



Librito blanco, *Narcóticos Anónimos*

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

Prólogo

Este librito es una introducción a la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. Está escrito para aquellos hombres y mujeres que, al igual que nosotros, sufren una adicción a las drogas que parece no tener solución. La adicción no tiene cura, pero la recuperación es posible por medio de un programa de sencillos principios espirituales. Este librito no pretende ser completo, pero contiene los elementos esenciales que, a través de nuestra experiencia personal y grupal, sabemos que son necesarios para nuestra recuperación.

Nuestros Doce Pasos y Doce Tradiciones son una adaptación de los de Alcohólicos Anónimos. Agradecemos de todo corazón a la Confraternidad de AA por mostrarnos el camino hacia una vida nueva.

Oración de la Serenidad

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

¿Quién es un adicto?

La mayoría no tenemos que pensar dos veces esta pregunta. ¡Conocemos la respuesta! Toda nuestra vida y nuestros pensamientos giraban, de una u otra forma, en torno a las drogas, cómo obtenerlas, cómo consumirlas y el modo de conseguir más. Vivíamos para consumirlas y las consumíamos para vivir. En síntesis, una persona adicta es aquella cuya vida está controlada por las drogas. Estamos en las garras de una enfermedad crónica y progresiva que nos arrastra invariablemente a los mismos lugares: cárceles, hospitales y la muerte.

¿Qué es el programa de Narcóticos Anónimos?

NA es una confraternidad o asociación sin ánimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperación y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer «limpios». Este es un programa de abstinencia completa de todo tipo de drogas. Sólo hay un requisito para ser miembro: el deseo de dejar de consumir. Sugerimos que mantengas una mente abierta para poder aprovechar esta oportunidad. Nuestro programa consiste en una serie de principios escritos de forma sencilla a fin de poder seguirlos diariamente. Lo más importante es que *¡funcionan!*

En NA no te verás obligado a nada. No estamos afiliados a ninguna otra organización, no tenemos cuotas de inscripción ni se pagan honorarios, no obligamos a nadie a que firme ningún documento ni a que haga promesa alguna. No estamos asociados a ningún grupo político, religioso ni policial, y no estamos sometidos a la vigilancia de nadie. Cualquier persona puede unirse a nosotros sin que importe su edad, raza, preferencia sexual, credo, religión ni la falta de esta última.

No nos interesa saber qué droga consumías ni qué cantidad, con quién te relacionabas, qué has hecho en el pasado, lo mucho o lo poco que tienes, sólo queremos saber qué quieres hacer con tu problema y cómo podemos ayudarte. El recién llegado es la persona más importante en nuestras reuniones, porque sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con otras personas. Nuestra

experiencia colectiva nos ha enseñado que las personas que asisten a nuestras reuniones con regularidad se mantienen limpias.

¿Por qué estamos aquí?

Antes de llegar a NA no podíamos con nuestra vida. No podíamos vivir ni gozar de la vida como lo hacen otros. Teníamos que tener algo diferente y pensábamos haberlo encontrado en las drogas. Anteponíamos su consumo al bienestar de nuestras familias, parejas e hijos. Teníamos que tener drogas a toda costa. Hicimos daño a muchas personas, pero sobre todo nos lo hicimos a nosotros mismos. Debido a nuestra incapacidad para aceptar las responsabilidades personales, nos creábamos nuestros propios problemas. Parecíamos incapaces de afrontar la vida tal como es.

La mayoría nos dimos cuenta de que con nuestra adicción nos estábamos suicidando lentamente; pero la adicción es un enemigo de la vida tan astuto, que habíamos perdido la fuerza para poder detenernos. Muchos terminamos en la cárcel o buscamos ayuda en la medicina, la religión o la psiquiatría. Ninguno de estos métodos nos bastó. Nuestra enfermedad siempre reaparecía o seguía avanzando hasta que, desesperados, buscamos ayudarnos los unos a los otros en Narcóticos Anónimos.

Después de llegar a NA nos dimos cuenta de que estábamos enfermos. Padecemos una enfermedad que no tiene cura conocida. Sin embargo, puede detenerse en un momento dado y la recuperación es entonces posible.

Cómo funciona

Si quieres lo que te ofrecemos y estás dispuesto a hacer el esfuerzo para obtenerlo, entonces estás preparado para practicar ciertos pasos. Estos son los principios que han hecho posible nuestra recuperación.

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como lo concebimos*.
4. Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.
9. Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.
11. 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.
12. 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.

Esto parece una tarea demasiado grande y no podemos hacerla toda a la vez. Recuerda que nuestra adicción no se produjo de la noche a la mañana. *Tómalo con calma*.

Lo que más nos derrotará en nuestra recuperación es una actitud de indiferencia o intolerancia hacia principios espirituales. Tres de éstos son indispensables: honestidad, receptividad y buena voluntad. Con ellos vamos por buen camino.

Creemos que nuestra forma de abordar la enfermedad de la adicción es totalmente realista, ya que el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Creemos que nuestro método es práctico, ya que el adicto es la persona que mejor puede comprender y ayudar a otro adicto. Creemos que cuanto antes encaremos nuestros problemas dentro de la sociedad, en nuestra vida diaria, tanto más rápidamente nos convertiremos en miembros aceptables, responsables y productivos de esta sociedad.

La única forma de no volver a la adicción activa es no tomar esa primera droga. Si eres como nosotros, sabrás que una es demasiado y mil no son suficientes. Ponemos mucho énfasis en esto, ya que sabemos que cuando consumimos drogas de cualquier tipo o sustituimos unas por otras, volvemos a caer en la adicción.

Pensar que el alcohol es diferente a otras drogas ha causado la recaída de muchos adictos. Antes de llegar a NA, muchos de nosotros considerábamos el alcohol como algo aparte. Sin embargo, no podemos darnos el lujo de estar confundidos: el alcohol es una droga. Padecemos la enfermedad de la adicción y si queremos recuperarnos debemos abstenernos de todo tipo de drogas.

¿Qué puedo hacer?

Comienza tu propio programa con el Primer Paso del capítulo anterior, «Como funciona». Cuando admitimos completamente en lo más íntimo de nuestro ser que somos impotentes ante nuestra adicción, hemos dado un gran paso en nuestra recuperación. Muchos hemos tenido nuestras reservas al llegar a este punto, así que puedes darte una oportunidad y tratar de ser lo más minucioso posible desde el principio. Continúa con el Segundo Paso y así sucesivamente. A medida que avances llegarás por ti mismo a comprender el programa. Si estás en algún tipo de institución y en este momento has dejado de consumir, puedes probar esta forma de vida con una mente despejada.

Cuando salgas, sigue tu programa diariamente y ponte en contacto con un miembro de NA por carta, por teléfono o personalmente. Mejor aún, ven a nuestras reuniones. Aquí hallarás las respuestas a algunas cuestiones que ahora pueden estar perturbándote.

Puedes hacer lo mismo aunque no estés en una institución. Deja de consumir sólo por hoy. La mayoría podemos hacer durante ocho o doce horas lo que parece imposible durante un período más largo. Si la obsesión o la compulsión se hacen demasiado fuertes trata de no consumir de cinco en cinco minutos. Los minutos se convertirán en horas y las horas en días, así romperás el hábito y obtendrás un poco de tranquilidad mental. El verdadero milagro sucede cuando te das cuenta que de alguna manera ha desaparecido la necesidad de tomar drogas. Has dejado de consumir y empezado a vivir.

Las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos

La única forma de mantener lo que tenemos es a través de la vigilancia y así como la libertad para el individuo proviene de los Doce Pasos, la libertad colectiva emana de nuestras tradiciones.

Siempre que los lazos que nos unan sean más fuertes que aquéllos que puedan separarnos, todo marchará bien.

1. Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de NA.
2. 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.
3. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad.
5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.
6. Un grupo de NA nunca debe respaldar, financiar ni prestar el nombre de NA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Todo grupo de NA debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas.

8. Narcóticos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados.
9. NA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquéllos a quienes sirven.
10. NA no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. 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.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

La recuperación y la recaída

Muchas personas creen que la recuperación consiste simplemente en no consumir drogas. Consideran la recaída un signo de fracaso total y los largos períodos de abstinencia un éxito completo. En el programa de recuperación de Narcóticos Anónimos hemos descubierto que esta noción es demasiado simplista. Cuando un miembro lleva algún tiempo en nuestra confraternidad, una recaída puede ser la experiencia desagradable que origine un rigor mayor en la aplicación del programa. De igual manera, hemos visto que algunos miembros, aun manteniéndose abstinentes durante largos períodos, se ven privados de una recuperación completa y de la aceptación dentro de la sociedad debido a su falta de honradez y a una actitud engañosa con ellos mismos. Sin embargo, la abstinencia completa y continuada en estrecha colaboración e identificación con otros miembros de los grupos de NA, sigue siendo el mejor terreno para crecer.

Aunque todos los adictos somos básicamente similares, como individuos diferimos en el grado de enfermedad y en el ritmo de recuperación. A veces, una recaída puede sentar las bases de una completa libertad. En otras ocasiones, esa libertad puede lograrse sólo por una inflexible y obstinada voluntad de aferrarnos a la abstinencia, contra viento y marea, hasta que pase la crisis. Un adicto que, por cualquier medio y aunque sea sólo por un tiempo, pueda perder la necesidad o el deseo de consumir, y tenga la libertad de elección para superar un pensamiento impulsivo y una acción compulsiva, habrá llegado a un momento crucial que puede ser un factor decisivo en su recuperación. El sentimiento de auténtica independencia y libertad, a veces está aquí en la cuerda floja. La posibilidad de largarnos y volver a controlar nuestra vida nos atrae, aunque nos damos cuenta de que todo lo que tenemos se lo debemos a un Poder superior a nosotros mismos, del cual dependemos, y al hecho de ofrecer y recibir ayuda identificándonos con los demás. Durante nuestra recuperación, muchas veces nos rondarán viejos fantasmas. La vida puede volverse otra vez monótona, aburrida y sin sentido. Es posible que nos cansemos mentalmente de repetir nuestras nuevas ideas y físicamente de nuestras nuevas actividades, aunque sabemos que si dejamos de repetirlas, empezaremos otra vez con nuestros viejos hábitos. Intuimos que si no utilizamos lo que tenemos, lo perderemos. A menudo, estas épocas son los períodos de mayor crecimiento. Nuestra mente y nuestro cuerpo parecen estar cansados de todo esto, pero es posible que las fuerzas dinámicas de un cambio, o de una auténtica transformación, estén trabajando en lo profundo de nuestro ser para darnos las respuestas que modifiquen nuestras motivaciones internas y cambien nuestra vida.

Nuestro objetivo, a través de los Doce Pasos, es la recuperación, no la mera abstinencia física. Mejorar conlleva esfuerzo, y, ya que no hay forma de inculcar una idea nueva en una mente cerrada, debemos hacer que se abra de algún modo. Puesto que sólo podemos hacerlo por nosotros mismos, es necesario que reconozcamos a dos enemigos internos: la apatía y la postergación. Nuestra resistencia al cambio parece inamovible y sólo una explosión nuclear de algún tipo originará alguna modificación o iniciará otra línea de conducta. Una recaída, si sobrevivimos, puede brindar el cambio para empezar el proceso de demolición. La recaída de una persona cercana, y a veces su muerte a causa de ella, puede despertar en nosotros la necesidad de una vigorosa acción personal.

Sólo por hoy – vivir el programa

Puedes decirte:

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

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

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

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

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

Experiencias personales

Narcóticos Anónimos ha crecido muchísimo desde 1953. Las personas que fundaron esta confraternidad, y por las cuales sentimos un afecto profundo y duradero, nos han enseñado mucho acerca de la adicción y la recuperación. Las siguientes páginas hablan de nuestros comienzos. La primera sección fue escrita en 1965 por uno de los primeros miembros.

Sí, nos recuperamos

A pesar de nuestras diferencias, la adicción hace que todos naveguemos en el mismo barco. Es posible que nuestras experiencias personales varíen en cuanto a su esquema individual, pero al final, todos tenemos lo mismo en común: una enfermedad o trastorno llamado adicción. Conocemos muy bien las dos cosas que componen la verdadera adicción: obsesión y compulsión. Obsesión, esa idea fija que nos hace regresar una y otra vez a nuestra droga en particular, o a algo que la sustituya, para volver a experimentar el alivio y bienestar que una vez conocimos.

La compulsión consiste en que una vez empezado el proceso con la primera droga, cualquiera sea ésta, no podemos parar por nuestra propia fuerza de voluntad, debido a que por nuestra sensibilidad física estamos en las garras de un poder destructivo superior a nosotros.

Cuando al final del camino nos damos cuenta de que no podemos seguir funcionando como seres humanos, ni con drogas ni sin ellas, todos nos enfrentamos al mismo dilema: ¿Qué queda por hacer? Parece que hay dos alternativas: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (cárceles, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir. Años atrás, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Hoy en día tenemos más suerte. Por primera vez en la historia, existe a disposición de todos nosotros un sencillo programa espiritual —no religioso— llamado Narcóticos Anónimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.

Cuando hace unos quince años mi adicción me llevó a un punto de completa impotencia, derrota e inutilidad, no existía NA. Encontré AA y allí conocí a otros adictos que habían descubierto que ese programa era una respuesta a su problema. Sin embargo, sabíamos que muchos otros seguían cuesta abajo, rumbo a la desilusión, la degradación y la muerte, porque no podían identificarse con el alcohólico de AA. La identificación se manifestaba a nivel de síntomas visibles, y no a un nivel más profundo de emociones o sentimientos, que es donde se convierte en una terapia curativa para todos los adictos. Con otros adictos y algunos miembros de AA, que tuvieron gran fe en nosotros y en el programa, formamos en julio de 1953 lo que hoy conocemos como Narcóticos Anónimos. Creíamos que a partir de ahora el adicto se identificaría desde el principio, tanto como le hiciera falta, para convencerse de que podía mantenerse limpio mediante el ejemplo de otros cuya recuperación se había prolongado durante muchos años.

Ha quedado demostrado durante todos estos años que esto era fundamental lo que necesitábamos. Este lenguaje mudo de reconocimiento, creencia y fe, que llamamos identificación, creó la atmósfera en la cual podíamos sentir el paso del tiempo, entrar en contacto con la realidad y reconocer los valores espirituales que muchos habíamos perdido tiempo atrás. En nuestro programa de recuperación, crecemos en número y en fuerza. Nunca antes tantos adictos limpios, por propia decisión y asociados libremente,

habían sido capaces de reunirse donde quisieran para conservar su recuperación en completa libertad creativa.

Hasta los mismos adictos dijeron que no sería posible hacerlo de la forma que lo habíamos planeado. Creíamos en reuniones con horarios abiertamente conocidos; no más reuniones a escondidas como habían intentado otros grupos. Este enfoque era diferente de todos los métodos que hasta entonces habían probado aquellos que defendían la necesidad de una largo retiro de la sociedad. Nos pareció que cuanto antes el adicto pudiera enfrentarse con su problema en la vida cotidiana, tanto más rápido pasaría a ser una persona realmente productiva. A la larga tenemos que valernos por nosotros mismos y afrontar la vida tal cual es, así que, ¿por qué no desde el principio?

Debido a esto, naturalmente, muchos recayeron y muchos se perdieron por completo. Sin embargo, muchos se quedaron y algunos volvieron después de su derrota. Lo más positivo es que muchos de los que ahora son miembros, llevan largos períodos de abstinencia completa y pueden ayudar mejor al recién llegado. Su actitud, basada en los valores espirituales de nuestros pasos y tradiciones, es la fuerza dinámica que brinda crecimiento y unidad a nuestro programa. Ahora sabemos que ha llegado el momento en que la vieja mentira: «Adicto una vez, adicto para siempre», ya no será tolerada ni por la sociedad, ni por el mismo adicto. Sí, nos recuperamos.

Un tercio de mi vida

Hoy ha sido uno de esos días: una mezcla de viernes y lunes. Tratar de hacer algo era como cuando iba desesperado tratando de encontrar al traficante. Pánico constante durante todo el día, pero cuando llegué a casa y me acosté durante una hora, me sentí bien. Ahora puedo dormitar un rato de manera natural porque no tengo nada más que la conciencia tranquila. La vieja confusión ha desaparecido. Puedo acostarme, tomarlo con calma y estar cómodo. Cuanto más tiempo paso limpio, mejor me siento. Siempre y cuando esté limpio, es fantástico levantarse por la mañana y no preocuparse de si hay niebla o brilla el sol. Ahora no tengo calambres ni sudores. Recuerdo cuando tenía miedo de irme a la cama porque me quedaba una sola dosis guardada en el armario; si me la tomaba no iba a tener nada cuando me levantara y volvería a sentirme mal.

Nunca pensé que estaría a gusto con la gente «normal», pero ahora a veces pienso que siento lo mismo que ellos. Ahora no tengo todas esas tonterías mezquinas rondando por mi cabeza, como cuando me creía tan moderno... tan listo. Pero el único que se lo creía era yo, porque los demás me calababan en seguida. La nariz ya no me gotea, ni tengo picazón, a no ser por una alergia o algo así. Ahora puedo irme a casa a la noche, donde me espera una cama limpia, rezar un poquito y a dormir. Es algo que me hace bien.

Ayer cobré el sueldo. Salí y me compré unos regalos sin robar nada. Ahora puedo pasearme por todos esos negocios y ni siquiera tengo la tentación de robar. Es mi tercera navidad en la calle y no recuerdo haber robado nada desde que salí de la cárcel. Desde niño, creo yo, he sido una persona básicamente honrada. Robaba para mantener mi hábito, para comprar drogas, estar completamente drogado, evitar tener retorcijones y que me goteara la nariz. ¡Esa nariz! Siempre goteando, estuviera o no enfermo.

Mi historia es similar a muchas otras. Me llevaron a un loquero a los trece años; la verdad es que mucho no me acuerdo. Fue por una sobredosis de anfetaminas; pensaron que era un maniaco depresivo hasta que se me fue el efecto de las pastillas; entonces me tomaron sólo por neurótico.

Pero la cosa siguió. Empecé a conocer el ritual de las cárceles. Ahora tengo treinta años, y he perdido doce años y medio entrando y saliendo. Ya basta, estoy harto. Desde que salí de la cárcel, hace unos tres años, no voy a decir que no haya tenido algunas tentaciones; no voy a decir que no haya tenido alguna obsesión; no voy a decir que no me haya pasado por la cabeza la idea de consumir, porque a veces la he tenido. Pero ahora es una idea pasajera, como cuando ves por la calle un coche que te gusta y piensas que te gustaría tener uno igual. Pero una vez que ha pasado, el deseo desaparece, como con las drogas. Me doy cuenta de que cada vez me sucede menos.

Hace más de dos años que no tengo una de esas obsesiones enloquecedoras por consumir, y es fantástico. Ahora trato de poner mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios, tal como yo lo concibo. A veces me gusta jugar a que soy Dios y dirigir todo, pero no funciona. Cuanto más tiempo paso limpio y en el programa, mejor me va. La última vez que salí de la cárcel, era como un mocoso asustado que

lloriquea, el doble de moderno, el doble de listo, que todavía caminaba de esa manera y hablaba de esa forma. Ahora voy a la cárcel todas las semanas y puedo hacerlo. Hace un tiempo volví a mi viejo grupo, donde empecé mi recuperación, y fue una maravilla, mejor que mi cumpleaños. Todos me aceptaron y se alegraron mucho de verme.

Se las había hecho pasar muy mal con la actitud que tenía entonces. En aquella época nada me parecía bien, todo estaba podrido, salvo la droga. Claro, estaba desesperado por tomar drogas, listo para cualquier cosa que me hiciera levantar vuelo. Ahora, sin embargo, sé que cualquier cosa que me haga levantar vuelo (que no sea un avión), me hará sufrir en serio. Y lo creo de verdad. No sé si trabajo o no los Doce Pasos lo mejor posible, pero sé que hace tres años que estoy limpio practicándolos lo mejor que puedo yo.

Ahora, cuando empiezo a sentirme molesto, sé donde está el problema principal: en mí. Ahora tengo mucha más tolerancia con los demás y mucha más paciencia; para mí es un gran cambio. Practicar los principios de este programa de la forma en que yo los entiendo, estar limpio de día en día y compartir experiencias con adictos nuevos en el programa, son las cosas que han cambiado completamente el panorama de mi vida. Y es una buena forma de vida.

No puedo seguir encerrada

Soy adicta y llegué a la Confraternidad de Narcóticos Anónimos la noche en que salí de un centro de mujeres. Ha sido aquí donde he aprendido a vivir diariamente sin necesidad de consumir ningún tipo de droga. Aquí he aprendido mucho sobre mí misma, porque los adictos somos muy parecidos. Siempre que se discuten problemas y se sugieren soluciones en nuestras reuniones, veo otra parte de mí. He aprendido de aquéllos que siguen el programa de recuperación lo mejor que pueden, cómo hacer lo mismo si estoy dispuesta a hacer el esfuerzo. También he aprendido de las personas que han cometido errores. Me siento mal cuando veo que algunos dejan esta confraternidad para volver a su vieja forma de vida, pero sé que, si yo no quiero, no tengo por qué hacerlo. A propósito, no me he visto obligada a robar ni a firmar cheques sin fondos.

Mi adicción viene de lejos. A los dieciséis años, cuando empecé, abusaba del alcohol. Hoy me doy cuenta de que el motivo, en primer lugar, era que estaba enferma. Tenía una enfermedad emocional muy profunda. Creo que si no hubiera estado emocionalmente enferma, no me habría llegado a entusiasmar con el consumo. Era enfermera y cuando se empezó a notar que bebía cada vez más, comencé a probar otras drogas. La situación empeoró y se convirtió en un problema horrible.

No hay duda de que este es un camino suicida, y en un momento de lucidez, cuando estaba consciente, me di cuenta de mi adicción desesperada; sin embargo no conocía ninguna solución. En realidad en aquella época no había ninguna. Estaba en San Francisco sin saber adónde ir, e intenté suicidarme. Tenía veintiséis años. Ahora pienso que si hubiera sido posible, habría acudido a este programa a esa edad, como muchos de los que hoy están aquí.

A pesar de todo seguí igual. No sólo había perdido el respeto por mí misma, sino también el respeto y el amor de mi familia, mis hijos y mi marido. Había perdido mi casa y mi profesión. Por una razón u otra todavía no había llegado el momento de querer intentar esta forma de vida, o por lo menos no del todo. Tenía que seguir y tratar de hacer las cosas a mi manera. Volví otra vez a las drogas y tres veces terminé internada en un centro. La última vez que entré, lo único que sentía era que no podía seguir encerrada, pero no lo relacioné inmediatamente con mi adicción. Sencillamente no podía seguir encerrada. No pensaba: «No puedo consumir drogas ni una sola vez más», sino, «No puedo seguir encerrada». Simplemente me sentía completamente desesperada y desamparada y no tenía ninguna respuesta. Todo mi orgullo emocional y espiritual había desaparecido.

Estoy segura de que cuando estaba en aquel centro, dudaron de mi sinceridad de querer hacer algo con mi problema. Sin embargo, sí quería hacer algo, y sé que este programa no funciona a menos que realmente seamos nosotros los que queramos hacer algo. No es para las personas que lo necesitan, sino para las que lo quieren. Al final tenía tantas ganas de hacer algo que llamé a la puerta de psiquiatras, psicólogos, sacerdotes y lo que fuera.

Creo que uno de mis consejeros, una persona que por naturaleza siente cariño por todo el mundo, me animó mucho para que hiciera minuciosamente los tres primeros pasos. Admití que era impotente ante mi adicción, que mi vida era ingobernable. Había probado muchas otras cosas, así que decidí que un Poder superior a mí misma podía devolverme el sano juicio. Puse mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios, tal como lo concebía, lo mejor que pude, y traté de concebir a Dios en mi vida cotidiana.

Había leído todo tipo de libros metafísicos. Estaba de acuerdo con ellos y me parecían maravillosos, sin embargo nunca había hecho nada para ponerlos en práctica. En mi vida diaria nunca había intentado tener fe. Es asombroso hasta qué extremo tuve que llegar para empezar a ser un poco honesta y poder verme a mí misma tal como era. Tenía dudas de que llegara a ser honesta, pero empecé a tomar conciencia de mí misma observando a los adictos que me rodeaban, empezando a conocerlos, comprenderlos y hacerme amiga de ellos.

Me gustaría ser justa, y creo que mi asistencia diaria a grupos de psicoterapia con psicólogos muy comprensivos me ayudó a tomar conciencia de mí misma para hacer algo con mi problema; pero cuando salí, pensé: «¡Ay! ¿Podré hacerlo aquí fuera?» Había pasado tantos años de mi vida en instituciones que me preguntaba si podría mantenerme limpia y hacer cosas corrientes. Dudaba que pudiera tener una vida normal, pero Dios ha querido ocuparse de que la tenga en este último año y medio, y he podido ir a trabajar con regularidad. Al principio no tenía empleos fijos, pero entre uno y otro nunca pasaba demasiado tiempo sin trabajo.

Aunque durante un tiempo descarté la idea de volver a mi profesión de enfermera, después empecé a reconsiderarlo y ahora estoy pensando en buscar un trabajo fijo de enfermera. Con la ayuda de algunas personas muy comprensivas que he conocido, el futuro parece muy brillante. Mientras tanto, trato de hacer mi trabajo día tras día lo mejor que puedo, y de hecho lo estoy haciendo bastante bien, a pesar de que cuando salí por última vez del centro todo el mundo pensaba que era incapaz de trabajar.

Para mí este es un programa espiritual, de mantenimiento y crecimiento de una experiencia espiritual. Sé que no hubiera podido sin la ayuda y la terapia de un adicto que habla con otro. La obsesión de consumir drogas ha desaparecido completamente de mí durante este período, y sé que se debe sólo a la gracia de Dios; hoy en día me ocupo de mis problemas cotidianos. Es sorprendente ver como teniendo un patrón de comportamiento basado en el miedo, la ansiedad, el resentimiento y la autocompasión, estas cosas han desaparecido bastante. Ya no dominan mi vida. Todas las mañanas pido ayuda y a la noche cuento las bendiciones recibidas, y de veras estoy agradecida de no tener que pasar por todo el tormento que acompaña al consumo de cualquier droga.

Creo que una de las cosas que más me ayudó fue que este es un programa de abstinencia completa. Superé la idea de que tenía un «problema dual». No tengo un problema con esta droga o con aquélla, mi problema es con la vida, y es en esto en lo que tengo que pensar hoy en día.

Recibí mucha ayuda de mi madrina, especialmente cuando parecía que todo el mundo me había dejado de lado, tanto la familia como los amigos. No sé que habría hecho si no hubiera sido por las puertas que ella me abrió a través de sus cartas. Compartió su experiencia, fortaleza y esperanza, y me resultó muy beneficioso. Sigue siendo mi mejor amiga. Aquí en NA he encontrado una familia, amigos y una forma de vida. A través de la práctica de los pasos —y sin trabajar directamente con el problema— también me ha sido devuelta mi familia. Me han pasado un montón de cosas maravillosas. No se me ocurre nada que haga que me quiera olvidar de esta forma de vida.

El círculo vicioso

Me llamo Gene y soy adicto. Al escribir esto espero poder ayudar a otros adictos como yo, que están tratando de superar su adicción sustituyendo una cosa con otra. Este era mi patrón de comportamiento. A los catorce años, empecé a beber cada vez que podía. Al alcohol le añadí la marihuana para sentirme a gusto y estar cómodo con mi entorno en las actividades sociales de la escuela.

A los diecisiete empecé con la heroína y muy pronto me convertí en adicto. Después de consumir heroína durante un año y medio, decidí internarme en un centro. Cuando aceptaron mi solicitud, me asusté y me alisté en el ejército después de desintoxicarme en casa. Pensé que si me alejaba de mi ambiente, podría resolver mi problema.

Sin embargo, ahí también me escapaba sin permiso para conseguir heroína. Luego me embarcaron a Europa y pensé que si sólo me emborrachaba solucionaría mi problema; pero otra vez, únicamente me topé con problemas. Cuando me dieron de baja volví a casa, al mismo ambiente. Empecé a consumir heroína de nuevo y otras drogas. Duró unos dos años.

La pesadilla empezó cuando traté de dejarlo: jarabe para la tos, anfetaminas, pinchazos, etc. En aquella época no sabía dónde terminaba una adicción y empezaba otra. Un año antes de llegar a Narcóticos Anónimos estaba desesperadamente enganchado al jarabe para la tos, me tomaba cinco o seis frascos por día. Necesitaba ayuda, así que fui a ver a un médico; me recetó dexedrina y me dio una inyección que me hizo sentir bien. Iba a verlo prácticamente a diario.

Esta historia continuó durante unos ocho meses. Estaba muy contento de mi adicción legal recién descubierta. Otro médico también me recetaba codeína. Empecé a sentir un terror demencial y también empecé a beber. Las cosas siguieron así durante un mes, hasta que fui a parar a un hospital psiquiátrico. Cuando salí, pensé que como estaba limpio de drogas podría beber socialmente. Pronto descubrí que no podía. Fue entonces cuando busqué ayuda en NA.

Aquí he aprendido que mi auténtico problema no radica en las drogas, sino en una personalidad distorsionada que se había desarrollado a lo largo de mis años de consumo de drogas, e incluso antes. Podía ayudarme a mí mismo con la ayuda de los demás miembros de la confraternidad. Veo que estoy haciendo progresos para afrontar la realidad y que estoy creciendo día a día. Ahora descubro nuevos intereses que significan algo, y me doy cuenta de que era una de las cosas que buscaba a través de las drogas.

A veces me sigue resultando difícil afrontar lo que me pasa, pero ya no estoy solo y siempre encuentro alguien que me ayuda a atravesar los momentos críticos y complicados. Al fin conocí gente como yo, que comprende cómo me siento. Ahora puedo ayudar a los demás a encontrar lo que he encontrado yo, si realmente quieren. Agradezco a Dios, tal como lo concibo, esta nueva forma de vida.

Algo significativo

Ahora sé que no soy el gran líder o filósofo que trataba de hacer creer que era. Después de pasar quince años intentando vivir estas ilusiones, me doy cuenta de que me aceptan precisamente por lo que soy. Antes, durante toda mi vida, trataba de hacer las cosas a mi manera. Si alguien me daba algún consejo o sugerencia, lo rechazaba con una mente cerrada sin probar siquiera si me servía. Parecía que aunque mi modo de hacer las cosas siempre fallaba, tenía que volver a consumir hasta que los continuos viajes a la cárcel empezaran a convencerme de que algo andaba mal.

Llegué a un punto en el que quería desesperadamente hacer algo con mi vida que tuviera sentido. Tenía que probar algo diferente que me diera resultado. Había conocido NA varios años antes de tomar esta decisión, pero en aquel momento no estaba preparado para el cambio. Y aunque varias veces le había cerrado las puertas a NA, siempre me volvían a recibir con los brazos abiertos.

Desde que he decidido estar dispuesto a hacer algo con mi vida y la ayuda del Programa de NA, mi vida es más plena y tiene mayor sentido. Antes no sabía lo que era la vida si no consumía drogas. Las necesitaba para afrontar cada nuevo día. Sé que si quiero estar completamente limpio tengo que cambiar esta forma de pensar y vivir. Es lo que estoy haciendo mediante los principios de nuestro programa.

Aunque ahora no deseo ni necesito drogas, tengo que llenar el vacío que ha quedado con algo que valga la pena. Es lo que he encontrado en la Confraternidad de NA. Tengo que quedarme con los «ganadores» e ir hacia donde van ellos. Sé que yo también puedo hacerlo si sigo los pasos del programa. Aunque el programa no me parece fácil, es lo suficientemente sencillo como para que una persona complicada como yo pueda seguirlo.

Yo era diferente

Es posible que mi historia sea diferente de otras que se hayan oído, porque nunca he estado en la cárcel ni en el hospital. Sin embargo, llegué al mismo punto de profunda desesperación al que tantos de nosotros llegamos. No es mi historial el que da cuenta de mi adicción, sino mis sentimientos y mi vida. La adicción era mi forma de vida, la única forma de vida que tuve durante muchos años.

Al mirar atrás, veo que de pequeño debí de echar un vistazo a la vida y decidí que no iba a participar en ella. Vengo de una familia tradicional, de la clase media alta, de un hogar roto. No recuerdo ningún momento en el que no haya estado «volado». De niño descubrí que podía calmar el dolor con la comida, y ahí empezó mi adicción a las drogas.

Participé de la locura de las pastillas de los años 50. Ya entonces me resultaba difícil tomar los medicamentos según las indicaciones de las recetas. Pensaba que dos pastillas me harían el doble de bien que una sola. Recuerdo que acaparaba pastillas quitándoselas a mi madre y me lo pasaba muy mal para que me duraran hasta la siguiente receta.

Seguí consumiendo de esta forma durante los primeros años. Cuando llegué a la escuela secundaria, y empezó la locura colectiva de las drogas, la transición entre las drogas de farmacia y las de la calle fue de lo más natural. Ya hacía diez años que consumía drogas diariamente y de hecho habían dejado de hacerme efecto. Estaba plagado de esos sentimientos adolescentes de inferioridad e inadaptación. Lo único que sabía era que si tomaba algo me sentía y actuaba mejor.

Mi historia con las drogas de la calle es bastante corriente. Tomaba todos los días, cualquier cosa y todo lo que encontraba. No me importaba qué era, con tal de que me hiciera efecto. En aquella época las drogas me parecían algo bueno. Era un paladín, un espectador; estaba solo y asustado. A veces me sentía todopoderoso y otras rezaba para tener el consuelo de la idiotez; ojalá no tuviera que pensar. Recuerdo que me sentía diferente, como si no fuera humano, y no podía soportarlo. Así que seguía en mi estado normal...DROGADO.

En 1966, creo, empecé a consumir heroína. Después de esto me pasó lo que a muchos, las demás drogas dejaron de interesarme. Al principio tomaba de vez en cuando, después, los fines de semana; pero un año más tarde estaba «enganchado», y al cabo de dos años dejé la universidad y empecé a traficar. Consumía y vendía, y pasó un año y medio hasta que «me harté de estar harto».

Estaba totalmente «enganchado» y era incapaz de funcionar como ser humano. Durante mi último año de consumo, empecé a buscar ayuda. Pero nada me daba resultado. ¡Nada me servía!

En un momento dado conseguí el teléfono de un miembro de NA. A pesar de mí mismo y sin ninguna esperanza hice la llamada telefónica que podría considerar como la más importante de mi vida.

Nadie vino a salvarme; no me curaron instantáneamente. La persona me dijo simplemente que si tenía problemas con las drogas, las reuniones quizás me resultarían útiles. Me dio la dirección de una reunión aquella noche. Estaba muy lejos como para conducir hasta allí, y, además, estaba con síndrome de abstinencia. Me dio también la dirección de otra reunión más cerca de casa para un par de días más tarde. Le prometí que iría a echar un vistazo. Cuando llegó el día, estaba muerto de miedo de que me detuvieran y de los drogadictos que iba a encontrar en el lugar. Sabía que yo no era el adicto típico que sale en los libros y los periódicos. Pero a pesar del miedo, fui a mi primera reunión. Me puse un traje negro con chaleco y corbata negra; hacía ochenta y cuatro horas que no consumía nada, después de dos años sin parar. No quería que los demás supieran qué ni quién era yo. Creo que no engañé a nadie. Estaba pidiendo ayuda a gritos y todo el mundo se dio cuenta. La verdad es que no me acuerdo mucho de aquella reunión, pero debí de oír algo que me hizo volver. La primera sensación que tuve con el programa, y que sí recuerdo, fue el miedo terrible de que no reuniera las condiciones y no me aceptaran por no haber estado en la cárcel ni en el hospital.

Durante mis primeras dos semanas en el programa consumí dos veces, y, por fin, me rendí. Ya no me importaba si reunía o no las condiciones, si me aceptaban o no, ni lo que los demás pensarán de mí. Estaba demasiado cansado para preocuparme.

No recuerdo exactamente cuándo, pero poco después de rendirme, empecé a tener cierta esperanza y a pensar que este programa a lo mejor me funcionaba. Comencé a imitar algunas cosas que hacían los «ganadores». NA me atrapó. Me sentía bien; era fantástico estar limpio por primera vez después de tantos años.

Al cabo de seis meses la novedad de estar limpio se acabó y caí de la nube rosa en la que había estado flotando. Fue duro. De una manera u otra conseguí sobrevivir a esa primera dosis de realidad. Creo que por aquel entonces lo único que tenía a mi favor era el deseo de seguir limpio —pasara lo que pasara—, la

fe en que las cosas saldrían bien siempre y cuando no consumiera, y las personas que estaban dispuestas a ayudarme si yo lo pedía. Desde entonces ha sido una batalla difícil; he tenido que trabajar para mantenerme limpio. Me hizo falta ir a muchas reuniones, trabajar con los recién llegados, participar en NA, involucrarme. He tenido que practicar los Doce Pasos lo mejor que podía y aprender a vivir.

Hoy en día mi vida es mucho más sencilla. Tengo un trabajo que me gusta, estoy bien con mi pareja, tengo amigos de verdad y colaboro activamente con NA. Estoy a gusto con este tipo de vida. Antes pasaba el tiempo esperando algo mágico: personas, lugares o cosas que convirtieran mi vida en algo ideal. Ya no tengo tiempo para la magia. Estoy demasiado ocupado aprendiendo a vivir. Es un proceso largo y lento. A veces pienso que me estoy volviendo loco. A veces me pregunto: «¿Para qué sirve?» A veces me arrincono en la autoobsesión y pienso que no hay salida. A veces creo que ya no tengo más fuerza para soportar los problemas de la vida, pero entonces este programa me da una respuesta y el mal rato pasa.

La mayor parte del tiempo estoy bastante conforme con mi vida, y a veces la vida es fantástica, mejor que nunca. He aprendido a quererme a mí mismo y tengo amigos. He llegado a conocerme un poco mejor y he hallado comprensión. Tengo un poco de fe, y, por consiguiente, libertad. He descubierto el servicio y aprendido que me brinda la satisfacción que necesito para ser feliz.

Madre miedosa

Yo pensaba que los adictos eran personas que consumían drogas duras, gente que estaba en la calle o en la cárcel. Lo mío era distinto: las drogas me las daba el médico o los amigos. Sabía que algo andaba mal, pero trataba de hacer las cosas bien —en el trabajo, en mi matrimonio, con mis hijos—. Me costaba, pero lo intentaba. A veces las cosas me iban bien, pero no duraba mucho. Así pasaba el tiempo, sin que nada cambiara. Quería ser una buena madre, una buena esposa. Quería formar parte de la sociedad, pero no lo conseguía.

Me pasé años diciéndoles a mis hijos: «Lo siento, la próxima vez será diferente.» Iba de médico en médico pidiendo ayuda. Pedía consejo pensando que esta vez todo se arreglaría, pero dentro de mí me preguntaba: «¿Qué me pasa?» Cambiaba de trabajos, de médicos, de drogas, leía diferentes libros, probaba diferentes religiones, colores de pelo, todo. Me mudaba de un barrio a otro, cambiaba de amigos y de muebles. Me iba de vacaciones y también me quedaba escondida. Pasaron tantas cosas en todos esos años. No paraba de sentir que yo no servía, que era diferente, una fracasada.

Cuando di a luz mi primer hijo me gustó que me anestesiaran, me gustó la sensación de las drogas que me dieron. Era como si pasara lo que pasara a mi alrededor, yo no me enteraba y no me importaba. Los tranquilizantes, durante años, me daban la sensación de que nada era realmente importante. Al final las cosas se volvieron tan confusas que ya no sabía qué era y qué no era importante. Temblaba por dentro y por fuera y las drogas ya no me ayudaban.

Todavía seguía esforzándome, pero muy poco. Había dejado el trabajo, intenté volver pero no pude. Me tiraba en el sofá con miedo a todo. Pesaba cuarenta y siete kilos y tenía llagas en los labios y la nariz. Tenía diabetes y las manos me temblaban tanto que casi no podía llevarme una cuchara a la boca. Creía que estaba lista para matarme y que la gente que me rodeaba quería hacerme daño. Tuve un colapso físico y mental. Acababa de ser abuela y ni siquiera podía comunicarme con una criatura. Era casi un vegetal. Quería vivir pero no sabía cómo. Una parte de mí decía que estaría mejor muerta, mientras la otra repetía que tenía que haber una forma de vida mejor.

Cuando empecé el Programa de NA, mucha gente me sugirió que hiciera simplemente pequeñas cosas cotidianas, como comer, bañarme, vestirme, pasear, ir a las reuniones. «No tengas miedo —me dijeron—, todos hemos pasado por esto.» En el transcurso de los años fui a muchas reuniones. Hubo una cosa que me dijeron y se me quedó grabada desde el principio: «Betty, ya puedes dejar de huir, puedes ser y hacer lo que desees.»

Desde que estoy en el programa he observado y escuchado a muchas personas, las he visto pasar por muchos altibajos. He procurado aprender aquello que me daba mejor resultado. He tenido que cambiar mi campo de trabajo y he vuelto a la escuela para aprender todo otra vez. Ha sido un proceso lento pero gratificante.

También he decidido que tenía que conocerme mejor a mí misma antes de tener una relación significativa con un hombre. Estoy aprendiendo a comunicarme con mis hijas. Estoy intentando hacer cosas que quería hacer desde hace años. Ahora recuerdo cosas que había eliminado de mi mente. He descubierto que Betty no es esa enorme montaña de nada, sino una persona a la que nunca me había detenido a mirar ni a escuchar. El 1º de abril celebraré mi quinto aniversario de NA.

Adicto gordo

Soy adicto. Durante dieciocho años consumí por lo menos cincuenta tipos de drogas diferentes todos los días sin parar. No sé cuándo empecé, pero consumía por una razón: no me gustaba cómo me sentía. Quería sentirme mejor. Pasé dieciocho años tratando de sentirme diferente. No podía enfrentarme a la realidad cotidiana de la vida. Era gordo desde niño y me sentía rechazado.

Nací en Arizona en 1935 y me mudé a California a comienzos de la década de los 40. Mi familia se trasladaba a menudo de un estado a otro y mi padre se casó varias veces. Era un bebedor cíclico, o estaba en un estado de total santurronería o de degradación completa. Esta es una de las razones por las que nos mudábamos tan a menudo.

Cada vez que yo cambiaba de escuela, hablaba de las experiencias que había tenido y de mis madrastras. Por alguna razón, los demás pensaban que era un mentiroso. Estuviera donde estuviese, parecía que los únicos que me aceptaban eran los «peores», aunque yo no me sentía tan «ordinario» como ellos. Era como si el hecho de poder mirarlos por encima del hombro me hiciera sentir más valioso.

Mi vida familiar era muy confusa y dolorosa, sin embargo trataron de inculcarme una educación de sólidos principios morales. Siempre intenté trabajar, y, de hecho, en la mayoría de la ocasiones me las arreglé para trabajar por cuenta propia. Hasta logré tener cierta posición social.

Mido un metro sesenta y ocho y pesaba ciento veintisiete kilos. Para intentar manejar mis sentimientos y emociones y sentirme mejor, comía compulsivamente. En realidad, así empecé a consumir drogas duras. Estaba tan desesperado por bajar de peso que estaba dispuesto a consumir heroína. Pensaba que sería lo suficientemente listo como para no quedarme «enganchado», que podría consumir, perder el apetito, sentirme bien, ganar la partida. Di vueltas por todo el país y terminé en varias cárceles. Este fue el principio del fin; no sólo era un comedor compulsivo y seguía gordo, sino además un adicto a las drogas.

Cuando ya estaba en un estado de completa degradación y desesperación, alguien me habló de la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. No tenía adonde ir, así que fui a una reunión. Me sentía peor que los peores, sin ninguna salida. Estaba en bancarrota moral total y absoluta. No sabía nada de valores espirituales. No sabía nada de la vida. La vida, en última instancia, no era más que dolor constante. Lo único que sabía era meterme algo dentro —comida o drogas—, o abusar del sexo para sentirme bien; pero tampoco me servía. Nada era suficiente.

Cuando llegué a este programa, descubrí algo que no había sentido nunca: una aceptación total de mi persona. Me invitaron a volver a una confraternidad en la que me dijeron que no había que pagar cuotas ni honorarios —ya había pagado bastantes cuotas con mi vida pasada—, y que si seguía asistiendo, encontraría una libertad total y una nueva forma de vida.

Hoy, al cabo de muchos años, me veo libre de la adicción y de comer compulsivamente. Tengo un lugar en la comunidad. Tengo un hogar y una familia maravillosa, un puesto de ejecutivo, y, sobre todo, una relación personal con mi propio Dios, que ha hecho posibles todas estas cosas. Soy capaz de sentirme a gusto, alegre, feliz y sereno, incluso cuando las cosas no van tan bien como podrían ir.

No tengo ninguna duda: le debo mi vida a la Confraternidad de Narcóticos Anónimos y a Dios. Si tú también estás sufriendo como sufría yo, quisiera solamente darte esperanzas y decirte que con la práctica de los principios de Narcóticos Anónimos, te librarás del sufrimiento y tendrás una vida digna de vivir.