si no está en mis manos poder hacer algo, pues debo tranquilizarme y visualizar si puedo con ellos o no, y siempre lo más importante es tener fe.

Rocco.

3.3 RECUPERACIÓN, ABSTINENCIA Y RECAÍDA

A pesar de las diferencias que tiene cada persona, la adicción hace que todas naveguen en el mismo barco si son adictas. Es posible que sus experiencias personales varíen en cuanto a su esquema individual, pero al final, tienen lo mismo en común: una enfermedad o trastorno llamado *adicción*.

Como lo menciona Regina Kuri en su libro *Girando en un tacón*, las dos cosas que componen la adicción son: *obsesión* y *compulsión*. La obsesión, es “esa idea fija que hace regresar una y otra vez a la droga en particular, -o a algo

que la sustituya-, para volver a experimentar el alivio y bienestar que una vez se conoció”. La compulsión consiste en que “una vez empezado el proceso con la primera droga, -cualquiera que sea ésta-, no pueden parar por su propia fuerza de voluntad, debido a que, por la sensibilidad física, están en las garras de un poder destructivo superior a ellos”.

Cuando el adicto al fin se da cuenta de que no puede seguir viviendo, ni con drogas ni sin ellas, tiene la posibilidad de enfrentarse al dilema: ¿Qué queda por hacer?. Obtiene dos alternativas: continuar consumiendo hasta llegar al amargo final (cárceles, hospitales o la muerte) o encontrar una nueva manera de vivir.

Muchas personas creen que la recuperación consiste simplemente en no consumir drogas, pero ésta va más allá, toca fibras emocionales.

Yo creo que conforme pasan los años vas aprendiendo a trabajar la recuperación. Yo recuerdo el primer año pues, asistía a mis juntas y no faltaba, entonces me fui confiando y al segundo año dejé de ir, entonces detecté que para mantener lo que me ayudaba a estar bien era seguir asistiendo a mi grupo. No tengo un esquema a seguir, sin embargo, para mí ir al grupo y hacer ejercicio es equilibrar las áreas de mi vida, para que eso me haga sentir mejor espiritualmente. [...] lo más importante para un adicto es mantener esa espiritualidad activa; porque el día que yo dejo de trabajar mi espíritu estoy más cerca de la recaída.

Oscar.

La posibilidad de volver a controlar su vida los atrae y los hace feliz, en éste momento, a partir de seguir un proceso de recuperación, se dan cuenta de que todo lo que tienen se lo deben a un Poder Superior a ellos mismos, -del cual dependen-, y al hecho de ofrecer y recibir ayuda identificándose con sus demás compañeros del grupo.

Durante su recuperación, muchas veces los rondarán viejos fantasmas. Su vida puede volverse otra vez monótona o sin sentido. Es posible que se cansen de repetir nuevas actividades, aunque si dejan de hacerlo, empezarán otra vez con los viejos hábitos. Si no utilizan lo nuevo que tienen, lo pueden perder todo.

Aunque todos los adictos son básicamente similares, como individuos difieren en el grado de enfermedad y en el ritmo de recuperación. A través de los Doce Pasos se da la recuperación de la adicción, no sólo la mera abstinencia física. Mejorar conlleva esfuerzo, mucha voluntad, paciencia y fe. La apatía y la postergación son dos enemigos internos con los que el adicto lucha día a día.

La experiencia de los miembros en cuanto a la abstinencia total y continua de todas las drogas (privarse o impedirse a hacer o tomar algo), les tiene proporcionada una base sólida para la recuperación y el crecimiento personal. Por lo tanto, el abstenerse en sí no es el único objetivo, también deben procurar un cambio integral en sus actitudes y el estilo de vida que llevan.

En mi trabajo yo tengo mucho contacto con las sustancias, digo, sí se me llega a antojar, pues el calor o equis situación pues como que ponen el pretexto, pero automáticamente sé que no puedo consumir, y ya después se me olvida. De repente me dan brotes de ansiedad, no son muy frecuentes pero sí los tengo, éstos pueden ser mientras veo la televisión, o estoy platicando con amigos, etc., y la forma en que los erradico es con oración, con ejercicio, con otras actividades que me ayudan a olvidarme de esos momentos.

Oscar.

Las épocas de abstinencia a cualquier sustancia son los períodos de mayor crecimiento para el adicto, ya que es posible que las fuerzas dinámicas de un cambio, o de una auténtica transformación, estén trabajando en lo profundo de su ser para darles las respuestas que modifiquen las motivaciones internas y cambien su vida.

Un adicto que, por cualquier medio y aunque sea sólo por un tiempo pueda perder la necesidad o el deseo de consumir, llegará a un momento crucial que puede ser un factor decisivo para su recuperación. El sentimiento de independencia y libertad, a veces está en la cuerda floja.

La recaída es la reincidencia de volver a incurrir en los mismos vicios; es un signo de fracaso de los largos o cortos períodos de abstinencia. En el programa de recuperación de Narcóticos Anónimos se ha descubierto que cuando un miembro lleva algún tiempo en la confraternidad, una recaída es la experiencia más desagradable que origina un rigor mayor en la aplicación de su programa.

Sólo te puedo decir que una recaída no es la misma después de conocer un grupo de NA... si la aplicas, regresas con la cola entre las patas. Yo iba muy bien, asistía a mis juntas y estaba trabajando mis Pasos, el Tercero recuerdo bien; pero estando en una reunión con los ex-compañeros de la Preparatoria, me enfiesté... y tuve que regresar al principio. La verdad no se siente igual que cuando estas activo y según lo controlas un rato y después recaes. Considero que dejar de asistir a mis reuniones, frecuentar a la amistades de antes, ser deshonesto afuera, con la gente que trabajo, con mis familiares, mis vecinos, no trabajar con principios espirituales afuera, no platicar con Dios, creo que son focos rojos para una recaída.

Camila.

Una recaída, si se sobrevive, puede brindar el cambio para empezar el proceso de demolición del ser. La recaída de una persona cercana, -y a veces su muerte a causa de ella-, puede despertar en el individuo la necesidad de una vigorosa acción personal.

Te puedo decir que me sirvió mucho haber recaído porque me di cuenta de que ya no quería seguir consumiendo ni sentirme alejado de todo. Conociendo un grupo y la forma en la que trabaja, está difícil que regreses al pasado, también es que uno tenga fuerza de voluntad.

Oscar.

El siguiente testimonio es de Bibi, una chica inteligente, atractiva y con una carrera universitaria que el día de hoy la ayuda a mantenerse; tiene una mente llena de recuerdos que aún ponen a girar su cabeza, y aunque trata de borrar su pasado, las cicatrices que dejó en ella la adicción a las drogas no sanan del todo. Empezó su actividad muy joven y gracias a la curiosidad y rebeldía de su juventud, enfrenta “sólo por hoy” la guerra sin fin de su vida.

Cuando Bibi decide salir del mundo de las drogas, un amigo es quien la lleva a un grupo de Narcóticos Anónimos: “Fue algo difícil, llevaba un buen de años consumiendo, cada vez mi cuerpo pedía más y más sustancia, hasta que llegó el momento en que quise salvarme, está loco decidir algo pero querer lo contrario. Darme cuenta que ya no podía más y que solita me estaba matando fue tocar mi fondo, porque me quiero, pero la droga te jala y pierdes tu persona”.

La familia es uno de los primeros pilares que sufre a causa de esta enfermedad, pierde tanto en lo material como en lo espiritual, y ver al adicto morir lentamente es un dolor muy grande que incluso, rompe con la estabilidad y unión de los mismos miembros, “Recuerdo que cuando mis papás se enteraron, obviamente fue un shock para ellos, pues de ser una niña educada y tímida, me volví un desastre en todos los sentidos.

Mis hermanitos lloraban mucho al verme, todos se preocupaban cuando no llegaba a dormir o cuando sabían lo que hacía al encerrarme en mi recámara por horas, pero yo sentía que no era parte de ellos y que no les importaba”, expresa Bibi al recordar a su familia.

El grupo de Narcóticos Anónimos ayuda a Bibi a aceptarse y derrotarse ante el monstruo del consumo diario, su recuperación no ha sido sencilla, la desesperación, los recuerdos y las lágrimas salen muy seguido de sus sentimientos: “El primer día que llegué al grupo, me recibieron con un abrazo todos los compañeros y sentí muy padre. Pero a veces siento que no podré recuperarme, ser una persona que no tiene este maldito problema y la cual no tiene que ir a un grupo la mayoría de sus días, porque es duro que mi ángel me anime a seguir sin drogas, pero que mi diablo me sonsaque para lo contrario”.

La guía de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos, es la base para la recuperación de los miembros, sin embargo no todos los llevan a cabo, como se ha mencionado antes, el éxito de la recuperación no es del grupo de autoayuda, es del propio adicto que busca esa liberación, así que la falla no es del método sino de la persona. Bibi en su experiencia dentro de un grupo, comenta: “Bueno, a mí no se me ha hecho complicado o difícil cumplir con los Pasos, ya voy en el Noveno Paso, aunque la verdad si son tardados y un poco pesados al momento de trabajarlos, pero eso es por todo el desorden de vida que uno armó”.

En cuanto a la recaída que se pueda presentar en los miembros al conocer el programa que trabaja un grupo, opina: “Creo que una recaída pasa porque no hay el deseo al 100% de querer recuperarse, y aunque hasta el día de hoy no he recaído, no puedo decir el porqué de esa situación, lo que sí es que hay que tener mucho valor y no hacerle caso al diablo, todos los días uno está tentado a ese consumo, pero hay que practicar la meditación y recordar que se ha llegado a un

día más sin consumir, además también están los padrinos, las madrinas y todos los compañeros del grupo”.

“Gracias a mi Poder Superior y que llegué al grupo mi vida hoy es diferente, no puedo decir que perfecta porque ninguna lo es, pero si puedo presumir que gozo de estar limpia un día más y que el trabajar mis Pasos y Tradiciones me han ayudado a conocerme y sacar mis demonios. No le encuentro fallas a un grupo, al contrario, ojalá que todo adicto conozca uno y tenga la oportunidad que yo tengo”. Así es como Bibi, llena de ilusiones y con muchas metas en su vida, desea continuar su recuperación sin tropezar. Ha vuelto a ser parte de la sociedad, a reintegrarse a su familia y a quererse a sí misma.

3.4 REINTEGRÁNDOSE A LA SOCIEDAD

Muchos adictos escucharon por primera vez el mensaje de recuperación de Narcóticos Anónimos en un hospital u otra clase de institución. La transición de un lugar de este tipo al mundo exterior no resulta fácil bajo ninguna circunstancia, sobre todo cuando se afronta el desafío que imponen los cambios generados por la recuperación de su enfermedad.

Para muchos, la etapa inicial es difícil, tener que enfrentarse a la idea de una vida sin drogas, es cargar su mundo con un solo dedo. Las drogas anestesiaron por completo su cuerpo y mente, no les permitieron sentir lo bueno ni lo malo; hacen pensar erróneamente a la persona en alguien que no es.

Ahora tienen que cambiar su vieja forma de vida, esto significa no consumir drogas pase lo que pase. Ya no pueden darse el lujo de frecuentar bares o irse de fiesta, ni tratar con gente que está consumiendo. Cuando conviven con las viejas amistades o dan vuelta por los viejos sitios, están poniendo en marcha su recaída. Esa gente y esos lugares nunca los ayudaron positivamente, deben recordar que son impotentes ante la enfermedad de la adicción.

El pensar que ahora que se asiste a un grupo asegurará nuestra recuperación inmediatamente, sin temores y con la seguridad que el daño que tuvimos no tocará de nuevo nuestra puerta, es una equivocación.

Camila.

Recuperarse de una adicción es un acto heroico que cualquier adicto puede lograr. Esta se vuelve una oportunidad muy grande que la vida les ofrece para identificar su verdadera fuente del vacío y emprender el camino de vuelta a su vida normal. El camino es distinto para cada quien, pero el rumbo es igual para todos.

Dentro de un grupo las cosas marchan bien, pero la intención de éste y de un programa es que el adicto se pueda reintegrar a la sociedad en todos los aspectos que éste conlleva, la familia, el trabajo...

Luisa Fernanda.

La reintegración social puede definirse como “cualquier esfuerzo de integración” de los consumidores hacia la sociedad. Tiene lugar después del tratamiento, siendo la fase final de un proceso. Como ya se mencionó en los capítulos anteriores, el consumo de drogas constituye un problema de salud pública muy importante.

En primer lugar lo que reintegré es el respeto de mi misma, por mi persona, conocerme por mis actos, por mis pensamientos, por mi forma de conducirme. Ser responsable en todos los aspectos, reintegrándome a una sociedad no sólo de consumo, sino de trabajo, de convivencia, de compartir, de convivir, pudiendo tener muchos frutos a través de esto, pues en el momento que yo me reintegro plenamente a la sociedad es como una persona de bien.

Luisa Fernanda.

Lo que hace que una adicción sea nociva es que se vuelve en contra de uno mismo y de los demás. Al principio se obtiene cierta gratificación aparente, (igual que con un hábito) como sensaciones y emociones que llenan de cierto éxtasis la vida. Pero una vez que no se desean esas sensaciones, el adicto debe trabajar muy fuerte en el mundo exterior, esto es con la ayuda de un grupo; mantenerse limpio en la calle quiere decir tomar la iniciativa de estar un día sin consumir, nunca es tarde para fijar un programa personal de acción diaria.

Como se explicó en el punto 2.2 de este trabajo, la adicción activa produce placer, alivio y otras compensaciones, pero las consecuencias negativas recaen en los muchos aspectos de la vida de una persona: provocan dolor, desastre, pérdidas económicas y familiares, desolación y multitud de problemas.

En mi familia, todos los miembros me ven con agrado, con respeto, ahora soy una persona que pueden invitar, platicar, visitar, convivir, cosa que había perdido anteriormente. Me ven como una persona responsable, que me puedo hacer cargo de todas mis obligaciones, que hay una proveedora en la familia, que puedo tener fondos prudenciales económicos, espirituales y sociales.

Luisa Fernanda.

La recuperación se puede comparar con un sistema de supervivencia a base de flotar relajadamente, ya que permite mantenerse a flote boca abajo y levantar la cabeza cada cinco o diez segundos para tomar aire, y después volver a esa cómoda posición. También proporciona un sistema anti-ahogamiento para bracear tranquilamente y avanzar a ritmo suave y moderado.



El adicto puede reintegrarse a la sociedad de muchas formas, mediante su trabajo, la convivencia con amistades positivas, asistiendo a un grupo; debe integrarse a los diferentes núcleos que establece la vida como es la sociedad, la familia, el espíritu y como persona en sí.

La reintegración espiritual es el inventario en que la persona hace un Primer Paso, se derrota y puede empezar a conocerse a sí mismo en todos los aspectos de su vida, conocer sus defectos de carácter para poderlos trabajar y mejorar. Es importante que se reintegre con la familia, porque en cierto momento el adicto se aísla de ella, de la sociedad, de su espíritu, de sí mismo; a fin de cuentas el núcleo familiar nunca se pierde, y es importante volver a mantener el vínculo con cada uno de los familiares, tratar de recobrar esa confianza que normalmente se pierde a consecuencia de los actos de mal juicio.

Normalmente el adicto rechaza a la sociedad porque se siente excluido de ella, tiene que volver a retomar el curso, convivir con las personas en forma normal, poder tener un trabajo, hacerse responsable, salir adelante, y acatar las normas que básicamente establecen todos los sistemas, ya que en todo hay normas, empezando con la familia, la escuela, el trabajo, en la calle, en la forma de hablar, vestirse, etc.

El adicto debe acabar con todo ese rechazo que tiene hacia los patrones establecidos con los cuales rompió y empezar a tener una conducta adecuada y empezar a integrarse nuevamente a ella.

CONCLUSIONES

Dice Sigmund Freud en su libro *La Represión* que “Lo que le impide al ser humano ser lo que puede ser, es el no aceptar lo que es, y mentirse a sí mismo y engañarse lo lleva a una cadena interminable de negaciones, por eso su autoestima puede ocultarse muy fácil en cualquier adicción”. Para la mayoría de las personas, crecer es un proceso natural; los adictos, sin embargo, dudan a lo largo del camino, y no hallan la autosuficiencia que otros han alcanzado.

En el transcurso de la vida, todo ser humano inevitablemente sufre de traumas o frustraciones que contribuyen a la formación o deformación de su personalidad (dependiendo de su intensidad y de la edad en que los experimentó), pero para un adicto no es tan fácil enfrentar ese momento, así que lo vive adormeciendo esa realidad.

Aún cuando las drogas han existido y seguirán existiendo siempre, el consumo problemático se ha manifestado con fuerza en las últimas décadas, transformándose en un problema social y familiar que va en aumento; la drogadicción se observa en todas las edades, géneros y grupos socioeconómicos. Como hemos visto, el excesivo consumo de fármacos perjudica enormemente la economía y la salud de los adictos, llevándolos muchas veces a convertirse en delincuentes o llegar hasta su propia muerte.

Para mí, saber y conocer como es que Narcóticos Anónimos puede salvar la vida de personas que están en el fondo de su adicción y ayudarlos con Pasos que tal vez los profesionales no entienden, es muy interesante, ya que ¡funciona!, y esa vigencia en la estructura de su organización y método fue lo que llamó mi atención.

Sé que muchos no saben o tienen una idea errónea de lo que es NA, ya que cuando ven a una persona entrar a un grupo lo primero que se les viene a la mente es que son unos vagos, rateros, maleantes, etc., pero no tienen idea que puede ser un doctor, maestra, arquitecto, diputado, carnicero, o padre / madre de familia; y con el presente reportaje se cumple el objetivo de la tesina.

Conocí que el puente de comprensión que se forma de adicto a adicto es también una parte importante de la magia de su recuperación, nadie más que ha pasado por lo mismo puede entender ese fondo de sufrimiento o ese hueco en el espíritu que ataca al ser. Por eso creo que ni un psicólogo, terapeuta, médico o uno mismo podría comprender por qué se volvieron adictos, porque no hemos vivido nada cercano a lo que ellos vivieron.

Los factores que llevan a una persona a caer en el consumo de la sustancia son desencadenados por una serie de acontecimientos que les son ajenos como: que los padres o familiares hayan sido violentos con ellos en su niñez, condiciones de vida, falta de valores, violaciones, golpes, abandono, prostitución, etc.

Platicar con chicos de Narcóticos Anónimos fue una experiencia fuerte pero a la vez enriquecedora, porque aparte de que aportaron mucho en mi trabajo con su información, me compartieron lo que viven día a día y me mostraron su mundo durante y después de su adicción.

Las entrevistas con ellos me ayudaron a conocer el lado oscuro de esta enfermedad silenciosa, que la puede padecer cualquier persona, incluso la que está a mi alrededor. Especular y juzgar es muy fácil, pero entender y aceptar una realidad como ésta es un trabajo duro, tanto físico como espiritual, pero que sí se puede lograr.

Cuando veo un indigente siempre me pregunto qué fue lo que le habrá ocurrido para llegar a ese estado, sé que nunca me acercaré a la realidad de mi pensamiento porque no he sufrido esta enfermedad, pero lo que sí me contesto es que no tuvo quien lo ayudara para salir de ese fondo de sufrimiento que tocó y que nunca conoció un grupo de Narcóticos Anónimos.

FUENTES

BIBLIOGRAFÍA

- ADLER, Alfredo. *Teoría y práctica de la Psicología Individual*. Madrid 1930.
- COCTEAU, Jean. *Opio: diario de desintoxicación*. Edit. Letras Vivas. Madrid 1925.
- FREUD, Sigmund. *La represión*. Obras completas Tomo II. Madrid. Biblioteca Nueva, 3º Edición.
- FROMM, Eric. *Ética y Psicoanálisis*. F.C.E. México 1973.
- KURI, Salas Regina. *Girando en un tacón*. Edit. Diana. México 2006.
- LARA, Klahr Marco. *Hoy te toca la muerte*. Edit. Planeta. México 2006.
- MARÍN, Carlos. *Manual de periodismo*. Edit. Grijalbo. México 2003.
- MARTÍN, Vivaldi Gonzalo. *Géneros Periodísticos*. Edit. Paraninfo. España 1998.
- RODRÍGUEZ, Castañeda Rafael. *Antología de textos sobre reportaje*. ENEP ACATLAN. México 1989.
- ULIBARRI, Bilbao Eduardo. *Idea y vida del reportaje*. Edit. Trillas. México 1994.
- VILLANUEVA, Reinbeck Martín A. *Más allá del principio de la autodestrucción*. Edit. El Manual Moderno. México 1988.

PAGINAS WEB

Narcóticos Anónimos

www.na.org

Narcóticos Anónimos México

www.namexico.org.mx

Monte Fénix

www.montefenix.com.mx

Oceánica

www.oceanica.com.mx

Consejo Nacional contra las Adicciones

www.conadic.gob.mx

Alcohólicos Anónimos

www.alcoholics-anonymous.org

LITERATURA NARCÓTICOS ANÓNIMOS.

**Librito Blanco de Narcóticos Anónimos*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *El triángulo de la autoobsesión*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *Bienvenidos a Narcóticos Anónimos*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *¿Soy adicto?* USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *La autoaceptación*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *Juventud y recuperación*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *Sólo por hoy*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *El grupo*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *Para el recién llegado*. USA Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Folleto *El padrinazgo*. USA Copyright © 2004 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*Funciona, Cómo y Por qué. *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos*. USA Copyright © 1997 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

DISCOGRAFÍA

*Azul Violeta. *Sólo por hoy*, Músicos, Poetas y Locos, México 1996.

_____, *Es hora ya*. Músicos, Poetas y Locos. México 1996.

_____, *Volveré a empezar*. Músicos, Poetas y Locos. México 1996.

*Fobia, *12 Pasos*, Rosa Venus, México 2005.

FILMOGRAFÍA

**28 days* (28 días), Betty Thomas, E.U, 2000.

**Así del precipicio*, Teresa Suárez, México, 2006.

**Efectos Secundarios*, Issa López, México, 2006.

**Réquiem for a dream* (Réquiem por un sueño), Darren Aronovsky, E.U, 2000.

**Shadow Hours* (El Infierno de los Angeles), Isaac H. Eaton, E.U, 2000.

**The Acid House* (Viaje ácido), Paul McGuigan, Gran Bretaña, 1998.

**Trainspotting* (La vida en el abismo), Danny Boyle. Inglaterra, 1996.

ENTREVISTADOS

*Milo. Grupo La Cima, Edo. de México, 23 de Febrero 2007. 3 sesiones de entrevista.

*Ricky .Grupo La Cima, Edo. de México, 23 de Febrero de 2007. 2 sesiones de entrevista.

*Paco. Grupo La Cima, Edo. de México, 23 de Febrero de 2007. 3 sesiones de entrevista.

*Luisa Fernanda. Grupo La Cima, Edo. de México, 5 de Marzo 2007. 4 sesiones de entrevista.

*El Muñe. Grupo La Cima, Edo. de México, 13 de Marzo de 2007. 2 sesiones de entrevista.

*Gil. Grupo La Cima, Edo. de México, 22 de Agosto de 2007. 1 sesión de entrevista.

*Rocco. Grupo La Cima, Edo. de México, 23 de Agosto de 2007. 2 sesiones de entrevista.

*Andrés. Grupo La Cima, Edo. de México, 23 de Agosto de 2007. 2 sesiones de entrevista.

*Bibi. Grupo La Cima, Edo. de México, 25 de Agosto de 2007. 4 sesiones de entrevista.

*Oscar. Grupo La Cima, Edo. de México, 5 de Septiembre de 2007. 2 sesiones de entrevista.

*Pancholín. Grupo La Cima, Edo. de México, 5 de Septiembre de 2007. 4 sesiones de entrevista.

*Camila. Grupo La Cima, Edo. de México, 13 de Octubre de 2007. 3 sesiones de entrevista.