

s miércoles jueves viernes sábado domingo
o septiembre octubre noviembre diciembre
igo enero febrero marzo abril mayo junio
martes miércoles jueves viernes sábado do
julio agosto septiembre octubre noviembre
o domingo enero febrero marzo abril may
o marzo abril mayo junio julio agosto s
olis jueves viernes sábado domingo enero

Sólo por
Hoy
Revisado

o septiembre octubre noviembre diciembre
igo enero febrero marzo abril mayo junio

Sólo por hoy



**Meditaciones diarias
para adictos y adictas
en recuperación**

Reimpresión de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones
para su adaptación con el permiso de
AA World Services, Inc.

Copyright © 1995
by Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office-CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office-EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office-IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Printed by NAWS in Argentina



Traducción de literatura aprobada
por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous,   y The NA Way
son marcas registradas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-252-8 Spanish 1/12

WSO Catalog Item No. SP-1112

Prólogo

El libro que tienes en tus manos, *Sólo por hoy*, es la culminación de casi una década de trabajo por parte de la Confraternidad de NA. Poco después de la aprobación inicial de nuestro Texto Básico, en 1982, empezó a surgir un serio interés por crear un libro de meditaciones diarias para miembros de NA. Entre 1984 y 1989 cientos de miembros y muchos subcomités locales de literatura elaboraron casi mil páginas de material de consulta. En 1989 y 1990, el Comité de Literatura de la Conferencia de Servicio Mundial empezó a probar métodos para procesar dicho material en forma de libro de entradas diarias, hasta que por fin, en abril de 1991, se eligió uno de ellos. Al mes siguiente, el proyecto del libro estaba en marcha. En noviembre de 1991, la obra quedó terminada.

He aquí la declaración de objetivos elaborada por nuestro comité en julio de 1990 para guiar el trabajo de preparación de *Sólo por hoy*:

«El propósito de *Sólo por hoy* es brindar una amplia variedad de temas de meditación a los adictos y adictas en recuperación, que cubran desde los elementos básicos de la recuperación hasta el vasto conjunto de intangibles conceptos espirituales existentes. El libro está destinado a todos, en todas las etapas de su recuperación, independientemente del tiempo que lleven limpios. Esperamos que transmita, estimule e incluso inspire la alegría inherente a la recuperación. Al incluir deliberadamente una amplia variedad de puntos de vista, conceptos y temas, deseamos que abarque la diversidad de nuestra confraternidad y ofrezca a cada persona lo que necesite en un momento dado.»

Este libro se puede usar de muchas maneras. Animamos a que los miembros lo utilicen individualmente como parte de su programa diario de recuperación. Se puede leer en orden cronológico, del principio al fin, o de la forma que resulte más apropiada. También hemos incluido un índice temático al final para que se pueda meditar sobre temas específicos si así se desea.

Es posible que los grupos de Narcóticos Anónimos quieran incluir *Sólo por hoy* como parte habitual del formato de sus reuniones. Al comienzo de las mismas, se puede pedir a un miembro

que lea la meditación del día junto con los pasajes del «Librito Blanco» que suelen leer la mayoría de los grupos. Otros grupos, tal vez deseen celebrar reuniones basadas en *Sólo por hoy*, en las cuales se lea la meditación del día o alguna referente a un tema específico como incentivo de la discusión.

Narcóticos Anónimos es un programa espiritual que intenta que personas adictas impotentes se pongan en contacto con un Poder superior a ellas mismas. Por esta razón, en este libro encontrarás muchas referencias a la oración, la meditación, «Dios», «el Dios que concebimos» y un «Poder Superior». Recuerda, sin embargo, que el enfoque que cada miembro tenga de la espiritualidad es algo enteramente personal.

Los números de páginas de las citas del Texto Básico que encabezan la mayoría de las meditaciones corresponden al libro *Narcóticos Anónimos*.*

Agradecemos que se nos haya brindado la oportunidad de participar en este proyecto. Esperamos que *Sólo por hoy* sea útil para ti, tu grupo y la Confraternidad de NA en su conjunto en los próximos años. Gracias por permitirnos servir.

Comité de Literatura
de la Conferencia de Servicio Mundial
21 de noviembre de 1991

Las citas de *Sólo por hoy* sin remisiones
proceden de versiones anteriores de la literatura
de NA que ya no se publican.

Sólo por hoy

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.

* *Narcóticos Anónimos*, sexta edición, ha remplazado *Narcóticos Anónimos*, quinta edición.

❖ ❖ ❖
Enero
❖ ❖ ❖

Vigilancia

1º de enero

«La única forma de mantener lo que tenemos es a través de la vigilancia...»

Texto Básico, p. 69



¿Cómo nos mantenemos vigilantes respecto a nuestra recuperación? Primero, reconocemos que tenemos una enfermedad que tendremos siempre. Independientemente del tiempo que llevemos limpios, de lo mucho que haya mejorado nuestra vida, del alcance de nuestro alivio espiritual, seguimos siendo adictos. Nuestra enfermedad espera pacientemente, lista para hacer saltar la trampa si le damos la oportunidad.

La vigilancia es un logro diario. Procuramos estar constantemente alertas, listos para ocuparnos de los signos de malestar. No se trata de que debamos vivir con miedo irracional de que algo horrible se apodere de nosotros si bajamos la guardia un instante; sólo tomamos las precauciones normales. La oración diaria, la asistencia regular a las reuniones y no comprometer los principios espirituales para elegir el camino más fácil son actos de vigilancia. Hacemos un inventario cuando sea necesario, compartimos con los demás cada vez que nos lo piden y nutrimos nuestra recuperación con cuidado. Sobre todo, inos mantenemos conscientes!

Siempre y cuando nos mantengamos vigilantes, nuestra adicción nos da un respiro diario. Cada día ponemos en práctica los principios de recuperación en todo lo que hacemos; y cada noche, agradecemos a nuestro Poder Superior por otro día limpios.



Solo por hoy: Estaré atento y haré todo lo necesario para proteger mi recuperación.

«A veces, cuando rezamos, sucede algo maravilloso: nos encontramos con los medios, la manera y la energía para llevar a cabo tareas por encima de nuestra capacidad.»

Texto Básico, p. 53



Enfrentarnos con éxito a las dificultades y frustraciones leves de la vida, es a veces la experiencia más difícil que debemos aprender en recuperación. Tropezamos a diario con pequeños inconvenientes. Nuestros días están llenos de dificultades sin importancia con las que de algún modo debemos tratar: desde desenredar los nudos de los cordones de los zapatos de nuestros hijos hasta hacer cola en el mercado.

Si no tenemos cuidado, es posible que encaremos estas dificultades tratando, ante cada problema, de salirnos a la fuerza con la nuestra, o que rechinemos los dientes mientras nos damos un sermón sobre lo que *deberíamos* hacer. Son ejemplos extremos de deficiente capacidad de manejar situaciones; pero aunque no seamos tan torpes, siempre hay posibilidades de mejorar.

Cada vez que la vida interpone algún pequeño obstáculo en nuestros planes diarios, sencillamente podemos respirar hondo y hablar con el Dios que concebimos. Confiando en que ese Poder nos puede dar paciencia, tolerancia o lo que nos haga falta, descubrimos que manejamos mejor las situaciones y sonreímos más a menudo.



Sólo por hoy: Cada vez que me sienta frustrado, respiraré hondo y hablaré con mi Dios.

«Con el tiempo redefinimos nuestras creencias y nuestra interpretación hasta ver que lo que más necesitamos es conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.»

Texto Básico, p. 55



Cuando llegamos a NA por primera vez, teníamos todo tipo de ideas sobre lo que necesitábamos. Algunos centrábamos nuestras aspiraciones en amasar fortuna personal. Pensábamos que la recuperación equivalía al éxito exterior. Pero la recuperación *no* equivale a éxito. Hoy en día, creemos que nuestra necesidad más importante es la orientación espiritual y la fortaleza.

El daño más grave causado por nuestra adicción fue de carácter espiritual. Nuestra motivación principal estaba dictada por la enfermedad: conseguir, consumir, y encontrar formas y medios de conseguir más. Nuestra vida, esclavizada por la abrumadora necesidad de drogas, carecía de sentido y coherencia. Estábamos en bancarrota espiritual.

Tarde o temprano nos damos cuenta de que nuestra necesidad más importante en recuperación es «conocer la voluntad de Dios para con nosotros y obtener la fortaleza para cumplirla». Es ahí donde descubrimos el sentido y la razón de ser que nuestra adicción nos había ocultado. A través de la voluntad de nuestro Dios nos libramos de la terquedad. Como ya no nos impulsan sólo nuestras necesidades, tenemos la libertad de vivir con los demás sobre una base de igualdad.

El éxito exterior no tiene nada de malo; pero sin el contacto espiritual que nos brinda el programa de NA, por mucho «éxito» que tengamos, no queda satisfecha nuestra necesidad más importante en recuperación.



Sólo por hoy: Trataré de satisfacer mi mayor necesidad: una relación vital con el Dios que yo concibo, que me sirva de orientación.

«Hoy en día, seguros del amor de la confraternidad, por fin podemos mirar a otro ser humano a los ojos y estar agradecidos de lo que somos.»

❖
Texto Básico, p. 104

Cuando consumíamos, pocos éramos capaces de mirar a alguien a los ojos; nos avergonzábamos de lo que éramos. Nuestra mente no estaba ocupada con nada decente ni saludable, y lo sabíamos. No ocupábamos el tiempo ni gastábamos nuestro dinero y energía en forjar relaciones basadas en el cariño, en compartir con los demás ni en tratar de mejorar nuestra comunidad. Estábamos atrapados en una espiral de obsesión y compulsión que sólo iba en una dirección: cuesta abajo.

En recuperación, nuestro descenso por esa espiral se ha detenido. ¿Pero qué es lo que nos ha hecho dar la vuelta? ¿Qué nos ha llevado otra vez hacia arriba, a los espacios abiertos del mundo amplio y libre? Ha sido el amor de la confraternidad.

En compañía de otros adictos, supimos que no nos rechazarían. El ejemplo de otros adictos nos ha enseñado a empezar a jugar un papel positivo en la vida que nos rodea. Cuando no sabíamos qué camino tomar, cuando tropezábamos, cuando teníamos que corregir algún error que habíamos cometido, los miembros de NA —nuestros compañeros— estaban ahí para animarnos.

Poco a poco empezamos a sentir nuestra libertad. Ya no somos prisioneros de nuestra enfermedad, somos libres para construir, crecer y compartir con todos los demás. Y cuando necesitamos ayuda para dar el próximo paso, la encontramos. La seguridad que hallamos en el amor de la confraternidad ha hecho posible nuestra nueva vida.

❖
Sólo por hoy: Puedo mirar a cualquiera a los ojos sin vergüenza. Estoy agradecido por el apoyo cariñoso que lo ha hecho posible.

«Podemos disfrutar de nuestra familia de una manera nueva y convertirnos en un motivo de satisfacción en lugar de ser una vergüenza o una carga.»

❖
Texto Básico, p. 117

Nos recuperamos de maravilla, ¿no? Asistimos todos los días a una reunión, pasamos todas las noches con nuestros compañeros de la confraternidad, y todos los fines de semana salimos de prisa para ir a alguna actividad de servicio. Pero si en casa las cosas se están desmoronando, a fin de cuentas no lo estamos haciendo tan maravillosamente que digamos.

Esperamos que nuestra familia lo comprenda. Después de todo, ya no consumimos drogas. ¿Por qué no reconocen nuestro progreso? ¿No comprenden la importancia de nuestras reuniones, nuestro servicio y nuestro compromiso con la confraternidad?

Nuestra familia no apreciará el cambio que NA produce en nuestra vida a menos que se lo mostremos. Si salimos con prisa hacia una reunión de la misma forma que salíamos para consumir drogas, ¿dónde está el cambio? Si continuamos ignorando las necesidades de nuestra pareja e hijos, sin asumir las responsabilidades en casa, no estamos «practicando estos principios en todos los aspectos de nuestra vida».

Debemos vivir el programa dondequiera que estemos, en todo lo que hagamos. Si queremos que la vida espiritual sea algo más que una teoría, debemos *vivirla* en casa. Cuando lo hacemos, las personas con las que compartimos nuestra vida sin duda notan el cambio y agradecen que hayamos encontrado NA.

❖
Sólo por hoy: Llevaré mi recuperación a casa conmigo.

«Pensaba que tenía todas las respuestas, pero me alegro de que no sea así.»



¿Cuáles son las dos palabras favoritas de la mayoría de los adictos? «¡Ya sé!» Desgraciadamente, muchos llegamos a NA pensando que tenemos todas las respuestas. Sabemos mucho sobre lo que falla en nosotros. Pero saberlo, en sí, nunca nos ha ayudado a mantenernos limpios durante un tiempo.

Los miembros que han logrado una recuperación prolongada son los primeros en admitir que cuanto más tiempo pasan aquí, más tienen que aprender. Pero hay algo que sí saben: que han sido capaces de mantenerse limpios siguiendo este sencillo programa de Doce Pasos. Ya no preguntan «¿por qué?», sino «¿cómo?» El valor de las especulaciones interminables palidece al compararse con la experiencia de los adictos que han hallado la forma de mantenerse y vivir limpios.

Eso no significa que no preguntemos «por qué» cuando corresponde. ¡No llegamos a NA y paramos de pensar! Pero al principio, a menudo sería muy buena idea volver a formular nuestras preguntas. En vez de preguntar «¿por qué?», preguntamos «¿cómo?» ¿Cómo trabajo este paso? ¿Con qué frecuencia debo asistir a los grupos? ¿Cómo me mantengo limpio?



Sólo por hoy: No tengo todas las respuestas, pero sé dónde encontrar las que importan. Hoy le preguntaré a otro adicto: «¿Cómo funciona?»

«Narcóticos Anónimos ofrece a los adictos un programa de recuperación que significa mucho más que vivir sin drogas. Esta forma de vida no sólo es mejor que el infierno en el que vivíamos, sino que es mejor que todo lo que hemos conocido hasta ahora.»

Texto Básico, p. 121



Pocos tenemos interés en «recuperar» lo que teníamos antes de empezar a consumir. Muchos hemos sido víctimas de graves abusos físicos, sexuales y emocionales. Drogarnos y seguir drogados parecía la única manera posible de afrontar tales abusos. Otros sufrimos de formas menos evidentes, pero igualmente dolorosas, antes de que la adicción tomara el control. Nos faltaba orientación y objetivos. Estábamos vacíos espiritualmente. Nos sentíamos aislados, incapaces de identificarnos con otros. No teníamos ninguno de los elementos que dan sentido y valor a la vida. Tomábamos drogas en un intento vano de llenar el vacío interior. A la mayoría no nos *gustaría* «recuperar» lo que teníamos.

La recuperación que descubrimos en NA es algo esencialmente diferente: la oportunidad de una nueva vida. Nos han dado herramientas para quitar los escombros de nuestra vida. Nos han dado apoyo para emprender valientemente un nuevo camino. Nos han dado el don de un contacto consciente con un Poder superior a nosotros mismos, que nos brinda la fuerza y la orientación interior que tanto nos faltaba en el pasado.

¿Recuperación? Sí, en todos los aspectos. Estamos recuperando una vida completamente nueva, mejor de lo que nunca soñamos posible. Estamos agradecidos.



Sólo por hoy: He recuperado algo que nunca tuve, algo que nunca imaginé posible: la vida de un adicto en recuperación. Gracias, Poder Superior, por más de lo que las palabras pueden expresar.

«Nuestra condición espiritual es la base para una recuperación satisfactoria que ofrece un crecimiento ilimitado.»

Texto Básico, p. 51



Cuando nuestros miembros celebran el aniversario de su recuperación, a menudo dicen que en NA han «crecido». *Pues bien, pensamos, ¿qué significa eso?* Empezamos a preguntarnos si ya somos adultos. Revisamos nuestra vida y vemos que sí, que todos los atributos de la madurez están allí: el talonario de cheques, los hijos, el trabajo, las responsabilidades. Sin embargo, por dentro a menudo nos sentimos como niños. Con frecuencia la vida todavía nos confunde. No siempre sabemos cómo actuar. A veces nos preguntamos si de verdad somos adultos, o si somos niños dentro de un cuerpo adulto y con responsabilidades de adultos.

Ni la edad física ni el grado de responsabilidad son las mejores maneras de medir el crecimiento, sino nuestro estado espiritual, la base de nuestra recuperación. Si todavía dependemos de la gente, los lugares y las cosas para que nos brinden satisfacción interior, como un niño que depende de sus padres para todo, está claro que debemos crecer un poco más. Pero si nos apoyamos con firmeza sobre la base de nuestra condición espiritual, teniendo en cuenta que nuestra responsabilidad más importante es mantenerla, podemos afirmar que somos maduros. Sobre esta base, nuestras oportunidades de crecer son ilimitadas.



Sólo por hoy: La medida de mi madurez es el grado de responsabilidad que asumo para el mantenimiento de mi condición espiritual. Hoy será mi prioridad más importante.

«A menudo la relación con nuestro padrino es el primer contacto que establecemos.»

Texto Básico, p. 66



Nuestro padrino puede ser una fuente abundante de información de recuperación, de sabiduría y de palabras cariñosas. Ha hecho mucho por nosotros, desde atender llamadas telefónicas por la noche tarde hasta pasar horas escuchando mientras le leíamos nuestros escritos de recuperación. Ha creído en nosotros e invertido su tiempo para demostrarlo. Nos ha indicado con cariño y firmeza cómo ser honestos. Su compasión ilimitada en épocas de confusión nos ha dado la fortaleza para seguir adelante. Su manera de ayudar nos ha impulsado a buscar las respuestas dentro de nosotros, y como resultado nos hemos convertido en individuos maduros, responsables y seguros.

Aunque nuestro padrino nos haya dado todo esto generosamente y jamás haya pedido nada a cambio, podemos hacer algunas cosas para demostrar nuestro agradecimiento. Lo tratamos con respeto. No es un cubo de basura para que tiremos dentro nuestra porquería. Tiene sus momentos difíciles, igual que nosotros, y a veces necesita nuestro apoyo. Es un ser humano, tiene sentimientos y aprecia nuestro interés. Quizás le gustaría recibir una postal o una llamada telefónica en la que le expresemos nuestro cariño.

Todo lo que hagamos para retribuir la bondad de nuestro padrino o madrina mejorará nuestra recuperación personal, por no mencionar la alegría que le daremos.



Sólo por hoy: Mi padrino me ha cuidado cuando yo no podía hacerlo. Hoy haré algo agradable por mi padrino.

«Estoy muy agradecido de haber llegado a creer.»

IP Nº 21, El solitario



¡Creer en un Poder Superior cambia mucho las cosas cuando el camino se pone difícil! Cuando en recuperación las cosas no salen como queremos, es posible que nuestro padrino nos indique que hagamos una «lista de gratitud». Al hacerla, deberíamos incluir la fe en un Poder superior a nosotros mismos. La creencia en un Dios tal como lo concebimos es uno de los dones más grandes que nos brindan los Doce Pasos.

Los Doce Pasos nos guían suavemente hacia un despertar espiritual. Así como avanzaba nuestra adicción, así evoluciona nuestra vida espiritual a medida que trabajamos el programa de Narcóticos Anónimos. Los pasos son la vía hacia una relación con un Dios tal como lo concibamos. Este Poder Superior nos brinda fortaleza cuando el camino se pone difícil.

¿Estamos agradecidos por nuestra relación cada vez más profunda con un Poder Superior? ¿Nos acordamos de dar gracias a Dios por cada día que pasamos limpios, independientemente de lo que haya sucedido? ¿Recordamos que por muy honda que sea nuestra desesperación o por muy grande que sea nuestra alegría, Dios, tal como lo concebimos, está con nosotros?

Nuestra recuperación es un don, un don que muchas veces damos por sentado. Cada día que nos mantenemos limpios, podemos alegrarnos por la protección de nuestro Poder Superior.



Sólo por hoy: Estoy agradecido de mi relación con un Poder Superior que me cuida.

«A medida que crece la fe en nuestra vida cotidiana, descubrimos que nuestro Poder Superior nos proporciona la fortaleza y la orientación que necesitamos.»

Texto Básico, p. 106



Algunos llegamos a la recuperación muy asustados e inseguros. Nos sentimos débiles y solos. Tenemos dudas sobre nuestro rumbo y no sabemos dónde ir a buscar respuestas. Nos dicen que si tenemos un poco de fe en un Poder superior a nosotros, encontraremos seguridad y orientación. Deseamos esa sensación de fortaleza y seguridad. Pero la fe no llega de la noche a la mañana. Hace falta tiempo y esfuerzo para que crezca.

Plantamos la semilla cuando pedimos ayuda a nuestro Poder Superior, y reconocemos el origen de esta ayuda cuando nos llega. Abonamos la pequeña semilla de fe con el sol de nuestras oraciones diarias. Nuestra fe crece como recompensa por vivir la vida tal como es. Un día nos damos cuenta de que nuestra fe se ha convertido en un árbol enorme que se extiende; no impide las tormentas de la vida, pero sabemos que estamos a salvo a su amparo.



Sólo por hoy: Sé que la fe en mi Poder Superior no calmará las tormentas de la vida, pero calmará mi corazón. Dejaré que mi fe me ampare en momentos difíciles.

«Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos...»

Duodécimo Paso



«¿Cómo sabré que he tenido un despertar espiritual?» Para muchos el despertar espiritual llega gradualmente. Quizás nuestra primera conciencia espiritual sea tan sencilla como un nuevo aprecio por la vida. Tal vez un día descubrimos de pronto el canto de los pájaros a primera hora de la mañana. Puede que la simple belleza de una flor nos recuerde que hay un Poder superior a nosotros que trabaja a nuestro alrededor.

A menudo el despertar espiritual es algo que se va haciendo más fuerte con el tiempo. Podemos procurar una mayor conciencia espiritual limitándonos a vivir la vida. Podemos seguir esforzándonos en mejorar nuestro contacto consciente a través de la oración y la meditación diarias. Podemos buscar dentro la guía que necesitamos. Podemos preguntar a otros adictos sobre sus experiencias con la espiritualidad. Podemos tomarnos un momento para apreciar el mundo que nos rodea.



Sólo por hoy: Reflexionaré sobre los despertares espirituales que he experimentado. Procuraré ser consciente de Dios. Me tomaré un momento del día para apreciar la obra de mi Poder Superior.

«La ayuda para los adictos empieza en el momento en que somos capaces de admitir nuestra derrota completa.»

Texto Básico, p. 26



Derrota total... ¡qué concepto! Eso querrá decir rendirse. Rendirse... entregarse de forma absoluta. Abandonar *sin* reservas. Levantar las manos y dejar de luchar. Tal vez levantar la mano en nuestra primera reunión y admitir que somos adictos.

¿Cómo sabemos si hemos hecho un Primer Paso que nos permite vivir sin drogas? Lo sabemos porque cuando damos ese paso gigantesco ya no tenemos que volver a consumir nunca más... sólo por hoy. Así es. No es fácil, pero es muy sencillo.

Trabajamos el Primer Paso. Aceptamos que sí, somos adictos. «Una es demasiado y mil no son suficientes.» Lo hemos comprobado en carne propia bastantes veces. Admitimos que no podemos controlar las drogas de ninguna manera. Lo admitimos; si es necesario, lo decimos en voz alta.

Practicamos el Primer Paso al empezar el día. Por un día. Admitirlo nos libera —sólo por hoy— de la necesidad de vivir nuestra adicción otra vez. Nos hemos rendido a esta enfermedad. Nos entregamos. Abandonamos. Pero al darnos por vencidos, ganamos. Y esta es la paradoja del Primer Paso: nos rendimos para ganar, y al rendirnos ganamos un poder mucho mayor del que jamás imaginamos posible.



Sólo por hoy: Admito que soy impotente ante mi adicción. Me rendiré para ganar.

«Nuestra concepción del Poder Superior depende de nosotros. [...] Lo único que se nos sugiere es que este Poder nos quiera, nos cuide y sea más fuerte que nosotros.»

❖ Texto Básico, p. 28

Nos han dicho que podíamos creer en cualquier tipo de Poder Superior que quisiéramos, siempre que fuera bondadoso y, por supuesto, más fuerte que nosotros. Algunos, sin embargo, tenemos problemas con estos requisitos. O bien sólo creemos en nosotros mismos, o en que cualquier cosa que se llame «Dios» no es más que un ser insensible e irracional que nos trae mala suerte a su antojo.

Para algunos de nosotros, por muchas razones, creer en un Poder bondadoso es un gran salto. La idea de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de algo que pensamos que podría hacernos daño, sin duda nos llena de resistencia. Si llegamos al programa creyendo que Dios es un juez inclemente, debemos superar esta creencia para poder estar realmente cómodos con el Tercer Paso.

Nuestra experiencia real de recuperación nos ayuda a llegar a creer en un Dios bondadoso según la propia concepción. Se nos ha aliviado de una enfermedad que padecimos durante mucho tiempo. Hemos descubierto la orientación y el apoyo necesarios para desarrollar una nueva forma de vida. Hemos empezado a sentir un espíritu pleno, allí donde sólo había vacío. Estos aspectos de nuestra recuperación tienen su origen en un Dios bondadoso, no en uno cruel y lleno de odio. Y cuanto más avancemos en nuestra recuperación, más confiaremos en ese Poder Superior bondadoso.



Sólo por hoy: Abriré mi mente y mi corazón para creer que Dios es bondadoso, y confiaré en que mi Poder Superior bondadoso haga por mí lo que no puedo hacer por mí mismo.

«Comenzamos a sentirnos a gusto con nuestro Poder Superior como fuente de fortaleza. Conforme vamos aprendiendo a confiar en este Poder, empezamos a superar nuestro miedo a vivir.»

❖ Texto Básico, p. 29

Como somos impotentes, vivir en base a la terquedad es una experiencia aterradora e ingobernable. En recuperación hemos puesto tranquilamente nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo concebimos. Cuando interrumpimos nuestro programa, cuando perdemos contacto consciente con nuestro Poder Superior, empezamos a controlar otra vez nuestra vida y rechazamos la protección de Dios tal como lo concebimos. Si no tomamos diariamente la decisión de entregar nuestra vida al cuidado de nuestro Poder Superior, quizás nos agobie nuestro miedo a la vida.

Mediante el trabajo de los Doce Pasos, hemos descubierto que la fe en un Poder más grande que nosotros nos ayuda a calmar nuestro miedo. Cuanto más nos acerquemos a un Dios bondadoso, más conscientes seremos de nuestro Poder Superior. Y cuanto más conscientes seamos de la protección de Dios, menores serán nuestros temores.

Cuando tengamos miedo, preguntémonos: «¿Este miedo indica que en mi vida me falta fe? ¿He vuelto a asumir el control, sólo para darme cuenta de que mi vida todavía es ingobernable?» Si respondemos que sí, podemos superar el miedo poniendo otra vez nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo concebimos.



Sólo por hoy: Confiaré en la protección de mi Poder Superior para aliviar mi miedo a la vida.

«Temíamos que si alguna vez llegáramos a mostrarnos tal cual éramos, seguramente nos rechazarían. [...] Los compañeros de NA sí nos comprenden.»

Texto Básico, p. 37



Necesitamos a nuestros compañeros de NA: su experiencia, su amistad, sus risas, su guía y mucho, mucho más. Sin embargo, muchos dudamos en llamar a nuestro padrino o visitar a nuestros amigos de NA. No queremos imponerles nuestra presencia. Pensamos en llamar a alguien, pero no nos sentimos merecedores de su tiempo. Tenemos miedo de que si llegan a conocernos —a *conocernos* de veras— nos rechacen.

Olvidamos que nuestros compañeros de NA son como nosotros. No hay nada que hayamos hecho, lugar en el que hayamos estado, ni emoción que hayamos sentido, con lo que otros adictos en recuperación no puedan identificarse. Cuanto más dejemos a los demás que nos conozcan, más oiremos: «Estás en el lugar correcto, entre amigos. Tú también formas parte. ¡Bienvenido!»

También se nos olvida que, así como nosotros necesitamos a los demás, éstos también nos necesitan. No somos los únicos que queremos sentirnos integrados, disfrutar del calor de la amistad, tener alguien con quien compartir. Si nos aislamos de nuestros compañeros de NA, los privamos de algo que necesitan, algo que sólo nosotros podemos darles: nuestro tiempo, nuestra compañía, nuestra auténtica forma de ser.

En Narcóticos Anónimos, los adictos en recuperación se interesan unos por otros. Lo que nos espera al otro lado de la línea telefónica no es el rechazo, sino el amor, el calor y la identificación de la Confraternidad de NA. ¡Haz esa llamada!



Sólo por hoy: En NA estoy entre amigos. Me acercaré a otros para dar y recibir fraternalmente.

«A medida que comprendemos nuestra necesidad de ser perdonados, aprendemos a perdonar. Por lo menos sabemos que ya no les hacemos la vida imposible a los demás a propósito.»

Texto Básico, p. 46



Durante nuestra adicción a menudo tratábamos mal a los demás, a veces buscábamos a propósito la forma de hacerles la vida imposible. En recuperación, es posible que aún tengamos tendencia a juzgar las acciones de los demás porque pensamos que sabemos como debería comportarse tal persona. Pero a medida que avanzamos en nuestra recuperación, solemos ver que, para aceptarnos a nosotros, debemos aceptar a quienes nos rodean.

Quizás resulte difícil observar cómo se manifiesta la falta de sano juicio de alguien. Pero si nos alejamos del problema, podemos empezar a vivir la solución. Y si nos sentimos afectados por las acciones de otros, podemos brindarles el principio del perdón.



Sólo por hoy: Me esforzaré por perdonar más que por ser perdonado. Trataré de comportarme de manera tal que me haga sentir digno de quererme.

«Continuar haciendo un inventario personal significa adquirir la costumbre de examinar con regularidad nuestra conducta, nuestras actitudes y relaciones con los demás.»

Texto Básico, p. 49



El inventario diario es una herramienta que podemos usar para simplificar nuestra vida. Lo más complicado es decidir cómo empezar. ¿Hay que hacerlo por escrito? ¿Qué debemos examinar? ¿Detallado hasta qué punto? ¿Cómo sabemos cuándo está terminado? En un instante, hemos convertido un sencillo ejercicio en un proyecto de grandes dimensiones.

He aquí una propuesta sencilla para un inventario diario. Reservamos unos minutos al final de cada día para sentarnos silenciosamente a examinar nuestros sentimientos. ¿Tenemos un nudo en el estómago? ¿Grande o pequeño? ¿No nos sentimos conformes con el día que acaba de terminar? ¿Qué ha pasado? ¿Cuál ha sido nuestra responsabilidad en el asunto? ¿Debemos alguna disculpa? Si pudiéramos vivirlo otra vez, ¿qué haríamos diferente?

En el inventario diario también queremos revisar los aspectos positivos de nuestra vida. ¿Qué nos ha dado satisfacción en el día de hoy? ¿Hemos sido productivos? ¿Responsables? ¿Bondadosos? ¿Cariñosos? ¿Nos entregamos desinteresadamente? ¿Disfrutamos plenamente del amor y la belleza que nos ha brindado el día? ¿Qué hemos hecho hoy que quisiéramos volver a hacer?

El inventario diario no tiene por qué ser complicado para que sea efectivo. Es una herramienta muy sencilla que podemos usar para mantenernos en contacto con nosotros mismos.



Sólo por hoy: Quiero mantenerme en contacto con la forma en que me siento al vivir esta vida que se me ha dado. Al final del día, haré un inventario breve y sencillo.

«Cuando dejamos de vivir aquí y ahora, nuestros problemas se magnifican de manera exagerada.»

Texto Básico, p. 112



Parece que algunos hacemos con nuestros problemas una montaña de un grano de arena. Incluso aquellos que hemos llegado a cierto grado de serenidad, en algún momento de nuestra recuperación probablemente hayamos exagerado un problema fuera de toda proporción... Y si todavía no lo hemos hecho, quizás lo hagamos pronto.

Cuando estemos obsesionados con alguna dificultad de la vida, sería conveniente que recordáramos con precisión todo lo que nos sale bien. Quizás tengamos miedo de no poder pagar las cuentas a final de mes. En lugar de sentarnos con la calculadora sumando una y otra vez nuestras deudas, podemos ver qué esfuerzos hacemos para reducir gastos. Después de este mini inventario, seguimos con lo que tenemos que hacer y recordamos que, siempre y cuando hagamos el trabajo básico, un Poder Superior bondadoso cuidará de nuestra vida.

A veces hay problemas grandes como montañas, pero no hace falta que los inventemos. Confiar en un Dios bondadoso tal como lo concebimos dará a la mayoría de nuestros problemas su justa importancia. Ya no necesitamos crear un caos para sentir excitación en nuestra vida. Nuestra recuperación nos brinda innumerables oportunidades reales de excitación y drama.



Sólo por hoy: Echaré un vistazo realista a mis problemas y veré que la mayoría son insignificantes. Les daré la importancia que tienen y disfrutaré de mi recuperación.

«Narcóticos Anónimos ofrece sólo una promesa:
liberarnos de la adicción activa...»

❖
Texto Básico, p. 120

Imagina lo que habría pasado si al llegar a las puertas de Narcóticos Anónimos, desesperados y con el deseo de dejar de consumir drogas, nos hubiéramos encontrado con una propaganda comercial: «Si trabaja los pasos y no consume drogas, se casará, vivirá en una urbanización, tendrá 2,6 hijos y empezará a vestirse de determinada manera. Se convertirá en miembro responsable y productivo de la sociedad y será el acompañante ideal de reyes y presidentes. Se hará rico y tendrá una carrera dinámica.» La mayoría de nosotros, recibidos con semejante palabrería, habríamos dado un grito y salido corriendo hacia la puerta.

En lugar de recibirnos con disparates intimidatorios y predicciones aterradoras, nos reciben con una promesa: liberarnos de la adicción activa. Cuando escuchamos que no tenemos por qué volver a consumir drogas, sentimos un alivio maravilloso. ¡No nos van a obligar a convertirnos en nada!

Después de algún tiempo en recuperación, naturalmente que empiezan a pasar cosas buenas en nuestra vida. Recibimos regalos, regalos espirituales, dones materiales, dones con los que habíamos soñado pero que nunca nos atrevimos a esperar. Sin embargo, son auténticos regalos, no nos los prometen sólo por convertirnos en miembros de NA. Lo único que *nos prometen* es liberarnos de la adicción... ¡Y es más que suficiente!



Sólo por hoy: Me han prometido librarme de la adicción activa. Los regalos que recibo son los beneficios de la recuperación.

«La unidad en Narcóticos Anónimos es indispensable.»

❖
Texto Básico, p. 72

Unidad no es uniformidad. La unidad surge del hecho de tener objetivos comunes: recuperarnos y ayudar a los demás a mantenerse limpios. Aún así, a menudo vemos que aunque nos esforcemos por el mismo objetivo, es posible que nuestros medios y métodos sean radicalmente diferentes.

No podemos imponer nuestras ideas de unidad a los demás ni confundir esta última con uniformidad. En realidad, uno de los grandes atractivos del programa de NA es la ausencia de uniformidad. La unidad surge de nuestro propósito común, no de normas impuestas al grupo por unos pocos miembros bien intencionados. Un grupo que posee la unidad que surge del buen corazón de sus miembros, permite que cada adicto o adicta lleve el mensaje con un estilo propio y único.

En NA a veces discrepamos entre nosotros, sobre todo verbalmente. Debemos recordar que en la medida en que centremos nuestra atención en el propósito primordial del grupo, no siempre son importantes los detalles de cómo hacemos las cosas. Se puede ver a miembros que están completamente en desacuerdo sobre cosas triviales, trabajar juntos cuando un recién llegado pide ayuda. Cuando llegamos a NA, alguien estaba allí esperándonos. Ahora es nuestro turno de estar presentes para los demás. Necesitamos la unidad para ayudar a demostrar al recién llegado que esta forma de vida funciona.



Sólo por hoy: Procuraré ser parte de la unidad. Sé que unidad no es lo mismo que uniformidad.

«Este es un programa de aprendizaje.»

Texto Básico, p. 19



Aprender, en recuperación, es un trabajo duro. Las cosas que más necesitamos saber, muchas veces son las más difíciles de aprender. Estudiamos recuperación para prepararnos para las experiencias que nos traerá la vida. Cuando escuchamos compartir a otras personas en las reuniones, tomamos apuntes mentales a los que podemos recurrir más adelante. Para estar preparados, «entre clase y clase» estudiamos los apuntes y la literatura. Del mismo modo que los estudiantes tienen ocasión de aplicar sus conocimientos en los exámenes, también nosotros tenemos oportunidad de aplicar nuestra recuperación durante las épocas de crisis.

Como siempre, podemos escoger la manera de enfrentarnos a los desafíos de la vida. O bien les tenemos miedo y los evitamos como amenazas a nuestra serenidad, o los aceptamos agradecidos como oportunidades para crecer. Estos retos, al confirmar los principios que hemos aprendido en recuperación, nos brindan una fortaleza mayor. Sin ellos, sin embargo, podríamos olvidarnos de lo aprendido y empezar a estancarnos. Son oportunidades que nos empujan hacia nuevos despertares espirituales.

Descubriremos que después de cada crisis, por lo general hay un período de calma que nos da tiempo para acostumbrarnos a nuestros nuevos conocimientos. Una vez que reflexionamos sobre nuestra experiencia, nos piden que compartamos lo que sabemos con alguien que está estudiando lo que acabamos de aprender. En la escuela de recuperación, todos somos maestros y alumnos a la vez.



Sólo por hoy: Seré un estudiante de recuperación. Recibiré con gusto los desafíos, seguro de lo que he aprendido e ilusionado por compartirlo con los demás.

«La falta de mantenimiento espiritual cotidiano puede manifestarse de diversas maneras.»

Texto Básico, p. 107



¿Alguna vez un desconocido comentó lo agradable que estaba el tiempo, y tú te limitaste a responder: «Es un asco»? Cuando pasa algo así, probablemente nos falta mantenimiento diario de nuestro programa.

En recuperación, la vida puede llegar a ser bastante agitada. Quizás esas nuevas responsabilidades en el trabajo te tengan de aquí para allá. Tal vez hace tiempo que no vas a una reunión. A lo mejor has estado muy ocupado para meditar, o no has comido o dormido bien. Cualquiera sea la razón, estás perdiendo serenidad.

Cuando sucede algo así, lo esencial es pasar a la acción. No podemos darnos el lujo de dejar que un «mal día», completado con una mala actitud, se convierta en dos días, cuatro días o una semana. Nuestra recuperación depende del mantenimiento diario de nuestro programa. Independientemente de lo que pase en nuestra vida, no podemos permitirnos descuidar los principios que nos han salvado la vida.

Hay muchas maneras de recuperar nuestra serenidad. Podemos ir a una reunión, llamar a nuestro padrino o madrina, encontrarnos con otro adicto en recuperación para ir a comer, o tratar de llevar el mensaje al recién llegado. Podemos rezar, parar un momento para preguntarnos qué cosas sencillas *no hemos hecho*. Cuando nuestras actitudes van cuesta abajo, se puede evitar el choque con soluciones sencillas.



Bólo por hoy: Examinaré el mantenimiento de mi programa diario de recuperación.

*«Nuestra enfermedad nos aislaba de los demás...
Éramos hostiles, rencorosos, egocéntricos, egoístas y nos
aislábamos del mundo exterior.»*

Texto Básico, p. 4



La adicción es la enfermedad del aislamiento, nos separa de la sociedad, de la familia y de nosotros mismos. Nos escondíamos, mentíamos. Despreciábamos la vida que tenían otros, porque sin duda la considerábamos fuera de nuestro alcance. Lo peor de todo era que nos decíamos que no pasaba nada malo con nosotros, a pesar de que sabíamos que estábamos terriblemente enfermos. El contacto con el mundo y con la realidad en sí estaba interrumpido. Nuestra vida ya no tenía sentido y nos alejábamos cada vez más de la realidad.

El programa de NA está diseñado especialmente para personas como nosotros. Nos ayuda a reconectarnos con la vida que tenemos que vivir y nos saca del aislamiento. Dejamos de mentirnos sobre nuestra condición; admitimos nuestra impotencia y la ingobernabilidad de nuestra vida. Empezamos a tener fe en que nuestra vida puede mejorar, que la recuperación es posible y que la felicidad no siempre está fuera de nuestro alcance. Nos volvemos honestos, dejamos de escondernos, «damos la cara y decimos la verdad», pase lo que pase. Y mientras lo hacemos, establecemos los lazos que conectan nuestra vida personal con la vida más amplia que nos rodea.

Los adictos no tenemos que vivir en aislamiento. Los Doce Pasos, si los practicamos, pueden devolvernos el contacto con la vida y el vivir.



Sólo por hoy: Formo parte de la vida que me rodea. Practicaré mi programa para fortalecer mi relación con el mundo.

*«Es algo que vemos cómo sucede entre nosotros
todos los días. Este milagroso giro es la prueba del
despertar espiritual.»*

Texto Básico, p. 59



Los vemos llegar a la primera reunión derrotados, con el ánimo destrozado. Su sufrimiento es obvio, y su deseo de ayuda más evidente aun. Recogen el llavero de bienvenida y se sientan de nuevo, conmocionados por el esfuerzo.

Los volvemos a ver y parecen un poco más cómodos. Han encontrado padrino y van todas las noches a las reuniones. Todavía no nos miran a los ojos, pero cuando compartimos, asienten con la cabeza en señal de identificación. Vemos una chispa de esperanza en sus ojos y sonríen indecisos cuando los animamos a que sigan viniendo.

Unos meses después se paran derechos. Ya han aprendido a hacer contacto visual. Trabajan los pasos con sus padrinos y como consecuencia empiezan a sentirse mejor. Los escuchamos compartir en las reuniones. Cuando ésta termina, recogemos las sillas con ellos.

Unos años más tarde, hablan en un taller de una convención. Tienen una personalidad maravillosa, ocurrente. Sonríen cuando nos ven, nos abrazan y nos dicen que jamás lo habrían logrado sin nosotros. Y comprenden cuando les contestamos «ni nosotros sin ti».



Sólo por hoy: Me alegraré de presenciar la recuperación de otra persona.

«La parte espiritual es nuestro egocentrismo total.»

Texto Básico, p. 24



¿Qué es el egocentrismo? Es creer que el mundo gira a nuestro alrededor. Nuestros deseos y demandas son los únicos dignos de consideración. Nuestra mente egocéntrica cree que es capaz de conseguir todo lo que quiere si la dejaran hacer a su antojo. El egocentrismo supone autosuficiencia total.

Decimos que el egocentrismo es la parte espiritual de nuestra enfermedad porque una mente egocéntrica no puede concebir nada más grande ni más importante que ella misma. Pero hay una solución espiritual a nuestra dolencia espiritual: los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Los pasos nos alejan del egocentrismo y nos acercan a centrarnos en Dios.

Nos despojamos del engaño de nuestra autosuficiencia al admitir nuestra impotencia y buscar la ayuda de un Poder más grande que nosotros. Reconocemos el fracaso de nuestra santurronería al admitir que hemos cometido errores, al hacer enmiendas y al tratar de saber qué es lo correcto para el Dios que nosotros concibamos. Y le bajamos los humos a nuestro agobiante engreimiento al intentar servir a los demás, no sólo a nosotros mismos.

El egocentrismo que afecta nuestro espíritu puede tratarse con una solución espiritual: los Doce Pasos.



Sólo por hoy: Mi guía y mi fortaleza provienen de un Poder Superior, no de mí mismo. Practicaré los Doce Pasos para centrarme más en Dios y ser menos egocéntrico.

«Aprendemos a vivir de otra manera. Ya no estamos limitados a nuestras viejas ideas.»

Texto Básico, p. 65



De niños puede que a algunos nos hayan enseñado y a otros no a diferenciar el bien del mal y otros principios básicos. Da igual, en el momento en que descubrimos la recuperación la mayoría sólo teníamos una idea de lo más vaga sobre cómo vivir. Nuestro aislamiento de la sociedad nos había hecho ignorar las responsabilidades humanas básicas y desarrollar extrañas habilidades de supervivencia para arreglárnoslas en el mundo en que vivíamos.

Algunos no sabíamos cómo decir la verdad; otros éramos tan francos que heríamos a todos aquellos con los que hablábamos. Algunos no podíamos afrontar ni el más sencillo de los problemas personales; mientras que otros tratábamos de resolver los problemas del mundo entero. Algunos jamás nos enojábamos, aunque nos trataran injustamente; mientras otros no tardábamos en soltar nuestras quejas contra todo y todos.

Tengamos los problemas que tengamos, por muy graves que sean, en Narcóticos Anónimos todos tenemos la oportunidad de aprender a vivir otra vez. Quizás nos haga falta aprender a ser buenos y a ocuparnos de los demás. Quizás debamos aceptar responsabilidades personales. O tal vez tengamos que superar el miedo y correr algunos riesgos. Pero de una cosa podemos estar seguros: cada día, simplemente por vivir la vida, aprendemos algo nuevo.



Bólo por hoy: Sé más acerca de vivir que ayer, pero no tanto como mañana. Hoy aprenderé algo nuevo.

«Nunca nos recuperamos completamente, no importa cuánto tiempo llevemos limpios.»

❖
Texto Básico, p. 95

Después de pasar algún tiempo en el programa, algunos empezamos a pensar que estamos curados. Hemos aprendido todo lo que NA tiene para enseñarnos; empezamos a aburrirnos de las reuniones; y nuestro padrino no para de repetir siempre la misma canción: «Los pasos, los pasos. ¡Los pasos!» Decidimos que es hora de continuar con nuestra vida, reducir nuestra asistencia a las reuniones y tratar de recuperar los años perdidos durante la adicción activa. Sin embargo, si lo hacemos ponemos en peligro nuestra recuperación.

Aquéllos que hemos recaído después de un episodio de este tipo, por lo general tratamos de ir a la mayor cantidad de reuniones que podemos; algunos vamos a una reunión diaria durante varios años. Quizás tardemos todo este tiempo en comprender que siempre seremos adictos. Es posible que algunos días nos sintamos bien y otros mal, pero somos adictos *todos los días*. En cualquier momento estamos expuestos al engaño, la negación, las excusas, la justificación, la locura... todos los signos de la típica forma de pensar de un adicto. Si queremos seguir viviendo y disfrutando de la vida sin consumir drogas, debemos practicar un programa activo de recuperación cada día.

❖
Sólo por hoy: Soy adicto todos los días, pero hoy tengo la oportunidad de ser un adicto *en recuperación*. Aprovecharé esa oportunidad practicando mi programa.

«¿Comprendemos que no tenemos ningún control sobre las drogas?»

❖
Texto Básico, p. 22

Al principio, muchos pensábamos que el Primer Paso no requería acción, sino únicamente rendirnos y pasar al Segundo Paso. Pero el Primer Paso *sí* requiere acción!

La acción que emprendemos en el Primer Paso se manifiesta en la forma en que vivamos, incluso desde el primer día limpios. Si creemos de verdad que somos impotentes ante nuestra adicción, optamos por no estar donde hay drogas. Es posible que seguir viviendo con adictos activos, o tener tratos con ellos, indique reservas en nuestro programa. La creencia absoluta en que el Primer Paso es aplicable a nosotros, asegura que limpiemos nuestra casa de drogas y de todo el material relacionado con éstas.

A medida que pasa el tiempo, no sólo continuamos con lo básico, sino que también añadimos nuevas acciones al repertorio de nuestro Primer Paso. Aprendemos a sentir nuestros sentimientos en vez de tratar de controlarlos. Dejamos de intentar ser nuestros propios y únicos guías en nuestro viaje de recuperación; el autoapadrinamiento cesa. Empezamos a buscar cada vez más en un Poder superior a nosotros la satisfacción espiritual, en lugar de intentar llenar ese vacío con cualquier otra cosa.

Rendirse es sólo el comienzo. Una vez que nos rendimos, tenemos que aprender a vivir con la paz que hemos hallado.

❖
Sólo por hoy: Haré todo lo necesario para practicar el Primer Paso. Creo de verdad que es aplicable a mí.

«Debemos dar desinteresada y agradecidamente lo que se nos ha dado del mismo modo.»

Texto Básico, p. 56



En recuperación recibimos muchos dones. Quizás uno de los más grandes sea el despertar espiritual que empieza cuando dejamos de consumir y se va fortaleciendo cada día que aplicamos los pasos en nuestra vida. La nueva chispa de vida interior es resultado directo de nuestra relación con un Poder Superior, una relación que nace y se desarrolla al vivir los Doce Pasos. Lentamente, a medida que proseguimos con nuestro programa, el resplandor de la recuperación disipa la oscuridad de nuestra enfermedad.

Una de las formas de expresar nuestra gratitud por los dones de la recuperación es ayudar a otros a descubrir lo mismo que nosotros. Lo podemos hacer de muchas formas: compartiendo en las reuniones, acudiendo a una llamada para atender un Duodécimo Paso, aceptando el compromiso del padrinazgo u ofreciéndonos como voluntarios para alguna tarea de Hospitales e Instituciones o del teléfono de ayuda. La vida espiritual que se nos brinda en recuperación exige expresarse, ya que «sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con los demás».



Sólo por hoy: El don de la recuperación crece cuando lo comparto. Encontraré alguien con quien compartirlo.

«Sólo por hoy confiaré en alguien de NA que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.»

Texto Básico, p. 105



Aprender a confiar es una propuesta arriesgada. Nuestra experiencia anterior de adictos activos nos enseñó que no se podía confiar en nuestros compañeros. Sobre todo, que no podíamos confiar en nosotros mismos.

Ahora que estamos en recuperación, la confianza es esencial. Necesitamos algo a que aferrarnos, algo en que creer y que nos dé esperanza en nuestra recuperación. Para algunos, las palabras de otros miembros que comparten en las reuniones son lo primero en lo que podemos confiar; sentimos la verdad que hay en ellas.

Encontrar a alguien en quien podamos confiar hace más fácil pedir ayuda. Y mientras va creciendo nuestra confianza en su recuperación, aprendemos a confiar en la nuestra.



Sólo por hoy: Decidiré confiar en alguien. Me guiaré por esa confianza.

❖❖❖
Febrero
❖❖❖

«...nos creíamos diferentes [...] consolidamos nuestra
rendición... y sólo a partir de este momento empezamos
a superar la alienación de la adicción.»

Texto Básico, p. 26



«¡No lo comprendes!», balbuceábamos mientras tratábamos de
disfrazar. «¡Soy diferente! ¡De verdad lo tengo muy mal!» Durante
nuestra adicción activa, usábamos estas frases una y otra vez; o
bien en un intento de huir de las consecuencias de nuestros actos,
o para evitar seguir las normas aplicadas a todos los demás. Es
posible que nos hayamos lamentado de esta manera en nuestra
primera reunión. Quizás, últimamente, nos sorprendimos usán-
dolas otra vez para quejarnos.

Muchos nos sentimos diferentes o únicos. Los adictos podemos
utilizar casi cualquier cosa para aislarnos. Pero no hay excusa para
ausentarnos de la recuperación, nada que no nos dé derecho a
este programa: ni una enfermedad mortal, ni la miseria, nada
de nada. Millares de adictos se recuperan a pesar de dificultades
auténticas a las que han tenido que enfrentarse. Al trabajar el
programa, su conciencia espiritual ha crecido a pesar de (o quizás
como respuesta a) estas dificultades.

Nuestras circunstancias y diferencias particulares son irrelevan-
tes cuando se trata de nuestra recuperación. Si nos desprendemos
de nuestra originalidad y nos rendimos a esta sencilla forma de
vida, inevitablemente veremos que formamos parte de algo. Y
sentirnos integrados nos da la fortaleza para afrontar la vida con
todas sus dificultades.



Sólo por hoy: Me desprenderé de mi originalidad y seguiré los
principios de recuperación que tengo en común con tantas otras
personas. Las dificultades no me excluyen de la recuperación,
más bien me atraen hacia ella.

«El servicio es la mejor expresión de la buena voluntad y servir adecuadamente es "hacer lo correcto por el motivo correcto."»

Texto Básico, p. XVII



El núcleo espiritual de nuestra enfermedad es el egocentrismo. La única razón para tratar con los demás era el egoísmo que nos enseñaba nuestra adicción: queríamos lo que queríamos en el momento que lo queríamos. La obsesión con uno mismo estaba arraigada en el mismísimo terreno de nuestra vida. ¿Cómo arrancamos la autoobsesión en recuperación?

Al aplicar algunos principios espirituales muy sencillos invertimos los efectos de nuestra enfermedad. Aprendemos a aplicar el principio de *buena voluntad* para contrarrestar el egocentrismo de nuestra adicción. En lugar de intentar servirnos sólo a nosotros mismos, empezamos a servir a los demás. En vez de pensar sólo en lo que podemos sacar de una situación, aprendemos a pensar primero en el bienestar de otros. Cuando nos enfrentamos a una decisión moral, aprendemos a parar, recordar los principios espirituales y actuar apropiadamente.

A medida que empezamos a «hacer lo correcto por el motivo correcto» detectamos un cambio en nosotros. Donde antes nos regía la terquedad, ahora nos guía la buena voluntad hacia los demás. El egocentrismo crónico de la adicción pierde poder sobre nosotros. Aprendemos a «practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida»; estamos viviendo nuestra recuperación, no nuestra enfermedad.



Sólo por hoy: Donde quiera que esté y haga lo que haga, trataré de servir a los demás, no sólo a mí mismo. Cuando me enfrente a una disyuntiva, trataré de hacer lo correcto por el motivo correcto.

«Cualquier persona puede unirse a nosotros sin que importe su edad, raza, identidad sexual, credo, religión ni la falta de esta última.»

Texto Básico, p. 10



La adicción nos cerró la mente a cualquier cosa nueva o diferente. Pensábamos que no necesitábamos nada ni a nadie. Las personas de otro barrio, de otra raza, de diferente origen étnico o de una clase social o económica distinta no tenían nada que valiera la pena. Quizás pensáramos que lo diferente, era malo.

En recuperación, no podemos permitirnos semejantes actitudes. Llegamos a NA porque nuestras mejores ideas no nos llevaron a ninguna parte. Si queremos crecer en nuestra recuperación, debemos abrir la mente para experimentar lo que funciona, independientemente de dónde venga.

Al margen de nuestro origen personal, en NA todos tenemos dos cosas en común que no compartimos con nadie más: nuestra enfermedad y nuestra recuperación. Dependemos unos de otros para compartir nuestra experiencia; y cuanto más amplia sea la experiencia, mejor. Para hacer frente a los numerosos retos de vivir limpios, necesitamos cada una de las experiencias, todos los puntos de vista diferentes que podamos encontrar sobre nuestro programa.

La recuperación muchas veces no es fácil. La fortaleza que necesitamos para recuperarnos la sacamos de nuestros compañeros de NA. Hoy en día, estamos agradecidos por la diversidad de los miembros de nuestro grupo, porque en esa diversidad hallamos nuestra fortaleza.



Sólo por hoy: Sé que cuanto más diversa sea la experiencia de mi grupo, más podrá apoyarme en las diferentes circunstancias a las que me enfrente. Hoy en día, doy la bienvenida a adictos de todos los orígenes a mi grupo.

«La recuperación para nosotros es más que
un simple placer.»

Texto Básico, p. 50



Durante nuestra adicción activa, la mayoría sabíamos exactamente cómo íbamos a sentirnos de un día para otro. Lo único que teníamos que hacer era leer la etiqueta de la botella o saber qué había en la cajita. Planificábamos nuestros sentimientos y el objetivo del día era sentirse bien.

En recuperación, estamos expuestos a sentir *de todo* de un día para otro e incluso de un minuto a otro. Quizás estemos animados y felices por la mañana, y por la tarde deprimidos y tristes. Como ya no planificamos nuestros sentimientos del día cada mañana, a lo mejor terminamos con sentimientos incómodos, como estar cansados a primera hora y muy despiertos en el momento de acostarnos.

Naturalmente, siempre existe la posibilidad de que nos sintamos *bien*, pero no se trata de eso. Hoy en día, nuestra preocupación fundamental no es sentirnos bien, sino aprender a entender nuestros sentimientos y a tratar con ellos, independientemente de cuáles sean. Lo hacemos trabajando los pasos y compartiendo con los demás.



Sólo por hoy: Aceptaré mis sentimientos, sean los que sean, tal como son. Practicaré el programa y aprenderé a vivir con ellos.

«Estamos agradecidos por la calurosa bienvenida
que nos dieron en las reuniones para hacernos
sentir cómodos.»

Texto Básico, p. 95



Recordamos lo asustados que estábamos al entrar en nuestra primera reunión de NA? Aunque hubiéramos llegado con un amigo, la mayoría recordamos lo difícil que fue asistir a esa primera reunión. ¿Qué fue lo que nos hizo volver? La mayoría tenemos gratos recuerdos de la bienvenida que nos dieron y de lo cómodos que nos hicieron sentir. Cuando levantamos la mano para identificarnos como recién llegados, abrimos la puerta para que otros miembros se nos acercaran y nos dieran la bienvenida.

A veces, la diferencia entre los adictos que salen de su primera reunión y no vuelven nunca más a NA, y los que se quedan para recuperarse, es el simple abrazo de un miembro. Cuando llevamos un tiempo limpios, es fácil apartarse del desfile de recién llegados... A fin de cuentas, hemos visto a tanta gente llegar e irse. Pero los miembros con algún tiempo limpio pueden ser esa diferencia entre el adicto que no vuelve y el que sigue viniendo. Al dar nuestro número de teléfono, un abrazo o simplemente una cálida bienvenida, extendemos la mano de Narcóticos Anónimos al adicto que todavía sufre.



Sólo por hoy: Recuerdo la bienvenida que me dieron cuando llegué a NA por primera vez. Hoy, expreso mi gratitud dando un abrazo a un recién llegado.

«Nos habíamos convencido a nosotros mismos de que podíamos hacerlo solos y actuábamos en consecuencia.

Los resultados fueron desastrosos y al final cada uno tuvo que admitir que la autosuficiencia era una mentira.»

Texto Básico, p. 72



«Yo solo no puedo, pero nosotros sí.» Esta verdad sencilla pero profunda es aplicable en principio a nuestra primera necesidad como miembros de NA: juntos podemos mantenernos limpios pero cuando nos aislamos, estamos en mala compañía. Para recuperarnos es necesario el apoyo de otros adictos.

La autosuficiencia entorpece algo más que únicamente nuestra capacidad de mantenernos limpios. Con o sin drogas, vivir de acuerdo a nuestra propia voluntad conduce inevitablemente al desastre. Dependemos de otras personas para todo, desde los bienes y los servicios hasta el amor y el compañerismo, aunque nuestra terquedad nos pone en constante conflicto con esa misma gente. Para vivir una vida satisfactoria, hace falta que estemos en armonía con los demás.

No sólo dependemos de otros adictos y de otras personas de nuestra comunidad. El poder no es un atributo humano, aunque lo necesitemos para vivir. Lo hallamos en un Poder más grande que nosotros que nos proporciona la orientación y la fortaleza que nos falta. Cuando pretendemos ser autosuficientes nos aislamos de la única fuente de fuerza suficiente para guiarnos eficazmente por la vida: nuestro Poder Superior.

La autosuficiencia no funciona. Necesitamos otros adictos, otras personas, y, para vivir plenamente, necesitamos un Poder superior al nuestro.



Sólo por hoy: Buscaré el apoyo de otros adictos en recuperación, armonía con otras personas de mi comunidad y el cuidado de mi Poder Superior. *Yo solo no puedo, pero nosotros sí.*

... que disponemos de un Dios personal que nos ama y al que podemos recurrir.»

Texto Básico, p. 32



Algunos empezamos la recuperación con la impresión de que las contrariedades de la vida son una serie de pruebas cósmicas destinadas a enseñarnos algo. Esta creencia se ve claramente cuando sucede algo traumático y nos lamentamos: «¡Mi Poder Superior me está probando!» Cuando alguien nos ofrece drogas estamos convencidos de que es una prueba a nuestra recuperación, o una prueba a nuestro carácter cuando nos enfrentamos a una situación en la que podríamos hacer algo incorrecto sin que nos descubran. Puede que hasta pensemos que sufrir terriblemente por alguna tragedia de la vida sea una prueba a nuestra fe.

Pero un Poder Superior bondadoso no pone a prueba nuestra recuperación, nuestro carácter ni nuestra fe. En la vida simplemente pasan cosas, y algunas son dolorosas. Muchos hemos perdido un amor sin tener la culpa. Algunos hemos perdido todos nuestros bienes materiales. Unos pocos hasta hemos sufrido la pérdida de nuestros hijos. A veces la vida puede ser terriblemente dolorosa, pero no es el Poder Superior quien nos hace sufrir. Más bien, ese Poder está constantemente a nuestro lado, listo para llevarnos en brazos si no podemos caminar solos. No hay daño que cause la vida que el Dios que concebimos no pueda sanar.



Sólo por hoy: Tendré fe en que la voluntad de mi Poder Superior es buena para mí, y en que soy amado. En épocas de necesidad, buscaré la ayuda de mi Poder Superior.

«... un padrino de NA es un miembro de Narcóticos Anónimos que vive nuestro programa de recuperación y está dispuesto a establecer una relación especial, de apoyo y personal con nosotros.»

IP N° 11, El padrinazgo, Revisado



¿Qué es un padrino o una madrina? Ya sabes, esa persona agradable con la que tomaste un café después de tu primera reunión. Esa alma generosa que sigue compartiendo su experiencia de recuperación sin pedir nada a cambio, que sigue sorprendiéndote con su asombrosa agudeza respecto a tus defectos de carácter, que te recuerda una y otra vez que termines el Cuarto Paso, que escucha tu Quinto Paso y que no le cuenta a nadie lo raro que eres.

Cuando nos acostumbramos a tener a alguien para nosotros, es bastante fácil tomar todo esto como si estuviera garantizado. Puede que nos descontrolamos durante una temporada y nos digamos: «Más tarde llamaré a mi padrino, pero ahora tengo que limpiar la casa, ir de compras, perseguir a esa persona atractiva...» Y terminamos en apuros, preguntándonos dónde nos equivocamos.

Nuestro padrino no puede leer el pensamiento. Somos nosotros quienes tenemos que acudir y pedir ayuda. Tanto si necesitamos ayuda con los pasos, o una valoración realista que nos ayude a enderezar nuestra descabellada manera de pensar, o simplemente un amigo, es tarea nuestra hacer el pedido. Los padrinos son personas cálidas, sensatas, maravillosas, y su experiencia de recuperación es nuestra; no tenemos más que pedirla.



Sólo por hoy: Estoy agradecido por el tiempo, el amor y la experiencia que mi padrino comparte conmigo. Hoy lo llamaré.

«Cuando nos aceptamos a nosotros mismos, podemos aceptar a los demás en nuestra vida, probablemente por primera vez, sin condiciones.»

IP N° 19, La autoaceptación



Muchos de nosotros, desde nuestros primeros recuerdos, teníamos la sensación de no haber estado integrados nunca. Por muy grande que fuera la reunión, siempre nos sentíamos separados de los demás. Nos costaba «encajar». Creíamos profundamente que si permitiáramos que los demás nos conocieran, nos rechazarían. Quizás nuestra adicción empezó a germinar en este clima de egocentrismo.

Muchos ocultábamos el dolor de nuestro aislamiento con una actitud desafiante. De hecho, le decíamos al mundo: «¿No me necesitan? Muy bien, yo tampoco necesito a nadie. ¡Tengo mis drogas y puedo cuidarme solo!» Cuanto más avanzaba nuestra adicción, más altos eran los muros que levantábamos a nuestro alrededor.

Los muros empiezan a caer cuando comenzamos a descubrir que otros adictos en recuperación nos aceptan. Con la aceptación de los demás, empezamos a aprender el importante principio de la autoaceptación. Y cuando comenzamos a aceptarnos a nosotros mismos, permitimos a los demás que formen parte de nuestra vida sin miedo al rechazo.



Sólo por hoy: En NA me aceptan; encajo. Hoy, me siento a salvo al dejar que los demás entren en mi vida.

«En recuperación cambia nuestra idea de la diversión.»

Texto Básico, p. 12



Mirando retrospectivamente, muchos nos damos cuenta de que cuando consumíamos, nuestra idea de la diversión era bastante extraña. Algunos nos vestíamos bien y enfilábamos hacia la discoteca. Bailábamos, bebíamos y tomábamos otras drogas hasta el amanecer. En más de una ocasión había peleas a tiros. A lo que entonces llamábamos diversión, ahora le decimos locura.

Hoy en día, nuestra idea de la diversión ha cambiado. Diversión ahora, es dar un paseo por la playa y observar la puesta del sol. Es ir a un picnic de NA o asistir a una representación teatral en una convención de NA. Es arreglarse para ir a una cena sin preocuparse de ninguna pelea a tiros ni de quién le hizo qué a quién.

Nuestras ideas de la diversión han cambiado radicalmente gracias a un Poder Superior y a la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. Hoy en día, estamos levantados para ver el amanecer porque nos acostamos temprano la noche anterior, no por habernos largado de la discoteca a las seis de la mañana, con la vista nublada por una noche de consumo de drogas. Y aunque eso fuera lo único que hubiéramos recibido de Narcóticos Anónimos, sería suficiente.



Sólo por hoy: ¡Me divertiré en mi recuperación!

«A lo largo de nuestra recuperación nos sentimos cada vez más agradecidos. [...] Sí, tenemos una enfermedad pero nos recuperamos.»

Texto Básico, p. 9



La adicción activa no fue un picnic; muchos a duras penas logramos salir con vida. Pero vociferar contra la enfermedad, lamentarse de lo que nos ha hecho, compadecerse del estado en el que nos ha dejado, no hace más que encerrarnos en un espíritu de amargura y resentimiento. El camino hacia la libertad y el crecimiento espiritual empieza donde termina la amargura: con la aceptación.

No se puede negar el sufrimiento que nos produjo la adicción. Sin embargo, esta enfermedad nos ha llevado a Narcóticos Anónimos; sin ella, no habríamos buscado ni encontrado la bendición de la recuperación. Al aislarnos, nos obligó a buscar compañía. Al hacernos sufrir, nos dio la experiencia necesaria para ayudar a otros, ayuda que nadie más estaba tan capacitado para brindar. La adicción, al obligarnos a ponernos de rodillas, nos dio la oportunidad de rendirnos al cuidado de un Poder Superior bondadoso.

No le deseáramos a nadie la enfermedad de la adicción. Pero lo cierto es que los adictos ya la tenemos, y más aún, sin esta enfermedad jamás nos habríamos embarcado en un viaje espiritual. Miles de personas se pasan la vida buscando lo que nosotros hemos encontrado en Narcóticos Anónimos: compañerismo, una razón de ser y contacto consciente con un Poder Superior. Hoy en día, estamos agradecidos por todo lo que nos ha dado esta bendición.



Sólo por hoy: Aceptaré el hecho de mi enfermedad y procuraré la bendición de mi recuperación.

«Nos arrepentíamos del pasado, temíamos al futuro, y el presente no nos entusiasmaba demasiado.»

Texto Básico, p. 8



Hasta experimentar el alivio que sentimos cuando trabajamos los Doce Pasos, es difícil que encontremos una afirmación más cierta que la citada arriba. La mayoría llegamos a NA cabizbajos de vergüenza, pensando en el pasado y en cómo nos gustaría volver atrás para cambiarlo. Nuestras fantasías y expectativas sobre el futuro pueden llegar a tal extremo, que en nuestra primera cita con alguien ya estemos pensando en el abogado que vamos a contratar para el divorcio. Casi todo lo que experimentamos nos hace recordar algo del pasado o empezar a proyectar el futuro.

Al principio, es difícil quedarnos en el momento presente. Parece como si nuestra mente no parara. Nos cuesta disfrutar de la vida. Pero cada vez que nos damos cuenta de que nuestros pensamientos no están centrados en lo que está pasando ahora mismo, podemos rezar y pedir a un Dios bondadoso que nos ayude a salir de nosotros mismos. Si estamos arrepentidos del pasado, hacemos enmiendas al vivir hoy de otra manera; si nos aterroriza el futuro, hoy nos ocupamos de vivir responsablemente.

Si practicamos los pasos y rezamos cada vez que descubrimos que no estamos viviendo en el presente, notaremos que no nos pasa tan a menudo como antes. Nuestra fe nos ayudará a vivir sólo por hoy. Pasaremos horas, días incluso, en que pongamos toda nuestra atención en el momento presente, no en el lamentable pasado ni en el temible futuro.



Sólo por hoy: Cuando vivo plenamente cada momento, me abro a los goces que de otra manera se me escaparían. Si tengo problemas, pediré ayuda a un Dios bondadoso.

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

Texto Básico, p. 69



Muchos creemos que sin NA con toda seguridad habríamos muerto a causa de nuestra enfermedad. Por lo tanto, su existencia es nuestro verdadero salvavidas. No obstante, de vez en cuando la desunión es un hecho en la vida de Narcóticos Anónimos; debemos aprender a reaccionar de forma constructiva a las influencias destructivas que a veces surgen en nuestra confraternidad. Si decidimos participar en la solución en vez de formar parte del problema, vamos por buen camino.

Nuestra recuperación personal y el crecimiento de NA dependen del mantenimiento de un ambiente de recuperación en nuestras reuniones. ¿Estamos dispuestos a ayudar a nuestro grupo a tratar un conflicto constructivamente? Como miembros del grupo, ¿nos esforzamos por resolver las dificultades honesta y justamente? ¿Intentamos fomentar el bienestar común de todos nuestros miembros antes que nuestras propias ideas? Y como servidores de confianza, ¿tenemos en cuenta el efecto que nuestras acciones puedan tener en los recién llegados?

El servicio puede sacar lo mejor y lo peor de nosotros. Pero a través del servicio, muchas veces empezamos a ponernos en contacto con algunos de nuestros defectos de carácter más insidiosos. ¿Rechuimos los compromisos de servicio en lugar de afrontar lo que podríamos descubrir sobre nosotros? Si tenemos en cuenta la fuerza de los lazos que nos unen —nuestra recuperación de la adicción activa— todo marchará bien.



Sólo por hoy: Me esforzaré por servir a nuestra confraternidad. No tendré miedo de descubrir quién soy.

«El derecho a un Dios tal como cada uno lo conciba es total y sin condiciones. Como tenemos este derecho, si queremos crecer espiritualmente es necesario que nuestra creencia sea honesta.»

❖
Texto Básico, p. 30

En las reuniones, cuando vamos a tomar algo, en conversaciones con nuestro padrino, escuchamos a nuestros amigos de NA hablar sobre la forma en que conciben a su Poder Superior. Sería fácil «ir con la corriente» y adoptar las creencias de otro. Pero así como nadie puede recuperarse por nosotros, tampoco puede la espiritualidad de nadie sustituir a la nuestra. Debemos buscar honestamente una idea de Dios que de verdad nos funcione.

Muchos empezamos esa búsqueda con la oración y la meditación, y continuamos con nuestras experiencias en recuperación. ¿Ha habido ejemplos en los que contamos con un poder mayor que el nuestro para enfrentarnos a los desafíos de la vida? ¿Encontrábamos orientación cuando la buscábamos silenciosamente en momentos difíciles? ¿Qué tipo de poder creemos que nos orienta y nos da fortaleza? ¿Qué tipo de Poder buscamos? Las respuestas a estas preguntas nos permitirán comprender a nuestro Poder Superior lo suficientemente bien para sentirnos seguros y confiados cuando le pidamos que se ocupe de nuestra voluntad y nuestra vida.

Una idea prestada de Dios quizás nos sirva por un tiempo, pero a la larga, debemos llegar a nuestro propio concepto de un Poder Superior, porque será el que nos guíe a través de nuestra recuperación.

❖
Sólo por hoy: Busco un Poder superior a mí que pueda ayudarme a crecer espiritualmente. Hoy, examinaré honestamente mis creencias y llegaré a mi propia concepción de Dios.

«Lo último que esperábamos era un despertar espiritual.»

❖
Texto Básico, p. 57

Pocos llegamos a nuestra primera reunión de Narcóticos Anónimos ansiosos por hacer un inventario personal y creyendo que teníamos un vacío espiritual en el alma. No teníamos ni idea de que estábamos a punto de embarcarnos en un viaje que despertaría nuestro espíritu dormido.

El Primer Paso, como un despertador ruidoso, nos pone en un estado de semiconciencia, aunque es posible que en aquel momento no estemos muy seguros de si queremos levantarnos a seguir durmiendo cinco minutos más. La mano que nos suavemente los hombros al trabajar el Segundo y el Tercer Paso, nos hace levantarnos, desperezarnos y bostezar. Tenemos que quitarnos las lagañas de los ojos para escribir el Cuarto Paso y compartir el Quinto. Pero a medida que trabajamos el Sexto, Séptimo, Octavo y Noveno, empezamos a notar soltura en el andar y el comienzo de una sonrisa en los labios. Nuestro espíritu canta en la ducha al hacer los pasos Décimo y Undécimo. Y entonces, cuando salimos de casa y vamos en busca de otros a quien despertar, practicamos el Duodécimo.

No hace falta que pasemos el resto de la vida en coma espiritual. Quizás no nos guste levantarnos por la mañana, pero cuando lo hacemos, casi siempre estamos contentos de haberlo hecho.

❖
Sólo por hoy: Utilizaré los Doce Pasos para despertar mi espíritu dormido.

«Cuando rechazamos aceptar la realidad de hoy, negamos la fe en un Poder Superior, cosa que sólo puede traernos más sufrimiento.»

IP N° 8, *Sólo por hoy*



Algunos días no salen como quisiéramos. Nuestros problemas pueden ser sencillos como el cordón roto de un zapato o tener que hacer cola en el supermercado. O quizás nos pase algo mucho más grave, como la pérdida de un trabajo, de un hogar o de un ser querido. En cualquiera de los casos, a menudo terminamos buscando la forma de evitar nuestros sentimientos en vez de reconocer simplemente que son dolorosos.

Nadie nos promete que todo va a salir como queramos cuando dejemos de consumir. De hecho, consumamos o no, podemos estar seguros de que la vida continúa. Nos enfrentaremos a días buenos y malos, a sentimientos agradables y dolorosos. Pero ya no tenemos que huir de ninguno de ellos.

Podemos sentir dolor, pena, tristeza, ira, frustración... todos esos sentimientos que en una época evitábamos con drogas. Descubrimos que podemos sentir todas esas emociones limpias. No nos moriremos ni se acabará el mundo porque tengamos sentimientos desagradables. Aprendemos a confiar en que podemos sobrevivir a lo que nos brinde el día.



Sólo por hoy: Demostraré mi confianza en Dios viviendo este día tal cual es.

«Se puede analizar, aconsejar, razonar, rezar, amenazar, castigar, pero no parará hasta que quiera.»

Texto Básico, p. 74



Quizás una de las verdades más duras a la que debemos enfrentarnos en recuperación es que somos tan impotentes ante la adicción de otro como ante la nuestra. Tal vez pensemos que como hemos tenido un despertar espiritual en nuestra vida, deberíamos ser capaces de convencer a otros adictos de que se recuperen. Pero hay límites respecto a lo que podemos hacer para ayudar a otro adicto.

No podemos obligarlos a dejar de consumir. No podemos darles los resultados de los pasos ni crecer por ellos. No podemos quitarles la soledad ni el dolor. No hay nada que podamos decir para convencer a un adicto asustado de que cambie la infelicidad conocida de la adicción por la inquietante incertidumbre de la recuperación. No podemos meternos en la piel de otros y cambiar sus objetivos ni decidir por ellos lo que más les conviene.

Sin embargo, si evitamos ejercer esta presión sobre la adicción de otras personas, quizás podamos ayudarlas. Si dejamos que se enfrenten a la realidad, por muy dolorosa que sea, a lo mejor crecen. Siempre y cuando no intentemos hacerlo por ellos, quizás se vuelvan más productivos, según su propio criterio. Pueden convertirse en la autoridad de su propia vida, a condición de que nosotros seamos únicamente autoridades de la nuestra. Si aceptamos todo esto, podemos convertirnos en lo que estamos destinados a ser: portadores del mensaje, no del adicto.



Sólo por hoy: Aceptaré que soy impotente no sólo ante mi propia adicción sino también ante la de cualquier otro. Llevaré el mensaje, no al adicto.

«Siempre que lo tome con calma y me comprometa con mi Poder Superior a hacer las cosas lo mejor que pueda, sé que hoy estaré protegido.»



Muchos creemos que nuestro compromiso fundamental en recuperación es con nuestro Poder Superior. Como sabemos que carecemos de poder para mantenernos limpios y recuperarnos por nuestra cuenta, nos asociamos con un Poder más grande que nosotros. Establecemos el compromiso de vivir al cuidado de nuestro Poder Superior, y éste, a cambio, nos guía.

Esta alianza es vital para mantenernos limpios. A menudo parece que lo más duro que hemos hecho es haber pasado los primeros días de recuperación. Pero la fuerza de nuestro compromiso con ésta y el poder de la protección de Dios, bastan para que lo logremos, sólo por hoy.

Nuestro papel en esta alianza es hacerlo lo mejor que podamos cada día, participar en la vida y ocuparnos de lo que tenemos delante aplicando los principios de recuperación como mejor sabemos. Prometemos hacerlo lo *mejor* que podamos —sin fingir ni pretender ser superhumanos— sino simplemente ocuparnos del trabajo básico de la recuperación. Al cumplir con nuestra tarea en la alianza de recuperación, sentimos la protección que nos brinda nuestro Poder Superior.



Sólo por hoy: Mantendré mi compromiso con mi Poder Superior en esta alianza.

«La recaída nunca es un accidente, indica que aún tenemos reservas con nuestro programa.»

Texto Básico, p. 90



Una reserva es algo que apartamos para usar en el futuro. En nuestro caso, una reserva es esperar que si pasa tal o cual cosa, seguramente recaeremos. ¿Qué acontecimiento prevemos como demasiado doloroso de soportar? Quizás pensemos que si nos deja el cónyuge o la pareja, tendremos que drogarnos. O que si nos quedamos sin trabajo, seguramente consumiremos. O tal vez la posibilidad de que se muera un ser querido nos parezca insostenible. En todo caso, las reservas que albergamos nos autorizarán a consumir cuando estas cosas se hagan realidad; lo que sucede a menudo.

En vez de prepararnos para la recaída, si examinamos nuestras expectativas y las modificamos allí donde sea posible, podemos prepararnos para el éxito. La mayoría llevamos dentro un catálogo de desgracias anticipadas, estrechamente relacionadas con nuestros miedos. Si observamos cómo otros miembros superan penas semejantes, podemos aprender a sobrevivir al dolor. Podemos aplicar estas lecciones a nuestras expectativas. En lugar de decir, si pasa *tal cosa* tendré que drogarme, podemos tranquilizarnos diciéndonos que nosotros también somos capaces de superar limpios lo que nos traiga hoy la vida.



Sólo por hoy: Examinaré las reservas que puedan poner en peligro mi recuperación y las compartiré con otro adicto.

«Debido a nuestra incapacidad para aceptar las responsabilidades personales, nos creábamos nuestros propios problemas.»

Texto Básico, p. 1



Cuando nos negamos a asumir la responsabilidad de nuestra vida abandonamos todo nuestro poder personal. Debemos recordar que somos impotentes ante nuestra adicción, no ante nuestro comportamiento personal.

Muchos usábamos equivocadamente el concepto de impotencia para evitar tomar decisiones o para aferrarnos a cosas que habían quedado atrás. Alegábamos impotencia ante todas nuestras acciones. Culpábamos a otros de nuestras circunstancias en lugar de tomar medidas efectivas para cambiarlas. Si seguimos evitando la responsabilidad afirmando que somos «impotentes», nos disponemos a ir en busca de la misma desesperación e infelicidad de nuestra adicción activa. La posibilidad de pasar años en recuperación creyéndonos víctimas es muy real.

En vez de vivir la vida sin dar la cara, podemos aprender a tomar decisiones responsables y a correr riesgos. Quizás nos equivocamos, pero podemos aprender de esos errores. Una elevada conciencia de nosotros mismos y una creciente buena voluntad para aceptar las responsabilidades personales nos brindan la libertad para cambiar, elegir y crecer.



Sólo por hoy: Mis sentimientos, acciones y decisiones son mías. Seré responsable de ellos.

«La autocompasión es uno de nuestros defectos más autodestructivos, nos consume toda la energía positiva.»

Texto Básico, p. 92



Durante la adicción activa, muchos usábamos la autocompasión como mecanismo de supervivencia. No creíamos que hubiera alternativa a vivir con nuestra enfermedad, o quizás no queríamos cambiar. Mientras pudiéramos tenernos lástima y culpar a otro de nuestros problemas, no teníamos que aceptar las consecuencias de nuestros actos; como nos creíamos impotentes para cambiar, no teníamos que aceptar la necesidad de un cambio. El uso de este «mecanismo de supervivencia» nos mantenía alejados de la recuperación y, día a día, nos acercaba a la autodestrucción. La autocompasión es una herramienta de nuestra enfermedad; tenemos que dejar de utilizarla y aprender, en cambio, a usar las nuevas herramientas que encontramos en el programa de NA.

Hemos llegado a creer que contamos con ayuda efectiva. Cuando la buscamos y la encontramos en el programa de NA, la gratitud desplaza a la autocompasión. Hay muchas herramientas a nuestra disposición: los Doce Pasos, el apoyo de nuestro padrino, el compañerismo de otros adictos en recuperación y la protección de nuestro Poder Superior. La disponibilidad de todas estas herramientas es más que suficiente para estar agradecidos. Ya no vivimos en aislamiento, sin esperanza; tenemos ayuda garantizada a mano para cualquier cosa que enfrentemos. La forma más segura de estar agradecidos es aprovechar la ayuda que nos ofrece el programa de NA y experimentar la mejoría que esto produce en nuestra vida.



Sólo por hoy: Estaré agradecido por la esperanza que me ha dado NA. Cultivaré mi recuperación y dejaré de cultivar mi autocompasión.

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

Décimo Paso



En Narcóticos Anónimos hemos descubierto que cuanto más en armonía vivamos con la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros, tanto mayor es la armonía en nuestra vida. Utilizamos el Décimo Paso para que nos ayude a mantener esa armonía. Diariamente nos tomamos un tiempo para examinar nuestro comportamiento. Algunos evaluamos cada acción con una pregunta muy sencilla: «¿La voluntad de Dios o la mía?»

En muchos casos descubrimos que nuestras acciones coinciden con la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros y a su vez, coincidimos con el mundo que nos rodea. En algunos casos, sin embargo, descubrimos contradicciones entre nuestro comportamiento y nuestros valores. Hemos actuado según nuestra propia voluntad, no según la de Dios, y como consecuencia hay desconcierto en nuestra vida.

Cuando descubrimos tales contradicciones, admitimos que nos hemos equivocado y tomamos medidas para corregirlo. Con una mayor conciencia de lo que entendemos por voluntad de Dios para con nosotros en tales situaciones, es menos probable que repitamos esas acciones. Y hay más probabilidades de que vivamos en mayor concordia con la voluntad del Poder Superior para con nosotros y con el mundo que nos rodea.



Sólo por hoy: Deseo vivir en armonía con mi mundo. Hoy examinaré mis actos preguntándome: «¿La voluntad de Dios o la mía?»

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

Duodécima Tradición



La Duodécima Tradición nos recuerda la importancia de «anteponer los principios a las personalidades». En las reuniones de recuperación podríamos parafrasearlo con «no disparéis al mensajero». A menudo confundimos el mensaje con el mensajero, y rechazamos lo que alguien comparte en una reunión porque tenemos conflictos de personalidad con la persona que habla.

Si tenemos problemas con lo que cierta gente comparte en las reuniones, quizás podríamos pedir a nuestro padrino que nos guíe. Nuestro padrino o madrina puede ayudarnos a concentrarnos en lo que se dice más que en quien lo dice. También puede ayudarnos a tratar los resentimientos que podrían estar impidiéndonos reconocer el valor de la experiencia de recuperación de determinada persona. Es asombroso cuánto más podemos sacar de las reuniones cuando nos permitimos poner en práctica lo que sugiere la Duodécima Tradición: centrarnos en los principios de recuperación antes que en las personalidades.



Sólo por hoy: Practicaré el principio del anonimato en la reunión de NA de hoy. Me centraré en el mensaje de recuperación, no en la personalidad del mensajero.

«Lo que de verdad necesitábamos era un cambio completo de personalidad, modificar las pautas de conducta autodestructivas.»

Texto Básico, p. 1



De pequeños, la mayoría éramos capaces de alegrarnos y maravillarnos, de dar y recibir amor incondicional. Cuando empezamos a consumir, introducimos una influencia en nuestra vida que lentamente nos fue alejando de aquello. Cuanto más descendíamos en el camino de la adicción, más nos apartábamos de la alegría, la sorpresa y el amor.

El viaje no transcurrió de la noche a la mañana, pero independientemente de lo que hayamos tardado, llegamos a las puertas de NA con algo más que sólo un problema de drogas. La influencia de la adicción había deformado todos nuestros esquemas de vida hasta un extremo irreconocible.

Los Doce Pasos hacen milagros, es verdad, pero no se trabajan de la noche a la mañana. Nuestra enfermedad influyó lenta y negativamente sobre nuestro desarrollo espiritual. La recuperación introduce una nueva influencia en nuestra vida, una fuente de compañerismo y fortaleza espiritual que lentamente nos empuja a esquemas de vida nuevos y saludables.

Este cambio, naturalmente, no «aparece de la noche a la mañana». Pero si cooperamos con la nueva influencia que NA ejerce en nuestra vida, con el tiempo experimentaremos el cambio de personalidad que llamamos recuperación. Los Doce Pasos nos proporcionan un programa con el tipo de cooperación que necesitamos para restablecer en nuestra vida la alegría, la sorpresa y el amor.



Sólo por hoy: Cooperaré con la nueva influencia de compañerismo y fortaleza espiritual que NA ha introducido en mi vida. Trabajaré el próximo paso de mi programa.

«Sería trágico tener todo escrito [en un inventario, sólo para] guardarlo en un cajón. Estos defectos crecen en la oscuridad, pero mueren a la luz del día.»

Texto Básico, p. 37



«Cuántas veces hemos oído decir que estamos tan enfermos como nuestros secretos? Aunque muchos miembros deciden no compartir en las reuniones detalles íntimos de su vida, es importante que cada uno descubra qué es lo que le funciona mejor. ¿Qué pasa con esos comportamientos que hemos arrastrado a la recuperación y que, si se descubrieran, nos avergonzarían? ¿Hasta qué punto nos sentimos cómodos revelándolos y a quién? Si nos sentimos incómodos de compartir en las reuniones algunos detalles de nuestra vida, ¿a quién recurrimos?

La respuesta a estas preguntas está en el padrino. Aunque construir una relación con un padrino toma tiempo, es importante que lleguemos a confiar lo suficiente en él para ser completamente honestos. Nuestros defectos tienen poder sólo si permanecen ocultos. Si queremos librarnos de esos defectos, debemos revelarlos. Los secretos sólo son secretos hasta que los compartimos con otro ser humano.



Sólo por hoy: Revelaré mis secretos. Practicaré la honestidad con mi padrino.

«El Octavo Paso brinda la oportunidad de un gran cambio en una vida dominada por la culpabilidad y el remordimiento.»

Texto Básico, p. 4



El remordimiento era uno de los sentimientos que nos hacían seguir consumiendo. Avanzamos a tropezones por la adicción activa, dejando una huella de angustia y destrucción demasiado dolorosa para examinar. A menudo se agravaba nuestro remordimiento con la sensación de que no podíamos hacer nada respecto al daño causado; no había manera de arreglarlo.

Le quitamos fuerza al remordimiento cuando lo miramos cara a cara. Empezamos el Octavo Paso haciendo una lista de todas las personas a las que hemos hecho daño. Tenemos parte de responsabilidad en nuestro doloroso pasado.

Pero el Octavo Paso no nos pide que corrijamos todos nuestros errores, sino simplemente que *estemos dispuestos* a hacer enmiendas a todas esas personas. A medida que estamos dispuestos a reparar el daño causado, reconocemos nuestra disposición para cambiar y confirmamos el proceso cicatrizante de la recuperación.

El remordimiento ya no es un instrumento que utilizamos para atormentarnos. Se ha convertido en una herramienta que podemos usar para lograr perdonarnos.



Sólo por hoy: Usaré cualquier sentimiento de remordimiento que tenga, como trampolín de los Doce Pasos hacia el alivio.

«Examinamos nuestras acciones, reacciones y motivaciones. A menudo descubrimos que hemos actuado mejor de lo que nos parecía.»

Texto Básico, p. 50



Imaginemos un libro de meditación con este tipo de mensaje: «Cuando se despierte por la mañana, antes de levantarse, reflexione durante un momento. Recuéstese, reúna sus ideas y considere sus planes del día. Revise una por una las motivaciones de esos planes. Si no son completamente puras, échese otra vez y vuelva a dormirse.» Absurdo, ¿no?

Independientemente del tiempo que llevemos limpios, casi todos hacemos las cosas por motivos confusos. Sin embargo, no es razón para que nuestra vida se detenga. No tenemos que esperar a que nuestras motivaciones sean perfectamente puras para empezar a vivir nuestra recuperación.

A medida que el programa se abre paso en nuestra vida, empezamos a actuar cada vez con menos frecuencia en base a nuestras motivaciones más cuestionables. Nos examinamos regularmente y hablamos con nuestro padrino sobre lo que vemos. Rezamos para conocer la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros y buscamos la fortaleza para actuar en función de ese conocimiento. ¿El resultado? No nos volvemos perfectos, pero mejoramos.

Hemos empezado a trabajar un programa espiritual. Nunca nos convertiremos en gigantes espirituales. Pero si nos miramos de manera realista, probablemente veamos que estamos actuando mejor de lo que nos parecía.



Sólo por hoy: Me examinaré de manera realista. Buscaré la fuerza para actuar en base a mis mejores motivaciones, no a las peores.

«La fe, recién descubierta, nos sirve de base sólida para encontrar valor en el futuro.»

Texto Básico, p. 108



Cuando empezamos a asistir a las reuniones, oímos a otros adictos hablar sobre los «dones» que han recibido como resultado de este programa, cosas que hasta entonces nunca consideramos como «dones». Uno de ellos es la renovada capacidad de sentir emociones que durante tanto tiempo habíamos adormecido con las drogas. No es difícil considerar el amor, la alegría y la felicidad como un don, por mucho tiempo que hubiéramos pasado sin sentirlos. ¿Pero qué sucede con sentimientos «malos» como la ira, la tristeza, el miedo y la soledad? Nos decimos que no son emociones que puedan considerarse un don. A fin de cuentas, ¿cómo vamos a estar agradecidos de cosas de las que queremos huir?

Pero si ponemos estas emociones en su debida perspectiva, podemos estar agradecidos de tenerlas en nuestra vida. Debemos recordar que hemos llegado a creer en un Poder Superior bondadoso y le hemos pedido que nos cuide; nuestro Poder Superior no comete errores. Los sentimientos que tenemos, «buenos» o «malos», responden a una razón. Si lo tenemos presente, nos damos cuenta de que no hay «malos» sentimientos, sino sólo lecciones que aprender. Nuestra fe y la protección de nuestro Poder Superior nos dan el valor necesario para enfrentarnos a todos los sentimientos que surgen diariamente.

Tal como nos dijeron al principio de la recuperación: «Tu Poder Superior no te da más de lo que puedas manejar en un solo día», y la capacidad de sentir nuestras emociones es uno de los mayores dones de la recuperación.



Sólo por hoy: Trataré de recibir bien mis sentimientos, decidido a creer que tengo el valor para enfrentar cualquier emoción que surja en mi vida.

«Nuestra enfermedad se ha detenido y ahora todo es posible. Cada vez nos volvemos más receptivos y nos abrimos a nuevas ideas en todos los aspectos de nuestra vida.»

Texto Básico, p. 120



Para muchos, los primeros meses o años en NA son una época maravillosa. Estamos dispuestos a probar cualquier cosa y nuestros ojos están constantemente abiertos a nuevas alegrías y nuevos horizontes. Libres al fin de nuestra adicción activa y con una recuperación joven y nueva, todo parece posible.

Pero al llevar cierto tiempo limpio sobre los hombros, quizás tengamos menos prisa con nuestro programa. Tal vez no estemos tan dispuestos como antes a poner en práctica la experiencia de los demás. Puede que hayamos descubierto unos pocos defectos en nuestro carácter, aparentemente intratables, lo que merma el optimismo ilimitado de los primeros meses en recuperación. Hemos demasado para creer que todo es posible.

¿Cómo le devolvemos el entusiasmo a nuestra recuperación? Rezamos por ello; compartimos sobre ello; e intentamos encontrar el entusiasmo que nos falta. Hay miembros —algunos con más tiempo limpio, otros con menos— que tienen el entusiasmo que buscamos, y que se alegrarán de compartirlo con nosotros si se lo pedimos. Sin embargo, para lograr el beneficio de su experiencia, debemos tener la mente abierta y permitir que nos enseñen de nuevo. Cuando nos abrimos a nuevas ideas y estamos dispuestos a probarlas, una vez más descubrimos que todo parece posible.



Sólo por hoy: En mi recuperación siempre hay algo más que aprender y alguien de quien hacerlo. Hoy, me abriré a nuevas ideas y estaré dispuesto a probarlas. Mientras siga así, sé que todo es posible.

❖❖❖
Marzo
❖❖❖

Ataque de ansiedad!

1º de marzo

«... el Poder que nos trajo a este programa sigue estando con nosotros y continuará guiándonos si se lo permitimos.»

Texto Básico, p. 31



¿Has tenido alguna vez un ataque de pánico? Miremos donde miremos, las exigencias de la vida nos agobian. Estamos paralizados y no sabemos qué hacer. ¿Cómo interrumpimos un ataque de ansiedad?

Antes que nada, paramos. No podemos ocuparnos de todo al mismo tiempo, así que paramos durante un momento y dejamos que las cosas se calmen. Después hacemos un «inventario en el acto» de lo que nos molesta. Examinamos cada detalle y nos hacemos la siguiente pregunta: «¿Es realmente importante?» En la mayoría de los casos veremos que la mayor parte de nuestros miedos y preocupaciones no requieren nuestra atención inmediata. Podemos dejarlos a un lado y ocuparnos de los asuntos que haya que resolver enseguida.

Luego volvemos a parar y nos preguntamos: «De todas formas, ¿quién tiene el control aquí?» Esto nos ayuda a recordar que nuestro Poder Superior tiene el control. Buscamos la voluntad del Poder Superior para la situación, sea cual sea. Podemos hacerlo de muchas formas: a través de la oración, de charlas con nuestro padrino o los amigos de NA, asistiendo a una reunión y pidiendo a los demás que compartan su experiencia. Cuando vemos con claridad la voluntad de nuestro Poder Superior, rezamos para poder llevarla a cabo. Por último, nos ponemos en marcha.

Los ataques de ansiedad no tienen por qué paralizarnos. Podemos utilizar los recursos del programa de NA para afrontar cualquier problema que se nos presente.



Sólo por hoy: ¡Mi Poder Superior no me ha traído hasta este punto de la recuperación para abandonarme! Cuando la ansiedad ataque, daré pasos específicos para buscar la protección y orientación continua de Dios.

«Cualquier tipo de éxito nos asustaba y resultaba extraño.»

Texto Básico, p. 10



Antes de llegar a NA, pocos habíamos tenido experiencia con el éxito. Todos los intentos de dejar de consumir por nuestra cuenta habían fallado. Habíamos empezado a abandonar toda esperanza de encontrar algún alivio a la adicción activa. Nos habíamos acostumbrado al fracaso, lo esperábamos, lo aceptábamos y simplemente pensábamos que era parte de nuestra forma de ser.

Al estar limpios, empezamos a tener experiencias de éxito en nuestra vida. Comenzamos a estar orgullosos de nuestros logros y a correr riesgos saludables. Es posible que recibamos algunos golpes en el proceso, pero, si aprendemos de ellos, se pueden incluso considerar como éxitos.

A veces, cuando alcanzamos una meta, dudamos en «darnos una palmada en el hombro» por miedo a que parezca una arrogancia. Pero nuestro Poder Superior quiere que tengamos éxito y que compartamos con nuestros seres queridos el orgullo por nuestros logros. Muchas veces, cuando compartimos nuestros éxitos con otras personas de NA, empiezan a creer que también pueden alcanzar sus propias metas. Cuando tenemos éxito, ayudamos a sentar las bases para los que vienen detrás.



Sólo por hoy: Me tomaré mi tiempo para saborear mis éxitos. Compartiré mis triunfos con una «actitud de gratitud».

«Habrá momentos, sin embargo, en los que tendremos realmente ganas de consumir. Queremos escapar, nos sentimos terriblemente mal. Hace falta que nos recuerden de dónde venimos y que esta vez será peor. Es en este momento cuando más necesitamos el programa.»

Texto Básico, p. 92



Si estamos contemplando la posibilidad de una recaída, debemos imaginar nuestro consumo hasta el amargo final. Para muchos, este final consiste en problemas médicos graves, cárcel e incluso la muerte. ¿Cuántos conocemos a personas que recaen después de muchos años limpias y que murieron a causa de la enfermedad?

Pero hay una muerte que acompaña el regreso a la adicción activa quizás peor que la muerte física. Se trata de la muerte espiritual que experimentamos cuando nos apartamos de nuestro Poder Superior. Si consumimos, la relación espiritual que hemos forjado a lo largo de los años, se debilita y puede que hasta desaparezca. Nos sentiremos realmente solos.

Sin duda pasamos por períodos oscuros en nuestra recuperación. Sólo hay una manera de superar esos momentos difíciles: con fe. Si creemos que nuestro Poder Superior nos acompaña, entonces sabemos que todo saldrá bien.

Por muy mal que nos sintamos, una recaída nunca es la solución. Juntos descubrimos la recuperación. Si nos mantenemos limpios, se disipa la oscuridad y llegamos a un contacto más profundo con nuestro Poder Superior.



Sólo por hoy: Agradezco a mi Poder Superior el regalo de NA. Sé que una recaída no es la salida. Cualquiera sea el desafío que se me presente, lo afrontaré junto con el Dios que yo concibo.

«Este programa se ha convertido en parte de mí. [...] Ahora comprendo con mayor claridad las cosas que me suceden hoy en día en la vida. Ya no me resisto al proceso.»

Texto Básico, p. 142



Durante la adicción activa, al parecer las cosas sucedían sin ton ni son. Sencillamente «hacíamos cosas» sin saber por qué ni cuáles serían las consecuencias. La vida tenía poco valor o sentido.

El proceso de los Doce Pasos da sentido a nuestra vida. Al trabajar los pasos, llegamos a aceptar tanto el lado oscuro de nosotros, como el brillante. Nos despojamos de la negación que nos impedía entender cómo nos afectaba la adicción. Nos examinamos honestamente y comprendemos los esquemas de nuestras ideas, sentimientos y comportamiento. Al revelarnos completamente ante otro ser humano, ganamos en humildad y claridad. Al intentar que nos quiten nuestros defectos, desarrollamos una valoración práctica de nuestra propia impotencia y de la fortaleza que nos brinda un Poder mayor que nosotros. Al comprendernos mejor a nosotros mismos, podemos entender y aceptar mejor a los demás.

Los Doce Pasos son la llave de un proceso que llamamos «vida». Al trabajar los pasos, se convierten en parte de nosotros, y nosotros nos convertimos en parte de la vida que nos rodea. El mundo ya no es un mundo sin sentido; entendemos mejor lo que sucede hoy en nuestra vida. Ya no luchamos contra el proceso. Hoy, al trabajar los pasos, lo vivimos.



Sólo por hoy: La vida es un proceso y los Doce Pasos son la clave. Hoy, usaré los pasos para participar en el proceso, comprenderme y disfrutar de mí y mi recuperación.

«Cuando surge la necesidad de admitir nuestra impotencia, puede que primero busquemos las maneras de oponernos a ello. Cuando agotamos estos intentos, empezamos a compartir con los demás y hallamos esperanza.»

Texto Básico, p. 94



A veces, en las reuniones oímos que «los despertares bruscos conducen a los despertares espirituales». ¿Qué tipo de despertares bruscos tenemos en recuperación? Quizás cuando una parte indeseable de nuestro comportamiento, que creíamos bien escondida, aparece de repente para que todo el mundo la vea. O tal vez nuestro padrino nos provoque un despertar de este tipo cuando nos informe que si esperamos mantenernos limpios y recuperarnos, debemos trabajar los pasos como todos los demás.

La mayoría detestamos que nos arranquen las mantas; no nos gusta quedarnos desnudos delante de todos, pero es una experiencia que genera una gran dosis de humildad. Generalmente, nuestra primera reacción ante el hecho de quedar expuestos es de conmoción y enojo, no obstante, reconocemos la verdad cuando la oímos. Se trata de un despertar brusco.

Estos despertares muchas veces sacan a la luz barreras que nos impiden hacer progresos espirituales en nuestra recuperación. Una vez que estas barreras quedan al descubierto, podemos trabajar los pasos para empezar a eliminarlas de nuestra vida. Comenzamos a experimentar el alivio y la serenidad que anuncian un renovado despertar del espíritu.



Sólo por hoy: Reconoceré los despertares bruscos que tenga como oportunidades para avanzar hacia un despertar espiritual.

«Como resultado de los Doce Pasos, no puedo aferrarme a las viejas formas de engañarme a mí mismo.»



Todos tenemos pretextos. A veces sabemos que estamos dando pretextos, admitimos que lo hacemos, pero seguimos justificándonos. Cuando decidimos, por una razón u otra, que los sencillos principios del programa no se aplican a nosotros, la recuperación puede llegar a ser muy dolorosa.

Con la ayuda de nuestro padrino y otros miembros de NA podemos empezar a ver qué excusas utilizamos para nuestro comportamiento. ¿Nos parece que algunos principios simplemente no se ajustan a nosotros? ¿Creemos que sabemos más que cualquier otra persona en Narcóticos Anónimos, incluyendo las que llevan años limpias? ¿Qué nos hace pensar que somos tan especiales?

No cabe duda de que podemos justificarnos con éxito durante parte de la recuperación. Pero, con el tiempo, debemos enfrentarnos cara a cara con la verdad y empezar a actuar en consecuencia. Los principios de los Doce Pasos nos guían hacia una nueva vida en recuperación. Hay poco espacio para los pretextos.



Sólo por hoy: No puedo trabajar los pasos y seguir engañándome. Examinaré mi forma de pensar para ver cuáles son mis pretextos y se los contaré a mi padrino y me desharé de ellos.

Los buenos momentos también pueden ser una trampa; existe el peligro de que olvidemos la prioridad número uno: mantenernos limpios.»

Texto Básico, p. 50



Las cosas pueden salir realmente bien en recuperación. Quizás hayamos encontrado nuestra «alma gemela», construido una profesión gratificante o fundado una familia. Tal vez se hayan arreglado las relaciones con los miembros de nuestra familia. Las cosas van tan bien, que apenas tenemos tiempo de ir a las reuniones. Quizás empezamos a reintegrarnos con tanto éxito en la sociedad, que olvidamos que no siempre reaccionamos ante las situaciones como los demás.

Quizás, y es sólo una posibilidad, hayamos puesto algunas prioridades por delante. ¿Sigue siendo la asistencia a las reuniones la más importante? ¿Aún tenemos ahijados? ¿Llamamos a nuestro padrino? ¿Qué paso estamos trabajando? ¿Todavía estamos dispuestos a salir de la cama a una hora incómoda para acudir a una llamada del Duodécimo Paso? ¿Recordamos practicar los principios en *todos* los aspectos de nuestra vida? ¿Estamos disponibles cuando otros miembros de NA nos piden ayuda? ¿Recordamos de dónde venimos, o las «buenas temporadas» nos han hecho olvidarlo?

Para mantenernos limpios debemos recordar que sólo esa primera droga nos separa de nuestro pasado. Estamos agradecidos por las buenas temporadas, pero no dejamos que nos desvíen de nuestra recuperación continua en Narcóticos Anónimos.



Sólo por hoy: Estoy agradecido por las buenas temporadas, pero no he olvidado de dónde vengo. Hoy, mi prioridad número uno es mantenerme limpio y crecer en mi recuperación.

«Lo que más deseamos es sentirnos bien con nosotros mismos.»

❖ Texto Básico, p. 11

«Te querremos hasta que puedas aprender a quererte tú.» Estas palabras, que se oyen con tanta frecuencia en nuestras reuniones, prometen la llegada del día que tanto esperamos: el día que sepamos cómo querernos.

Autoestima... todos deseamos esa cualidad evasiva en cuanto oímos hablar de ella. Algunos, al parecer, tropezamos con ella por casualidad, mientras otros seguimos un plan de acciones concretas que incluye decirnos cosas positivas. Pero con las técnicas «arréglole usted mismo» y las curas psicológicas de moda sólo podemos llegar hasta cierto punto.

Existen determinados pasos prácticos que podemos dar para demostrar que nos queremos, «sentamos» o no ese cariño. Podemos ocuparnos de nuestras responsabilidades personales, hacer cosas agradables para nosotros, como las que haríamos para una pareja o una persona amiga; empezar a prestar atención a nuestras propias necesidades e incluso a las cualidades que apreciamos en nuestras amistades —como la inteligencia y el humor— y buscarlas en nosotros. Seguramente descubriremos que somos personas dignas de cariño, y, cuando lo hagamos, habremos avanzado gran parte del camino.

❖

Sólo por hoy: Hoy haré algo que me ayude a reconocer y sentir cariño por mí.

«En el pasado convertíamos situaciones sencillas en problemas, hacíamos montañas de simples granos de arena.»

❖ Texto Básico, p. 103

Hacer montañas de granos de arena parece ser nuestra especialidad. ¿Has oído decir que para un adicto una rueda pinchada es un suceso traumático? ¿Y los que olvidamos toda pretensión de principios cuando nos cruzamos con un conductor malo? ¿Y cuando el abrelatas no funciona, ya sabes, ese que acabas de bajar por el segundo piso? Cuando oímos compartir a los demás: «¡Ah, concédeme paciencia, ¡ahora mismo!», seguro que nos identificamos.

No, no son los grandes problemas los que nos vuelven locos. Las grandes cosas —divorcio, muerte, enfermedad grave, pérdida de un trabajo— nos perturban, pero sobrevivimos a ellas. Hemos aprendido por experiencia que debemos acudir a nuestro Poder Superior y a otras personas para superar las crisis importantes de la vida. Son las pequeñas cosas, los desafíos constantes de vivir la vida día a día sin consumir drogas, lo que aparentemente afecta con más fuerza a la mayoría de los adictos en recuperación.

Cuando nos afecten pequeñas cosas, la Oración de la Serenidad puede ayudarnos a verlas en su justa medida. Todos podemos recordar que «poner» estas pequeñas cuestiones al cuidado de nuestro Poder Superior, tiene por resultado tranquilidad de ánimo y una forma nueva de ver la vida.

❖

Sólo por hoy: Trabajaré la paciencia. Trataré de no exagerar las cosas y recorrer este día con mi Poder Superior.

«Los pasos son nuestra solución, nuestra tabla de salvación, nuestra defensa contra la enfermedad mortal de la adicción. Son los principios que hacen posible nuestra recuperación.»

❖
Texto Básico, p. 21

Hay mucho que disfrutar en Narcóticos Anónimos. Las reuniones, por ejemplo, son magníficas. Vemos a nuestros amigos, escuchamos historias inspiradoras, compartimos experiencia práctica, y hasta puede que nos encontremos con nuestro padrino. Las salidas, las convenciones, los bailes, son diversiones maravillosas y limpias en compañía de otros adictos en recuperación. Pero el núcleo de nuestro programa de recuperación son los Doce Pasos: en realidad, *ison* el programa!

Nos han dicho que no podemos mantenernos limpios por nosotros mismos, o sea, no podemos simplemente asistir a reuniones, por muchas que sean, y esperar que nos entre la recuperación por los poros de la piel. La recuperación, como suele decirse, es un trabajo interno, y los Doce Pasos son las herramientas que utilizamos para hacerlo. Escuchar sin cesar hablar de la aceptación es una cosa, y trabajar el Primer Paso por nosotros mismos es otra muy diferente. Las historias sobre hacer enmiendas quizás sean muy inspiradoras, pero lo único que nos librará del remordimiento es hacer el Noveno Paso. Lo mismo se aplica a todos los pasos.

En NA hay muchas cosas dignas de valor, pero para lograr lo máximo de nuestra recuperación debemos ser nosotros quienes trabajemos los Doce Pasos.

❖
Sólo por hoy: Quiero todo lo que mi programa personal tiene para ofrecirme. Yo mismo trabajaré los pasos.

«No seremos mejores juzgando las faltas de los demás. Lo que nos hará sentir mejor es limpiar nuestra vida...»

❖
Texto Básico, p. 44

A veces necesitamos algo tangible que nos ayude a comprender el daño que nos causa guardar un resentimiento. Quizás no somos conscientes de lo destructivos que son en realidad los resentimientos. Pensamos: «¿Y qué? Tengo derecho a estar enojado», o, «Puede que esté alimentando uno o dos rencores, pero no tiene nada de malo.»

Para ver más claramente el efecto que tiene en nuestra vida guardar rencor, podríamos tratar de imaginar que cada resentimiento es como arrastrar una piedra. Un pequeño rencor, como lidiarnos con un mal conductor, estaría representado por una piedrita. Albergar mala voluntad hacia todo un grupo de gente, sería una piedra enorme. Si en la práctica tuviéramos que llevar piedras por cada resentimiento, sin duda el peso nos cansaría. De hecho, cuanto más pesada fuera la carga, más sinceros deberían ser nuestros esfuerzos por aligerarla.

El peso de los resentimientos frena nuestro desarrollo espiritual. Si realmente queremos libertad, intentaremos deshacernos de la mayor cantidad posible de peso extra. A medida que nos aligeramos, notaremos una creciente capacidad para perdonar a otros seres humanos sus errores y a nosotros los nuestros. Nutriremos nuestro espíritu con buenos pensamientos, palabras amables y servicio a los demás.

❖
Sólo por hoy: Intentaré eliminar de mi espíritu el peso de los resentimientos.

«Durante nuestra recuperación, muchas veces nos rondarán viejos fantasmas. La vida puede volverse otra vez monótona, aburrida y sin sentido.»

Texto Básico, p. 8



A veces parece que no cambia nada. Nos levantamos y vamos todos los días al mismo trabajo. Cenamos todas las noches a la misma hora. Asistimos a las mismas reuniones cada semana. El ritual de esta mañana ha sido idéntico al de ayer, y al de anteayer y al de antes de anteayer. Tras el infierno de nuestra adicción y la montaña rusa del principio de la recuperación, quizás una vida estable tenga cierto atractivo... por un tiempo. Pero, a la larga nos damos cuenta de que queremos algo más. Tarde o temprano no nos desanima la progresiva monotonía y el aburrimiento de nuestra vida.

Sin duda habrán momentos en que nos sintamos vagamente insatisfechos, con nuestra recuperación. Por alguna razón no parece que estuviéramos perdiéndonos algo, pero no sabemos qué ni por qué. Sacamos nuestra lista de gratitud y descubrimos literalmente, cientos de cosas por las cuales estar agradecidos. Todas nuestras necesidades están satisfechas; nuestra vida es más plena de lo que jamás hubiéramos esperado. ¿Qué pasa entonces?

Quizás haya llegado el momento de desarrollar nuestro potencial al máximo. Nuestras posibilidades están limitadas únicamente por nuestros sueños. Podemos aprender algo nuevo, fijarnos una nueva meta, ayudar a otro recién llegado o hacer un amigo nuevo. Si buscamos bien, seguramente encontraremos algún desafío y la vida volverá a ser variada, satisfactoria y a tener sentido otra vez.



Sólo por hoy: Haré una pausa en mi rutina y desarrollaré mi potencial al máximo.

«[Un padrino] No necesariamente es un amigo, pero puede ser alguien en quien confiamos. Con nuestro padrino podemos compartir cosas que tal vez no nos resultaría cómodo compartir en una reunión.»

IP Nº 11, *El padrinazgo*, Revisado



Hemos pedido a alguien que nos apadrine, y las razones para haberse pedido a esa persona en particular son tantas como los granos de arena de una playa. Quizás la escuchamos compartir en una reunión de oradores y pensamos que era divertida e inspiradora. Tal vez tenía un coche fabuloso y pensamos que conseguiríamos uno igual si trabajáramos el mismo programa. O a la mejor vivimos en un pueblo pequeño y era la única persona que disponía de tiempo para ayudar.

Cualquiera haya sido la razón inicial para tener ese padrino o madrina, sin duda descubrimos que las razones para seguir teniendo lo son bastante diferentes. De repente nos asombra con su sorprendente perspicacia y nos preguntamos si no habrá espiado nuestro Cuarto Paso. O quizás estamos atravesando una crisis y su experiencia con el mismo problema nos ayuda de una manera que jamás imaginamos posible. Lo llamamos cuando sufrimos y aparece con esa combinación especial de palabras cariñosas que brindan auténtico consuelo.

Ninguna de las notables proezas de nuestro padrino son mera coincidencia. Sencillamente ha recorrido por el mismo camino antes que nosotros. Un Poder Superior ha puesto esa persona especial en nuestra vida y estamos agradecidos por su presencia.



Sólo por hoy: Valoraré a esa persona especial en mi vida: mi padrino o mi madrina.

«Por lo general nuestro inventario también contiene material sobre nuestras relaciones afectivas.»

Texto Básico, p. 34



¡Decir esto es poco! Especialmente cuando llevamos tiempo en recuperación, es posible que los inventarios enteros se centren en nuestras relaciones con los demás. Nuestra vida está llena de relaciones: parejas, amigos, padres, compañeros de trabajo, hijos y otras personas con las que estamos en contacto. Una mirada a estos lazos puede decirnos mucho sobre la esencia de nuestro carácter.

A menudo nuestro inventario cataloga los resentimientos que surgen de nuestra interacción diaria con los demás. Nos esforzamos para ver nuestra responsabilidad en estos roces. ¿Ponemos expectativas irreales sobre los demás? ¿Imponemos nuestro criterio a los otros? ¿Somos a veces francamente intolerantes?

Con frecuencia, el solo hecho de escribir nuestro inventario libera parte de la tensión que produce una relación conflictiva. Pero además, debemos compartir este inventario con otro ser humano. De esa forma conseguimos otro punto de vista, necesario, sobre nuestra responsabilidad en el problema y la forma de trabajar para solucionarlo.

El inventario es una herramienta que nos permite empezar a mejorar nuestras relaciones. Aprendemos que hoy, con la ayuda de un inventario, podemos comenzar a disfrutar de nuestras relaciones con los demás.



Sólo por hoy: Haré un inventario del papel que juego en mis relaciones. Intentaré tener un papel más enriquecedor y responsable en ellas.

«Los encuentros después de la reunión son una buena ocasión para compartir lo que no se ha llegado a conversar en ella.»

Texto Básico, p. 111



La adicción activa nos apartó de la sociedad, nos aisló. El miedo era el núcleo de ese aislamiento. Creíamos que si dejábamos que los demás nos conocieran, únicamente verían todos los defectos que teníamos. De ahí al rechazo sólo habría un paso.

Cuando llegamos a nuestra primera reunión de NA, nos quedamos impresionados por la familiaridad y la amistad que vemos compartir a otros adictos en recuperación. Si nos lo permitimos, nosotros también podemos rápidamente formar parte de esta confraternidad. Una forma de comenzar es ir a tomar café con los demás después de la reunión.

En estos encuentros, podemos dejar que caigan los muros que nos separan de los demás y descubrir cosas sobre nosotros y otros miembros de NA. Al hablar con una persona, a veces podemos contar cosas que quizás no tengamos muchas ganas de compartir en grupo. En estos encuentros aprendemos a conversar y además se forjan amistades sólidas y profundas.

Con las nuevas amistades de NA, ya no es necesario que sigamos viviendo aislados. Podemos formar parte de un conjunto más grande: la Confraternidad de Narcóticos Anónimos.



Sólo por hoy: Me liberaré del aislamiento. Me esforzaré por sentirme integrado en la Confraternidad de NA.

«El propósito de hacer un detallado inventario moral sin ningún temor es ordenar las confusiones y contradicciones de nuestra vida para que podamos averiguar quiénes somos en realidad.»

❖ Texto Básico, p. 32

Los adictos activos son un grupo de gente confundida y desconcertante. Es difícil saber qué van a hacer o quiénes van a ser dentro de un minuto. Por lo general, el adicto está tan sorprendido como todos los demás.

Cuando consumíamos, nuestro comportamiento estaba dictado por las necesidades de nuestra adicción. Muchos seguimos identificando estrechamente nuestra personalidad con el comportamiento que teníamos cuando consumíamos y que nos hacía sentir avergonzados y desesperados. Hoy en día no es necesario que seamos las personas que éramos, moldeadas por la adicción; la recuperación nos ha permitido cambiar.

Podemos usar el inventario del Cuarto Paso para ver más allá de las necesidades de nuestra vieja vida en adicción activa y averiguar quiénes queremos ser hoy en día. Escribir sobre nuestro comportamiento y ver qué *sentimos* respecto a él, nos ayuda a comprender quiénes queremos ser. Nuestro inventario nos ayuda a ver más allá de las exigencias de la adicción activa, más allá de nuestro deseo de ser queridos y aceptados; descubrimos quiénes somos en el fondo. Empezamos a entender lo que nos conviene y cómo queremos que sea nuestra vida. Éste es sólo el comienzo de convertirnos en lo que realmente somos.



Sólo por hoy: Si quiero descubrir quién soy, veré quién he sido y quién quiero ser.

«Los que logran superar esos momentos demuestran un valor que no parece propio.»

❖ Texto Básico, pp. 97-98



Antes de llegar a NA, muchos pensábamos que éramos valientes simplemente porque nunca habíamos sentido miedo. Habíamos tapado con drogas todos nuestros sentimientos, entre ellos el miedo, hasta convencernos de que éramos personas muy valientes y duras, que no se derrumbaban bajo ninguna circunstancia.

Pero buscar nuestro valor en las drogas no tiene nada que ver con la forma en que vivimos hoy. Al estar limpios y en recuperación, inevitablemente a veces nos sentiremos asustados. Al principio, cuando nos demos cuenta de que estamos atemorizados, quizás pensemos que somos cobardes. Tenemos miedo de llamar por teléfono por si la persona al otro lado de la línea no nos comprende. Tenemos miedo de pedirle a alguien que sea nuestro padrino o madrina por si nos dice que no. Nos da miedo buscar trabajo. Nos da miedo ser honestos con los amigos. Pero son temores naturales, sanos incluso. Lo que no es sano es dejar que el miedo nos paralice.

Si permitimos que el miedo frene nuestro crecimiento, nos derrotará. El auténtico valor no es la ausencia de miedo, sino más bien la buena voluntad de superarlo.



Sólo por hoy: Hoy tendré valor. Cuando tenga miedo, haré lo necesario para crecer en mi recuperación.

«Cuando los adictos descubren a otras personas que comparten sus dificultades pasadas y presentes, sienten algo especial.»

Texto Básico, p. 64



La riqueza de nuestra recuperación es demasiado espléndida para guardarla sólo para nosotros. Algunos creemos que cuando hablamos en las reuniones debemos «recordar a los recién llegados» y tratar siempre de llevar un mensaje positivo de recuperación. Pero a veces, el mensaje más positivo que podemos llevar es que estamos atravesando momentos difíciles en nuestra recuperación, ¡y a pesar de ello seguimos limpios!

Sí, es gratificante dar un mensaje sólido de esperanza a nuestros miembros más nuevos. Después de todo, a nadie le gusta un llorón. Pero a veces hay problemas y la vida tal cual es puede resultar difícil incluso para los miembros de Narcóticos Anónimos con largo tiempo de recuperación. Si estamos equipados con las herramientas del programa, podemos superar la confusión y seguir limpios para contar la historia.

La recuperación no se hace de golpe; es un proceso continuo, a veces una lucha. Cuando diluimos la integridad de nuestro mensaje descuidando compartir sobre los momentos difíciles que atravesamos en nuestro viaje, privamos a los recién llegados de la oportunidad de que vean que ellos también pueden mantenerse limpios, pase lo que pase. Si compartimos el mensaje completo de nuestra recuperación, quizás no sepamos a quién beneficia, pero sin duda beneficiará a *alguien*.



Sólo por hoy: Compartiré honestamente tanto los momentos buenos de mi recuperación como los difíciles. Recordaré que mi experiencia en superar las adversidades puede beneficiar a otro adicto.

«El mensaje de recuperación sencillo y honesto siempre suena auténtico.»

Texto Básico, p. 59



Estás en una reunión. Hace un rato que se comparte. Uno o dos miembros han explicado su experiencia espiritual de manera especialmente significativa. Otro nos han hecho reír a carcajadas con historias entretenidas. Y entonces el moderador te llama... ¡Ah! Te presentas tímidamente, tartamudeas unas pocas palabras como disculpa, agradeces a todos por haberte escuchado y te sientas el resto de la reunión en embarazoso silencio. ¿Te suena familiar? Pues bien, no eres el único.

Todos pasamos por épocas en las que creíamos que lo que compartíamos no era bastante espiritual, ni bastante divertido, ni bastante *nada*. Pero compartir no es un deporte de competición. La clave de nuestras reuniones es la identificación y la experiencia, algo que todos tenemos de sobra. Cuando compartimos de corazón la verdad de nuestra experiencia, otros adictos sienten que pueden confiar en nosotros porque saben que somos exactamente iguales a ellos. Cuando compartimos con sencillez lo que nos ha funcionado en nuestra vida, no hay duda de que nuestro mensaje resulta útil a los demás.

Lo que compartimos no tiene que ser elegante ni gracioso para sonar auténtico. Todo adicto que trabaje un programa honesto que dé sentido a su recuperación, tiene algo de inmenso valor que compartir, algo que nadie más puede brindar: su propia experiencia.



Sólo por hoy: Tengo algo valioso que compartir. Hoy asistiré a una reunión y compartiré mi experiencia de recuperación de la adicción.

«La mayoría no tenemos problemas en admitir que la adicción se había convertido en una fuerza destructiva en nuestra vida. Nuestros mejores esfuerzos concluían en más destrucción y más desesperación. En un momento dado nos dimos cuenta de que necesitábamos la ayuda de algún Poder mayor que nuestra adicción.»

❖
Texto Básico, p. 28

La mayoría sabemos sin lugar a dudas que nuestra vida estaba llena de destrucción. Enterarnos de que tenemos una enfermedad llamada adicción nos ayuda a entender el origen o causa de esta destrucción. Podemos identificar la adicción como un poder que ha devastado nuestra vida. Cuando hacemos el Primer Paso, admitimos que la fuerza destructiva de la adicción es más poderosa que nosotros. Somos impotentes ante ella.

A esta altura, nuestra única esperanza es hallar algún Poder mayor que la fuerza de nuestra adicción, un Poder que tienda a conservar la vida, no a destruirla. No hace falta que lo comprendamos, ni siquiera que le pongamos un nombre; únicamente tenemos que creer que *es posible* que exista un Poder Superior semejante. Creer en la posibilidad de la existencia de un Poder benevolente más fuerte que nuestra adicción, nos da suficiente esperanza para mantenernos limpios de día en día.

❖
Sólo por hoy: Creo en la posibilidad de algún Poder más fuerte que mi adicción.

«La adicción es una enfermedad que abarca más que el consumo de drogas.»

❖
Texto Básico, p. 3

Es posible que en nuestra primera reunión nos haya desconcertado la manera en que los miembros compartían sobre la forma en que la enfermedad de la adicción había afectado su vida. «¿Enfermedad? —pensábamos para nosotros—. ¡Yo sólo tengo un problema de drogas! ¿De qué diablos están hablando?»

Después de algún tiempo en el programa, empezamos a ver que nuestra adicción era algo más profundo que nuestro consumo obsesivo y compulsivo de drogas. Vimos que sufríamos una enfermedad crónica que afectaba muchas áreas de nuestra vida. No sabíamos donde la habíamos «contraído», pero al examinarnos nos dimos cuenta de que la teníamos desde hacía muchos años.

Así como la enfermedad de la adicción afecta todas las áreas de nuestra vida, también lo hace el programa de NA. Asistimos a nuestra primera reunión con todos los síntomas: vacío espiritual, agonía emocional, impotencia, ingobernabilidad.

El tratamiento de esta enfermedad implica mucho más que la mera abstinencia. Empleamos los Doce Pasos, y, aunque no «curan» nuestra enfermedad, empiezan a sanarnos. A medida que nos recuperamos, experimentamos el don de la vida.

❖
Sólo por hoy: Trataré mi enfermedad con los Doce Pasos.

«Durante nuestra adicción dependíamos de la gente, los lugares y las cosas. Contábamos con ellos para que nos mantuvieran y nos proporcionaran lo que nos faltaba.»

❖
Texto Básico, p. 81

En el reino animal hay un ser que vive a costa de los demás. Se llama sanguijuela. Se engancha a la gente y le saca lo que necesita. Cuando una víctima se quita a la sanguijuela, ésta sencillamente busca otra.

Durante nuestra adicción activa nos comportábamos igual. Chupábamos de nuestra familia, nuestros amigos, nuestra comunidad. Consciente o inconscientemente tratábamos de conseguir de todas las personas que conocíamos, algo a cambio de nada.

Cuando vimos pasar la cesta de la Séptima Tradición en nuestra primera reunión, posiblemente hayamos pensado: «¡Autofinanciación! ¿Y eso qué es?» Al observar, nos dimos cuenta de algo. Esos adictos que se mantenían a sí mismos eran libres. Pagándose lo suyo se habían ganado el privilegio de tomar sus propias decisiones.

Cuando aplicamos el principio de la autofinanciación en nuestra vida personal, ganamos el mismo tipo de libertad. Ya nadie tiene derecho a decirnos dónde tenemos que vivir porque pagamos nuestro alquiler. Podemos comer, vestir o viajar como decidamos, porque nos lo proporcionamos nosotros mismos.

Al contrario de la sanguijuela, no tenemos que depender de los demás para nuestro sustento. Mientras más responsabilidad asumamos, más libertad tendremos.



Sólo por hoy: La libertad que puedo lograr manteniéndome a mí mismo es ilimitada. Hoy aceptaré la responsabilidad personal y pagaré lo mío.

«Hacemos el trabajo que nos toca y aceptamos lo que desinteresadamente recibimos a diario.»

❖
Texto Básico, p. 55

Nuestra relación con un Poder Superior es una calle de doble dirección. Durante la oración, hablamos y Dios escucha. Durante la meditación, ponemos todo de nuestra parte para oír la voluntad de nuestro Poder Superior. Sabemos que somos responsables de nuestro papel en la relación. Si no rezamos ni escuchamos, dejamos fuera de nuestra vida al Poder Superior.

Cuando pensamos en la relación con nuestro Poder Superior, es importante que recordemos que nosotros somos la parte impotente. Podemos pedir orientación, buena voluntad, fortaleza o sabiduría para conocer su voluntad, pero no podemos hacerle exigencias. El Dios que concebimos —aquél que posee el poder— llenará esa mitad de la relación exactamente con lo que necesitamos y cuando lo necesitemos.

Todos los días tenemos que tomar medidas para mantener viva nuestra relación con un Poder Superior. Una de las formas es aplicar el Undécimo Paso. Después, recordamos nuestra impotencia y aceptamos la voluntad de un Poder más grande que nosotros.



Sólo por hoy: En la relación con mi Poder Superior, soy la parte impotente. Hoy, sin olvidar quien soy, aceptaré humildemente los regalos del Dios que yo concibo.

*«Lo importante no es dónde estuvimos,
sino hacia dónde vamos.»*

❖ Texto Básico, p. 20

Quando empezamos nuestra recuperación, algunos sentíamos vergüenza o nos desesperaba llamarnos «adictos» a nosotros mismos. Al principio, mientras luchamos por encontrar un nuevo sentido a la vida, quizás estemos tan llenos de miedo como de esperanza. Puede que el pasado nos parezca ineludible y agobiante. Nos cuesta concebirnos de una manera diferente a la de siempre.

Si bien los recuerdos del pasado nos sirven de advertencia de lo que nos espera si volvemos a consumir, también pueden dejarnos estancados en una pesadilla de vergüenza y miedo. Aunque sea difícil desprendernos de esos recuerdos, cada día en recuperación nos aleja otro tanto de nuestra adicción activa. Diariamente descubrimos más cosas que esperar y menos de las que castigarnos.

En recuperación se nos abren todas las puertas. Tenemos muchas oportunidades. Nuestra nueva vida es valiosa y está llena de promesas. Aunque no podamos olvidar el pasado, no tenemos que vivir en él. Podemos avanzar.



Sólo por hoy: Prepararé mis maletas y me mudaré del pasado a un presente lleno de esperanza.

*«Tras el aislamiento de nuestra adicción activa,
descubrimos una confraternidad de personas con un
lazo en común. [...] Nuestra fe, fortaleza y esperanza
proceden de personas que comparten su recuperación...»*

❖ Texto Básico, p. 110

No admitir debilidad, ocultar todo defecto, negar cualquier fracaso, hacerlo solos..., éste era el credo que seguíamos muchos. Negábamos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable, a pesar de que todo demostraba lo contrario. Muchos no nos habríamos rendido sin la certeza de que había algo a lo que valiera la pena rendirse. Muchos hicimos el Primer Paso sólo cuando tuvimos la prueba de que los adictos podían recuperarse en Narcóticos Anónimos.

En NA conocimos otras personas que habían pasado por la misma situación difícil, con las mismas necesidades, pero que tenían herramientas que les servían. Estos adictos estaban dispuestos a compartirlas con nosotros y a darnos el apoyo emocional que necesitábamos mientras aprendíamos a usarlas. Los adictos en recuperación saben lo importante que puede llegar a ser la ayuda de los demás, porque ellos también la han recibido. Cuando nos convertimos en parte de Narcóticos Anónimos, nos unimos a una asociación de adictos como nosotros, a un grupo de gente que sabe que nos ayudamos mutuamente a recuperarnos.



Sólo por hoy: Me uniré a la cadena de recuperación. En la Confraternidad de Narcóticos Anónimos encontraré la experiencia, fortaleza y esperanza que necesito.

«Al buscar un padrino o madrina, la mayoría de los miembros procuran encontrar una persona de la que puedan aprender a confiar, que parezca compasiva...»

IP N° 11, *El padrinazgo*, Revisado



La idea del padrinazgo puede resultarnos nueva. Hemos pasado muchos años sin rumbo, dependiendo sólo de nuestro egoísmo, sospechando de todos y sin confiar en nadie. Ahora que estamos aprendiendo a vivir en recuperación, nos damos cuenta de que necesitamos ayuda. Ya no podemos hacerlo solos; debemos arriesgarnos a confiar en otro ser humano. Con frecuencia, la primera persona con la que corremos este riesgo es nuestro padrino o madrina, alguien a quien respetamos, con quien nos identificamos y en quien tenemos razones para confiar.

A medida que nos abrimos a nuestro padrino, crece un vínculo entre ambos. Revelamos nuestros secretos y aumenta la confianza en su discreción. Compartimos nuestras preocupaciones y aprendemos a valorar su experiencia. Compartimos nuestro sufrimiento y recibimos comprensión. Llegamos a conocernos, respetarnos y querernos el uno al otro. Cuanto más confiamos en la persona que nos apadrina, más aprendemos a confiar en nosotros.

La confianza nos ayuda a alejarnos de una vida de miedo, confusión, recelo y desorientación. Al comienzo, sentimos que es arriesgado confiar en otro adicto. Pero esa confianza es el mismo principio que aplicamos en nuestra relación con un Poder Superior. Sea arriesgada o no, nuestra experiencia nos dice que no podemos prescindir de esa confianza. Y cuanto más nos arriesguemos a confiar en nuestro padrino, más receptivos seremos en nuestra vida.



Sólo por hoy: Quiero crecer y cambiar. Correré el riesgo de confiar en mi padrino y de ver las recompensas de compartir.

«De acuerdo con los principios de la recuperación, tratamos de no juzgar, poner etiquetas ni moralizar.»

Texto Básico, p. 12



«Cuántas veces en recuperación hemos malinterpretado el comportamiento de otro, formulado un juicio precipitado, puesto una etiqueta y encasillado completamente a un individuo? Quizás tenían un concepto de un Poder Superior diferente del nuestro, por lo tanto llegamos a la conclusión de que sus creencias no eran espirituales. O tal vez vimos a una pareja discutir y dimos por sentado que era una relación enfermiza, aunque más adelante descubrimos que el matrimonio había tenido éxito durante muchos años.

Encasillar irreflexivamente a nuestros compañeros nos ahorra el esfuerzo de tener que conocerlos. Cada vez que juzgamos el comportamiento de otro, dejamos de verlo como un posible amigo y compañero de viaje en el camino de la recuperación.

Si se nos ocurriera preguntar a las personas a las que juzgamos si les gusta que las etiqueten, nos responderían con un sonoro «no». Si nos lo hicieran a nosotros, ¿no nos sentiríamos subestimados? Claro que sí. Así como queremos que los demás vean nuestras mejores cualidades, nuestros compañeros adictos también quieren ser bien considerados. Nuestro programa de recuperación nos pide que veamos la vida positivamente. Cuanto más atención prestemos a las cualidades de los demás, más las veremos en nosotros.



Sólo por hoy: Descartaré mis críticas negativas a los demás y me centraré, en cambio, en apreciar las cualidades favorables de todos.

«Puede que tengamos miedo de que al ponernos en contacto con nuestros sentimientos se produzca una abrumadora reacción en cadena de pánico y dolor.»

Texto Básico, p. 35



Cuando consumíamos, muchos de nosotros éramos incapaces o no estábamos dispuestos a sentir numerosas emociones. Si estábamos contentos, consumíamos para estar más contentos. Si estábamos enojados o deprimidos, consumíamos para enmascarar lo que sentíamos. Continuamos con este esquema de funcionamiento durante toda nuestra adicción activa y nos convertimos en personas tan confundidas emocionalmente que ya no sabíamos lo que eran las emociones normales.

Después de un tiempo en recuperación, descubrimos que las emociones que habíamos reprimido, de repente empiezan a reaparecer. Es posible que descubramos que no sabemos cómo identificar nuestros sentimientos. Quizás lo que sintamos como rabia sea sólo frustración, lo que percibamos como una depresión suicida sea sólo tristeza. Son éstos los momentos en los que tenemos que buscar la ayuda de nuestro padrino o de otros miembros de NA. Ir a una reunión y hablar de lo que está pasando en nuestra vida, puede ayudarnos a enfrentarnos a nuestros sentimientos en lugar de escapar de ellos asustados.



Sólo por hoy: No escaparé de las emociones incómodas que sienta. Usaré el apoyo de mis amigos en recuperación para que me ayuden a enfrentarme con mis emociones.

«... la voluntad de Dios para con nosotros consiste precisamente en aquellas cosas que más valoramos. La voluntad de Dios [...] se convierte en nuestra propia y verdadera voluntad.»

Texto Básico, p. 55



Es parte de la naturaleza humana desear algo sin dar nada a cambio. Quizás nos maravillemos si al comprar algo, el cajero de la tienda nos devuelve más dinero del que le dimos. Tenemos tendencia a pensar que, si nadie lo sabe, un pequeño engaño da igual. Pero hay alguien que sí lo sabe: *nosotros*, y eso no da igual.

Lo que nos funcionaba cuando consumíamos, no suele funcionar mucho tiempo cuando estamos en recuperación. A medida que progresamos espiritualmente con la práctica de los Doce Pasos, empezamos a desarrollar valores y criterios nuevos, a sentirnos incómodos cuando nos aprovechamos de situaciones que, cuando consumíamos, nos habrían llenado de satisfacción maligna.

En el pasado, es posible que hayamos convertido a los demás en nuestras víctimas. Sin embargo, al acercarnos más a nuestro Poder Superior, cambian nuestros valores. La voluntad de Dios se vuelve más importante que salir airosos de una fechoría.

Cuando cambian nuestros valores, también cambia nuestra vida. Guiados por el conocimiento interno que nos ha dado nuestro Poder Superior, *queremos* vivir de acuerdo a estos nuevos valores. Hemos interiorizado la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros. Es más, la voluntad de Dios se ha convertido en nuestra auténtica voluntad.



Sólo por hoy: Al mejorar mi contacto consciente con Dios, mis valores han cambiado. Hoy, pondré en práctica la voluntad de Dios, mi auténtica voluntad.

*«A medida que dejamos de ser egocéntricos
y nos centramos en Dios, nuestra desesperación
se transforma en esperanza.»*

❖
Texto Básico, p. 107

¡Qué maravilla tener esperanza! Antes de llegar a Narcóticos Anónimos, muchos vivíamos en la desesperación total. Creíamos que estábamos destinados a morir a causa de nuestra enfermedad.

Muchos miembros mencionan que durante los primeros meses en el programa estaban en una «nube rosa». Hemos dejado de consumir, tenemos nuevos amigos y la vida parece prometedora. Las cosas van de maravilla. En aquel momento la realidad entra en escena. La vida sigue siendo la vida: aún perdemos empleos, nuestras parejas todavía nos abandonan, nuestros amigos mueren, seguimos enfermándonos. La abstinencia no garantiza que la vida salga siempre como queramos.

Cuando la realidad de la vida tal cual es se impone, nos volvemos hacia nuestro Poder Superior y recordamos que la vida es así. Pero pase lo que pase en nuestra recuperación, no tenemos que desesperarnos porque siempre hay esperanza. La esperanza se basa en nuestra relación con un Poder Superior.

Esta relación, tal como lo expresa la idea de nuestro texto, se desarrolla con el tiempo: «*gradualmente* nos centramos más en Dios». En la medida en que dependamos cada vez más de la fortaleza de nuestro Poder Superior, los problemas de la vida no tienen por qué arrastrarnos a un mar de desesperación. Cuanto más nos centramos en Dios, menos nos centramos en nosotros mismos.

❖
Sólo por hoy: Dependeré de mi Poder Superior. Aceptaré que, pase lo que pase, mi Poder Superior me brindará los recursos para vivir con ello.

*«Nuestro auténtico valor consiste
en ser nosotros mismos.»*

❖
Texto Básico, p. 119

Al trabajar los pasos, inevitablemente descubriremos algunas verdades esenciales sobre nosotros. El proceso de descubrir nuestros secretos, exponerlos y examinar nuestro carácter, revela nuestra auténtica naturaleza. En la medida en que nos familiarizamos con nosotros mismos, tendremos que tomar la decisión de ser exactamente lo que somos.

Quizás deseemos echar un vistazo a lo que mostramos a nuestros compañeros adictos y al mundo, y ver si concuerda con lo que hemos descubierto dentro de nosotros mismos. ¿Fingimos que nada nos molesta cuando en realidad somos muy susceptibles? ¿Ocultamos nuestra inseguridad con chistes ofensivos o compartimos nuestros miedos con alguien? ¿Nos vestimos como adolescentes aunque tengamos casi cuarenta y seamos básicamente conservadores?

Tal vez deseemos echar otro vistazo a las cosas que pensábamos que «no éramos». Quizás evitábamos las actividades de NA porque pensábamos que «no nos gustaba funcionar en grupo». ¿No soñamos secretamente con cambiar de profesión, pero lo dejamos de lado porque «no era lo apropiado para nosotros»? Queremos que nuestro comportamiento concuerde con la nueva manera en que nos vamos viendo. Deseamos ser ejemplos genuinos de lo que somos.

❖
Sólo por hoy: Revisaré mi imagen exterior para asegurarme de que coincida con mi naturaleza interna. Trataré de guiarme por el crecimiento experimentado en recuperación.

❖ ❖ ❖
Abril
❖ ❖ ❖

«Algunos vimos primero los efectos de la adicción en las personas más cercanas. Dependíamos mucho de ellas y cuando encontraban otros intereses, amigos o seres queridos, nos enfadábamos y nos sentíamos decepcionados y dolidos.»

Texto Básico, p. 8



La adicción afectó todas las áreas de nuestra vida. Así como buscábamos la droga que pusiera todo en orden, también buscábamos a las personas que nos arreglaran. Nuestras exigencias eran imposibles y alejábamos a todos los que tuvieran algo valioso que ofrecernos. A menudo, las únicas personas que quedaban eran aquellas que también estaban demasiado necesitadas como para negarse a nuestras expectativas fantasiosas. No es de extrañar que durante la adicción activa fuéramos incapaces de establecer y mantener relaciones sanas de intimidad.

Hoy en día, en recuperación, ya no esperamos que las drogas nos arreglen. Pero si todavía esperamos que lo hagan las personas, quizás haya llegado la hora de extender nuestro programa de recuperación a las relaciones. Empezamos por admitir que tenemos un problema: no tenemos ni idea de cómo tener relaciones sanas de intimidad. Buscamos a miembros de NA que hayan pasado por problemas similares y los hayan superado. Hablamos con ellos y escuchamos lo que comparten sobre este aspecto de su recuperación. Aplicamos el programa en todos los aspectos de nuestra vida, tratando de buscar en nuestras relaciones la misma clase de libertad que hemos hallado en otros aspectos de nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Las relaciones amorosas están a mi alcance. Hoy examinaré los efectos de mi adicción en mis relaciones para poder empezar a recuperarme en ese terreno.

«Nuestra imagen pública consiste en aquello que podemos ofrecer: una forma de vivir sin drogas de eficacia comprobada.»

Texto Básico, p. 86



Sí, atraemos miembros nuevos. Más y más adictos encuentran Narcóticos Anónimos. ¿Pero cómo tratamos a los miembros más nuevos cuando llegan agotados de luchar con la adicción? ¿Nos acercamos a los recién llegados que vienen solos a las reuniones confundidos e inseguros? ¿Estamos dispuestos a acompañarlos a las reuniones? ¿Seguimos trabajando de uno en uno con el adicto que todavía sufre? ¿Les damos nuestro número de teléfono? ¿Estamos ansiosos de ir a practicar un Duodécimo Paso, aunque signifique levantarnos en medio de la noche de nuestra cómoda cama? ¿Tratamos con personas de orientación sexual diferente u otro origen cultural? ¿Somos generosos con nuestro tiempo?

Es indudable que nuestros compañeros adictos nos recibieron con amor y aceptación. Lo que a muchos nos atrajo de Narcóticos Anónimos fue la sensación de que al fin habíamos encontrado un lugar al que pertenecíamos. ¿Estamos ofreciendo lo mismo a nuestros miembros más nuevos? No podemos hacer promoción de Narcóticos Anónimos, pero cuando ponemos los principios en acción en nuestra vida, atraemos nuevos miembros a la manera de NA, igual que nos atrajeron a nosotros hacia la recuperación.



Sólo por hoy: Trabajaré con un recién llegado. Recordaré que yo también fui uno de ellos. Intentaré atraer a los demás para que sientan que forman parte de NA igual que lo he sentido yo.

«La idea de un despertar espiritual tiene distintas formas según las diferentes personalidades que encontramos en la confraternidad.»

Texto Básico, p. 57



Aunque todos trabajamos los mismos pasos, cada uno experimenta a su manera el despertar espiritual que resulta de ellos. La forma del despertar espiritual en nuestra vida varía en función de quienes somos.

A algunos, el despertar espiritual prometido en el Duodécimo Paso los lleva a un renovado interés en la religión o el misticismo. Otros, toman conciencia de la vida de las personas que los rodean y se identifican con ellas quizás por primera vez. Y hay quienes se dan cuenta de que los pasos los han despertado a sus propios principios morales o éticos. Para la mayoría, el despertar espiritual es una combinación de todas estas cosas, una combinación tan singular como el individuo que ha sido despertado.

Si hay tantas variedades de despertares espirituales, ¿cómo sabemos si realmente hemos tenido uno? El Duodécimo Paso nos ofrece dos indicaciones: hemos descubierto principios capaces de guiarnos adecuadamente, el tipo de principios que queremos practicar en todos los aspectos de nuestra vida. Y hemos empezado a preocuparnos por otros adictos lo suficiente como para compartir generosamente con ellos nuestras experiencias. Independientemente de los pormenores de nuestro despertar, todos hemos recibido la guía y el amor necesarios para vivir vidas plenas, orientadas hacia la espiritualidad.



Sólo por hoy: Mi despertar espiritual, independientemente de su forma específica, me ha ayudado a ocupar mi lugar en el mundo con amor y vitalidad. Por eso estoy agradecido.

«Recordemos que somos nosotros [...] los máximos responsables de nuestra recuperación y de nuestras decisiones.»

Texto Básico, p. 116



La mayoría nos enfrentaremos a alternativas que desafían nuestra recuperación. Si tenemos algún dolor físico grave, por ejemplo, tendremos que decidir si tomamos o no medicamentos. Deberemos ser muy honestos con nosotros mismos sobre la gravedad de nuestro dolor, honestos con nuestro médico sobre nuestra adicción y recuperación, y honestos con nuestro padrino. Pero en última instancia, la decisión es nuestra, porque somos nosotros quienes tendremos que vivir las consecuencias.

Otro reto habitual es la decisión de asistir a una fiesta donde se sirva alcohol. Aquí nuevamente debemos considerar nuestro estado espiritual. Si alguien que nos apoya en nuestra recuperación puede ir con nosotros, mucho mejor. Sin embargo, si no nos sentimos a la altura de semejante desafío, probablemente deberíamos declinar la invitación. Hoy en día sabemos que conservar nuestra recuperación es más importante que quedar bien.

Todas estas decisiones son difíciles y requieren no sólo nuestra cuidadosa consideración, sino también la orientación de nuestro padrino y la rendición completa a un Poder Superior. Si usamos todos estos recursos, tomaremos la mejor decisión posible. Pero en última instancia la decisión es nuestra. Hoy en día somos responsables de nuestra propia recuperación.



Sólo por hoy: Cuando me enfrente a una decisión que pueda poner a prueba mi recuperación, antes de decidir, usaré todos los recursos que tengo a mi disposición.

«Por fin alguien comprendía las ideas locas que tenía y todas las locuras que había hecho.»



A menudo los adictos nos sentimos extremadamente originales. Estamos convencidos de que nadie ha consumido drogas como nosotros ni ha tenido que hacer las cosas que hicimos para conseguirlas. Tener la sensación de que en realidad nadie nos comprende puede impedir nuestra recuperación durante muchos años.

Pero una vez que llegamos a las reuniones de Narcóticos Anónimos, empezamos a quitarnos de encima esa sensación de ser «los peores» o «los más locos». Escuchamos las experiencias que comparten otros miembros. Descubrimos que los demás han recorrido el mismo camino retorcido que nosotros y no obstante se recuperan. Empezamos a creer que la recuperación también está a nuestro alcance.

Aunque progresems en la recuperación, a veces nuestra manera de pensar sigue careciendo de sano juicio. Sin embargo, vemos que cuando compartimos las dificultades que tenemos, los demás se identifican y comparten cómo han afrontado ellos dificultades semejantes. Por muy perturbada que parezca nuestra forma de pensar, cuando los demás se comunican con nosotros y nos transmiten las soluciones que han descubierto, hallamos esperanza. Empezamos a creer que podemos sobrevivir a cualquier cosa que nos pase para continuar con nuestra recuperación.

El don de Narcóticos Anónimos consiste en aprender que no estamos solos. Al compartir nuestra experiencia, fortaleza y hasta ideas absurdas con otros miembros, podemos llegar a estar limpios y mantenernos limpios. Abrimos la mente a las soluciones que han encontrado otros a los desafíos que afrontamos.



Sólo por hoy: Agradezco poder identificarme con otras personas. Hoy, escucharé cuando compartan su experiencia y compartiré la mía con ellas.

«Desde un punto de vista práctico, los cambios se producen porque lo que es apropiado para una fase de la recuperación, puede no serlo para otra.»

❖
Texto Básico, p. 118

Cuando llegamos por primera vez a Narcóticos Anónimos, muchos no teníamos una ocupación lícita. No todos decidimos de repente que íbamos a convertirnos en un modelo de ciudadano, honesto y productivo, desde el primer instante. Pero en recuperación, pronto descubrimos que no nos sentimos tan cómodos al hacer muchas de las cosas que hacíamos sin pensarlo dos veces cuando consumíamos.

A medida que avanzamos en nuestra recuperación, empezamos a ser honestos en cuestiones que antes probablemente ni nos molestaban. Empezamos a devolver el cambio de más que quizás algún cajero nos había dado por error, o a admitir que hemos chocado un coche estacionado. Nos damos cuenta de que si empezamos a ser honestos en las pequeñas cosas, resulta mucho más fácil tratar con las pruebas más importantes a nuestra honestidad.

Muchos llegamos aquí con una capacidad de honestidad muy limitada. Pero notamos que a medida que trabajamos los Doce Pasos, nuestra vida empieza a cambiar. Ya no nos sentimos cómodos cuando nos beneficiamos a expensas de otros. Podemos sentirnos satisfechos de la honestidad que acabamos de descubrir.

❖
Sólo por hoy: Examinaré el grado de honestidad de mi vida y veré si me siento cómodo con él.

«Esta experiencia de primera mano en todas las fases de la enfermedad y la recuperación tiene un valor terapéutico sin igual. Estamos aquí para compartir desinteresadamente con cualquier adicto que desee recuperarse.»

❖
Texto Básico, p. 11

La mayoría llegamos a este programa con algunos remordimientos serios. No habíamos terminado el bachillerato o abandonamos la universidad. Habíamos destruido amistades y parejas. Habíamos perdido trabajos. Y además sabíamos que no podíamos cambiarlo. Es posible que hayamos pensado que siempre estaríamos arrepentidos y que simplemente debíamos encontrar la manera de vivir con nuestros remordimientos.

Pero en cambio, la primera vez que nos piden que compartamos con un recién llegado que hace esfuerzos en su recuperación, descubrimos que nuestro pasado es una auténtica mina de oro sin explotar. Cuando alguien comparte con nosotros su Quinto Paso, le brindamos un tipo especial de consuelo que nadie más puede darle: nuestra propia experiencia. Hemos hecho las mismas cosas. Hemos sentido la misma vergüenza y el mismo remordimiento. Hemos sufrido de la manera en que sólo un adicto puede sufrir. Podemos identificarnos y ellos también.

Nuestro pasado es valioso —de hecho, no tiene precio— porque podemos usarlo para ayudar al adicto que todavía sufre. Nuestro Poder Superior obra a través de nosotros cuando compartimos nuestro pasado. Esta posibilidad es la razón por la que estamos aquí, y cumplirla es el objetivo más importante que debemos lograr.

❖
Sólo por hoy: Ya no me arrepentiré de mi pasado porque gracias a él puedo compartir con otros adictos y quizás evitar el dolor, o incluso la muerte, de otra persona.

«Llegamos a conocer la felicidad, la alegría y la libertad.»

Texto Básico, p. 104



Si alguien te para hoy por la calle y te pregunta si eres feliz, ¿qué le dirías? «Pues, a ver... Tengo un lugar donde vivir, comida en la nevera, un empleo, el coche funciona... Bueno, sí, creo que soy feliz.» Estos son ejemplos externos de cosas que muchos hemos asociado tradicionalmente con la felicidad. Sin embargo, a menudo olvidamos que la felicidad es una opción; nadie puede hacernos feliz.

Felicidad es lo que encontramos en nuestro compromiso con Narcóticos Anónimos. La felicidad que deriva de una vida centrada en el servicio al adicto que todavía sufre es verdaderamente maravillosa. Cuando ponemos el servicio a los demás por encima de nuestros propios deseos, descubrimos que dejamos de centrarnos en nosotros mismos. Como consecuencia, tenemos una vida más satisfactoria y armónica. Al servir a otros, vemos nuestras necesidades más que satisfechas.

¿Qué es en realidad la felicidad? Podemos concebirla en términos de alegría y satisfacción. Ambos son estados de ánimo que aparentemente llegan cuanto menos los buscamos. Cuando vivimos sólo por hoy y llevamos el mensaje al adicto que todavía sufre, nos encontramos con la alegría, la satisfacción y una vida profundamente significativa.



Sólo por hoy: Voy a ser feliz. Encontraré mi felicidad mediante el servicio a los demás.

«Aprendemos a tener esos sentimientos y nos damos cuenta de que no pueden hacernos daño a no ser que nos dejemos influir por ellos.»

IP Nº 16, Para el recién llegado



Muchos llegamos a Narcóticos Anónimos con algo menos que el deseo abrumador de dejar las drogas. Claro, las drogas nos causaban problemas y queríamos librarnos de ellos, pero no queríamos dejar de drogarnos. Con el tiempo, sin embargo, nos dimos cuenta de que no podíamos tener lo uno sin lo otro. Aunque quisiéramos estar drogados, no consumíamos; ya no estábamos dispuestos a pagar el precio. Cuanto más tiempo pasábamos limpios y trabajábamos el programa, más libertad teníamos. Tarde o temprano la compulsión desapareció completamente y nos manteníamos limpios porque queríamos vivir así.

Se pueden aplicar los mismos principios a otros impulsos negativos que quizás nos atormenten. Tal vez tengamos ganas de hacer algo destructivo porque sí. Lo hemos hecho antes y pensamos que a veces nos salía bien, pero en realidad no era así. Si no estamos dispuestos a pagar el precio de dejarnos arrastrar por esos sentimientos, no tenemos por qué hacerlo.

Quizás sea difícil, tan difícil como mantenernos limpios al principio. Pero otros han sentido lo mismo y han logrado la libertad de no dejarse arrastrar de actuar arrastrados por impulsos negativos. Si compartimos sobre ello y buscamos la ayuda de otras personas en recuperación y de un Poder superior a nosotros, también podremos encontrar la orientación, el apoyo y la fortaleza que necesitamos para abstenernos de *cualquier* compulsión destructiva.



Sólo por hoy: Está bien sentir mis emociones. Con la ayuda de mi padrino, mis amigos de NA y mi Poder Superior, soy libre de no dejarme arrastrar por mis sentimientos negativos.

«No importa el tiempo que llevemos limpios, debemos practicar lo que aprendemos o lo perderemos.»

Texto Básico, p. 97



Después de llevar cierto tiempo limpios, algunos tenemos tendencia a olvidar nuestra prioridad más importante. Una vez por semana, o menos, decimos: «Esta noche tengo que ir a una reunión. Hace ya...». Hemos estado ocupados con otras cosas, sin duda importantes, pero no más que nuestra participación continua en Narcóticos Anónimos.

Sucede poco a poco. Encontramos trabajo. Nos reencontramos con nuestra familia. Criamos hijos, el perro está enfermo, o estudiamos de noche. Hay que limpiar la casa, cortar el césped. Tenemos que trabajar hasta tarde. Estamos cansados. Esta noche dan una buena película. Y de repente nos damos cuenta de que hace tiempo que no llamamos a nuestro padrino, no asistimos a una reunión, no hablamos con un recién llegado ni con Dios.

¿Qué hacemos entonces? Pues bien, o renovamos nuestro compromiso con la recuperación, o seguimos demasiado ocupados para recuperarnos hasta que pase algo que vuelva ingobernable nuestra vida. ¡Toda una elección! La mejor apuesta es dedicar más energía al mantenimiento de los cimientos de nuestra recuperación, sobre los que se basa nuestra vida. Estos cimientos hacen posible todo lo demás, que sin duda se desmoronará si estamos demasiado ocupados con otras cosas.



Sólo por hoy: No puedo darme el lujo de estar demasiado ocupado para recuperarme. Hoy haré algo que sostenga mi recuperación.

«Es imposible meter una idea nueva en una mente cerrada. [...] Gracias a la receptividad comprendemos en profundidad cosas que se nos habían escapado durante toda la vida.»

Texto Básico, p. 108



Llegamos a NA en el punto más bajo de nuestra vida. Estábamos quedándonos sin ideas. Lo que más necesitábamos eran ideas nuevas, una nueva forma de vida producto de la experiencia compartida por personas que habían visto que esas ideas funcionaban. Sin embargo, nuestra mente cerrada nos impedía aceptar esas mismas ideas que necesitábamos para vivir.

La negación nos impide ver la terrible necesidad que tenemos de ideas nuevas y un nuevo rumbo. Al admitir nuestra impotencia y reconocer lo ingobernable que se ha vuelto nuestra vida, nos permitimos ver cuánto necesitamos lo que tiene NA para ofrecernos.

Depender de sí mismo y ser terco impide admitir hasta la posibilidad de la existencia de un Poder superior a nosotros mismos. Sin embargo, cuando reconocemos el lamentable estado al que nos ha llevado la terquedad, abrimos los ojos y la mente a nuevas posibilidades. Cuando otros nos hablan de un Poder que ha devuelto el sano juicio a sus vidas, empezamos a creer que quizás un Poder así pueda hacer lo mismo por nosotros.

Un árbol despojado de sus ramas muere, a no ser que le injerten otras nuevas al tronco. De la misma forma, la adicción nos despojó de nuestro rumbo, cualquiera haya sido éste. Para crecer, o incluso para *sobrevivir*, debemos abrir la mente y permitir que injerten nuevas ideas a nuestra vida.



Sólo por hoy: Le pediré a mi Poder Superior que abra mi mente a las nuevas ideas de recuperación.

«... todos los despertares espirituales tienen algo en común: el fin de la soledad y un sentido en nuestra vida.»

❖
Texto Básico, p. 57

Cuando nos enfrentamos a algo superior a nosotros, tienen lugar ciertos tipos de experiencias espirituales. Sospechamos que operan fuerzas que no alcanzamos a comprender. Vemos una imagen fugaz del gran escenario de la vida y en ese instante descubrimos la humildad.

Nuestro viaje a través de los Doce Pasos origina una experiencia espiritual del mismo tipo, sólo que más profunda y duradera. Pasamos por un proceso continuo de reducción del ego, y, al mismo tiempo, tomamos mayor conciencia del mundo que nos rodea. Nuestra visión del mundo se expande hasta hacernos perder el exagerado sentido que tenemos de nuestra propia importancia.

A través de esta nueva conciencia, ya no nos sentimos aislados del resto de la raza humana. Quizás no comprendamos por qué el mundo es como es, o por qué las personas se tratan a veces tan brutalmente; pero comprendemos el sufrimiento, y, en recuperación, hacemos lo posible por aliviarlo. Cuando nuestra contribución individual se une a la de otros, nos convertimos en parte esencial de la gran trama de la vida. Al fin estamos conectados.

❖
Sólo por hoy: No soy más que una persona en el esquema total de las cosas. Acepto humildemente mi lugar en el gran escenario de la vida.

«Este comportamiento de permanente búsqueda de aprobación nos hundió más en la adicción.»

❖
Texto Básico, p. 16

Cuando los demás aprueban lo que decimos o hacemos nos sentimos bien; cuando lo desaprueban, nos sentimos mal. Las opiniones sobre nosotros, o cómo nos hacen sentir esas opiniones, pueden ser algo positivo. Cuando nos hacen sentir bien porque vamos por buen camino, nos animan a seguir. Pero «agradar a los demás» es algo completamente diferente. Tratamos de «agradar a los demás» cuando hacemos algo, bien o mal, únicamente para conseguir la aprobación de otra persona.

La baja autoestima nos hace creer que necesitamos la aprobación de otro para sentirnos bien con nosotros. Hacemos lo que sea para que los demás nos digan que somos maravillosos. Nos sentimos bien un tiempo y después empieza a hacernos daño. Al tratar de agradar a otra persona, nos subestimamos y subestimamos nuestros valores. Descubrimos que la aprobación de los demás no llena el vacío que tenemos dentro.

Es posible encontrar la satisfacción interna que buscamos, haciendo lo correcto por motivos correctos. Rompemos el círculo de agradar a los demás cuando dejamos de actuar únicamente para conseguir su aprobación y empezamos a comportarnos de acuerdo a la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros. Cuando lo hagamos, es posible que nos sorprenda gratamente descubrir que las personas que realmente cuentan en nuestra vida aprobarán mucho más nuestra conducta. Pero lo más importante, *nos* aprobaremos nosotros.

❖
Sólo por hoy: Poder Superior, ayúdame a vivir de acuerdo a principios espirituales. Sólo entonces podré aprobarme a mí mismo.

«¿Queremos de verdad deshacernos de nuestros resentimientos, de la ira y el miedo?»

Texto Básico, p. 39



¿Por qué los llamamos «defectos»? Teniendo en cuenta el tiempo que suelen tardar en desaparecer quizás deberíamos llamarlos «excesos». Algunos creemos que nuestros defectos son precisamente los rasgos específicos que nos salvaron la vida cuando consumíamos. Si es verdad, entonces no es de extrañar que a veces nos aferremos a ellos como a viejos y queridos amigos.

Si tenemos problemas con el resentimiento, la ira y el miedo, quizás nos interese imaginar cómo sería nuestra vida sin estos defectos problemáticos. Si nos preguntamos *por qué* reaccionamos de determinada manera, a veces podemos desenterrar el miedo que origina nuestra conducta. «¿Por qué tengo miedo de ir más allá de estos aspectos de mi personalidad?», nos preguntamos. «¿Tengo miedo de lo que seré sin estas características?»

Una vez que nuestro miedo queda al descubierto, podemos dejarlo atrás. Tratemos de imaginar cómo viviríamos sin algunos de nuestros defectos más evidentes. Percibiremos lo que hay al otro lado del miedo y nos brindará la motivación que necesitamos para superarlo. Nuestro Poder Superior nos proporciona una visión nueva de nuestra vida sin estos defectos. Esta visión es la esencia de nuestros mejores y más brillantes sueños respecto a nosotros mismos. No tenemos por qué tenerle miedo.



Sólo por hoy: Me imaginaré cómo sería mi vida sin mis defectos de carácter. Pediré buena voluntad para dejar que Dios me los quite.

«Hemos llegado a apreciar la vida limpios y queremos disfrutar de otras cosas positivas que tiene la Confraternidad de NA para nosotros.»

Texto Básico, p. 31



Te acuerdas de cuando mirabas a los adictos de NA en recuperación y te preguntabas: «Si no consumen drogas, ¿de qué demonios se ríen?» ¿Creías que cuando dejabas de consumir parabas de divertirte? Muchos lo creíamos; estábamos seguros de que dejábamos atrás la «buena vida». Hoy en día, muchos nos reímos de esa equivocación porque sabemos lo satisfactoria que puede ser la vida en recuperación.

Muchas cosas de las que tanto disfrutamos en recuperación las conseguimos participando activamente en la Confraternidad de NA. Empezamos a descubrir el auténtico compañerismo, amigos que nos comprenden y se interesan por nosotros tal como somos. Encontramos el lugar donde podemos ser útiles a los demás. También hay reuniones de recuperación, actividades de servicio y encuentros de la confraternidad para ocupar el tiempo y satisfacer nuestros intereses. La confraternidad puede ser un espejo que refleje con más fidelidad la imagen de lo que somos. Encontramos maestros, ayudantes, amigos, amor, cuidado y apoyo. La confraternidad siempre tiene algo más que ofrecernos si seguimos viniendo.



Sólo por hoy: Sé dónde está la «buena vida». Seguiré viniendo.

*«Hoy en día no buscamos problemas, sino soluciones.
Probamos a través de la experiencia
lo que hemos aprendido.»*

❖
Texto Básico, p. 66

La primera vez que oímos que debíamos «actuar como si», muchos exclamamos: «¡Pero eso no es honesto! Pensaba que en Narcóticos Anónimos siempre teníamos que ser honestos respecto a nuestros sentimientos».

Quizás nos convendría reflexionar sobre nuestros primeros tiempos en el programa. Es posible que no creyéramos en Dios, pero rezábamos de todos modos. O puede que no estuviéramos seguros de que el programa nos funcionase, pero a pesar de todo seguíamos asistiendo a las reuniones. Se puede aplicar lo mismo a medida que avanzamos en nuestra recuperación. Tal vez nos aterrice la gente, pero si actuamos con confianza y tendemos la mano, no sólo nos sentiremos mejor con nosotros, sino que también descubriremos que los grupos grandes ya no nos dan tanto miedo.

Cada acción de este tipo nos ayuda a convertirnos en las personas que estábamos destinadas a ser. Cada cambio positivo que hacemos edifica nuestra autoestima. Al actuar de otra manera, notamos que empezamos a pensar de otra manera. Al «actuar como si» encaminamos nuestra vida hacia la forma de pensar correcta.



Sólo por hoy: Aprovecharé la oportunidad de actuar como si pudiera aceptar una situación de la que solía huir.

«Al principio creía que sería imposible asistir a más de una o dos reuniones por semana. Sencillamente no cabían en mi ocupada agenda. Más tarde comprendí que tenía las prioridades completamente invertidas. Era todo lo demás lo que tenía que amoldarse al horario de las reuniones.»



Cuando llegamos a Narcóticos Anónimos, algunos asistíamos poco a las reuniones y después nos preguntábamos por qué no podíamos mantenernos limpios. Lo que aprendimos enseguida era que si queríamos mantenernos limpios, la asistencia a las reuniones tenía que convertirse en una prioridad.

Por lo tanto, empezamos de nuevo. Siguiendo la sugerencia de nuestro padrino, nos comprometimos a asistir a noventa reuniones en noventa días. Los primeros treinta días nos identificamos como recién llegados para que los demás nos conocieran. Por indicación de nuestro padrino, cesamos de hablar demasiado para aprender a escuchar. Al poco tiempo, empezamos a esperar las reuniones y a estar limpios.

Hoy en día asistimos a las reuniones por diversas razones. A veces vamos para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con miembros más nuevos, o para ver a nuestros amigos. Otras, solamente porque necesitamos un abrazo. De vez en cuando, al salir de una reunión, nos damos cuenta de que en realidad no hemos escuchado ni una palabra de lo que se ha dicho, pero aun así nos *sentimos* mejor. El ambiente de amor y alegría que hay en nuestras reuniones nos ha mantenido limpios otro día. Por muy ajetreado que sea nuestro horario, la asistencia a las reuniones es nuestra prioridad.



Sólo por hoy: Sé de corazón que las reuniones me benefician de todas las maneras. Hoy quiero lo que es bueno para mí. Iré a una reunión.

*«Humildemente le pedimos que nos quitase
nuestros defectos.»*

Séptimo Paso



Muchos de nosotros, cuando estamos enteramente dispuestos a que nos quiten nuestros defectos de carácter, estamos dispuestos *de verdad*! Irónicamente, ahí es donde empiezan los problemas. Cuando más nos esforzamos por librarnos de un defecto en particular, más fuerte parece volverse. Es realmente humillante darse cuenta de que no sólo somos impotentes ante nuestra adicción, sino también ante nuestros defectos de carácter.

Al final, se nos enciende la lamparilla. El Séptimo Paso no sugiere que nos deshagamos nosotros de nuestros defectos, sino que le pidamos a nuestro Poder Superior que nos los quite. El enfoque de nuestras oraciones diarias empieza a cambiar. Al admitir nuestra incapacidad de perfeccionarnos solos, le rogamos a nuestro Poder Superior que haga por nosotros lo que no podemos hacer por nuestra cuenta. Y esperamos.

Es posible que nuestro programa se detenga durante muchos días en el Séptimo Paso. Quizás no sintamos un alivio súbito y total de nuestros defectos, pero experimentamos un cambio sutil en la forma en que vemos a los demás y a nosotros. A través de los ojos del Séptimo Paso, comenzamos a ver a quienes nos rodean de manera menos crítica. Sabemos que luchan igual que nosotros con defectos que desearían eliminar de todo corazón. Sabemos que, igual que nosotros, son impotentes ante sus defectos. Nos preguntamos si ellos también piden humildemente que se los quiten.

Comenzamos a valorar a los demás como hemos aprendido a valorarnos a nosotros, con una identificación nacida de la humildad. En la medida en que observamos a los demás y seguimos observándonos a nosotros, al fin podemos decir: «Comprendo.»



Sólo por hoy: Dios, ayúdame a ver con los ojos del Séptimo Paso. Ayúdame a comprender.

*«Los adictos aspiramos muchas veces a la recompensa
de un trabajo duro sin haberlo hecho.»*

Texto Básico, p. 39



Al principio, cuando llegamos a NA, algunos queríamos todo instantáneamente. Queríamos serenidad, coche, relaciones felices, amigos, intimidad con nuestro padrino o madrina; todas aquellas cosas que habían conseguido otras personas después de trabajar los pasos durante meses y años y vivir la vida tal como es.

Aprendimos duramente que la serenidad sólo proviene del trabajo de los pasos. Que un coche nuevo nos llega si vamos a trabajar todos los días y tratamos de «practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida», inclusive en nuestro empleo. Que las relaciones sanas son el resultado de muchísimo trabajo y unas nuevas ganas de comunicarnos. La amistad con nuestro padrino o madrina es consecuencia de pedir ayuda tanto en los buenos como en los malos momentos.

En Narcóticos Anónimos hemos encontrado el camino hacia una forma de vida mejor. Para llegar a buen puerto, sin embargo, debemos hacer el trabajo básico.



Sólo por hoy: Quiero una vida mejor. Haré un inventario sobre lo que quiero, averiguaré cómo conseguirlo, lo hablaré con mi padrino o madrina y haré el trabajo básico necesario.

«La adicción es una enfermedad que afecta a toda la familia, pero sólo podíamos cambiarnos a nosotros mismos.»



Muchos procedemos de familias seriamente dañadas. A veces, la locura que reina entre nuestros parientes resulta agobiante. Por momentos tenemos ganas de preparar la maleta e irnos lejos, muy lejos.

Rezamos para que los miembros de nuestra familia se nos unan en la recuperación, pero, para nuestra gran tristeza, esto no siempre sucede. A veces, a pesar de todos nuestros esfuerzos por llevar el mensaje, vemos que no podemos ayudar a quienes más queremos. Nuestra experiencia de grupo nos ha enseñado que, con frecuencia, estamos demasiado cerca de nuestros familiares para ayudarlos. Aprendemos que es mejor dejarlos al cuidado de nuestro Poder Superior.

Hemos visto que cuando no tratamos de arreglar los problemas de nuestros familiares, les damos el espacio que necesitan para resolver sus propios asuntos. Al recordarles que no podemos resolver los problemas por ellos, nos damos la libertad de vivir nuestra vida. Tenemos fe en que Dios ayudará a nuestros familiares. Muchas veces, lo mejor que podemos brindar a nuestros seres queridos es el ejemplo de nuestra recuperación continua. Por el bien del sano juicio de nuestra familia y el nuestro, debemos dejar que nuestros familiares encuentren su propia manera de recuperarse.



Sólo por hoy: Intentaré trabajar mi propio programa y dejaré a mi familia al cuidado de un Poder Superior.

«Llegamos a la conclusión de que la única opción que teníamos era cambiar completamente nuestra vieja forma de pensar o volver a consumir.»

Texto Básico, p. 25



Muchos nos dimos cuenta de que nuestra vieja forma de pensar estaba dominada por el miedo. Temíamos no poder conseguir drogas o que no fueran suficientes. Nos daba miedo que nos desubrieran, detuvieran o encarcelaran. Más abajo en la lista estaban los temores a los problemas económicos, a no tener donde vivir, a la sobredosis y a la enfermedad. Y el miedo controlaba todos nuestros actos.

Para muchos, los primeros tiempos de recuperación no fueron muy diferentes; el miedo también dominaba nuestro pensamiento. «¿Y si mantenerse limpio es muy doloroso?», nos preguntábamos. «¿Y si no puedo hacerlo?» «¿Y si caigo mal a la gente de NA?» «¿Y si no funciona?» El miedo que hay detrás de estas ideas todavía puede controlar nuestra conducta, impedirnos correr los riesgos necesarios para mantenernos limpios y crecer. Quizás nos parezca más fácil resignarnos a ciertos fracasos, abandonar antes de empezar, que arriesgar todo por una débil esperanza. Pero esa forma de pensar no lleva más que a la recaída.

Para mantenernos limpios debemos tener la buena voluntad de cambiar nuestra vieja forma de pensar. Lo que les ha funcionado a otros adictos, puede funcionar a nosotros; pero debemos estar dispuestos a probarlo. Tenemos que cambiar nuestras viejas dudas cínicas por nuevas afirmaciones de esperanza. Cuando lo hagamos, veremos que vale la pena el riesgo.



Sólo por hoy: Rezo para tener la buena voluntad de cambiar mi vieja forma de pensar y la capacidad de superar mis miedos.

«Éste es el camino de nuestro crecimiento espiritual.»

Texto Básico, p. 42



Cuando llegamos a nuestra primera reunión de NA, a muchos nos pareció el fin de un camino. Ya no podríamos consumir más. Estábamos en bancarrota espiritual. Muchos estábamos totalmente aislados y no teníamos gran cosa por que vivir. Apenas nos dábamos cuenta de que, al iniciar nuestro programa de recuperación, estábamos adentrándonos en un camino de ilimitadas posibilidades.

Al principio, el solo hecho de no consumir ya era bastante duro. Sin embargo, a medida que fuimos viendo a otros adictos trabajar los pasos y aplicar esos principios en su vida, empezamos a comprender que la recuperación era más que no consumir. La vida de nuestros amigos de NA había cambiado. Tenían una relación con el Dios que concebían. Eran miembros responsables de la confraternidad y de la sociedad. Tenían una razón para vivir. Comenzamos a creer que todo esto también podía pasarnos a nosotros.

Conforme seguimos adelante en nuestro viaje de recuperación, la complacencia, la intolerancia o la deshonestidad pueden desviarnos. Es entonces cuando debemos reconocer rápidamente los signos y volver a nuestra senda: al camino abierto hacia la libertad y el crecimiento.



Sólo por hoy: Sigo desarrollando mis talentos espirituales, sociales y vitales aplicando los principios de mi programa. Puedo llegar tan lejos como quiera por el camino abierto de mi recuperación.

«Muchos concebimos a Dios simplemente como esa fuerza que nos mantiene limpios.»

Texto Básico, p. 30



Algunos empezamos la recuperación con una comprensión práctica de un Poder Superior. Para muchos, sin embargo, «Dios» es una palabra problemática. Quizás dudemos de la existencia de cualquier tipo de Poder superior a nosotros. O tal vez recordemos experiencias desagradables con la religión y no queramos saber nada de «todas esas historias de Dios».

En recuperación, volver a empezar significa que también podemos empezar de nuevo con nuestra vida espiritual. Si no nos gusta lo que aprendimos de pequeños, podemos probar un enfoque diferente de nuestra espiritualidad. No hace falta que comprendamos todo de golpe ni que descubramos de inmediato la respuesta a todas las preguntas. A veces sólo basta saber que otros miembros de NA creen y que su creencia los ayuda a mantenerse limpios.



Sólo por hoy: Lo único que tengo que saber ahora mismo sobre mi Poder Superior es que me ayuda a mantenerme limpio.

*«A través de la abstinencia y la práctica de los
Doce Pasos de Narcóticos Anónimos,
nuestra vida se ha convertido en algo útil.»*

Texto Básico, p. 9



Antes de llegar a Narcóticos Anónimos nuestra vida giraba alrededor del consumo. A la mayoría nos quedaba muy poca energía para el trabajo, las relaciones y otras actividades. Sólo estábamos al servicio de nuestra adicción.

Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos nos brindan una manera sencilla de invertir completamente nuestra vida. Empezamos por estar limpios, de día en día. Cuando ya no canalizamos nuestra energía en la adicción, descubrimos que tenemos energía para dedicar a otros intereses. A medida que crecemos en recuperación, somos capaces de mantener relaciones sanas. Nos convertimos en empleados fiables. Las aficiones y los entretenimientos parecen más tentadores. Por medio de la participación en Narcóticos Anónimos ayudamos a otros.

Narcóticos Anónimos no nos promete que vayamos a encontrar buenos trabajos, relaciones cariñosas o una vida plena. Pero cuando trabajamos los Doce Pasos lo mejor posible, descubrimos que nos convertimos en el tipo de gente capaz de encontrar trabajo, mantener relaciones cariñosas y ayudar a otros. Dejamos de estar al servicio de nuestra enfermedad y empezamos a servir a Dios y a los demás. Los Doce Pasos son la clave para transformar nuestra vida.



Sólo por hoy: Tendré la sabiduría para usar los Doce Pasos en mi vida y el valor para crecer en recuperación. Practicaré mi programa para convertirme en un miembro responsable y productivo de la sociedad.

*«Hoy en día, la recuperación para nosotros
es una realidad.»*

Texto Básico, p. 114



El dolor y el sufrimiento eran realidades de nuestra vida de adicción activa. No estábamos dispuestos a aceptar nuestro estado ni a cambiar lo que era inaceptable en nuestra vida. Intentábamos escapar del dolor de la vida por medio de las drogas, pero consumir no hacía más que agravar nuestros problemas. Nuestra percepción alterada de la realidad se convirtió en una pesadilla.

Al vivir el programa de Narcóticos Anónimos, aprendemos que los sueños pueden reemplazar a las pesadillas. Maduramos y cambiamos. Adquirimos la libertad de elegir. Somos capaces de dar y recibir amor. Podemos compartir honestamente sobre nosotros, ya no tenemos que exagerar ni minimizar la verdad. Aceptamos los retos reales que nos presenta la vida y los afrontamos de manera madura y responsable.

Aunque la recuperación no nos inmuniza a la realidad de la vida, en la Confraternidad de NA podemos encontrar apoyo, genuina protección y el interés que necesitamos para afrontar la realidad. Ya no tenemos que volver a escondernos de la realidad a través del consumo de drogas, porque la unión con otros adictos en recuperación nos da fuerza. Hoy en día, el apoyo, el interés y la identificación de la recuperación es como una ventana limpia y clara a través de la cual podemos mirar, experimentar y apreciar la realidad tal cual es.



Sólo por hoy: Vivir y disfrutar la vida real es un don de mi recuperación. Hoy me entregaré a la realidad.

«La forma más efectiva de lograr aceptarnos a nosotros mismos es el ejercicio de los Doce Pasos de recuperación.»

IP Nº 19, La autoaceptación



La mayoría llegamos a Narcóticos Anónimos con poca autoaceptación. Veíamos los estragos que habíamos causado durante nuestra adicción activa y nos odiábamos. Nos resultaba difícil aceptar nuestro pasado y la forma en que nos hacía vernos.

La autoaceptación llega más rápido si primero aceptamos que tenemos una enfermedad llamada *adicción*, porque es más fácil aceptarse como persona enferma que como mala persona. Y cuanto más fácil nos resulte aceptarnos, más fácil será aceptar la responsabilidad sobre nosotros mismos.

Llegamos a la autoaceptación a través de un proceso continuo de recuperación. Trabajar los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos nos enseña a aceptarnos y a aceptar nuestra vida. Los principios espirituales tales como la rendición, la honestidad, la fe y la humildad nos ayudan a aliviar el peso de nuestros errores pasados. Al aplicar estos principios en nuestra vida cotidiana, cambia nuestra actitud. A medida que crecemos en recuperación, crece la autoaceptación.



Sólo por hoy: La autoaceptación es un proceso puesto en marcha por los Doce Pasos. Hoy, confiaré en el proceso, practicaré los pasos y aprenderé a aceptarme mejor.

«Queremos mirar [nuestro pasado] cara a cara, verlo tal como era y librarnos de él para poder vivir el presente.»

Texto Básico, p. 33



Muchos, al principio de nuestra recuperación, teníamos problemas para identificar nuestros resentimientos. Nos sentábamos con nuestro Cuarto Paso delante, pensábamos y pensábamos, y al final decidíamos que no *teníamos* ningún resentimiento. Quizás nos lo dijéramos para creer que a fin de cuentas no estábamos tan enfermos.

Bemejante negación inconsciente de nuestros resentimientos proviene de los condicionamientos de nuestra adicción. La mayoría de nuestros sentimientos estaban enterrados, profundamente enterrados. Pero al cabo de un tiempo en recuperación aparece una nueva comprensión. Empiezan a aflorar los sentimientos enterrados más profundamente y surgen repentinamente los resentimientos que creíamos que no teníamos.

Al examinar estos resentimientos, quizás nos sintamos tentados a aferrarnos a algunos de ellos, especialmente si pensamos que son «justificados». Pero lo que debemos recordar es que los resentimientos «justificados» son tan pesados como los otros.

En la medida en que somos más conscientes de nuestras cargas, aumenta nuestra responsabilidad de desprendernos de ellas. Ya no tenemos que aferrarnos a nuestros resentimientos. Queremos quitarnos de encima lo indeseable y darnos la libertad de recuperarnos.



Sólo por hoy: Cuando descubra un resentimiento, veré a qué se debe y me desprendaré de él.

«También podemos usar los pasos para mejorar nuestras actitudes. Nuestras mejores ideas nos metieron en problemas, reconozcamos la necesidad de cambiar.»

Texto Básico, p. 63



Cuando éramos nuevos en recuperación, la mayoría teníamos por lo menos a una persona a la que no aguantábamos. Pensábamos que era la más maleducada y desagradable del programa. Sabíamos que podíamos hacer algo, que había un principio de recuperación que podíamos practicar para superar el sentimiento que nos inspiraba esa persona, pero... ¿cuál? Pedimos a nuestro padrino o madrina que nos orientara. Probablemente nos tranquilizara con una sonrisa divertida, diciéndonos que si seguíamos viniendo veríamos que esa persona mejoraba. Nos pareció lógico. Creíamos que los pasos de NA funcionaban en la vida de todos. Si nos funcionaban a nosotros, también podían funcionarle a esa persona espantosa.

Pasó el tiempo y en un momento dado notamos que ya no parecía tan maleducada ni desagradable como antes. De hecho, se había convertido en alguien sumamente tolerable, quizás hasta le teníamos cariño. Cuando nos dimos cuenta de quién había mejorado en realidad, dimos un salto de alegría. Nuestra opinión de esa persona había cambiado porque habíamos seguido asistiendo a reuniones y trabajado los pasos. La persona que tanto nos fastidiaba se había vuelto «tolerable» porque nosotros habíamos desarrollado cierta tolerancia; le teníamos cierto cariño porque habíamos desarrollado la capacidad de querer.

Así pues, ¿quién mejora en realidad? ¡Nosotros! A medida que practicamos el programa, llegamos a tener un concepto completamente nuevo de quienes nos rodean, porque tenemos un concepto nuevo de nosotros mismos.



Sólo por hoy: Así como mejoro yo, mejoran los demás. Hoy practicaré la tolerancia y trataré de querer a aquellos que conozca.

«Vivir sólo por hoy nos alivia de la carga del pasado y del miedo al futuro. Hemos aprendido a hacer lo que tenemos que hacer y a dejar los resultados en manos de nuestro Poder Superior.»

Texto Básico, p. 106



Durante nuestra adicción activa, el temor al futuro y a lo que podía pasar, para muchos de nosotros era una realidad. ¿Y si nos detenían? ¿Y si perdíamos el trabajo? ¿Y si se moría nuestro cónyuge? ¿Y si nos quedábamos en bancarrota? Y así sin parar. No era raro que pasáramos horas, o hasta días enteros, pensando en lo que *podía* pasar. Elaborábamos conversaciones y escenas enteras antes incluso de que empezaran, y después planeábamos nuestra conducta en base a «y si...». Al hacerlo nos preparamos para ir de chasco en chasco.

En las reuniones, al escuchar compartir, aprendemos que vivir en el presente, no en el mundo de los «y si...», es la única forma de romper el círculo de que se cumplan las propias profecías oscuras y catastróficas. Solamente podemos tratar con la realidad del día, no con nuestras temerosas fantasías del futuro.

Una forma de combatir ese miedo es llegar a creer que nuestro Poder Superior sólo nos reserva lo mejor. En las reuniones oímos que nuestro Poder Superior, en un día, no nos da más de lo que podemos manejar. Y sabemos por experiencia que el Dios que hemos llegado a concebir sin duda nos cuidará si se lo pedimos. Nos mantenemos limpios ante las adversidades si ponemos en práctica la fe en la protección de un Poder más grande que nosotros. Cada vez que lo hacemos, nos sentimos menos temerosos del «y si...» y más cómodos con lo que *pasa en realidad*.



Sólo por hoy: Esperaré el futuro con fe en mi Poder Superior.

«La recuperación continuada depende de nuestra relación con un Dios bondadoso que nos cuide y haga por nosotros lo que sabemos que es imposible que hagamos por nuestra cuenta.»

Texto Básico, p. 112



¿Cuántas veces hemos oído en las reuniones que «Dios hace por nosotros lo que no podemos hacer por nuestra cuenta?» A veces es posible que nos quedemos estancados en nuestra recuperación, incapaces o temerosos de tomar las decisiones que sabemos que debemos tomar para avanzar, o reacios a hacerlo. Quizás no podamos terminar una relación que simplemente no funciona. O tal vez nuestro trabajo se haya convertido en fuente de exagerados conflictos. O a lo mejor sentimos que nos hace falta un nuevo padrino o madrina pero tenemos miedo de empezar la búsqueda. Por la gracia de nuestro Poder Superior, quizás ocurra un cambio inesperado precisamente en el área que nos sentimos incapaces de modificar.

A veces nos permitimos seguir estancados en el problema en lugar de avanzar hacia la solución. En esos momentos, muchas veces descubrimos que nuestro Poder Superior hace por nosotros lo que no podemos hacer por nuestra cuenta. Quizás nuestra pareja decide terminar la relación, o nos echan del trabajo, o nuestro padrino o madrina nos dice que no puede seguir trabajando con nosotros y nos obliga a buscar otro.

A veces, lo que sucede en nuestra vida puede asustar, como a menudo pasa con los cambios. Pero también hemos oído que «Dios nunca cierra una puerta sin abrir otra». La fortaleza de nuestro Poder Superior nunca está lejos cuando avanzamos con fe. Nuestra recuperación se ve reforzada por estos cambios.



Sólo por hoy: Confío en que el Dios que yo concibo hará por mí lo que no puedo hacer por mi cuenta.

♦ ♦ ♦
Mayo
♦ ♦ ♦

«Participar en servicio me hace sentir valioso.»



La mayoría, cuando llegamos a NA, teníamos poca autovaloración que rescatar. Muchos miembros dicen que, al principio de su recuperación, empezaron a desarrollar la autoestima a través del servicio. Es poco menos que un milagro empezar a tener un efecto positivo en la vida de los demás a través del servicio.

La mayoría no tenemos mucha experiencia, fortaleza ni esperanza a los treinta días de estar limpios. De hecho, algunos miembros nos dicen con absoluta seguridad que lo mejor que podemos hacer es escuchar. Pero a los treinta días, sí tenemos algo que ofrecer al adicto que acaba de llegar a NA esforzándose por pasar veinticuatro horas limpio. El miembro más nuevo de NA, que sólo tiene el deseo de dejar de consumir pero ninguna de las herramientas, difícilmente imagina que alguien se mantenga limpio durante uno, dos o diez años. Sin embargo puede identificarse con quienes llevan treinta días limpios y recogen un llavero con expresión de orgullo e incredulidad.

El servicio es nuestro don singular, algo que nadie puede quitarnos. Damos y recibimos. A través del servicio muchos emprendemos el —a veces— largo camino de regreso que nos lleva a convertirnos en miembros productivos de la sociedad.



Sólo por hoy: Agradeceré la oportunidad de servir.

«Lo que más nos derrotará en nuestra recuperación es una actitud de indiferencia o intolerancia hacia principios espirituales.»

Texto Básico, p. 21



Al principio, cuando llegamos a NA, a muchos nos resultó muy difícil aceptar los principios espirituales sobre los que se basa este programa... y por buenas razones. Por mucho que hubiéramos tratado de controlar nuestra adicción, notábamos nuestra impotencia. Estábamos cada vez más frustrados y enojados con todos los que nos sugerían que había esperanza para nosotros, porque sabíamos más que nadie. Las ideas espirituales quizás tuvieran algún valor en la vida de los demás, pero en la nuestra, no.

A pesar de nuestra indiferencia o intolerancia hacia principios espirituales, Narcóticos Anónimos nos atrajo. Allí conocimos a otros adictos. Habían estado donde estábamos nosotros, impotentes y desesperados, y sin embargo habían encontrado una manera no sólo de dejar de consumir, sino también de vivir y gozar de la vida limpios. Hablaban de principios espirituales que les habían indicado el camino hacia esta nueva vida de recuperación. Para ellos, estos principios no eran sólo teorías sino parte de su experiencia práctica. Sí, teníamos una buena razón para ser escépticos, pero estos principios espirituales de los que hablaban otros miembros de NA parecían funcionar de verdad.

No necesariamente aceptamos todas las ideas espirituales que oímos una vez que admitimos esto, pero empezamos a pensar que si estos principios habían funcionado para otros, *a lo mejor* nos funcionarían también a nosotros. Para empezar, bastaba con esta buena voluntad.



Sólo por hoy: A lo mejor los principios espirituales de los que oigo hablar en NA me funcionan. Estoy dispuesto, al menos, a abrir mi mente a la posibilidad.

«Mi gratitud habla cuando me preocupo por los demás y cuando comparto con otros a la manera de NA.»

Oración de la Gratitud



Cuanto más tiempo pasamos limpios, mayor gratitud sentimos por nuestra recuperación. Estos sentimientos de gratitud no se limitan a determinados dones, tales como los nuevos amigos o la capacidad de tener trabajo. Es más frecuente que surjan del placer general que nos produce nuestra nueva vida y se intensifican con la certeza del rumbo que hubiera tomado ésta de no haber sido por el milagro experimentado en Narcóticos Anónimos.

Son sentimientos tan amplios, maravillosos y a veces tan abrumadores que a menudo no encontramos palabras para describirlos. En ocasiones lloramos de felicidad abiertamente mientras compartimos en una reunión, y aun así buscamos palabras para expresar lo que sentimos. Tenemos tantas ganas de transmitir a los recién llegados la gratitud que sentimos, pero parece que a nuestro vocabulario le faltan superlativos para describirla.

Cuando compartimos con lágrimas en los ojos, cuando tenemos un nudo en la garganta y no podemos ni hablar... éstas son las ocasiones en que más claramente habla nuestra gratitud. La compartimos directamente de corazón, mientras otros la escuchan y la comprenden también de corazón. Nuestra gratitud habla con elocuencia, aunque nuestras palabras no lleguen a hacerlo.



Sólo por hoy: Mi gratitud tiene voz propia. Cuando habla, el corazón comprende. Hoy compartiré mi gratitud con los demás, encuentre o no las palabras.

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

Quinta Tradición



Nuestro grupo habitual significa mucho para nosotros. ¿Dónde estaríamos, después de todo, sin nuestra reunión favorita de NA? A veces organiza picnics u otras actividades. A menudo los miembros se reúnen para ir al cine o jugar a algo. Todos hemos hecho buenas amistades en el grupo y no cambiaríamos ese cariño por nada del mundo.

Pero a veces debemos hacer un inventario de lo que hace nuestro grupo para cumplir con su propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. En ocasiones, cuando vamos a nuestras reuniones, conocemos a casi todo el mundo y entramos en el clima de alegría y diversión. Pero, ¿y el recién llegado qué? ¿Nos hemos acordado de acercarnos a los nuevos que quizás están sentados aparte, solos y asustados? ¿Recordamos dar la bienvenida a los que visitan nuestro grupo?

El cariño que encontramos en las reuniones de Narcóticos Anónimos nos ayuda a recuperarnos de la adicción. Pero una vez que estamos limpios, debemos acordarnos de dar a otros lo que generosamente nos dieron a nosotros. Tenemos que acudir al adicto que todavía sufre. A fin de cuentas, «el recién llegado es la persona más importante en *cualquier* reunión».



Sólo por hoy: Agradezco el cálido compañerismo que hay en mi grupo habitual. Tenderé mi mano al adicto que todavía sufre para ofrecer el mismo compañerismo a otros.

«... estaba dispuesto a hacer lo que hiciera falta para mantenerme limpio.»

Texto Básico, p. 148



«Lo que sea? —preguntan los nuevos—. ¿Qué quieres decir con *lo que sea*?» Recordar, nuestra adicción activa y las cosas que éramos capaces de hacer para drogarnos, puede ayudar a explicarlo. ¿Estábamos dispuestos a viajar muchos kilómetros para conseguir drogas? Sí, por lo general sí. Entonces tiene sentido decir que si estamos tan preocupados por mantenernos limpios como lo estábamos por consumir, haremos lo que sea para poder llegar a una reunión.

Durante nuestra adicción, ¿no hacíamos a menudo locuras y cosas absurdas o consumíamos sustancias desconocidas por indicación de otros? ¿Porqué nos resulta entonces tan difícil hacer caso en recuperación, especialmente cuando las indicaciones por objeto ayudarnos a crecer? Cuando consumíamos, ¿no nos dirigíamos a menudo a nuestro Poder Superior y le decíamos: «¡Por favor, sácame de ésta!»? ¿Por qué es tan difícil entonces pedir a Dios que nos ayude en nuestra recuperación?

Cuando consumíamos, solíamos tener la mente abierta cuando se trataba de encontrar la manera y los medios para conseguir más drogas. Si aplicamos el mismo principio de receptividad a nuestra recuperación, puede que nos sorprenda la facilidad con la que empezamos a captar el programa de NA. A menudo se dice que gracias a nuestras mejores ideas fuimos a parar a las reuniones de Narcóticos Anónimos. Si estamos dispuestos a hacer lo que sea, a seguir instrucciones y ser receptivos, podemos mantenernos limpios.



Sólo por hoy: Estoy dispuesto a hacer lo que sea para mantenerme limpio. Estaré tan receptivo y dispuesto a seguir instrucciones como sea necesario.

«... con el tiempo conseguimos relajarnos y gozar del ambiente de recuperación.»

Texto Básico, p. 64



Imagina qué pasaría si un recién llegado entrara en una de nuestras reuniones y se encontrara con un grupo de personas con caras largas, agarrando las sillas con los nudillos blancos. Probablemente se sobresaltaría y murmuraría: «Creía que podía dejar las drogas y ser feliz».

Afortunadamente, los recién llegados por lo general se encuentran con un grupo de personas amables, sonrientes y aparentemente bastante contentas con la vida que han descubierto en Narcóticos Anónimos. ¡Cuánta esperanza da algo así! Al recién llegado, cuya vida es terriblemente seria, le atrae mucho un ambiente relajado y alegre. Si uno viene de un sitio en el que todo se toma demasiado en serio, donde el desastre siempre espera a la vuelta de la esquina, es un alivio agradable entrar en una habitación y encontrar gente que, en general, no se toma demasiado en serio y está preparada para algo maravilloso.

En recuperación aprendemos a alegrarnos. Nos reímos de lo absurdo de nuestra adicción. Nuestras reuniones —esas salas con el bullicio de la cafetera, sillas que se mueven y risas de adictos— son lugares de encuentro en los cuales, antes que nada, damos la bienvenida a los recién llegados y les hacemos saber que sí, ahora nos divertimos.



Sólo por hoy: Puedo reírme de mí. Puedo aceptar una broma. Hoy me alegraré y me divertiré.

«Con el caos que hay en el mundo, siento que he tenido suerte de estar donde estoy.»

Texto Básico, p. 160



A veces ni vale la pena escuchar las noticias; oímos tantas historias de violencia y barbaridades. Cuando consumíamos, muchos nos acostumbramos a la violencia. En medio de la niebla de nuestra adicción, la situación mundial raramente nos perturbaba. Al estar limpios, sin embargo, muchos descubrimos una sensibilidad especial frente al mundo que nos rodea. Como personas en recuperación, ¿qué podemos hacer para convertirlo en un lugar mejor?

Cuando nos perturba la confusión del mundo, podemos hallar consuelo en la oración y la meditación. Cuando todo parece al revés, el contacto consciente con nuestro Poder Superior puede ser la calma en medio de la tormenta. Si nos centramos en nuestro camino espiritual, podemos reaccionar a nuestros miedos con tranquilidad. Y si vivimos pacíficamente, invitamos a que un espíritu de paz entre en nuestro mundo. Como personas en recuperación, si ponemos todo de nuestra parte para practicar los principios del programa, podemos producir cambios positivos.



Sólo por hoy: Si vivo, hablo y actúo pacíficamente en mi propia vida, contribuyo a la paz en el mundo.

«Hemos aprendido que no tenemos por qué saber todas las respuestas, ya que así nos pueden enseñar y podemos aprender a vivir una nueva vida con éxito.»

Texto Básico, p. 108



La adicción, en cierta forma, es una gran maestra. Y aunque sea lo único, por lo menos nos enseña humildad. Se dice que gracias a nuestras mejores ideas fuimos a parar a NA. Ahora que llegamos, estamos aquí para aprender.

La Confraternidad de NA es un maravilloso ambiente de aprendizaje para el adicto en recuperación. No nos hacen sentir estúpidos en las reuniones, sino que conocemos a otras personas que han estado exactamente donde hemos estado nosotros y han encontrado la salida. Lo único que debemos hacer es admitir que no tenemos todas las respuestas y después escuchar a los demás compartir lo que les ha funcionado a ellos.

Tenemos mucho que aprender como adictos en recuperación y como seres humanos. Otros adictos —y otros seres humanos— tienen mucho que enseñarnos sobre lo que funciona y lo que no. Siempre y cuando seamos educables, podemos aprovechar la experiencia de otros.



Sólo por hoy: Admitiré que no tengo todas las respuestas. Observaré y escucharé la experiencia de otros para encontrar las respuestas que necesito.

«Nos sentamos con un cuaderno, pedimos que nos orienten, tomamos un lápiz y empezamos a escribir.»

Texto Básico, p. 35



Cuando estamos confundidos o dolidos, nuestro padrino a veces nos dice «que escribamos sobre ello». Aunque refunfuñemos cuando sacamos el cuaderno, sabemos que nos ayudará. Ponerlo todo sobre una hoja nos da la oportunidad de ver qué es lo que nos fastidia. Sabemos que si lo hacemos con lápiz y papel podemos llegar al fondo de nuestra confusión y descubrir qué nos causa dolor.

Escribir puede ser gratificante, especialmente cuando trabajamos los pasos. Muchos miembros llevan un diario. Pensar simplemente en los pasos, cavilar sobre su significado y analizar su efecto, para la mayoría de nosotros no es suficiente. Hay algo en el acto físico de escribir que nos ayuda a fijar los principios de recuperación en nuestra mente y nuestro corazón.

Hay muchas las compensaciones que nos da el mero hecho de escribir. La claridad de pensamiento, las claves de cosas que tenemos guardadas dentro y la voz de la conciencia son sólo unas pocas. Escribir nos ayuda a ser más honestos con nosotros. Nos sentamos, acallamos nuestros pensamientos y escuchamos al corazón. Lo que oímos en la quietud son las verdades que volcamos sobre el papel.



Sólo por hoy: Escribir es una de las formas de buscar la verdad en recuperación. Hoy escribiré sobre mi recuperación.

«... vemos claramente lo que estos defectos le están haciendo a nuestra vida. Comenzamos a desear vernos libres de ellos.»

Texto Básico, p. 40



Estar enteramente dispuestos a dejar que nos quiten nuestros defectos de carácter puede ser un proceso largo, que a menudo tarda toda una vida. Nuestra disponibilidad crece en proporción directa a lo conscientes que somos de estos defectos y de la destrucción que producen.

Puede que nos resulte difícil ver la devastación que causan nuestros defectos en nuestra vida y en la vida de quienes nos rodean. En este caso, haríamos bien si le pidiéramos a nuestro Poder Superior que nos revelara cuáles son los que se interponen en nuestro camino hacia el progreso.

A medida que nos desprendemos de ellos y vemos cómo disminuye su influencia, notamos que un Dios bondadoso los reemplaza por cualidades. Allí donde teníamos miedo, descubrimos valor. Donde éramos egoístas, hallamos generosidad. La desilusión con uno mismo desaparece y es reemplazada por la honestidad y la autoaceptación.

Sí, estar enteramente dispuestos significa que cambiaremos. Cada nuevo grado de disponibilidad aporta dones nuevos. Cambia nuestro modo de ser y pronto descubrimos que no sólo el dolor nos estimula a estar dispuestos, sino también el deseo de crecer espiritualmente.



Sólo por hoy: Si soy más consciente de mis defectos de carácter, mi disponibilidad será mayor.

«Gran parte de nuestras principales preocupaciones y problemas más serios deriva de nuestra inexperiencia de vivir sin drogas. A menudo, cuando le preguntamos a un veterano qué podemos hacer, nos sorprendemos de la simplicidad de la respuesta.»

Texto Básico, p. 49



Encontrar el equilibrio en recuperación es como sentarse con una balanza de platillos y un montón de arena. El objetivo es tener la misma cantidad de arena en cada platillo y que el peso quede equilibrado.

En recuperación hacemos lo mismo. Nos sentamos y partimos de la base de nuestro tiempo limpio y los Doce Pasos, y después vamos agregando el trabajo, las responsabilidades domésticas, los amigos, los ahijados, las relaciones afectivas, las reuniones y el servicio en cantidades iguales para equilibrar la balanza. En el primer intento quizás nuestra balanza personal quede desequilibrada. Tal vez veamos que por habernos involucrado demasiado en servicio, hayamos disgustado a nuestro jefe o a nuestra familia, pero si tratamos de corregir el problema renunciando completamente a todo el servicio en NA, se desequilibra el otro platillo.

Podemos pedir ayuda a miembros que tengan su balanza equilibrada. Son personas fáciles de identificar. Parecen serenas, centradas y seguras de sí. Sonríen al reconocer nuestro dilema y comparten cómo lo hicieron poco a poco, añadiendo sólo unos pocos granos de arena a la vez sobre cada platillo, y, como recompensa, recibieron equilibrio en recuperación.



Sólo por hoy: Busco equilibrio en mi vida. Hoy pediré a otras personas que compartan su experiencia para hallar ese equilibrio.

«... para que la meditación tenga algún valor,
el resultado se debe ver en nuestra vida cotidiana.»

Texto Básico, p. 54



Al trabajar el programa recibimos muchos indicios indirectos de la presencia de un Poder Superior en nuestra vida: el sentimiento de limpieza que muchos tenemos al hacer el Quinto Paso; la sensación de que al fin vamos por buen camino cuando hacemos enmiendas; la satisfacción que obtenemos al ayudar a otro adicto. La meditación, sin embargo, a veces nos da indicios *extraordinarios* de la presencia de Dios en nuestra vida. Estas experiencias no significan que nos hayamos vuelto perfectos o estemos «curados». Son pruebas que se nos dan del origen de la recuperación, que nos recuerdan la auténtica naturaleza de lo que buscamos en Narcóticos Anónimos y que nos animan a seguir por el camino espiritual.

Estas experiencias demuestran categóricamente que hemos entrado en contacto con un Poder mucho mayor que el nuestro. ¿Pero cómo incorporamos ese extraordinario Poder en nuestra vida corriente? Es posible que nuestros amigos de NA, nuestro padrino o madrina y otras personas estén más avezados que nosotros en cuestiones espirituales. Si les preguntamos, pueden ayudarnos a adaptar nuestras experiencias espirituales al esquema natural de recuperación y crecimiento espiritual.



Sólo por hoy: Buscaré las respuestas que necesite para comprender mis experiencias espirituales e incorporarlas a mi vida cotidiana.

«La evolución de la recuperación es un viaje constante
cuesta arriba.»

Texto Básico, p. 94



Cuanto más tiempo llevamos limpios, más empinado y estrecho parece hacerse el camino. Pero Dios no nos da más de lo que somos capaces de manejar. Por muy difícil que se vuelva el camino, por muy estrecho y sinuosas las curvas, hay esperanza y se basa en nuestro progreso espiritual.

Si seguimos asistiendo a las reuniones y nos mantenemos limpios, la vida se vuelve... vaya, *diferente*. La búsqueda constante de respuestas a los altibajos de la vida, puede llevarnos a cuestionar todos los aspectos de ésta. La vida no siempre es agradable y es entonces cuando debemos dirigirnos a nuestro Poder Superior aun con más fe. A veces lo único que podemos hacer es agarrarnos con fuerza y creer que las cosas mejorarán.

Con el tiempo, nuestra fe derivará en comprensión. Empezaremos a tener una imagen «más amplia» de nuestra vida. A medida que nuestra relación con el Poder Superior se desarrolla y profundiza, la aceptación se convierte casi en un instinto. Independientemente de lo que suceda mientras recorremos el camino de recuperación, confiamos en nuestra fe en un Poder Superior bondadoso y seguimos adelante.



Sólo por hoy: Acepto que no tengo todas las respuestas a las preguntas de la vida. Sin embargo, tendré fe en el Dios que conmigo y seguiré el viaje de recuperación.

«Locura es repetir los mismos errores esperando resultados diferentes.»

❖
Texto Básico, p. 27

¡Errores! Todos sabemos lo que se siente al cometerlos. Muchos creemos que nuestra *vida* entera ha sido un error. A menudo observamos nuestros errores con vergüenza o culpabilidad, o por lo menos con frustración e impaciencia. Tendemos a verlos como prueba de que todavía somos estúpidos o estamos enfermos, locos o demasiado estropeados para recuperarnos.

La verdad es que los errores son una parte vital e importante de los seres humanos. Para gente especialmente testaruda (como los adictos), los errores a menudo son los mejores maestros. No es una vergüenza cometer errores. De hecho, cometer errores nuevos con frecuencia nos demuestra que estamos dispuestos a correr riesgos y crecer.

Aunque sea útil aprender de nuestros errores, repetir los mismos quizás sea signo de que estamos estancados. Y esperar resultados diferentes de los mismos errores de siempre... bueno, eso es lo que llamamos «locura». Simplemente no funciona.



Sólo por hoy: Los errores no son tragedias. Pero por favor, Poder Superior, ¡ayúdame a aprender de ellos!

«Al acercarnos a este paso, la mayoría tenemos miedo de que haya un monstruo escondido dentro de nosotros que nos destruya si lo dejamos en libertad.»

❖
Texto Básico, p. 32

La mayoría tenemos pánico de mirarnos, de indagar dentro. Tenemos miedo de que si examinamos nuestras acciones y motivaciones, descubramos un agujero negro sin fondo de egoísmo y odio. Pero al hacer el Cuarto Paso veremos que esos temores eran injustificados. Somos humanos —como todo el mundo— ni más, ni menos.

Todos tenemos rasgos de personalidad de los cuales no estamos especialmente orgullosos. En un mal día, quizás pensamos que nuestros defectos son peores que los de nadie. Por momentos dudamos de nosotros, cuestionamos nuestras motivaciones, y hasta nuestra misma existencia. Pero si pudiéramos leer la mente de nuestros compañeros, veríamos los mismos conflictos. No somos ni peores ni mejores que nadie.

Sólo podemos cambiar lo que reconocemos y comprendemos. En lugar de seguir asustados de lo que tenemos enterrado dentro, podemos sacarlo a la superficie. Ya no nos asustará, y la brillante luz que arroja el conocerse a sí mismo hará florecer nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Tengo miedo de lo que no conozco. Expondré mis miedos y dejaré que se desvanezcan.

«La voluntad de Dios para con nosotros se convierte en nuestra propia y verdadera voluntad.»

❖ Texto Básico, p. 55

Los Doce Pasos son el camino hacia el despertar espiritual. Este despertar toma la forma de una relación en evolución con un Poder Superior bondadoso. Cada paso fortalece esta relación. En la medida en que seguimos practicando los pasos, la relación crece y se hace cada vez más importante en nuestra vida.

En el proceso de trabajar los pasos, tomamos la decisión personal de permitir a un Poder Superior bondadoso que nos oriente. Esta guía está siempre disponible; lo único que necesitamos es la paciencia de buscarla. A menudo se manifiesta en una sabiduría interna que llamamos conciencia.

Cuando abrimos el corazón lo suficiente para percibir la orientación de nuestro Poder Superior, sentimos una tranquila serenidad. Esta paz es el faro que nos guía a través de los sentimientos difíciles y nos proporciona indicaciones claras cuando nuestra mente está inquieta y confundida. Cuando buscamos y seguimos la voluntad de Dios en nuestra vida, encontramos la satisfacción y la alegría que a menudo nos eluden cuando actuamos por nuestra cuenta. Cuando intentamos cumplir la voluntad de nuestro Poder Superior, quizás nos asalten miedos y dudas, pero hemos aprendido a confiar en ese momento de lucidez. Nuestra mayor felicidad consiste en seguir la voluntad de nuestro Dios bondadoso.

❖
Sólo por hoy: Trataré de fortalecer mi relación con el Poder Superior. Sé por experiencia que conocer su voluntad brinda una sensación de lucidez, orientación y paz.

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

❖ Sexto Paso

Después de hacer el Quinto Paso, muchos pasamos una temporada considerando «la naturaleza exacta de nuestras faltas» y el papel de éstas en convertirnos en lo que éramos. ¿Cómo sería nuestra vida sin, digamos, la arrogancia?

Sin duda la arrogancia nos había apartado de nuestros compañeros, impidiéndonos disfrutar y aprender de ellos. Pero la arrogancia también nos había resultado útil para apuntalar nuestro ego en presencia de una autoestima terriblemente baja. ¿Qué ventajas sacaríamos si nos quitaran de encima la arrogancia y con qué apoyo nos quedaríamos?

Sin arrogancia, estaríamos un paso más cerca de restablecer nuestro debido lugar entre los demás. Seríamos capaces, como semejantes, de valorar su compañía, sabiduría y sus retos. Nuestro apoyo y orientación provendrían, si así lo deseamos, del cuidado que nos brindaría nuestro Poder Superior; la «baja autoestima» dejaría de ser un problema.

De esta manera, examinamos uno a uno nuestros defectos de carácter y descubrimos que todos ellos eran «defectuosos»; después de todo, por eso *se llaman* defectos. ¿Y estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos ellos? ¡Sí!

❖
Sólo por hoy: Examinaré minuciosamente todos mis defectos de carácter para descubrir si estoy dispuesto a dejar que el Dios que concibo los elimine.

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

Noveno Paso



No siempre, en cada relación, manejamos las cosas de la manera que esperábamos. Pero las amistades no tienen que terminar porque cometamos errores, sino que podemos hacer enmiendas. Si estamos sinceramente dispuestos a aceptar las responsabilidades que entraña la amistad y hacemos las enmiendas debidas, dichas amistades pueden convertirse en algo más sólido y valioso que nunca.

Hacer enmiendas es sencillo. Nos acercamos a la persona a la que hemos hecho daño y decimos: «Estaba equivocado». A veces evitamos ir al grano y eludimos reconocer nuestra culpa en el asunto. Pero es algo que frustra el objetivo del Noveno Paso. Para que las enmiendas sean efectivas, tenemos que hacerlas simples: admitimos nuestra parte y lo dejamos ahí.

Habrán ocasiones en que nuestros amigos no acepten nuestras disculpas. Quizás necesitan tiempo para elaborar lo que ha pasado. En ese caso, debemos dárselo. Después de todo, los equivocados éramos nosotros, no ellos. Hemos hecho nuestra parte; el resto está fuera de nuestras manos.



Sólo por hoy: Quiero ser un amigo responsable. Me esforzaré por hacer las enmiendas con sencillez.

«Revisamos nuestro comportamiento pasado y nuestra conducta presente para ver qué queremos conservar y qué queremos eliminar.»

Texto Básico, p. 34



Quando el día se acerca a su fin, muchos reflexionamos sobre las últimas veinticuatro horas y consideramos como podríamos vivir de otra manera en el futuro. Es fácil que nuestros pensamientos se queden atrapados en lo mundano: cambiar el aceite del coche, limpiar la sala, tirar la basura. A veces hace falta un esfuerzo especial para sacar nuestros pensamientos de la rutina diaria y llevarlos a un terreno más elevado.

Una pregunta sencilla puede ponernos en un nivel más alto. ¿Qué creemos que desea nuestro Poder Superior para nosotros mañana? Quizás necesitamos mejorar nuestro debilitado contacto consciente con el Dios que concebimos. Tal vez nos sintamos incómodos en el trabajo o en una relación, y seguimos sólo por miedo. Es posible que ocultemos algún defecto de carácter problemático y nos asuste compartirlo con nuestro padrino o madrina. La pregunta es: ¿en qué áreas de nuestra vida queremos crecer de verdad?

Al terminar el día, vemos que resulta beneficioso pasar un rato con nuestro Poder Superior. Podemos empezar por pensar en lo que resultaría más útil para nuestro programa de crecimiento espiritual al día siguiente. Examinamos las áreas en las que hemos crecido últimamente y las que aún necesitan trabajo. ¿Hay otra manera mejor de terminar el día?



Sólo por hoy: Me reservaré un rato al final del día para conversar con mi Poder Superior. Revisaré el día pasado y meditaré sobre lo que se interpone entre la voluntad del Poder Superior para con mi vida y yo.

«Nos sorprendemos haciendo y disfrutando cosas que nunca pensamos hacer.»

Texto Básico, p. 115



La adicción activa nos mantiene aislados por muchas razones. Al principio evitábamos a la familia y los amigos para que no supieran que consumíamos. Algunos evitábamos a *todos* los que no eran adictos por temor a reacciones morales y repercusiones legales. Despreciábamos a las personas que tenían vidas «normales» con familia y aficiones; las llamábamos «sosas» y creíamos que nunca podríamos disfrutar de los placeres sencillos de la vida. Con el tiempo, hasta evitábamos a otros adictos porque no queríamos compartir nuestras drogas. Nuestra vida se hacía cada vez más estrecha y nuestros intereses se limitaban al mantenimiento diario de nuestra enfermedad.

Hoy en día, nuestra vida es mucho más completa. Disfrutamos de actividades con otros adictos en recuperación. Tenemos tiempo para la familia. Y hemos descubierto muchos otros intereses placenteros. ¡Qué cambio en comparación con lo de antes! Podemos vivir la vida tan plenamente como la gente «normal» que en una época despreciábamos. El goce ha vuelto a nuestra vida. Es un don de la recuperación.



Sólo por hoy: Puedo disfrutar de las rutinas sencillas de la vida cotidiana.

«... [en las reuniones] nos mantenemos en contacto con lo que hemos sido, pero sobre todo, descubrimos hacia dónde podemos ir en nuestra recuperación.»

Texto Básico, p. 64



Los adictos son diferentes de muchas maneras. Cuando llegamos a Narcóticos Anónimos encontramos otros como nosotros, personas que nos comprenden y a las cuales podemos comprender. Ya no nos sentíamos extraños y raros dondequiera que fuéramos. En las reuniones de NA, entre amigos, estábamos en casa.

Después de pasar un tiempo limpios no dejamos de ser adictos. Todavía tenemos que identificarnos con otros adictos. Continuamos asistiendo a las reuniones de NA para mantenernos en contacto con lo que somos, para recordar de dónde venimos y saber adónde vamos. Cada reunión nos recuerda que no podemos consumir drogas con buenos resultados. Cada reunión nos recuerda que nunca estaremos curados, pero que podemos recuperarnos practicando los principios del programa. Y cada reunión nos ofrece la experiencia y el ejemplo de otros adictos en continua recuperación.

En ellas, vemos cómo trabajan su programa diferentes personas y los resultados son evidentes en sus vidas. Si queremos la vida que vemos en otras personas, podemos averiguar qué han hecho para llegar donde están. Las reuniones de Narcóticos Anónimos nos permiten identificar el sitio del que venimos y hacia el que queremos ir, una identificación de la que no podemos prescindir ni encontrar en ninguna otra parte. Eso es lo que nos hace volver.



Sólo por hoy: Asistiré a una reunión de NA para que me recuerde quién soy, de dónde vengo y adónde puedo ir en mi recuperación.

«Los pasos nos llevan a un despertar de naturaleza espiritual que se manifiesta en los cambios de nuestra vida.»

Texto Básico, p. 57



Sabemos cómo reconocer la enfermedad de la adicción. Sus síntomas son inequívocos. Quienes la padecen, además de un apetito insaciable de drogas, demuestran una conducta egocéntrica y egoísta. Cuando nuestra adicción estaba en su punto más alto de actividad, evidentemente sufríamos muchísimo. Nos juzgábamos a nosotros y juzgábamos a los demás implacablemente y pasábamos la mayor parte del tiempo preocupados o tratando de controlar los resultados.

Así como la enfermedad de la adicción se manifiesta con síntomas definidos, también el despertar espiritual tiene manifestaciones evidentes en el adicto o la adicta en recuperación. Es posible que observemos una tendencia a pensar y actuar espontáneamente, una pérdida de interés en juzgar e interpretar los actos de los demás, una inconfundible capacidad de disfrutar cada momento y frecuentes ataques de sonrisas.

Si vemos que alguien exhibe síntomas de un despertar espiritual, recordemos que dichos despertares son contagiosos. La forma de proceder más apropiada es acercarse a tales personas. A medida que comenzamos a tener episodios frecuentes y abrumadores de gratitud, una creciente receptividad hacia el cariño que nos ofrecen nuestros compañeros y una necesidad incontrolable de devolver este amor, veremos que nosotros también hemos tenido un despertar espiritual.



Sólo por hoy: Mi deseo más vehemente es tener un despertar espiritual. Estaré atento a los síntomas y me alegraré cuando los descubra.

«Queremos librarnos de la culpa, pero no deseamos hacerlo a costa de nadie.»

Texto Básico, p. 46



Reconozcámoslo: la mayoría dejamos huellas de destrucción a nuestro paso e hicimos daño a todos los que se cruzaban en nuestro camino. Algunas de las personas a quienes más lastimamos en nuestra adicción eran las que más queríamos. Quizás estamos tentados de compartir con nuestros seres queridos, en un esfuerzo por librarnos de la culpa que sentimos por lo que hemos hecho, detalles horribles de cosas que es mejor callar. Semejantes revelaciones podrían hacer mucho daño y muy poco bien.

El Noveno Paso no consiste en aliviar nuestra conciencia culpable, sino de asumir la responsabilidad de las faltas que cometimos. Al trabajar el Octavo y el Noveno Paso debemos procurar que nos guíe nuestro padrino o madrina, y enmendar nuestras faltas de manera que no nos hagan deber más disculpas. No buscamos simplemente librarnos de nuestros remordimientos, sino librarnos de nuestros defectos. No queremos hacer daño a nuestros seres queridos nunca más. Una forma de asegurarnos de que no lo haremos es trabajar el Noveno Paso responsablemente, examinar nuestras motivaciones y hablar con nuestro padrino sobre las enmiendas específicas que planeamos hacer.



Sólo por hoy: Deseo aceptar la responsabilidad de mi actos. Antes de hacer enmiendas, hablaré con mi padrino.

«A medida que crecemos, aprendemos a dominar la tendencia a huir y escondernos de nosotros y nuestros sentimientos.»

❖ Texto Básico, p. 96

La mayoría, en lugar de arriesgarnos a ser vulnerables, hemos desarrollado hábitos para mantener a los demás a distancia prudencial. Estos patrones de aislamiento emocional nos dan la sensación de que estamos irremediabilmente ocultos tras nuestras máscaras. Solíamos arriesgar nuestra vida, ahora podemos arriesgarnos con nuestros sentimientos. Al compartir con otros adictos, aprendemos que no somos únicos; como estamos en buena compañía, no nos convertimos en personas exageradamente vulnerables sólo porque dejemos que los demás nos conozcan. Mediante el trabajo de los Doce Pasos del programa de NA crecemos y cambiamos. Ya no queremos, ni nos hace falta, esconder nuestra personalidad que emerge. Nos han dado la oportunidad de despojarnos del camuflaje emocional que habíamos elaborado para sobrevivir a nuestra adicción activa.

Al abrirnos a los demás, nos arriesgamos a ser vulnerables, pero es un riesgo que bien vale la recompensa. Con la ayuda de nuestro padrino y otros adictos en recuperación aprendemos a expresar nuestros sentimientos honesta y abiertamente. A cambio, recibimos el amor incondicional de nuestros compañeros que nos nutre y anima. A medida que practicamos principios espirituales encontramos fortaleza y libertad, tanto en nosotros como en quienes nos rodean. Quedamos en libertad de ser nosotros mismos y disfrutar de la compañía de nuestros compañeros adictos.



Sólo por hoy: Compartiré abierta y honestamente con otros adictos en recuperación. Correré el riesgo de ser vulnerable y gozaré de mí y de mi amistad con otros miembros de NA. Creceré.

«Muchas cosas suelen suceder en un día, tanto negativas como positivas. Si no nos tomamos el tiempo para apreciar ambas, es posible que pasemos por alto algo que nos ayudaría a madurar.»

❖ IP Nº 8, Sólo por hoy

Al parecer, la mayoría juzgamos inconscientemente lo que nos pasa en un día como algo bueno o malo, un éxito o un fracaso. Tendemos a sentirnos felices por lo «bueno» y enojados, frustrados o culpables por lo «malo». Aunque a menudo, los sentimientos buenos o malos tiene poco que ver con lo que de verdad es bueno o malo para nosotros. Puede que aprendamos más de nuestros fracasos que de los éxitos, especialmente si el fracaso es fruto de habernos atrevido a algo.

Asociar juicios de valor a nuestras reacciones emocionales nos ata a viejas formas de pensar. Podemos cambiar nuestra forma de ver los incidentes de la vida cotidiana, tomándolos como oportunidades de crecer, no como algo bueno o malo. Podemos buscar lecciones en vez de asignar valores. Cuando lo intentamos, aprendemos algo nuevo cada día. Nuestro Décimo Paso diario es una herramienta excelente para evaluar los acontecimientos cotidianos y aprender tanto del éxito como del fracaso.



Sólo por hoy: Me han dado la oportunidad de aplicar los principios de recuperación para aprender y crecer. Tengo éxito cuando aprendo de los acontecimientos de la vida.

«Nuestra concepción del Poder Superior depende de nosotros, [...] Podemos llamarlo grupo, programa o Dios.»

Texto Básico, p. 20



Muchos tuvimos una época difícil con la idea de un Poder Superior hasta que aceptamos completamente la profundidad de nuestra impotencia ante la adicción. Cuando la aceptamos, la mayoría estamos dispuestos, al menos, a plantearnos buscar la ayuda de un Poder más grande que nuestra enfermedad. Muchos vemos el primer ejemplo práctico de ese tipo de Poder en el grupo de NA. Quizás deberíamos empezar por ahí a desarrollar nuestro propio concepto de Dios.

Una prueba del Poder en el grupo es el amor incondicional que se nota cuando los miembros de NA se ayudan mutuamente sin esperar recompensa. La experiencia colectiva de recuperación en el grupo es, en sí, un Poder mayor que el de cada uno, porque el grupo tiene conocimientos prácticos de lo que funciona y lo que no. Y el hecho de que los adictos sigan asistiendo a reuniones de NA, día tras día, es una demostración de la presencia de un Poder Superior, de una fuerza atractiva y protectora en funcionamiento que ayuda a los adictos a mantenerse limpios y a crecer.

Todas estas cosas son pruebas del Poder que puede hallarse en los grupos de NA. Si miramos alrededor con una mente abierta, cada uno será capaz de identificar otros signos de ese Poder. Siempre y cuando encontremos la forma de incorporarlo a nuestra vida cotidiana, da igual que lo llamemos Dios, Poder Superior, o lo que sea.



Sólo por hoy: Abriré los ojos y la mente a los signos del Poder que existe en mi grupo de NA. Me dirigiré a ese Poder para que me ayude a mantenerme limpio.

«... pedir ayuda a Dios es nuestra mayor fuente de fortaleza y valor.»

Texto Básico, p. 31



Un reto es algo que nos estimula a tener éxito. Lo nuevo y lo desconocido son ejemplos de desafíos, tanto los que nos parecen buenos como los malos. Los obstáculos y contradicciones internas y externas nos ponen a prueba. Las cosas nuevas y difíciles, los obstáculos y contradicciones, son parte de «la vida tal cual es». Vivir limpios significa aprender a aceptar los desafíos.

Muchos, consciente o inconscientemente, tomábamos drogas para evitar los desafíos. Nos daba tanto miedo el éxito como el fracaso. Cada vez que rehuíamos los desafíos del día, sufríamos una pérdida de autoestima. Algunos consumíamos drogas para enmascarar la vergüenza que sentíamos. Cada vez que lo hacíamos, nos volvíamos menos capaces aún de enfrentar los retos y más propensos a consumir.

A través de la práctica del programa de NA, encontramos las herramientas necesarias para enfrentar con éxito cualquier reto. Hemos llegado a creer en un Poder más grande que nosotros, que se interesa por nuestra voluntad y nuestra vida. Le hemos pedido que nos quitara nuestros defectos de carácter, las cosas que hacían nuestra vida ingobernable. Hemos tomado medidas para mejorar nuestro contacto consciente con ese Poder Superior. Por medio de los pasos se nos ha dado la capacidad de dejar de consumir drogas y empezar a vivir.

Cada día nos enfrentamos a nuevos retos. Y cada día, mediante la práctica de nuestro programa de recuperación, recibimos la gracia de aceptar esos desafíos.



Sólo por hoy: Pediré a mi Poder Superior que me ayude a enfrentar cara a cara los desafíos de hoy.

«Examinamos nuestra vida y descubrimos quiénes éramos en realidad. La verdadera humildad consiste en aceptarse y tratar honestamente de ser uno mismo.»

Textos Básicos, p. 41



Las exigencias de nuestra enfermedad durante la adicción activa determinaban nuestra personalidad. Podíamos ser quienes hiciera falta y hacer lo que fuera, para conseguir nuestra «dosis». Éramos máquinas de supervivencia y nos adaptábamos fácilmente a cualquier circunstancia de la vida de la adicción activa.

Cuando comenzamos nuestra recuperación, empezamos una vida nueva y diferente. Muchos no teníamos ni idea de cuál era el comportamiento apropiado en determinadas situaciones. Algunos no sabíamos cómo hablar con la gente, cómo vestarnos o cómo comportarnos en público. No podíamos ser nosotros mismos porque ya no sabíamos quiénes éramos.

Los Doce Pasos nos ofrecen un método sencillo para averiguar quiénes somos en realidad. Descubrimos nuestras virtudes y defectos, las cosas que nos gustan de nosotros y las que no nos entusiasman tanto. Gracias a la fuerza curativa de los Doce Pasos, empezamos a comprender que somos individuos que nuestro Poder Superior, tal como lo concebimos, ha creado para ser lo que somos. El auténtico proceso de sanar comienza cuando comprendemos que si nuestro Poder Superior nos ha creado así, debe de estar bien que seamos quienes somos en realidad.



Sólo por hoy: Mediante el trabajo de los pasos puedo tener la libertad de ser yo mismo, la persona que mi Poder Superior quería que fuera.

«Creemos que nuestro Poder Superior cuidará de nosotros.»

Textos Básicos, p. 67



Todos tenemos épocas en las que aparentemente nuestra vida se desmorona. Hay días, semanas incluso, cuando parece que todo lo que *puede* salir mal, *sale* mal. Ya sea por la pérdida de un trabajo, la muerte de un ser querido o el fin de una relación, dudamos de que podamos sobrevivir a los cambios que tienen lugar en nuestra vida.

Encontramos nuestra mayor fe en un Poder Superior bondadoso, durante los períodos en los que el mundo se derrumba a nuestro alrededor. Cuando ningún ser humano puede aliviar nuestro sufrimiento, sabemos que sólo la protección de Dios puede brindarnos el consuelo que buscamos. Estamos destrozados pero seguimos adelante con la convicción de que nuestra vida será reparada.

A medida que progresamos en nuestra recuperación y crece nuestra fe en nuestro Poder Superior, estamos seguros de acoger los momentos difíciles con esperanza, a pesar del dolor que sentimos. No tenemos que desesperarnos porque sabemos que nuestro Poder Superior nos llevará en brazos cuando no podamos caminar solos.



Sólo por hoy: Contaré con la protección de Dios en los momentos difíciles, con la convicción de que mi Poder Superior siempre estará allí.

«Compartir con otros evita que nos sintamos aislados y solos.»

Texto Básico, p. 97



Hay una diferencia entre estar solos y la soledad. La soledad es un estado del corazón, un vacío que a veces nos hace sentir tristes y sin esperanzas. La soledad no siempre se alivia cuando iniciamos una relación o nos rodeamos de otros. Algunos sentimos soledad incluso en una habitación llena de gente.

Algunos llegamos a Narcóticos Anónimos por la desesperada soledad de nuestra adicción. Después de asistir a las reuniones, empezamos a hacer nuevos amigos, y, con frecuencia, nuestra sensación de soledad disminuye. Pero muchos debemos luchar con la soledad a lo largo de la recuperación.

¿Cuál es el remedio para la soledad? El mejor es empezar una relación con un Poder Superior que pueda llenar el vacío de nuestro corazón. Descubrimos que cuando creemos en un Poder Superior, no tenemos por qué sentirnos solos. Cuando tenemos un contacto consciente con Dios tal como lo concebimos resulta más cómodo estar solo.

Al progresar en nuestra recuperación, con frecuencia notamos que nuestra interacción con los demás nos satisface más profundamente. Sin embargo, también vemos que cuanto más nos acercamos a nuestro Poder Superior, menos necesitamos rodearnos de otras personas. Empezamos a descubrir un espíritu dentro que nos acompaña constantemente, al tiempo que seguimos explorando y profundizando nuestro contacto con un Poder más grande que nosotros. Comprendemos que estamos unidos espiritualmente a algo superior a nosotros.



Sólo por hoy: Encontraré bienestar en mi contacto consciente con un Poder Superior. Nunca estoy solo.

«Vivimos día a día, pero también de momento en momento. Cuando dejamos de vivir aquí y ahora, nuestros problemas se magnifican de manera exagerada.»

Texto Básico, p. 112



A menudo parece demasiado complicado entender la vida, especialmente para aquéllos que la hemos esquivado durante tanto tiempo. Cuando dejamos de consumir drogas, muchos nos enfrentamos cara a cara con un mundo confuso, aterrador incluso. Mirar de repente la vida y todos sus pormenores, quizás resulte agobiante. Tal vez pensemos que, después de todo, no podemos con ella y es inútil hacer la prueba. Estas ideas se alimentan solas, y muy pronto la supuesta complejidad de la vida nos paraliza.

Felizmente, no tenemos que arreglar todo a la vez. Resolver un solo problema parece posible, por lo tanto lo hacemos de uno en uno. Nos ocupamos de cada momento a medida que llega, y luego del siguiente. Aprendemos a mantenernos limpios sólo por hoy, y afrontamos nuestros problemas de la misma forma. Vivir la vida momento a momento no es una perspectiva tan aterradora. De instante en instante podemos mantenernos limpios y aprender a vivir.



Sólo por hoy: Lo haré simple y viviré sólo este momento. Hoy, me ocuparé sólo de los problemas de hoy y dejaré para mañana los de mañana.

Junio

«No hace falta que estemos limpios cuando llegamos, pero después de la primera reunión sugerimos a los nuevos que sigan viniendo y que lo hagan limpios. No hay que esperar una sobredosis o una condena para recibir la ayuda de Narcóticos Anónimos.»

Texto Básico, p. 12



Muy pocos llegamos a NA rebosantes de buena voluntad. Algunos estamos aquí por orden judicial. Otros hemos venido para salvar nuestra familia. Otros, haciendo un esfuerzo por rescatar una carrera que se tambalea al borde de la ruina. No importa por qué estamos aquí, lo importante es que estamos.

Hemos oído decir que «si traemos el cuerpo, la mente lo seguirá». Puede que asistamos a las reuniones con ganas de buscar bronca, que seamos uno de esos que se sientan al fondo con los brazos cruzados y miran amenazadoramente a cualquiera que se le acerca. Quizás nos vayamos antes de la oración final.

Pero si seguimos asistiendo, veremos que nuestra mente empieza a abrirse. Comenzamos a bajar la guardia y a escuchar de verdad cuando los demás comparten. Hasta puede que oigamos a alguien con quien nos identifiquemos. Empezamos el proceso de cambio.

Al cabo de un tiempo en NA, descubrimos que algo más que nuestra mente ha llegado a las reuniones, algo más importante: nuestro corazón. A partir de entonces, ¡comienza realmente el milagro!



Bólo por hoy: Procuraré escuchar con una mente abierta lo que oigo compartir.

«Queríamos una salida fácil. [...] Cuando buscábamos ayuda lo único que queríamos era no sentir dolor.»

Texto Básico, p. 5



Algo no funciona. En realidad, hace tiempo que algo anda mal y nos causa sufrimiento y complicaciones en nuestra vida. El problema es que, en un momento dado, siempre parece más fácil aguantar el dolor de nuestros defectos que someterse al cataclismo total que implica cambiar de forma de vida. Quizás deseemos librarnos del dolor, pero rara vez estamos dispuestos a hacer de verdad lo que haga falta para eliminar de nuestra vida aquello que lo origina.

La mayoría no empezamos a intentar recuperarnos de la adicción hasta que estamos «hartos de estar hartos». Lo mismo es válido para los insidiosos defectos de carácter que cargamos a lo largo de la vida. Sólo cuando no podemos soportar nuestros defectos ni un minuto más, cuando sabemos que el dolor de cambiar *no puede* ser tan terrible como el que sentimos ahora, la mayoría estamos dispuestos a probar otra cosa.

Afortunadamente los pasos están siempre allí, al margen de lo que nos hace estar hartos. La ironía es que en cuanto decidimos empezar el proceso de los Doce Pasos, nos damos cuenta de que nuestro miedo al cambio era infundado. Los pasos ofrecen un programa suave de cambio, paso a paso. Ninguno de ellos es por sí solo tan aterrador como para no poder trabajarlo. Al aplicarlos en nuestra vida, experimentamos un cambio liberador.



Sólo por hoy: Independientemente de lo que me impida vivir una vida plena y feliz, sé que el programa puede ayudarme a cambiar paso a paso. No tengo por qué tener miedo de los Doce Pasos.

«... hacemos [nuestras enmiendas]
lo mejor que podemos...»

Texto Básico, p. 47



El Noveno Paso nos dice que hagamos enmiendas directas siempre que sea posible. Nuestra experiencia nos recomienda que a esas enmiendas directas les siga un cambio duradero de actitud y comportamiento, o sea, enmiendas *indirectas*.

Por ejemplo, digamos que rompimos la ventana de alguien porque estábamos furiosos. Mirar conmovedoramente a esa persona a los ojos y disculparnos no sería suficiente. Enmendamos directamente nuestra falta admitiéndola y reemplazando el cristal; reparamos lo que hemos estropeado.

Después, continuamos nuestras enmiendas directas con enmiendas *indirectas*. Si nos dejamos llevar por la ira y rompimos la ventana de alguien, examinamos nuestros patrones de conducta y nuestras actitudes. Después de arreglar la ventana rota, tratamos también de arreglar nuestra actitud rota, o sea de «enmendarnos». Modificamos nuestro comportamiento y hacemos un esfuerzo diario para no dejarnos llevar por la ira.

Hacemos enmiendas directas reparando el daño que causamos. Hacemos enmiendas indirectas reparando en primer lugar las actitudes que nos impulsan a hacer daño para ayudarnos a tener la certeza de que en el futuro no volveremos a hacerlo.



Sólo por hoy: Haré enmiendas directas siempre que sea posible. También haré enmiendas indirectas, «enmendándome», cambiando mis actitudes y modificando mi comportamiento.

«Nuestra impresión negativa sobre nosotros mismos ha sido reemplazada por una preocupación positiva por los demás.»

❖
Texto Básico, p. 10

Difundir chismes alimenta un apetito oscuro en nosotros. A veces creemos que la única manera de sentirnos bien es hacer quedar mal a otro, comparándolo con nosotros. Pero el tipo de autoestima que se consigue a expensas de otra persona es vacía y no vale la pena.

¿Cómo tratamos entonces con el concepto negativo que tenemos de nosotros mismos? Lo reemplazamos por un interés positivo en los demás. En lugar de cobijarnos en nuestra baja autoestima, nos volvemos hacia quienes nos rodean e intentamos serles útiles.

Quizás parezca una forma de evitar la cuestión, pero no lo es. Si nos amparamos en el bajo concepto que tenemos de nosotros, no podemos hacer nada más que cocernos en el caldo de la autocompasión. Pero si la reemplazamos por un interés activo y cariñoso en los demás, nos convertimos en el tipo de persona digna de nuestro respeto.

La forma de edificar nuestra autoestima no es hundir a los demás, sino elevarlos a través del amor y la preocupación verdadera. Preguntarnos si estamos contribuyendo al problema o a la solución, puede ayudarnos. Hoy, en lugar de destruir, podemos elegir construir.



Sólo por hoy: Aunque me sienta mal, no necesito hundir a otro para elevarme. Hoy reemplazaré el concepto negativo de mí mismo por un interés positivo en los demás. Construiré en vez de destruir.

«Practicar la honestidad es difícil, pero ofrece grandes recompensas.»

❖
Texto Básico, p. 108

¡Qué difícil nos resulta ser honestos! Muchos llegamos a NA tan confundidos sobre lo que realmente había pasado en nuestra vida que tardamos meses y años en aclararlo. La historia que hemos contado no siempre es verdad. ¿Cómo podemos empezar a ser más sinceros?

Para muchos, la forma más fácil para ser honestos es la oración. A veces nos resulta difícil decir toda la verdad a nuestros compañeros adictos. Estamos seguros de que si permitimos que los demás nos conozcan de verdad, no nos aceptarán. ¡Es duro tener que vivir a la altura de la imagen de ser los más «listos» del mundo que tantos de nosotros aparentábamos! En la oración, descubrimos la aceptación de nuestro Poder Superior que nos permite abrir el corazón sinceramente.

Al practicar esta honestidad con el Dios que concebimos, muchas veces vemos que el efecto se transmite a nuestras relaciones con los demás. Adquirimos la costumbre de ser honestos. Empezamos a practicar la honestidad cuando compartimos en las reuniones y trabajamos con otros. A cambio, nuestra vida se enriquece con amistades profundas. Incluso descubrimos que podemos ser más honestos con nosotros mismos: ¡la persona más importante con la cual ser francos!

La honestidad es una cualidad que se desarrolla con la práctica. No siempre es fácil ser totalmente sinceros, pero si empezamos con nuestro Poder Superior, nos resulta más fácil hacer extensiva nuestra honestidad a los demás.



Sólo por hoy: Seré honesto con Dios, conmigo y con los demás.

«Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos son un proceso de recuperación progresivo integrado en nuestra vida diaria.»

❖ Texto Básico, p. 112

Al cabo de un tiempo en recuperación, es posible que nos enfrentemos a lo que parecen problemas personales abrumadores, sentimientos de ira y desesperación. Cuando nos damos cuenta de lo que pasa, tal vez nos lamentemos: «Pero he trabajado tanto. Yo pensaba que estaba...». ¿Recuperado, quizás? Ni por asomo. Oímos infinidad de veces que la recuperación es un proceso continuo y que nunca estamos curados. Sin embargo, a veces creemos que si trabajamos los pasos lo suficiente, rezamos bastante y vamos a muchas reuniones, con el tiempo... Bueno, quizás no nos *curemos*, pero *algo* haremos.

Y hacemos «algo». Nos recuperamos de la adicción activa. Por muchas cosas que hayamos resuelto mediante el proceso de los pasos, siempre habrá algo más. Lo que no recordábamos o no nos pareció importante en nuestro primer inventario, sin duda aparecerá por sí solo más adelante. Emprendemos una y otra vez el proceso de los pasos para ocuparnos de lo que nos molesta. Cuanto más empleemos este proceso, más confiaremos en él porque veremos resultados. Pasamos de la ira y el resentimiento al perdón, de la negación a la honestidad y aceptación, del dolor a la serenidad.

No nos recuperamos de la noche a la mañana y nuestra recuperación nunca termina. Pero cada día nos brinda la oportunidad de sanar más y la esperanza de seguir haciéndolo mañana.



Sólo por hoy: Hoy haré lo que pueda por mi recuperación y tendré esperanzas en el proceso continuo de ésta.

«Sólo por hoy confiaré en alguien de NA que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.»

❖ Texto Básico, p. 113

No todos llegamos a NA y automáticamente nos mantenemos limpios. Pero si seguimos asistiendo, en Narcóticos Anónimos encontramos el apoyo necesario para nuestra recuperación. Resulta fácil mantenerse limpio cuando tenemos alguien que cree en nosotros aunque nosotros mismos no creamos.

Hasta el recaedor más empedernido de NA por lo general tiene un apoyo constante que siempre está allí, pase lo que pase. Es necesario que encontremos a esa persona o a ese grupo que crea en nosotros. Cuando les preguntamos si alguna vez lograremos mantenernos limpios, siempre nos responden: «Sí, puedes y lo harás. ¡Sigue viniendo!»

Todos necesitamos alguien que crea en nosotros, especialmente cuando nosotros no podemos hacerlo. Cuando recaemos, minamos nuestra ya quebrantada confianza en nosotros, a veces de manera tan terrible que empezamos a sentirnos completamente desesperados. En esos momentos necesitamos el apoyo de nuestros leales amigos de NA. Son ellos quienes nos dicen que ésta puede ser nuestra última recaída. Saben por experiencia que si seguimos asistiendo a las reuniones, con el tiempo dejaremos de consumir y nos mantendremos limpios.

A muchos nos cuesta bastante creer en nosotros mismos. Pero cuando alguien nos ama incondicionalmente y nos apoya independientemente de las veces que recaigamos, la recuperación en NA se vuelve un poco más real para nosotros.



Sólo por hoy: Buscaré personas que crean en mí y creeré en ellas.

«Este programa ofrece esperanza.

Lo único que necesitas traer contigo es el deseo de dejar de consumir y buena voluntad para intentar una nueva forma de vivir.»

IP N° 16, Para el recién llegado



De vez en cuando nos preguntamos si lo estamos «haciendo bien» en Narcóticos Anónimos. ¿Vamos a bastantes reuniones? ¿Usamos a nuestro padrino, trabajamos los pasos, hablamos, leemos o vivimos de la forma «correcta»? Valoramos tanto el cariño de los adictos en recuperación, que no sabemos lo que haríamos sin ellos. ¿Qué pasa si practicamos nuestro programa de forma «equivocada»? ¿Somos «malos» miembros de NA por eso?

Podemos poner fin a nuestras dudas si repasamos la Tercera Tradición que nos asegura que «el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir». No hay ninguna regla que diga que debemos asistir a *tal* cantidad de reuniones, o a determinadas reuniones en *particular*, o que haya que trabajar los «pasos» de *esta* manera y a *este* ritmo, o que tengamos que vivir de acuerdo a los esquemas de *determinadas* personas para ser miembros de NA bien considerados.

Es verdad que si queremos el tipo de recuperación que vemos en miembros que respetamos, desearemos practicar el tipo de programa que hizo posible esa recuperación. Pero NA es una confraternidad de libertad; trabajamos el programa de la mejor manera para *nosotros*, no para los demás. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.



Sólo por hoy: Miraré el programa que trabajo a la luz de mi propia recuperación. Lo practicaré lo mejor que pueda.

«Se despiertan sueños dormidos y surgen nuevas posibilidades.»

Texto Básico, p. 104



La mayoría teníamos sueños cuando éramos más jóvenes. Soñábamos con una profesión dinámica, una familia grande y cariñosa o viajes al extranjero; pero los sueños murieron cuando la adicción tomó el control. Nuestro afán de drogas nos hizo abandonar todo lo que deseábamos. Nuestros sueños no pasaban de la siguiente droga y de la euforia que esperábamos que nos diera.

Ahora, en recuperación, tenemos una razón para esperar que nuestros sueños perdidos puedan hacerse realidad. No importa la edad que tengamos, lo mucho que la adicción nos arrebató o lo inalcanzables que parezcan nuestros sueños, librarnos de la adicción activa nos da la posibilidad de ir en busca de nuestras ambiciones. Quizás descubramos que tenemos mucho talento para algo, o una afición que nos encanta, o que continuar nuestra educación puede darnos extraordinarias recompensas.

Solíamos poner casi toda nuestra energía en elaborar excusas y pretextos de nuestros fracasos. Hoy en día, avanzamos y hacemos uso de todas las oportunidades que la vida nos presenta. Quizás nos sorprenda todo lo que somos capaces de hacer. Partiendo de la base de nuestra recuperación, al fin están a nuestro alcance el éxito, la realización y la satisfacción.



Sólo por hoy: A partir de hoy, haré lo que haga falta para hacer realidad mis sueños.

«Cuando por fin logramos apartar del camino nuestras motivaciones egoístas, empezamos a sentir una paz que nunca creímos posible.»

Texto Básico, p. 52



A medida que examinemos nuestras creencias, acciones y motivaciones en recuperación, nos daremos cuenta de que a veces hacemos cosas por razones equivocadas. Puede que al principio de nuestra recuperación hayamos gastado mucho dinero en los demás o pasado mucho tiempo con gente, sólo para caer bien. Más adelante, quizás veamos que seguimos gastando dinero en los demás, pero nuestras motivaciones han cambiado. Lo hacemos porque *nos* caen bien. Tal vez solíamos empezar relaciones afectivas porque sentíamos un vacío dentro e intentábamos llenarlo a través de otra persona. Ahora, nuestras razones para establecer relaciones afectivas se basan en un deseo de compartir, en términos de igualdad, una vida gratificante con una pareja. Es posible que trabajáramos los pasos por miedo a recaer si no lo hacíamos. Hoy en día, los trabajamos porque queremos crecer espiritualmente.

Hoy tenemos un nuevo propósito en la vida y el cambio de nuestras motivaciones lo refleja. Tenemos para ofrecer mucho más que nuestro desamparo e inseguridad. Hemos desarrollado cierta integridad de espíritu y paz mental que lleva nuestra recuperación a una nueva esfera. Ofrecemos amor y compartimos nuestra recuperación con completa generosidad, y la diferencia es el legado que dejamos a aquéllos que aún no se han unido a nosotros.



Sólo por hoy: Mis motivaciones en recuperación han cambiado. Quiero hacer las cosas por las razones correctas, no sólo en función de mi beneficio personal. Hoy, examinaré mis motivaciones.

«A medida que nos recuperamos adquirimos una nueva perspectiva del hecho de estar limpios. [...] La vida puede convertirse en una aventura nueva.»

Texto Básico, p. 104



La vida dedicada al consumo no es una vida limpia; nadie lo sabe mejor que nosotros. Algunos vivíamos en medio de la suciedad física, sin cuidar de nuestro entorno ni de nosotros; pero la forma en que la mayoría nos sentíamos por dentro era peor que cualquier mugre externa. Las cosas que hacíamos para conseguir drogas, la manera en que tratábamos a los demás y a nosotros mismos nos hacía sentir sucios. Muchos recordamos habernos despertado muchas mañanas deseando, por una vez, sentirnos limpios y tener una vida limpia.

Hoy en día, al vivir limpios, tenemos la oportunidad de sentirnos limpios. Para los adictos, vivir limpios empieza con no consumir; a fin de cuentas en Narcóticos Anónimos éste es el uso principal que le damos a la palabra «limpio». Pero conforme nos mantenemos limpios y trabajamos los Doce Pasos, descubrimos otro tipo de limpieza: la que proviene de admitir la verdad sobre nuestra adicción, en lugar de ocultar o negar nuestra enfermedad; es la frescura de confesar sinceramente nuestras faltas y enmendarlas. Es la vitalidad que procede de la nueva serie de valores que desarrollamos al buscar la voluntad de un Poder Superior para con nosotros. Cuando practicamos los principios del programa en todos los aspectos de nuestra vida, no hay razón para sentirnos sucios con nuestra vida ni nuestro estilo de vida. Vivimos limpios y estamos agradecidos de que así sea.

«Una vida limpia» solía ser sólo para la «gente corriente». Hoy en día, es la única manera en que podemos vivir.



Sólo por hoy: Me siento limpio porque vivo limpio; y así quiero mantenerme.

«Sí, somos una visión de esperanza...»

Texto Básico, p. 61



Cuando llegamos al final del camino, muchos habíamos perdido toda esperanza de vivir sin consumir drogas. Creíamos que estábamos condenados a morir de nuestra enfermedad. ¡Qué inspirador fue llegar a nuestra primera reunión y ver una sala llena de adictos que se mantenían limpios! Un adicto limpio es, efectivamente, una visión de esperanza.

Hoy en día damos esa misma esperanza a otros. Los recién llegados ven una luz de alegría en nuestros ojos, notan cómo nos comportamos, nos escuchan hablar en las reuniones y a menudo desean lo que hemos encontrado. Creen en nosotros hasta que aprenden a creer en sí mismos.

Los recién llegados oyen nuestro mensaje de esperanza. Tienen tendencia a idealizarnos. No siempre se dan cuenta de nuestra lucha con un defecto de carácter en particular o de nuestras dificultades para mejorar nuestro contacto consciente con un Poder Superior. Tardan tiempo en ver que nosotros, «los veteranos» de tres, seis o diez años limpios, a menudo anteponeamos las personalidades a los principios o tenemos otros desagradables defectos de carácter.

Sí, el recién llegado a veces nos pone en un pedestal. Sin embargo, es bueno admitir abiertamente nuestras luchas en recuperación porque, con el tiempo, el recién llegado tendrá que atravesar las mismas dificultades y entonces recordará que otros pasaron por lo mismo y se mantuvieron limpios.



Sólo por hoy: Recordaré que soy un faro para todos los que siguen mi camino, soy una visión de esperanza.

«El programa obra milagros en nuestra vida; [...] Nos convertimos en personas libres para vivir.»

Texto Básico, p. 12



La mayoría, si hemos pasado un tiempo en el programa, habremos oído a algún miembro quejarse en una reunión de estar sobrecargado de trabajo, demasiado ocupado para ir a reuniones, apadrinar o hacer otras actividades. En realidad, a lo mejor fuimos nosotros quienes nos quejamos. Los días parecen tan llenos: trabajo, familia y amigos, reuniones, actividades, padrinazgo, trabajar los pasos. «El día no tiene suficientes horas para hacer todo y atender las exigencias de todos», se queja algún miembro.

Cuando se comparte algo así, por lo general otros miembros sonríen, probablemente los que pensaban protestar por lo mismo. La risa es producto de reconocer que nos estamos quejando por el milagro de la vida que tenemos hoy. No hace mucho, muy pocos éramos capaces de tener *alguno* de esos «problemas» en nuestras vidas. Dedicábamos toda nuestra energía a mantener nuestra adicción activa. Hoy tenemos vidas satisfactorias, con todos los sentimientos y problemas que forman parte de vivir en la realidad.



Sólo por hoy: Recordaré que mi vida es un milagro. En lugar de tener resentimientos por lo ocupado que estoy, daré las gracias por tener una vida tan llena.

«Si cuidamos de nuestra condición espiritual a diario, vemos que es más fácil tratar con el dolor y la confusión.»

❖
Texto Básico, p. 107

Cuando empezamos a buscar un Poder más grande que nosotros, la mayoría nos quedamos atascados en viejas creencias e ideas, que iban del miedo a un Dios castigador y vengativo a no creer en nada. Algunos sentíamos que habíamos hecho cosas tan terribles que un Poder bondadoso nunca querría saber nada de nosotros. Otros estábamos convencidos de que las cosas «malas» que nos habían sucedido jamás habrían pasado de existir un Poder bondadoso. Hizo falta tiempo, esfuerzo, receptividad y fe para poder creer de manera práctica en un Poder Superior que nos guiara en medio de los desafíos de la vida.

Nuestras viejas ideas pueden volver a obsesionarnos, incluso cuando ya creemos en un Poder más grande que nosotros. Las dificultades serias de la vida y la inseguridad que desatan este tipo de acontecimientos quizás provoquen una vuelta a nuestras viejas e inadecuadas ideas de Dios. Cuando nos suceda, debemos tener la seguridad de que nuestro Poder Superior no nos ha abandonado, sino que está esperando para ayudarnos a superar las épocas difíciles de nuestra recuperación. Por muy dolorosa que sea nuestra pérdida, sobreviviremos a la dificultad, y, si mantenemos la fe que nos ha dado nuestro programa, seguiremos creciendo.



Sólo por hoy: He trabajado duro para desarrollar mi fe en un Poder Superior bondadoso y protector que me guíe en medio de los desafíos de la vida. Hoy confiaré en ese Poder.

«Muchos nos aferramos a nuestros temores, dudas, aversión u odio hacia nosotros mismos porque hay cierta seguridad deformada en el dolor conocido. Parece más seguro apegarnos a lo conocido que soltarlo e ir en busca de lo desconocido.»

❖
Texto Básico, p. 39

A menudo oímos decir que «cuando el dolor de seguir igual es más grande que el de cambiar, cambiamos.» El miedo puede impedirnos crecer; miedo a terminar relaciones, cambiar de profesión, asistir a nuevas reuniones, empezar nuevas amistades o intentar cualquier cosa fuera de lo habitual. Mantenemos situaciones que ya no funcionan, sencillamente porque lo familiar parece más seguro que lo desconocido.

Cualquier cambio implica superar el miedo. «¿Y si me quedo solo para siempre?», quizás pensemos al considerar la idea de dejar a nuestra pareja. «¿Y si descubro que soy un incompetente?», tal vez nos preguntemos ante la posibilidad de cambiar de profesión. Puede que nos resistamos a ir a reuniones nuevas porque tendremos que establecer nuevos contactos. Nuestra mente elabora miles de excusas para seguir exactamente donde estamos, temerosos de probar algo nuevo.

Vemos que la mayor parte de nuestro sufrimiento no proviene del cambio, sino de la *resistencia* a éste. En NA, aprendemos que el cambio consiste en cómo avanzamos en nuestra vida. Amigos, relaciones, intereses y desafíos nuevos reemplazan a los viejos. Con estas cosas nuevas en nuestra vida, encontramos nuevas alegrías y amores.



Sólo por hoy: Me desprenderé de lo viejo, me entregaré a lo nuevo y creceré.

«Algunas cosas debemos aceptarlas; otras, podemos cambiarlas. La sabiduría para reconocer la diferencia llega con el crecimiento en nuestro programa espiritual.»

Texto Básico, p. 107



Es relativamente fácil aceptar lo que nos gusta; son las cosas que *no* nos gustan las que cuestan aceptar. Pero rehacer el mundo y a todos los que lo habitan a nuestro gusto, no resolvería nada. A fin de cuentas, la idea de culpar al mundo de todos nuestros problemas era la actitud que nos hacía consumir, y que casi nos mató.

A medida que vamos trabajando los pasos, empezamos a hacernos preguntas difíciles sobre nuestra responsabilidad en crearnos la vida inaceptable que teníamos. En la mayoría de los casos, vemos que son nuestros actos y actitudes los que hacen falta cambiar, y no la gente, los lugares y las cosas que nos rodean.

En recuperación, pedimos la sabiduría para reconocer la diferencia entre lo que podemos cambiar y lo que no. Después, cuando comprendemos la realidad de nuestra situación, pedimos la buena voluntad para cambiar.



Sólo por hoy: Poder Superior, dame la sabiduría para reconocer la diferencia entre lo que puedo cambiar y lo que debo aceptar. Por favor, ayúdame a aceptar con gratitud la vida que se me ha dado.

«Pedir ayuda es el comienzo de la lucha que nos liberará. Es la única manera de romper las cadenas que nos mantienen prisioneros.»

Texto Básico, p. 94



Muchos llegamos a NA destrozados emocionalmente. Los años de usar a la gente y de permitir que nos usaran habían afectado nuestra capacidad de confiar en los demás y en nosotros mismos. Pero el amor y la aceptación que hallamos en Narcóticos Anónimos nos animó a pedir ayuda y a acercarnos a los demás.

Cuanto más tiempo llevamos limpios, más deseamos una mayor intimidad con nuestros seres queridos. Empezamos a comunicarnos de manera más profunda y significativa, aunque puedan lastimarnos. A pesar de nuestro miedo al rechazo, decidimos correr el riesgo de mostrarnos y expresar nuestras opiniones y necesidades. Decidimos echar abajo nuestros muros de defensa.

La libertad que conseguimos ha valido el riesgo. Sabemos que aún queda trabajo por hacer antes de vernos completamente libres de las barreras que construimos durante años de adicción activa. Pero acercándonos a otros adictos y permitiendo que éstos se acerquen a nosotros, hemos llegado a saber que tenemos gran capacidad de amor e intimidad, a pesar de nuestros fallos humanos. Nuestro corazón, cuando lo liberamos de los muros que lo refrenan, tiene mucha fuerza.



Sólo por hoy: Echaré abajo mis muros personales y me acercaré a otros. Permitiré a mi corazón la libertad de amar y ser amado.

«Si enmendar directamente el daño causado resulta inseguro o peligroso para otras personas, quizás sea necesario enmendarlo indirectamente.»

Texto Básico, p. 47



Cuando consumíamos, no permitíamos que nada se interpusiera a la siguiente dosis. Como consecuencia, no siempre sabíamos a quiénes exactamente habíamos hecho daño, tanto económica como emocionalmente. Cuando llegó el momento de hacer enmiendas en el Noveno Paso, vimos que tantas personas habían sido víctimas nuestras, que nunca nos acordaríamos de todas.

Con la ayuda de nuestro padrino o madrina y otros miembros de NA en recuperación, encontramos la solución a este problema. Prometimos llevar a cabo estas enmiendas sin nombre cooperando con nuestra comunidad. Centramos nuestro esfuerzo en ayudar al adicto que todavía sufre. De esta manera encontramos una forma de hacer reparaciones a la sociedad.

Hoy en día, con el amor y la orientación de los miembros de NA, en vez de quitar, devolvemos al mundo que nos rodea. Convertimos nuestra comunidad en un sitio mejor para vivir, llevando el mensaje de recuperación a aquellos que nos encontramos en nuestra vida diaria.



Sólo por hoy: Haré enmiendas indirectas acercándome al adicto que quizás necesite ayuda. Me esforzaré en pequeña escala para hacer de mi comunidad un lugar mejor para vivir.

«Sabemos que cuando perdemos la autoobsesión, podemos comprender qué significa la felicidad, la alegría y la libertad.»

Texto Básico, p. 121



Las risas que se oyen en nuestras reuniones, a menudo sorprenden a los recién llegados. Como grupo, apreciamos el alivio que brinda la risa sana. Aunque tengamos problemas graves, la alegría que muchas veces hay en nuestras salas de reunión nos permite durante un rato divertirnos un poco con nuestra recuperación. A través del humor nos libramos temporalmente de nuestra autoobsesión.

La vida tal cual es, a menudo es cualquier cosa menos divertida. Pero si tenemos cierto sentido del humor respecto a nosotros, resultan más soportables cosas que podrían ser agobiantes. ¿Cuántas veces nos hemos molestado por incidentes que, tomados con un poco de humor, no son tan intolerables? Si tomamos con humor una situación en la que algo o alguien nos fastidia, podemos ver las cosas desde una óptica más clara. La capacidad de ver con humor una situación difícil es un don que hay que desarrollar.



Sólo por hoy: Trataré de encontrar el humor en la adversidad. Cuando cometa errores buscaré la manera para reírme de lo humorístico de mis imperfecciones.

«Para algunos orar es pedir ayuda a Dios y meditar es escuchar su respuesta. [...] Aquietar la mente mediante la meditación nos ayuda a lograr una paz interior que nos pone en contacto con el Dios que llevamos dentro.»

❖ **Texto Básico, pp. 53-54**

A muchos nos dijeron que tuviéramos paciencia cuando aprendiéramos a meditar. «Hace falta práctica para saber lo qué hay que “escuchar”.»

Nos alegra que alguien nos lo haya dicho, si no muchos hubiéramos abandonado la meditación al cabo de una o dos semanas. Es posible que las primeras semanas nos sentáramos cada mañana, aquietáramos nuestros pensamientos y «escucháramos», tal como dice el Texto Básico, pero «oímos» nada. Quizás hayan tenido que pasar algunas semanas más para que sucediera algo; e incluso entonces, apenas notábamos lo que pasaba. Salíamos de nuestra meditación matinal sintiéndonos un poco mejor con nuestra vida, con un poco más de comprensión hacia los que veíamos y un poco más en contacto con nuestro Poder Superior.

Para la mayoría no había nada espectacular en esta toma de conciencia —ni relámpagos ni truenos—, sino más bien algo suavemente poderoso. Necesitábamos tiempo para dejar nuestro ego y nuestras ideas a un lado del camino. En ese espacio despejado, mejorábamos nuestro contacto consciente con el origen de nuestra recuperación diaria: el Dios que concebimos. La meditación era algo nuevo, y hacía falta tiempo y práctica. Pero, como todos los pasos, funcionaba cuando lo trabajábamos.



Sólo por hoy: Practicaré «escuchar» para conocer la voluntad de Dios para conmigo, aunque todavía no sepa qué «escuchar».

«Hemos sido expertos en autoengaños y excusas.»

Texto Básico, p. 32



Cuando llegamos a nuestra primera reunión y oímos que debemos ser honestos, quizás pensemos: «Bueno, no debe ser muy difícil. Lo único que hay que hacer es parar de mentir». A algunos nos resulta fácil. Ya no tenemos que mentir a nuestro jefe por haber faltado al trabajo, ni a nuestra familia sobre dónde estuvimos anoche. Nos damos cuenta de que como no consumimos drogas, tenemos menos cosas sobre las que mentir. Es posible que algunos tengamos dificultades incluso con este tipo de honestidad; pero aprender al menos a no mentir es sencillo: no se miente y listo, pase lo que pase. La mayoría —si tenemos valor, estamos decididos a practicarlo y contamos con el apoyo de nuestros compañeros de NA y la ayuda de nuestro Poder Superior— con el tiempo logramos este tipo de honestidad.

Honestidad, sin embargo, significa mucho más que no mentir. El tipo de honestidad realmente indispensable en recuperación es la que se tiene con uno mismo, que no es fácil ni sencilla de lograr. Durante nuestra adicción, creamos una tormenta de autoengaño y excusas, un torbellino de mentiras en el que la pequeña voz de la honestidad con uno mismo ni se oía. Para lograr este tipo de honestidad, primero debemos dejar de mentirnos. Al practicar la meditación del Undécimo Paso, debemos quedarnos callados. Después, en la quietud resultante, debemos escuchar para oír la verdad. Cuando nos quedemos en silencio, la honestidad con uno mismo estará a nuestro alcance.



Sólo por hoy: Me quedaré quieto y en silencio, escuchando la voz de la verdad dentro de mí. Respetaré la verdad que encuentre.

«En nuestra recuperación descubrimos que es esencial aceptar la realidad. Una vez que podemos hacerlo, nos damos cuenta de que no es necesario consumir drogas para intentar cambiar nuestra percepción.»

Texto Básico, pp. 102-103



Las drogas solían amortiguar toda la fuerza de la vida. Cuando dejamos de consumir y empezamos la recuperación, nos enfrentamos directamente a la vida. Es posible que nos sintamos desilusionados, frustrados o enojados. Quizás las cosas no salgan como deseamos. El egocentrismo que cultivamos durante nuestra adicción ha distorsionado nuestra percepción de la vida; es difícil desprendernos de nuestras expectativas y aceptar la vida tal como es.

Aprendemos a aceptar nuestra vida mediante el trabajo de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Descubrimos cómo cambiar nuestras actitudes y desprendernos de los defectos de carácter. Ya no tenemos que tergiversar la verdad ni huir de las situaciones. Cuanto más practicamos los principios espirituales contenidos en los pasos, más fácil nos resulta aceptar la vida tal como se nos presenta.



Sólo por hoy: Practicaré la autoaceptación mediante el trabajo de los Doce Pasos.

«No nos topamos con esta confraternidad rebosantes de amor, honestidad, receptividad y buena voluntad. [...] Una vez derrotados, estuvimos dispuestos a cambiar.»

Texto Básico, pp. 23-24



La rendición puede ser la base necesaria de nuestra recuperación, pero a veces luchamos contra ella. La mayoría, al cabo de un tiempo limpios, miramos atrás y nos preguntamos por qué demonios luchábamos tanto para negar nuestra impotencia si la rendición es lo que al fin nos salvó la vida.

A medida que nos recuperamos, se presentan nuevas oportunidades para rendirnos. Podemos luchar contra todos y todo lo que nos encontramos, o bien recordar los beneficios de nuestra primera rendición y dejar de luchar.

Gran parte del dolor que sentimos proviene de la lucha, no de la rendición. De hecho, cuando nos rendimos termina el dolor y la esperanza ocupa su lugar. Empezamos a creer que todo saldrá bien y, al cabo de un tiempo, vemos que como consecuencia nuestra vida ha mejorado mucho. Nos sentimos de la misma manera que cuando abandonamos la ilusión de que podíamos controlar nuestro consumo: aliviados, libres y llenos de una nueva esperanza.



Sólo por hoy: ¿Debo rendirme hoy en algo? Me acordaré de mi primera rendición y de que ya no tengo que seguir luchando.

«... recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.»

Duodécima Tradición



A veces cuesta aceptar los defectos de carácter de los demás. Como nos recuperamos juntos, no sólo oímos a los otros hablar en las reuniones, sino que también vemos sus progresos en recuperación. Cuanto más los conocemos, más sabemos cómo viven su vida. Quizás tengamos opiniones acerca de «cómo trabajan el programa». Tal vez notemos que algunos miembros nos disgustan, o incluso lleguemos a decir: «Si yo practicara su programa, seguramente consumiría».

Hemos descubierto que la tolerancia no sólo fortalece nuestra propia recuperación sino también nuestra relación con los individuos que nos irritan. Cuando recordamos que nosotros mismos raramente cedemos con nuestros defectos de carácter hasta que dolorosamente tomamos consciencia de ellos, resulta más fácil aceptar las debilidades de otros miembros.



Sólo por hoy: Me esforzaré por aceptar a los demás tal como son. Trataré de no juzgarlos. Me centraré en los principios de amor y aceptación.

«El proceso de llegar a creer nos devuelve el sano juicio. La fortaleza que nos impulsa a la acción proviene de esta creencia.»

Texto Básico, p. 29



Llegar a creer es un proceso que proviene de la experiencia personal. Cada uno de nosotros tiene esta experiencia; todos los adictos que descubren la recuperación en NA cuentan con pruebas contundentes de un Poder benévolo que obra en bien de sus vidas. Los que hoy en día nos recuperamos, después de todo, somos afortunados. Muchísimos adictos mueren por culpa de esta enfermedad y jamás experimentarán lo que hemos descubierto nosotros en Narcóticos Anónimos.

El proceso de llegar a creer supone la buena voluntad de reconocer los milagros por lo que son. Compartimos el milagro de estar aquí limpios, y cada uno tiene milagros que sólo esperan que los reconozcamos. ¿A cuántos accidentes de coche, sobredosis o catástrofes hemos sobrevivido? ¿Podemos mirar atrás y ver que no sólo tuvimos «suerte»? Nuestra experiencia en recuperación también nos da ejemplos de que un Poder Superior trabaja para nuestro bien.

Cuando miramos atrás y vemos la prueba de que un Poder Superior bondadoso obra a nuestro favor, es posible confiar en que este Poder Superior siga ayudándonos en el futuro. Y la confianza nos proporciona la fortaleza para seguir adelante.



Sólo por hoy: Mi recuperación es más que coincidencia. Mi fortaleza proviene de saber que mi Poder Superior nunca me ha abandonado y seguirá guiándome.

«A medida que comprendemos el significado verdadero de la entrega, nuestros temores disminuyen y la fe empieza a crecer. Ya no luchamos contra el miedo, la ira, la culpa, la autocompasión ni la depresión.»

Texto Básico, p. 31



La rendición es el comienzo de una nueva forma de vida. Cuando nos dejábamos llevar sobre todo por la terquedad, constantemente nos preguntábamos si teníamos cubiertas las espaldas, si habíamos manipulado a tal persona de manera correcta para lograr nuestros fines, si no se nos había escapado algún detalle en nuestro intento de controlar y manejar al mundo. Nos sentíamos asustados, con miedo a que fallaran nuestras tretas; enojados o llenos de autocompasión cuando fracasaban; o culpables cuando las llevábamos a cabo. Era difícil vivir en base a la terquedad, pero no conocíamos otra forma de vida.

No es que la rendición sea siempre fácil. Al contrario, puede ser muy difícil, especialmente al principio. Sin embargo, es más fácil confiar en Dios, en un Poder capaz de manejar nuestra vida, que confiar sólo en nosotros, para quienes la vida es ingobernable. Y cuanto más nos rendimos, más fácil resulta.

Cuando ponemos nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de un Poder Superior, lo único que tenemos que hacer es nuestra parte, lo más responsable y conscientemente que podamos. Después, podemos dejar los resultados al cuidado de nuestro Poder Superior. Si nos rendimos, actuamos con fe y vivimos la vida de acuerdo a los sencillos principios espirituales de este programa, podemos dejar de preocuparnos y empezar a vivir.



Sólo por hoy: Renunciaré a la terquedad. Trataré de conocer la voluntad de Dios para conmigo y de encontrar la fuerza para cumplirla. Dejaré los resultados en manos de mi Poder Superior.

«Cuando alguien nos señala un defecto, quizás nuestra primera reacción sea ponernos a la defensiva. [...] Siempre hay posibilidades de crecer.»

Texto Básico, p. 42



La recuperación es un proceso que origina cambios en nuestra vida. Tenemos que cambiar si queremos seguir creciendo y ser libres. Es importante que seamos receptivos cuando los demás nos señalan nuestros defectos, porque nos brindan oportunidades de cambiar y crecer. Reaccionar poniéndonos a la defensiva limita nuestra capacidad de recibir la ayuda que nos ofrecen. Desprendernos de nuestras defensas abre la puerta al cambio, al crecimiento y a una libertad nueva.

Cada día del proceso de recuperación nos da la ocasión de cambiar y crecer más. Cuanto más aprendamos a recibir el cambio con la mente y el corazón abiertos, más creceremos y más cómodos nos sentiremos con nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Recibiré cada oportunidad para crecer con la mente abierta.

«Trabajar con otros es sólo el comienzo del servicio.»

Texto Básico, p. 68



El servicio requiere una devoción desinteresada para llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Pero nuestra actitud de servicio no termina aquí. También exige que nos examinemos y veamos nuestras motivaciones. El trabajo de servicio nos pone en una posición muy visible en la confraternidad. En NA es fácil convertirse en un «pez gordo en un estanque pequeño». Nuestra actitud controladora puede ahuyentar fácilmente al recién llegado.

La conciencia de grupo es uno de los principios más importantes del servicio. Es fundamental recordar que lo que cuenta es la conciencia de grupo, no nuestras creencias y deseos individuales. Ofrecemos nuestras ideas y creencias para el desarrollo de la conciencia de grupo. Cuando ésta surge, aceptamos que nos guíe. La clave es trabajar con otros, no contra otros. Si recordamos que nos esforzamos juntos para desarrollar una conciencia colectiva, veremos que todas las partes tienen igual valor. Cuando acaban las discusiones, todas las partes vuelven a unirse para llevar un mensaje conjunto.

Muchas veces resulta tentador pensar que sabemos qué es lo mejor para el grupo. Si recordamos que no importa que nos salgamos con la nuestra, es más fácil entonces permitir que el servicio sea el vehículo que debe ser: una forma de llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.



Sólo por hoy: Participaré en la formación de la conciencia de grupo. Recordaré que el mundo no se acaba sólo porque no me salga con la mía. En todas mis tareas de servicio pensaré en nuestro propósito primordial. Me acercaré a un recién llegado.

«La autocomplacencia es el enemigo de los miembros con mucho tiempo de abstinencia. Cuando nos dormimos en los laureles demasiado tiempo, el proceso de recuperación se interrumpe.»

Texto Básico, p. 95



Después de los primeros años en recuperación, la mayoría empezamos a pensar que ya no tenemos más problemas serios. Si hemos trabajado los pasos con dedicación, el pasado está ampliamente resuelto y tenemos una base sólida sobre la cual construir nuestro futuro. En gran parte hemos aprendido a tomarnos la vida tal como viene. El conocimiento de los pasos nos permite resolver los problemas casi tan pronto como surgen.

Una vez que accedemos a este nivel de comodidad, puede que tengamos tendencia a tomarlo como una «parada de descanso» en el camino de recuperación. Hacerlo, sin embargo, es subestimar la naturaleza de nuestra enfermedad. La adicción es paciente, sutil, progresiva e incurable. También es mortal; podemos *morir* de esta enfermedad como no sigamos tratándola. Y el tratamiento para la adicción es un programa vital y continuo de recuperación.

Los Doce Pasos son un proceso, un camino que tomamos para estar un paso delante de nuestra enfermedad. Las reuniones, el padrínzgo, el servicio y los pasos siguen siendo esenciales para la recuperación continua. Aunque trabajemos nuestro programa de una manera diferente con cinco años limpios que con cinco meses, no significa que el programa haya cambiado o se haya vuelto menos importante, sino que nuestra comprensión práctica ha cambiado y madurado. Para mantener fresca y dinámica nuestra recuperación, tenemos que estar alertos ante las oportunidades de practicar nuestro programa.



Sólo por hoy: Mientras continúo creciendo en mi recuperación, buscaré nuevas formas de practicar mi programa.

«La fe, recién descubierta, nos sirve de base sólida para encontrar valor en el futuro.»

Texto Básico, p. 108



La base de nuestra vida es la estructura sobre la que está construida el resto de nuestra vida. Cuando consumíamos, esa base afectaba todo lo que hacíamos. Cuando decidimos que la recuperación era importante, fue allí donde empezamos a poner nuestra energía. Como consecuencia, cambió toda nuestra vida. Para mantener esta nueva vida, debemos cuidar de su base: nuestro programa de recuperación.

Al mantenernos limpios y cambiar de estilo de vida, cambian también nuestras prioridades. Puede que el trabajo y los estudios se vuelvan importantes porque mejoran nuestra calidad de vida, y las nuevas relaciones aporten entusiasmo y mutuo apoyo. Pero es necesario que recordemos que nuestro programa es la base sobre la que se asienta nuestra vida. Debemos renovar diariamente el compromiso con nuestra recuperación y mantenerlo como prioridad número uno.



Sólo por hoy: Seguiré disfrutando de la vida que he encontrado en mi recuperación. Hoy, practicaré pasos para cuidar la base de mi vida.

◆ ◆ ◆
Julio
◆ ◆ ◆

Un programa sencillo

1º de julio

*«El programa sencillamente es compartir,
trabajar los Doce Pasos, asistir a reuniones
y practicar sus principios.»*



Nuestra complicada vida puede volverse mucho menos complicada si nos concentramos en unas pocas cosas: compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con los demás, asistir regularmente a reuniones y practicar los principios del programa en nuestra vida cotidiana.

Si compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros adictos, damos a los recién llegados un ejemplo poderoso que seguir. El esfuerzo que ponemos en ayudar a los demás, también mantiene a raya a nuestro egocentrismo, núcleo de nuestra enfermedad.

Muchos elegimos un grupo en particular como «grupo habitual», a cuyas reuniones asistimos fielmente. Esta regularidad da cierta rutina a nuestra vida y permite que los demás sepan dónde encontrarnos si nos necesitan.

La práctica de los Doce Pasos en nuestra vida diaria establece la diferencia entre una recuperación equilibrada y simplemente no consumir. Los pasos nos ofrecen parte de la orientación tan necesaria para ocuparnos de nuestros asuntos cotidianos.

Sí, somos personas complicadas. Pero el programa de NA simplifica nuestra vida y nos permite vivir libres de la adicción activa. Cuando vivimos guiados por los sencillos principios de nuestro programa, nuestra vida puede llenarse de serenidad y esperanza.



Sólo por hoy: Recordaré que, aunque yo sea una persona compleja, NA es la forma más sencilla para hacer mi vida menos complicada.

«Es posible que nuestras experiencias personales varíen en cuanto a su esquema individual, pero, al final, todos tenemos lo mismo en común...»

Texto Básico, p. 99



Los adictos somos un conjunto diverso; tenemos diferentes orígenes, hemos consumido drogas distintas y no recordamos las mismas experiencias. Las diferencias no desaparecen en recuperación; para algunos, esas diferencias se hacen incluso más pronunciadas. Librarnos de la adicción activa nos da la libertad de ser quienes somos en realidad. El hecho de que todos seamos adictos en recuperación no necesariamente significa que tengamos las mismas necesidades o metas. En recuperación, cada uno tiene sus propias lecciones que aprender.

Con tantas diferencias entre un adicto y otro, ¿cómo nos ayudamos mutuamente en recuperación y cómo aprovecha cada uno la experiencia del otro? Nos unimos para compartir nuestra vida a la luz de los principios de recuperación. Aunque nuestras vidas sean diferentes, aplicamos los mismos principios espirituales. Mediante la luz de estos principios, que brillan a través de nuestras diferencias, cada uno ilumina la senda individual del otro desde su propio camino.

Todos tenemos dos cosas en común: la adicción y la recuperación. Cuando prestamos atención, oímos hablar a los demás de la misma enfermedad que sufrimos nosotros, independientemente de sus orígenes específicos. Cuando somos receptivos, escuchamos a otros adictos compartir cómo aplican los mismos principios espirituales que también nos prometen esperanza a nosotros, al margen de nuestras metas personales.



Sólo por hoy: Tengo mi propio camino que seguir, sin embargo, estoy agradecido por el compañerismo de otros que han sufrido la adicción y que aprenden a aplicar los principios espirituales de recuperación igual que yo.

«Muchos descubrimos que reservarnos un momento tranquilo para nosotros nos ayuda a estar en contacto consciente con nuestro Poder Superior.»

Texto Básico, p. 107



Muchos alabamos de la boca para afuera el valor del contacto consciente con un Poder Superior. ¿Cuántos, sin embargo, tenemos constancia en mejorar ese contacto consciente? Si todavía no hemos establecido una rutina regular para orar y meditar, hoy es el día para empezar una.

No hace falta que el «momento de tranquilidad» sea largo. Para muchos, veinte o treinta minutos son suficientes para sosegarnos, centrar nuestra atención con una lectura espiritual, compartir nuestros pensamientos y preocupaciones mediante la oración, y tomarnos unos instantes para escuchar la respuesta a través de la meditación. Si nos tomamos un «momento de tranquilidad» con constancia, no tiene por qué ser largo para que sea efectivo. Veinte minutos una vez por mes, probablemente no harán más que frustrarnos con la pobre calidad de nuestro contacto consciente. Pero veinte minutos por día renuevan y refuerzan un contacto ya de por sí vivo con nuestro Poder Superior.

En el ajetreado día de un adicto en recuperación, muchos vamos de la mañana a la noche sin tomarnos ni un rato para mejorar nuestro contacto consciente con el Dios que hemos llegado a concebir. Sin embargo, si reservamos una hora en particular todos los días como «momento de tranquilidad», podemos estar seguros de que nuestro contacto consciente mejorará.



Sólo por hoy: Cuando termine de leer la meditación de hoy, reservaré un rato para rezar y meditar. Será el comienzo de una nueva pauta de funcionamiento en mi recuperación.

«Aprendemos que los conflictos forman parte de la realidad y, en lugar de huir de ellos, aprendemos nuevas maneras de resolverlos.»

Texto Básico, p. 103



Todos tenemos conflictos de vez en cuando. Quizás simplemente no nos llevamos bien con ese compañero nuevo de trabajo, o nuestros amigos nos ponen nerviosos. Tal vez nuestra pareja no responde a nuestras expectativas. Para los adictos en recuperación es difícil tratar con cualquier conflicto.

Muchas veces, cuando empezamos a montar en cólera, es buena idea alejarnos de la situación hasta que se enfríe la mente. Siempre podemos volver a dialogar cuando nos hayamos calmado. Es imposible evitar las situaciones problemáticas, pero podemos utilizar el tiempo y la distancia para ver las cosas desde otra óptica.

Los conflictos son parte de la vida. No podemos pasar toda nuestra recuperación sin encontrarnos desacuerdos y diferencias de opinión. A veces es posible alejarse de esas situaciones y tomarse un tiempo para pensar, pero siempre llega un momento en el que hay que resolver el conflicto. Entonces, respiramos hondo, oramos y aplicamos los principios del programa: honestidad, receptividad, responsabilidad, indulgencia, confianza, y todos los demás. No estamos limpios para seguir huyendo de la vida, y, en recuperación, ya no tenemos que escapar.



Sólo por hoy: Los principios que me ha dado mi programa son suficientes para guiarme en cualquier situación. Procuraré afrontar los conflictos de una manera sana.

«La naturaleza de nuestra creencia determinará nuestra forma de orar y meditar.»

Texto Básico, p. 51



¿Cómo oramos? Es un asunto profundamente personal para cada miembro de NA. Muchos, con el tiempo, vemos que desarrollamos una manera de rezar y meditar basada en lo que aprendemos de los demás y en lo que nos hace sentir cómodos.

Algunos llegamos a NA cerrados a la idea de un Poder más grande que nosotros. Pero cuando nos sentamos con nuestro padrino y dialogamos sobre esta dificultad, mientras miramos el Segundo Paso en profundidad, nos alegra descubrir que podemos escoger cualquier concepto de Poder Superior que nos atraiga.

Así como la definición de un Poder más grande que nosotros difiere de un adicto a otro, también la manera de lograr un «contacto consciente». Algunos asisten a oficios religiosos, otros cantan. Algunos se sientan en silencio o hablan con lo que esté ahí arriba, otros encuentran una conexión espiritual en comunión con la naturaleza. La «forma correcta» de rezar y meditar es la que nos ayuda a mejorar el contacto consciente con nuestro propio Poder Superior.

Preguntar a los demás cómo encontraron su guía espiritual, siempre es una buena manera de empezar. También puede servir de ayuda leer literatura antes de entregarnos a momentos de meditación. Muchos han pasado antes que nosotros por esta búsqueda. Podemos beneficiarnos enormemente de esta experiencia mientras intentamos crecer espiritualmente.



Bólo por hoy: Exploraré mis opciones para mejorar el contacto consciente con el Dios que yo concibo.

«Este Paso [el Octavo] obre todo nos ayuda a tomar conciencia poco a poco de que estamos logrando una nueva actitud hacia nosotros y en nuestro trato con los demás.»

Texto Básico, p. 45



Decir «lo siento» probablemente para la mayoría no sea una idea tan extraña. Quizás haya sido una frase muy familiar durante nuestra adicción activa. Siempre estábamos diciéndole a la gente lo mucho que lo sentíamos, y probablemente nos sorprendió profundamente que alguien, cansado de nuestras disculpas vacías, nos dijera: «Sí, claro. En realidad tú mismo eres la excusa que da más lástima de...» Es posible que ésta haya sido la primera pista de que un «lo siento» no cambiaba mucho las cosas para las personas a las que hacíamos daño, especialmente cuando todos sabíamos que volveríamos a hacer lo mismo.

Muchos pensábamos que hacer enmiendas sería otro «lo siento». Sin embargo, la acción que emprendemos en estos pasos es completamente diferente. Hacer enmiendas significa cambiar, y, sobre todo, *arreglar* la situación. Si robamos dinero, no nos limitamos a decir: «Lo siento; ahora que estoy limpio no lo volveré a hacer». Lo devolvemos. Si descuidamos o maltratamos a nuestra familia, no nos limitamos a disculparnos. Empezamos a tratarla con respeto.

Enmendar nuestro comportamiento y la forma en que tratamos a los demás y a nosotros es el propósito general de trabajar los pasos. Ya no nos limitamos a «sentirlo»; ahora somos responsables.



Sólo por hoy: Acepto la responsabilidad sobre mí y mi recuperación. Hoy haré una enmienda por algo que lamente en particular.

«Nuestro despertar espiritual proviene en parte de una nueva concepción de nuestro Poder Superior desarrollada al compartir la recuperación de otro adicto.»

Texto Básico, pp. 60-61



Muchas veces hemos oído decir que vemos más claramente a Dios a través de los demás. Cuando practicamos el Duodécimo Paso nos damos cuenta de que es verdad. Al llevar el mensaje de recuperación a otro adicto, sentimos la presencia de un Poder más grande que nosotros. Y cuando vemos cómo se afianza el mensaje, notamos algo más: es el mensaje el que hace llegar la recuperación, no el mensajero. Un Poder Superior, no nuestro poder, es el comienzo del cambio que se origina cuando llevamos el mensaje al adicto que todavía sufre.

Mientras el mensaje hace su trabajo, transformando la vida de otro adicto, vemos a un Poder Superior en acción. Observamos cómo la aceptación y la esperanza reemplazan a la negación y la desesperación. Comienzan a aparecer, ante nuestros propios ojos, los primeros indicios de honestidad, receptividad y buena voluntad. Algo sucede dentro de esa persona, algo más grande y poderoso que cualquiera de nosotros. Observamos cómo trabaja el Dios que hemos llegado a concebir en la vida de alguien. Vemos al Poder Superior en ellos. Y vemos, con mayor certeza que nunca, que este Poder Superior también está en nosotros, cómo la fuerza que impulsa nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Mientras llevo el mensaje de recuperación a otros adictos, trataré de prestar atención al Poder que hay detrás del mensaje. Hoy, mientras observo como se recuperan otros adictos, intentaré reconocer a Dios en ellos para poder reconocer mejor a Dios en mí.

«Es importante que sepas que en las reuniones de NA oírás mencionar a Dios. Nos referimos a un Poder superior a nosotros mismos, que hace posible lo que parece imposible.»

IP Nº 22, *Bienvenido a NA*



La mayoría llegamos a Narcóticos Anónimos con diversas ideas preconcebidas —muchas de ellas negativas— sobre el significado de la palabra «Dios». Aun así, la palabra «Dios» se usa, si no constantemente, con mucha frecuencia en las reuniones de NA. Aparece noventa y dos veces en las ciento veintiún páginas de nuestro Texto Básico, y, sobre todo, en la tercera parte de nuestros Doce Pasos. En lugar de eludir la susceptibilidad que a muchos nos produce la palabra, ocupémonos de ella directamente.

Es verdad que Narcóticos Anónimos es un programa espiritual. Los Doce Pasos proporcionan una forma de librarnos de la adicción por medio de la ayuda espiritual de un Poder más grande que nosotros. El programa, sin embargo, no nos dice nada sobre lo que tenemos que pensar de ese Poder. En realidad, en nuestra literatura, en nuestros pasos y en nuestras reuniones oímos sin cesar «el Dios que nosotros concibamos», sea el concepto que sea.

Empleamos la palabra «Dios» porque se usa en nuestro Texto Básico y porque a la mayoría le transmite más acertadamente un concepto básico del Poder que hay detrás de nuestra recuperación. Utilizamos la palabra por razones de conveniencia, pero el Poder que hay detrás de la palabra, lo usamos por algo más que conveniencia, lo empleamos para mantenernos libres de la adicción y para asegurar el progreso de nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Crea o no en «Dios», usaré el Poder que me mantiene limpio y libre.

«... 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.»

Texto Básico, p. 101



De vez en cuando oímos a oradores que comparten que todavía no comprenden realmente los principios espirituales. Nos dicen que si supiéramos las cosas que pasan por su cabeza, nos sorprendería la falta de sano juicio que tienen aún. Nos cuentan que cuánto más tiempo pasan limpios, menos saben. Pero al cabo de un instante, estos mismos oradores nos explican los profundos cambios que la recuperación ha producido en su vida. Han pasado, gracias al trabajo de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos, de la desesperación completa a la esperanza inquebrantable, del incontrolable consumo de drogas a la abstinencia total, de la ingobernabilidad crónica a la responsabilidad. ¿En qué quedamos? ¿Nos recuperamos o no?

Quizás pensemos que demostramos humildad o gratitud si atenuamos el cambio que la recuperación produjo en nuestra vida. En realidad, si nos atribuimos a nosotros el mérito del milagro, somos injustos con el programa. Pero somos igualmente injustos —con nosotros y con quienes compartimos— si no reconocemos la magnitud del milagro.

Sí, nos recuperamos. Si nos cuesta ver el milagro de la recuperación, sería mejor que echáramos otro vistazo. La recuperación está viva y en marcha en Narcóticos Anónimos; en los veteranos, en los recién llegados que llenan nuestras reuniones, y, sobre todo, en nosotros. Lo único que tenemos que hacer es abrir los ojos.



Sólo por hoy: Reconoceré el milagro de mi recuperación y estaré agradecido de haberla encontrado.

*«El viejo nido de negativismo me
segúia dondequiera que fuese.»*

Texto Básico, p. 152



Una actitud negativa es la marca de fábrica de la adicción activa. Todo lo que nos pasaba era culpa de algo o alguien. Echar la culpa a los demás de nuestros defectos se había convertido en un arte. En recuperación, una de las primeras cosas que nos esforzamos en desarrollar es una nueva actitud. Cuando reemplazamos nuestra forma negativa de pensar por principios positivos, la vida se hace mucho más fácil.

Así como durante la adicción activa nos fastidiaba una actitud negativa, con frecuencia también nos sigue a las salas de Narcóticos Anónimos. ¿Cómo podemos empezar a corregir nuestras actitudes? Modificando nuestras acciones. No es fácil, pero es posible.

Podemos empezar por ver cómo hablamos. Antes de abrir la boca, nos hacemos algunas preguntas sencillas: ¿Lo que voy a decir se refiere al problema o a la solución? ¿Voy a decir algo de manera amable? ¿Voy a decir algo importante o todo el mundo se quedará igual si mantengo la boca cerrada? ¿Hablo sólo para oírme a mí mismo, o mis «sabias palabras» tienen algún propósito?

Nuestras acciones expresan nuestra actitud. Muchas veces, lo que importa no es lo que decimos sino cómo lo decimos. A medida que aprendemos a hablar de una manera más positiva, vemos que nuestra actitud también mejora.



Sólo por hoy: Quiero librarme de mi negatividad. Hoy hablaré y actuaré positivamente.

«Compartimos consuelo y aliento con los demás.»

Texto Básico, p. 111



Seguramente muchos hemos visto cómo los bebés dan sus primeros pasos. La madre lo sostiene de pie. El padre se arrodilla cerca, abre los brazos y anima al pequeño con expresión afectuosa. La criatura da unos pasitos hacia el padre. Un hermano y una hermana mayor alientan al chiquitín. El niño se cae. La madre murmura unas palabras de consuelo, lo levanta y empiezan de nuevo. Esta vez, la criatura se mantiene de pie hasta acercarse lo suficiente para caer en los brazos protectores de su padre.

Llegamos a NA casi de la misma forma que este pequeño. Acostumbrados a una vida golpeada por la adicción, llenos de miedo e inseguridad, necesitábamos ayuda para mantenernos de pie. Así como un niño empieza su marcha hacia la madurez, así damos los primeros pasos vacilantes hacia la recuperación. Aprendemos esta nueva forma de vida porque otros que lo han hecho antes nos alientan y consuelan explicándonos lo que les ha funcionado y lo que no. Nuestro padrino o madrina también está con nosotros cuando necesitamos un empujón en la dirección apropiada.

Muchas veces nos sentimos como si no pudiéramos dar ni un paso más hacia la recuperación. A veces tropezamos y nos caemos como una criatura que aprende a caminar. Pero nuestro Poder Superior nos espera con los brazos abiertos. Y los miembros de NA, como los hermanos y las hermanas que animan al niño, también nos apoyan mientras avanzamos hacia una vida plena en recuperación.



Sólo por hoy: Procuraré el aliento de los demás. Animaré a otros que quizás necesiten mi fortaleza.

«Estábamos atrapados por la necesidad de gratificación inmediata que éstas [las drogas] nos daban.»

Texto Básico, p. 29



«¡Quiero lo que quiero, y lo quiero *ahora mismo!*» Esa era casi toda la paciencia que la mayoría teníamos durante nuestra adicción activa. La obsesión y la compulsión de nuestra enfermedad nos hacía pensar en una sola dirección; cuando queríamos algo, no pensábamos en otra cosa. Y las drogas que consumimos nos enseñaron que la gratificación instantánea nunca estaba a más de una dosis de distancia. No es de extrañar que la mayoría llegáramos a Narcóticos Anónimos casi sin paciencia.

El problema es que no siempre podemos conseguir lo que queremos en el momento en que lo queremos. Algunos de nuestros deseos son pura fantasía. Si pensamos en ello, veremos que no hay razón para creer que se hagan realidad en el transcurso de nuestra vida. Probablemente, ni siquiera logremos todos nuestros deseos realistas. Sin duda no se cumplirán todos de repente. Para conseguir o lograr algunas cosas, tendremos que sacrificar otras.

Durante nuestra adicción buscábamos gratificación instantánea y derrochábamos nuestros recursos. En recuperación debemos aprender a establecer prioridades. A veces hay que renunciar a la gratificación de algunos deseos para poder lograr metas más importantes a largo plazo. Hacerlo requiere paciencia. Para encontrarla, practicamos nuestro programa de recuperación en busca del tipo de despertar espiritual fructífero que nos permita vivir y disfrutar la vida tal como es.



Sólo por hoy: Poder Superior, ayúdame a descubrir qué es lo más importante en mi vida. Ayúdame a aprender a tener paciencia, para que pueda dedicar mis recursos para cosas importantes.

«Si sufrimos —y todos sufrimos de vez en cuando— aprendemos a pedir ayuda.»

Texto Básico, p. 95



A veces la recuperación se vuelve francamente difícil. Puede incluso ser más difícil tener la suficiente humildad como para pedir ayuda. Pensamos: «Llevo todo este tiempo limpio. ¡Debería estar mejor!». Pero la realidad de la recuperación es sencilla: llevemos treinta días o treinta años limpios, debemos estar dispuestos a pedir ayuda cuando nos hace falta.

La humildad es un tema común en nuestros Doce Pasos. El programa de Narcóticos Anónimos no consiste en guardar las apariencias, sino en ayudarnos a conseguir lo máximo posible de nuestra recuperación. Si esperamos encontrar soluciones a los problemas que surgen en nuestra vida, debemos estar dispuestos a exponer nuestras dificultades.

En Narcóticos Anónimos, a veces se oye decir que «no podemos salvar el cuello y las apariencias al mismo tiempo». Cuando llevamos algunos años limpios, no es fácil compartir en una reunión y echarnos a llorar porque la vida tal cual es nos ha hecho darnos cuenta de nuestra impotencia. Pero cuando termina la reunión y otro miembro se acerca a decirnos: «Sabes, realmente necesitaba escuchar lo que has dicho», nos damos cuenta de que hay un Dios que obra en nuestra vida.

El sabor de la humildad nunca es amargo. La recompensa de ser humildes y pedir ayuda endulza nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Si necesito ayuda, la pediré. Pondré en marcha la humildad en mi vida.

«Aceptabilidad social no equivale a recuperación.»

Texto Básico, p. 28



Una de las primeras cosas que nos sucede a muchos en recuperación es que empezamos a tener mejor aspecto. Estamos más sanos, nos duchamos, nos vestimos mejor. Y sin el aguijón de la adicción activa, muchos, por fin, dejamos de robar, de mentir, de estafar. Empezamos a parecer *normales* sólo por haber dejado las drogas.

Parecer normales es muy diferente de serlo. La aceptabilidad a los ojos del mundo es un beneficio de la recuperación, pero no es lo mismo que la recuperación. Podemos disfrutar de los beneficios de la recuperación, pero sin descuidarnos de nutrir su verdadera fuente. La recuperación duradera no se halla en la aceptación de los demás, sino en el crecimiento interior puesto en marcha por los Doce Pasos.



Sólo por hoy: Sé que tener buen aspecto no es suficiente. La recuperación duradera es un trabajo interior.

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

Octavo Paso



Todos los seres humanos luchan con el egocentrismo. El egocentrismo crónico que yace en el centro de la adicción hace esa lucha doblemente difícil para gente como nosotros. Muchos vivíamos como si creyéramos que éramos los únicos habitantes de la tierra, completamente ciegos al efecto que tenía nuestro comportamiento sobre quienes nos rodeaban.

El Octavo Paso es el proceso que nos brinda nuestro programa para examinar honestamente nuestras relaciones anteriores. Echamos un vistazo a lo que escribimos en el Cuarto Paso, para identificar los efectos que tuvieron nuestros actos sobre las personas de nuestra vida. Cuando reconocemos el daño causado a algunas de ellas, empezamos a estar dispuestos a asumir la responsabilidad de dichos actos por medio de las enmiendas.

La variedad de personas con las cuales nos encontramos diariamente y la calidad de nuestra relación con ellas determinan, en gran medida, la calidad de nuestra propia vida. El amor, el humor, la animación y el interés, todo aquello que hace la vida digna de vivirse, deriva en gran parte del significado de compartirlo con los demás. Al comprenderlo, queremos descubrir la naturaleza auténtica de nuestras relaciones con los demás y reparar cualquier grieta que encontremos. Queremos trabajar el Octavo Paso.



Sólo por hoy: Quiero disfrutar plenamente del compañerismo de mis amistades. Examinaré las relaciones con las personas de mi vida. Cuando vea que he hecho daño a otros, trataré de tener la buena voluntad de enmendarlo ante ellos.

«Muy dentro de mí, me sentía inútil e inferior.»



En algún punto del camino, muchos desarrollamos fuertes sentimientos de inutilidad e inferioridad. En lo profundo de nosotros había una voz que gritaba continuamente: «¡No vales nada!». Muchos de nosotros aprendemos a reconocer esta característica de falta de autoestima muy al principio de la recuperación. Algunos quizás sintamos que con estos sentimientos de inferioridad comenzaron todos nuestros problemas.

Hayamos aprendido o no esta falta de autoestima de nuestra familia o en nuestra interacción con los demás, en NA descubrimos las herramientas para reformarnos. Para reconstruir nuestra fracturada autoestima, a veces sencillamente comenzamos por aceptar un puesto de servicio. Quizás nuestro teléfono empieza a sonar, y, por primera vez, vemos que la gente nos llama para preguntarnos cómo estamos. No quieren nada de nosotros, sólo establecer contacto y ayudar.

Después encontramos padrino o madrina, alguien que nos enseña que somos valiosos y cree en nosotros hasta que podamos aprender a creer en nosotros mismos. Nuestro padrino o madrina nos guía por los Doce Pasos, a través de los cuales aprendemos quiénes somos en realidad, no quienes creíamos ser subestimándonos o sobrestimándonos.

La baja autoestima no desaparece de la noche a la mañana. A veces tardamos años en ponernos realmente en contacto con nosotros mismos. Pero con la ayuda de otros miembros de NA que comparten los mismos sentimientos y con la práctica de los Doce Pasos, nos convertimos en individuos dignos del respeto de los demás, y, lo más importante, del propio.



Sólo por hoy: Recordaré que merezco el amor de mi Poder Superior. Sé que soy un ser humano valioso.

«¿Aceptamos completamente el hecho de que todos los intentos de dejar de consumir o tratar de controlar nuestro consumo fallaron?»

Texto Básico, p. 22



La habitación está a oscuras. Tu frente bañada en sudor frío. Tu corazón late de prisa. Abres los ojos, seguro de que has echado a perder tu tiempo limpio. Acabas de soñar que consumías y todo era exactamente igual: la gente, los lugares, los hábitos, las náuseas en el estómago, todo. Tardas unos minutos en darte cuenta de que ha sido una pesadilla, de que no sucedió en realidad. Poco a poco te tranquilizas y vuelves a dormirte.

A la mañana siguiente llega el momento de examinar qué pasó anoche. No consumiste, pero hoy ¿hasta qué punto estás cerca de consumir? ¿Tienes alguna ilusión sobre tu capacidad para controlar el consumo? ¿Sabes, sin lugar a dudas, qué pasaría si tomaras esa primera droga? ¿Qué te separa de una recaída auténtica? ¿Es sólido tu programa? ¿Y tus relaciones con tu padrino o madrina, tu grupo habitual, tu Poder Superior?

Soñar que consumimos no necesariamente indica un agujero en nuestro programa. Para un adicto a las drogas no hay nada más natural que soñar con consumirlas. Algunos pensamos que este tipo de sueños son un regalo de nuestro Poder Superior, que nos recuerda claramente la locura de la adicción activa y nos anima a fortalecer nuestra recuperación. Si lo vemos así, podemos dar las gracias a este tipo de sueños. Por muy aterradores que sean, pueden llegar a ser muy útiles si los usamos para reforzar nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Examinaré mi programa personal. Hablaré con mi padrino o madrina sobre lo que descubra y buscaré la forma de fortalecer mi recuperación.

«Nuestra enfermedad siempre reaparecía o seguía avanzando hasta que, desesperados, buscamos ayudarnos los unos a los otros en Narcóticos Anónimos.»

❖ Texto Básico, p. 15

Cuando pensamos en la desesperación, nos imaginamos una situación indeseable: un pobre ser que se arrastra agarrándose frenéticamente a algo que necesita con locura, con ojos de desesperación. Pensamos en animales perseguidos, niños hambrientos y en nosotros mismos antes de encontrar NA.

Sin embargo, fue la desesperación que sentíamos antes de llegar a NA lo que nos obligó a aceptar el Primer Paso. Acabábamos de quedarnos sin ideas, por eso nos abrimos a las nuevas. Nuestra falta de sano juicio finalmente había llegado a ser más alta que los muros de nuestra negación y nos vimos obligados a ser honestos respecto a nuestra enfermedad. Nuestros mejores esfuerzos para controlarla no habían hecho más que agotarnos; por lo tanto, estuvimos dispuestos a rendirnos. Habíamos recibido el don de la desesperación y, como consecuencia, pudimos aceptar los principios espirituales que permiten nuestra recuperación.

La desesperación es lo que nos impulsa a muchos a pedir ayuda. Una vez que llegamos a este estado, podemos dar la vuelta y empezar de nuevo. Así como un animal perseguido y desesperado busca refugio, así lo buscamos nosotros en Narcóticos Anónimos.



Sólo por hoy: El don de la desesperación me ha ayudado a ser honesto, receptivo y a tener buena voluntad. Estoy agradecido por este don porque ha hecho posible mi recuperación.

«Los sueños a los que habíamos renunciado hace tiempo ahora pueden convertirse en realidad.»

❖ Texto Básico, p. 81

Todas las cosas comienzan con un sueño. ¿Pero cuántos de nosotros realizábamos nuestros sueños cuando consumíamos? Aunque consiguiéramos terminar algo que habíamos empezado, la adicción por lo general nos arrebatava cualquier orgullo por nuestro logro. Cuando consumíamos, quizás soñábamos con el día en que estuviéramos limpios. Ese día ha llegado. Podemos utilizar este día para que nuestros sueños se hagan realidad.

Para realizar nuestros sueños debemos ponernos en marcha, pero tal vez nuestra falta de confianza nos impida intentarlo. Empecemos por fijarnos metas realistas. El éxito que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas iniciales, nos permite tener sueños más grandes la próxima vez.

Algunos miembros comparten que cuando comparan las ambiciones que tenían cuando empezaron a estar limpios con lo que realmente lograron en recuperación, se quedan asombrados. Muchas veces vemos que, en recuperación, se hacen realidad más sueños de los que jamás hubiéramos imaginado.



Sólo por hoy: Recordaré que todas las cosas empiezan con un sueño. Hoy me permitiré a mí mismo que mis sueños se hagan realidad.

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



Primer Paso

El Primer Paso se refiere a «nosotros» y hay una razón: admitir verbalmente nuestra impotencia tiene una gran fuerza. Y cuando vamos a las reuniones y lo admitimos, conseguimos algo más que fortaleza personal. Nos convertimos en miembros, en parte de un colectivo «nosotros» que nos permite recuperarnos de la adicción juntos. Con la integración en NA llega un caudal de experiencia: la de otros adictos que han encontrado una manera de recuperarse de su enfermedad.

Ya no tenemos que tratar de resolver el rompecabezas de la adicción por nuestra cuenta. Cuando admitimos honestamente nuestra impotencia sobre la adicción, podemos empezar a buscar una forma de vida mejor. Y no tenemos que buscarla solos; estamos en buena compañía.



Sólo por hoy: Empezaré el día admitiendo mi impotencia ante la adicción. Recordaré que el Primer Paso se refiere a «nosotros», sé que ya no tengo que volver a estar solo con mi enfermedad.

«Si al cabo de algún tiempo tenemos dificultades con nuestra recuperación, es probable que hayamos dejado de hacer una o varias de las cosas que nos ayudaban al principio.»



Texto Básico, p. 108

La rendición es sólo para los recién llegados, ¿verdad? ¡No, no es verdad!

Al cabo de un tiempo, algunos sucumbimos a un estado especial típico de los veteranos. Creemos que sabemos un poco sobre la recuperación, Dios, NA y nosotros mismos; y es verdad. El problema es que pensamos que sabemos *bastante* y que el simple hecho de *saber* es suficiente. Pero lo que importa de verdad es lo que aprendemos y lo que hacemos *después* de pensar que lo sabemos todo.

La arrogancia y la complacencia pueden causarnos problemas graves. Cuando vemos que «aplicar los principios» en base a nuestro propio poder simplemente no funciona, podemos practicar lo que nos funcionó al comienzo: rendirnos. Cuando comprendemos que seguimos siendo impotentes y que nuestra vida todavía es ingobernable, buscamos la protección de un Poder más grande que nosotros. Y cuando descubrimos que la autoterapia después de todo no es tan terapéutica, tenemos que aprovechar «el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro».



Sólo por hoy: Necesito guía, apoyo y un Poder más allá del mío. Iré a una reunión, me acercaré a un recién llegado, llamaré a mi padrino o madrina, rezaré a mi Poder Superior... Haré algo que diga «me rindo».

«Consumir para nosotros es morir,
y a veces de más de una manera.»

Texto Básico, p. 93



Muchos llegamos a nuestra primera reunión sólo con la pequeña chispa de vida que nos quedaba. Esa chispa, nuestro espíritu, quiere sobrevivir. Narcóticos Anónimos alimenta ese espíritu. El amor de la confraternidad aviva esa chispa rápidamente y la convierte en llama. Con los Doce Pasos y el cariño de otros adictos en recuperación empezamos a florecer para convertirnos en los seres humanos plenos y vitales que nuestro Poder Superior quería que fuéramos. Comenzamos a disfrutar de la vida y a descubrir un sentido a nuestra existencia. Cada día que decidimos permanecer limpios, se revitaliza nuestro espíritu y crece nuestra relación con Dios. Nuestro espíritu se fortalece cada día que optamos por la vida manteniéndonos limpios.

A pesar de que la nueva vida en recuperación es gratificante, la necesidad de consumir a veces puede resultar abrumadora. Cuando tenemos la impresión de que todo sale mal, quizás volver a consumir parezca la única salida. Pero si consumimos sabemos cuál será la consecuencia: la pérdida de nuestra espiritualidad cuidadosamente alimentada. Nos hemos adentrado demasiado en nuestro camino espiritual como para ofender a nuestro espíritu consumiendo. Apagar la llama espiritual que nos ha costado tanto trabajo volver a encender en nuestra recuperación, es un precio demasiado alto para drogarnos.



Sólo por hoy: Estoy agradecido de que mi espíritu sea fuerte y vital. Hoy, lo respetaré manteniéndome limpio.

«Queremos y exigimos que las cosas salgan siempre
a nuestro modo. Deberíamos saber por nuestra
experiencia pasada que nuestra forma de hacer
las cosas no funcionaba.»

Texto Básico, p. 105



Todos tenemos ideas, planes, metas en nuestra vida. En el programa de NA, en ningún lado dice que no debemos pensar por nosotros, tener iniciativa y poner en marcha planes responsables; pero cuando la terquedad dirige nuestra vida, nos metemos en problemas.

Cuando vivimos en base a la terquedad, vamos más allá de pensar *por* nosotros, pensamos exclusivamente *en* nosotros. Olvidamos que somos sólo una parte del mundo y que la fortaleza personal que tenemos procede de un Poder Superior. Hasta somos capaces de imaginar que los demás existen únicamente para responder a nuestras exigencias. Rápidamente vemos que estamos en desacuerdo con todo y todos los que nos rodean.

A esta altura tenemos dos alternativas: o continuamos esclavizados a nuestra terquedad, haciendo exigencias absurdas y frustrándonos porque el planeta no gira a nuestro antojo; o nos rendimos, nos relajamos e intentamos conocer la voluntad de Dios y tener la fortaleza para cumplirla, y encontramos la manera de reconciliarnos con el mundo. Pensar, tener iniciativas, hacer planes responsables, no tiene nada de malo siempre y cuando sirvan a la voluntad de Dios; no solamente a la nuestra.



Sólo por hoy: Me propongo hacer la voluntad de Dios, no la mía. Si me sorprende en desacuerdo con todo lo que me rodea, renunciaré a mi terquedad.

*«... escondimos nuestra poca autoestima detrás de falsas máscaras con la esperanza de engañar a los demás.
[...] Las máscaras tienen que desaparecer.»*

Texto Básico, p. 38



La susceptibilidad, la inseguridad y la falta de identidad a menudo van asociadas a la adicción activa y muchos las arrastramos a la recuperación. Nuestro miedo a ser incapaces, al rechazo y a la desorientación no desaparecen de la noche a la mañana. Muchos tenemos posturas o falsas personalidades que nos construimos para protegernos o complacer a los demás. Algunos usamos máscaras porque no estamos seguros de quiénes somos en realidad. A veces pensamos que estas imágenes, elaboradas para protegernos cuando consumíamos, quizás también podrían protegernos en recuperación.

Utilizamos falsas apariencias para ocultar nuestra auténtica personalidad, para disfrazar nuestra falta de autoestima. Estas máscaras nos esconden de los demás y también de nuestra auténtica identidad. Si vivimos una mentira, estamos diciendo que no podemos vivir con la verdad acerca de nosotros. Cuanto más ocultamos nuestra auténtica identidad, más dañamos nuestra autoestima.

Uno de los milagros de la recuperación es el reconocimiento completo de nuestro ser, con sus virtudes y debilidades. La autoestima empieza con este reconocimiento. Debemos estar dispuestos a quitarnos el disfraz, a pesar del miedo a convertirnos en personas vulnerables. Tenemos que librarnos de la máscara y tener la libertad de confiar en nosotros.



Sólo por hoy: Me quitaré la máscara y permitiré que crezca mi autoestima.

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

Duodécimo Paso



Una visita «fallida» para hacer un Duodécimo Paso es algo que no existe. Incluso si nuestro «candidato» no consigue estar limpio, hemos logrado dos objetivos: plantar la semilla de la recuperación en la mente del adicto con el que hemos compartido nuestra experiencia, esperanza y fortaleza; y estar limpios otro día más. Un adicto en recuperación raramente se marcha de una visita en la que ha hecho un Duodécimo Paso sin una profunda dosis de gratitud.

A veces practicamos el Duodécimo Paso sin darnos cuenta. Cuando nuestros compañeros de trabajo u otros conocidos conocen nuestra historia y ven el tipo de personas que somos hoy en día, saben adonde acudir cuando tienen un amigo o un ser querido que necesita nuestra ayuda. Muchas veces somos la mejor atracción que puede brindar NA.

Para muchos adictos, el Duodécimo Paso es la piedra angular de la recuperación. Creemos de verdad que «sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con otras personas». La paradoja de la recuperación es evidente: al dar, recibimos.



Sólo por hoy: Recordaré que soy un vivo ejemplo del Duodécimo Paso. No puedo «fallar» cuando trato de llevar el mensaje a otro adicto.

«La ayuda para los adictos empieza en el momento en que somos capaces de admitir nuestra derrota completa. Puede que nos asuste, pero es la base sobre la que construimos nuestra vida.»

Texto Básico, p. 26



La mayoría hemos probado todo lo imaginable, hecho toda la fuerza posible para llenar el vacío espiritual interno. Nada —ni las drogas, ni el control y el mando, ni el sexo, el dinero, la propiedad, el poder o el prestigio— lo llenaba. Somos impotentes; nuestra vida es ingobernable, al menos exclusivamente por nosotros. La negación no cambiará este hecho.

Por lo tanto, nos rendimos; pedimos a un Poder Superior que cuide de nuestra voluntad y nuestra vida. A veces, al rendirnos, no sabemos que existe un Poder más grande que nosotros que puede devolvernos nuestra integridad. A veces no estamos seguros de que el Dios que concebimos vaya a ocuparse de nuestra vida ingobernable. Sin embargo, la falta de certeza no afecta la verdad esencial: somos impotentes y nuestra vida es ingobernable. Debemos rendirnos. Sólo si lo hacemos podemos abrirnos lo suficiente para librarnos de nuestras viejas ideas y el derrumbe anterior, lo suficiente para que pueda entrar un Poder Superior.



Sólo por hoy: Me rendiré incondicionalmente. Puedo hacerlo tan fácil o tan difícil como elija. De una manera u otra, lo haré.

«Al llegar a Narcóticos Anónimos nos encontramos con un grupo de personas muy especiales que habían sufrido como nosotros y habían descubierto la recuperación. En sus experiencias, libremente compartidas, hallamos la esperanza necesaria. Si el programa les funcionaba a ellos, también nos funcionaría a nosotros.»

Texto Básico, p. 11



Una persona nueva entra en su primera reunión temblando y confusa. La gente da vueltas por el local. Hay refrescos y literatura. La reunión empieza cuando todos están sentados en sus sillas. El recién llegado o la recién llegada, después de echar una mirada perpleja al variado conjunto de personas que hay en la sala, se pregunta: «¿Por qué razón debería poner en juego mi vida con esta gente? Después de todo son adictos como yo.»

Aunque sea verdad que muchos miembros no tenían donde caerse muertos cuando llegaron, el recién llegado en seguida se da cuenta que lo que importa es la forma en que vivimos ahora. Nuestras reuniones están llenas de adictos cuyas vidas han dado un giro completo. Sí, nos recuperamos pese a todos los pronósticos. El recién llegado, como sabe dónde hemos estado, puede identificarse y ver con esperanza donde estamos ahora. Hoy en día, cada uno de nosotros tiene la oportunidad de recuperarse.

Sí, podemos confiar con seguridad nuestra vida a un Poder Superior y a Narcóticos Anónimos. Siempre que trabajemos el programa, la retribución está garantizada: librarnos de la adicción activa y una forma de vida mejor.



Sólo por hoy: La recuperación que he hallado en Narcóticos Anónimos es cosa segura. Si baso mi vida en ella, sé que creceré.

«Temíamos que si alguna vez llegábamos a mostrarnos tal cual éramos, seguramente nos rechazarían.»

Texto Básico, p. 37



Tener relaciones sin barreras, en las que podamos estar completamente abiertos a nuestros sentimientos, es algo que muchos deseamos. Al mismo tiempo, la posibilidad de semejante intimidad nos da más miedo que casi cualquier otra situación en la vida.

Si examinamos qué es lo que nos asusta, en general veremos que intentamos ocultar un aspecto de nuestra personalidad del que estamos avergonzados, un aspecto que a veces ni siquiera hemos admitido ante nosotros mismos. No queremos que los demás conozcan nuestras inseguridades, nuestras penas y necesidades, así que simplemente evitamos mostrarlas. Quizás imaginemos que si nadie se entera de nuestras imperfecciones, dejarán de existir.

En este punto se interrumpen nuestras relaciones. Cualquiera que entre en nuestra vida no pasará del punto donde empiezan nuestros secretos. Para conservar la intimidad en una relación, es esencial que reconozcamos nuestros defectos y los aceptemos. Si lo hacemos, la fuerza de la negación, levantada para mantener esas cosas ocultas, se derrumbará y nos permitirá establecer relaciones con los demás.



Sólo por hoy: Tengo oportunidad de compartir mi ser interior. La aprovecharé y me acercaré a quienes amo.

«A medida que comprendemos nuestra necesidad de ser perdonados, aprendemos a perdonar.»

Texto Básico, p. 46



Nuestro comportamiento con las personas que nos rodean es un espejo de cómo nos portamos con nosotros. Cuando nos exigimos perfección, también exigimos perfección a quienes nos rodean. En recuperación, al esforzarnos por corregir y sanar nuestra vida, quizás esperemos que los demás también trabajen tan duramente y se recuperen al mismo ritmo. Y así como muchas veces no nos perdonamos nuestros propios errores, tal vez excluyamos a nuestros amigos o familiares porque no satisfacen nuestras expectativas.

Practicar los pasos nos ayuda a comprender nuestras limitaciones y nuestra condición humana. Logramos ver nuestros fallos como errores humanos. Nos damos cuenta de que nunca seremos perfectos, que a veces defraudamos a otros y a nosotros mismos; deseamos que nos perdonen.

Poco a poco aprendemos a aceptarnos y empezamos a ver a los demás con el mismo corazón tolerante que sabe aceptar. Estas personas también son humanas, tratan de hacerlo lo mejor posible y a veces no lo consiguen.



Sólo por hoy: Trataré a los demás con la tolerancia e indulgencia que deseo para mí.

«Continuar haciendo un inventario personal significa adquirir la costumbre de examinar con regularidad nuestra conducta, nuestras actitudes y relaciones con los demás.»

❖
Texto Básico, p. 49

Hacer regularmente un inventario es el elemento clave de nuestro nuevo esquema de vida. Durante nuestra adicción, nos examinábamos lo menos posible. No estábamos satisfechos de la forma en que vivíamos, pero, al parecer, no podíamos cambiarla. Creíamos que autoexaminarnos habría sido un ejercicio penoso e inútil.

Hoy en día, todo aquello está cambiando. Ahí donde éramos impotentes ante nuestra adicción, hemos encontrado un Poder más grande que nosotros que nos ha ayudado a dejar de consumir. Allí donde en una época estábamos perdidos en el laberinto de la vida, nos orientan la experiencia de nuestros compañeros en recuperación y un contacto cada vez mayor con nuestro Poder Superior. Ya no tenemos que sentirnos atrapados por nuestros viejos patrones de conducta destructivos. Si queremos, podemos vivir de otra manera.

Al establecer el hábito regular de hacer un inventario, nos damos la oportunidad de cambiar cualquier cosa de nuestra vida que no funciona. Si hacemos algo que nos causa problemas, empezamos a cambiar nuestro comportamiento antes de que se nos escape completamente de las manos. Si hacemos algo que impide que haya problemas, también podemos tomar nota de ello y animarnos a continuar haciendo lo que funciona.

❖
Sólo por hoy: Me comprometeré a incluir un inventario regular en mi nuevo esquema de vida.

«Narcóticos Anónimos ofrece sólo una promesa: liberarnos de la adicción activa, la solución que durante tanto tiempo nos ha esquivado.»

❖
Texto Básico, p. 120

NA no ofrece otra promesa que la liberación de la adicción activa. Es cierto que algunos miembros logran éxito económico en recuperación. Se compran casas bonitas, conducen coches nuevos, usan ropa elegante y forman familias maravillosas. Sin embargo, estos signos externos de prosperidad no son el destino de todos nuestros miembros. Muchos nunca alcanzamos el éxito económico y no necesariamente es un reflejo de la calidad de nuestra recuperación.

Si tenemos la tentación de compararnos con otros miembros aparentemente más acomodados, sería útil que recordáramos por qué llegamos a las reuniones de Narcóticos Anónimos. Vinimos porque nuestra vida se había derrumbado. Estábamos derrotados emocional, física y espiritualmente. Nuestro Texto Básico nos recuerda que *«desesperados, buscamos ayudarnos los unos a los otros en Narcóticos Anónimos»*. Llegamos porque estábamos vencidos.

Para los adictos, hasta un día limpios es un milagro. Cuando recordamos por qué llegamos a Narcóticos Anónimos y en qué condiciones lo hicimos, nos damos cuenta de que la prosperidad material palidece comparada con la riqueza espiritual que hemos conseguido en recuperación.

❖
Sólo por hoy: Se me ha dado un don espiritual mucho mayor que la riqueza material. Agradeceré al Dios que yo concibo por liberarme de la adicción activa.

❖ ❖ ❖
Agosto
❖ ❖ ❖

«Nuestra adicción nos esclavizaba. Éramos prisioneros de nuestra propia mente y nuestra culpabilidad nos condenaba.»

Texto Básico, p. 8



La culpabilidad es uno de los obstáculos más frecuentes en recuperación. Una de las manifestaciones más evidentes de la culpa es despreciarnos, y surge cuando tratamos de perdonarnos pero no nos sentimos perdonados.

¿Cómo podemos *sentir* que nos perdonamos? Primero, recordando que la culpabilidad y el fracaso no son eslabones de una cadena irrompible; y compartir honestamente con nuestro padrino y otros adictos nos lo demuestra. A menudo, como consecuencia de compartir de esta manera tomamos mayor conciencia del papel que jugábamos en nuestros asuntos. A veces descubrimos que nuestras expectativas eran demasiado altas. Mejoramos nuestra buena voluntad para pasar a las soluciones en lugar de quedarnos en los problemas.

En algún momento del camino, descubrimos quiénes somos en realidad. Generalmente vemos que no somos los seres totalmente perfectos ni absolutamente imperfectos que nos imaginábamos. No es necesario que vivamos por encima o por debajo de nuestras ilusiones; sólo tenemos que vivir en la realidad.



Sólo por hoy: Estoy agradecido por mis virtudes y acepto mis debilidades. Mediante la buena voluntad y la humildad, tengo la libertad de progresar en recuperación y lograr librarme de la culpa.

«Cuando nos sentimos atrapados o presionados, hace falta mucha fuerza espiritual y emocional para ser honesto.»

Texto Básico, p. 97



Muchos tratamos de escabullirnos de una situación difícil por medio de la deshonestidad y más adelante tenemos que humillarnos y decir la verdad. Algunos tergiversamos nuestras historias por costumbre, cuando muy bien podríamos contar la verdad lisa y llanamente. Cada vez que evitamos ser sinceros, nos sale el tiro por la culata. La honestidad puede resultar incómoda, pero los problemas que tenemos que soportar cuando somos deshonestos son mucho peores que la incomodidad de decir la verdad.

La honestidad es uno de los principios fundamentales de la recuperación. Lo aplicamos desde el comienzo de nuestra recuperación, cuando por fin admitimos nuestra impotencia e ingobernabilidad. Continuamos aplicándolo cada vez que nos enfrentamos a la posibilidad de vivir una fantasía o la vida tal cual es. Aprender a ser honestos no siempre es fácil, especialmente después de la simulación y el engaño que tantos de nosotros practicamos durante la adicción. Quizás nos tiemble la voz al probar nuestra nueva honestidad. Pero al cabo de poco tiempo, el sonido de la verdad que sale de nuestros labios despeja cualquier duda: la honestidad nos hace sentir bien. Es más fácil vivir la verdad que vivir una mentira.



Sólo por hoy: Me entregaré con honestidad a la vida, con todas sus presiones y exigencias. Practicaré la honestidad incluso cuando sea difícil hacerlo. La honestidad no me perjudica, sino que me ayuda en mis esfuerzos por vivir limpio y recuperarme.

«Muchos de nosotros no tendríamos adonde ir si no hubiéramos confiado en los grupos de NA y sus miembros.»

Texto Básico, p. 96



Confiar en la gente es un riesgo. Los seres humanos son notablemente olvidadizos, indignos de confianza e imperfectos. La mayoría procedemos de ambientes en los que la traición y la insensibilidad eran algo común. Hasta nuestros amigos más fiables, no eran muy dignos de confianza. Cuando llegamos a las puertas de NA, la mayoría teníamos cientos de experiencias que confirmaban que no había que fiarse de la gente. A pesar de todo, nuestra recuperación exige que confiemos. Nos enfrentamos al siguiente dilema: aunque no siempre se pueda confiar en la gente, debemos hacerlo. Teniendo en cuenta las evidencias de nuestro pasado, ¿cómo lo hacemos?

Primero, recordamos que las reglas de la adicción activa no se aplican a la recuperación. La mayoría de nuestros compañeros de NA están haciendo los máximos esfuerzos para vivir de acuerdo a los principios espirituales que aprendemos en el programa. Segundo, nos acordamos de que nosotros tampoco somos fiables al ciento por ciento. Seguramente decepcionaremos a alguien, por mucho que nos esforcemos en no hacerlo. Tercero, y lo más importante, vemos que *necesitamos* confiar en nuestros compañeros de NA. Nuestra vida está en juego, y la única manera de mantenernos limpios es confiar en esas personas bien intencionadas que, admitámoslo, no son perfectas.



Sólo por hoy: Confiaré en mis compañeros de NA. Aunque sin duda no son perfectos, son mi mayor esperanza.

«Los adictos tenemos tendencia a vivir vidas secretas. [...] Es un gran alivio desprendernos de todos los secretos y compartir el peso del pasado.»

Texto Básico, p. 30



Hemos oído decir que «estamos tan enfermos como nuestros secretos». ¿Qué es lo que mantenemos en secreto y por qué?

Guardamos en secreto lo que nos avergüenza. Quizás nos apeguemos a ello porque no queremos renunciar a esas cosas. Pero si nos avergüenzan, ¿no viviríamos más tranquilos con nosotros mismos si nos deshiciéramos de ellas?

Algunos nos aferramos a las cosas que nos causan vergüenza por otra razón. No es que no *queramos* deshacernos de ellas, simplemente creemos que no *podemos* hacerlo. Nos han molestado durante tanto tiempo y hemos intentado tantas veces quitárnoslas de encima, que hemos perdido la esperanza de alivio. A pesar de todo, todavía nos avergüenzan y seguimos manteniéndolas en secreto.

Debemos recordar lo que somos: adictos en recuperación que durante mucho tiempo tratamos de mantener nuestro consumo de drogas en secreto y logramos librarnos de la obsesión y la compulsión de consumir. Aunque muchos disfrutamos del consumo hasta el final, igualmente fuimos en busca de la recuperación. Simplemente no podíamos soportar el precio que pagábamos por consumir. Cuando admitimos nuestra impotencia y buscamos la ayuda de otros, nos sacamos de encima el peso del secreto.

El mismo principio se aplica a cualquier secreto que nos pese. Sí, estamos tan enfermos como nuestros secretos. Sólo cuando dejan de ser secretos, podemos empezar a aliviarnos del peso de las cosas que nos avergüenzan.



Sólo por hoy: Mis secretos pueden enfermarme en tanto sigan siendo secretos. Hoy hablaré con mi padrino o madrina sobre ellos.

«Al moldear nuestros pensamientos con ideales espirituales, tenemos la libertad de convertirnos en quienes queremos ser.»

Texto Básico, p. 119



La adicción moldeó nuestros pensamientos a su manera. Tuvieran la forma que tuvieran en una época, en el momento en que la adicción asumió el dominio completo de nuestra vida se deformaron. Nuestra obsesión con las drogas y con nosotros mismos moldeaba nuestro humor, nuestras acciones y hasta nuestra forma de vida.

Cada uno de los ideales espirituales de nuestro programa sirve para enderezar algún pensamiento retorcido desarrollado durante nuestra adicción activa. La admisión contrarresta a la negación, la honestidad al disimulo, el compañerismo al aislamiento, y la fe en un Poder Superior bondadoso a la desesperación. Los ideales espirituales que descubrimos en recuperación devuelven nuestros pensamientos y nuestra vida a su estado natural.

¿Y qué es el «estado natural»? Es el estado que verdaderamente pretendemos para nosotros, un reflejo de nuestros sueños más elevados. ¿Cómo lo sabemos? Porque en recuperación, nuestros pensamientos van siendo moldeados por los ideales espirituales que descubrimos en una relación progresiva con el Dios que hemos llegado a concebir en NA.

La adicción ya no moldea nuestros pensamientos. Hoy en día, nuestra recuperación y nuestro Poder Superior configuran nuestra vida.



Sólo por hoy: Dejaré que los ideales espirituales configuren mis pensamientos. Con ese propósito, descubriré la forma de mi propio Poder Superior.

«Desde el principio de nuestra recuperación descubrimos que la felicidad no proviene de las cosas materiales sino de nosotros mismos.»

❖
Texto Básico, p. 121

Algunos llegamos a Narcóticos Anónimos empobrecidos por nuestra enfermedad. Habíamos perdido todo lo que poseíamos por culpa de nuestra adicción. Una vez limpios, dedicamos toda nuestra energía a recuperar nuestros bienes materiales y terminamos sintiéndonos más insatisfechos con nuestra vida que antes.

Otros miembros han intentado aliviar su dolor emocional con cosas materiales. ¿Una posible pareja nos ha rechazado? Compramos algo. ¿Se ha muerto el perro? Vayamos a un centro comercial. El problema es que la satisfacción espiritual no se puede comprar, ni siquiera en cómodos plazos.

Las cosas materiales, en sí, no tienen nada de malo. Pueden hacer la vida más cómoda o más lujosa, pero no pueden arreglarnos. ¿Dónde se puede encontrar entonces la felicidad verdadera? Lo sabemos; la respuesta está dentro de nosotros.

¿Cuándo somos felices? Cuando nos hemos puesto al servicio de otros sin esperar recompensa. En el compañerismo —no sólo en NA sino también en nuestra familia— en nuestras relaciones, y en nuestra comunidad descubrimos auténtico calor humano. Y hallamos la fuente más segura de satisfacción en nuestro contacto consciente con Dios. La paz interior, un certero sentido de orientación y la seguridad emocional no provienen de las cosas materiales, sino de dentro.

❖
Sólo por hoy: La felicidad auténtica no puede comprarse. La buscaré en el servicio, en el compañerismo, en mi Poder Superior y... dentro de mí.

«Nos fijamos en lo que no nos sale como queremos e ignoramos toda la belleza que hay en nuestra vida.»

❖
Texto Básico, p. 92

Es fácil estar agradecidos cuando todo marcha bien. Si nos ascienden en el trabajo, estamos agradecidos. Si nos casamos, estamos agradecidos. Si alguien nos sorprende con un bonito regalo o un favor que no hemos solicitado, estamos agradecidos. Pero si nos despiden, nos divorciamos o sufrimos una desilusión, la gratitud vuela por la ventana. Nos obsesionamos con las cosas que salen mal, aunque todo lo demás vaya de maravilla.

Aquí es donde podemos usar una lista de gratitud. Nos sentamos con lápiz y papel y hacemos una lista de la gente con la que estamos agradecidos. Todos tenemos personas que nos han apoyado ante las dificultades de la vida. Hacemos una lista de nuestras cualidades espirituales, porque sabemos que sin ellas jamás habiéramos salido airosos de nuestras circunstancias actuales. Por último, pero no menos importante, apuntamos nuestra recuperación en sí. Ponemos en la lista todas las cosas de las que estamos agradecidos.

Sin duda veremos que tenemos literalmente cientos de cosas en nuestra vida que nos inspiran gratitud. Hasta los que tengamos una enfermedad o hayamos perdido todos los bienes materiales encontraremos bendiciones de naturaleza espiritual de las cuales estar agradecidos. Un despertar espiritual es el don más valioso que un adicto puede recibir.

❖
Sólo por hoy: Haré una lista de cosas, tanto materiales como espirituales, de las cuales estoy agradecido.

*«... aceptamos la responsabilidad de nuestros problemas
y vemos que somos igualmente responsables
de las soluciones.»*

Texto Básico, p. 109



Algunos de nosotros, muy acostumbrados a dejar las responsabilidades personales en manos de otros, quizás intentemos comportarnos de la misma forma en recuperación; pero rápidamente nos damos cuenta de que no funciona.

Por ejemplo, estamos pensando en la posibilidad de hacer un cambio en nuestra vida, por lo tanto llamamos a nuestro padrino o madrina y le preguntamos qué debemos hacer. Con el pretexto de buscar orientación, en realidad le pedimos que asuma la responsabilidad de tomar decisiones en nuestra vida. O tal vez hemos sido bruscos con alguien en una reunión y le pedimos al mejor amigo de esa persona que se disculpe por nosotros. Quizás durante el mes pasado hayamos abusado de un amigo para que atienda varias veces nuestro compromiso de servicio. ¿No será que le pedimos a un amigo que analice nuestra conducta e identifique nuestros defectos, en lugar de hacer nuestro propio inventario?

La recuperación es algo que tiene que trabajarse. No nos la van a servir en bandeja de plata, ni podemos esperar que los amigos o el padrino sean responsables del trabajo que debemos hacer nosotros. Nos recuperamos tomando nuestras propias decisiones, haciendo nuestro propio servicio y trabajando nuestros propios pasos. Recibimos recompensas cuando somos nosotros quienes lo hacemos.



Sólo por hoy: Acepto la responsabilidad de mi vida y mi recuperación.

*«Comenzamos a comprender que el amor de Dios
siempre ha estado presente esperando
que lo aceptáramos.»*

Texto Básico, pp. 54-55



El amor de Dios es la fuerza transformadora que impulsa nuestra recuperación. Con ese amor nos libramos del desamparo, del cielo desesperado de consumir, odiarse y consumir más. Con ese amor, encontramos una razón de ser y un propósito en lo que antes era una vida sin sentido. Con ese amor, recibimos la orientación y la fortaleza interior necesaria para empezar una nueva forma de vida: la manera de NA. Con ese amor, empezamos a ver las cosas de otro modo, como con ojos nuevos.

Al examinar nuestra vida a través de los ojos del amor, llegamos a descubrir algo que quizás nos sorprenda: el Dios bondadoso que llegamos a concebir hace tan poco, siempre ha estado con nosotros y siempre nos ha querido. Recordamos las veces que pedíamos ayuda a un Poder y la recibíamos. Hasta recordamos las veces que sin pedirla, y también la recibíamos. Nos damos cuenta de que un Poder Superior bondadoso nos ha cuidado todo el tiempo y protegido nuestra vida hasta el día en que pudimos aceptar ese amor.

El Poder del amor ha estado siempre con nosotros. Hoy en día, estamos agradecidos de haber sobrevivido lo suficiente para ser conscientes de la presencia de aquel amor en nuestro mundo y nuestra vida. Su vitalidad inunda todo nuestro ser, guía nuestra recuperación y nos muestra cómo vivir.



Sólo por hoy: Acepto el amor de un Poder Superior en mi vida. Soy consciente de la orientación y la fortaleza de ese Poder dentro de mí. Hoy los reclamaré para mí.

«La mayoría rezamos cuando sufrimos. Ahora aprendemos que si lo hacemos con regularidad no sufriremos tan a menudo ni tan intensamente.»

Texto Básico, p. 52



Orar y meditar con regularidad son otros dos elementos claves de nuestro nuevo esquema de vida. Nuestra adicción activa era más que un hábito malo que teníamos que romper mediante la fuerza de voluntad. Era una dependencia negativa y agotadora que nos arrebatava toda nuestra energía positiva, una dependencia tan grande que nos impedía desarrollar cualquier tipo de confianza en un Poder Superior.

Desde el principio de nuestra recuperación el Poder Superior ha sido la fuerza que nos ha dado la libertad. Primero, nos alivió de la compulsión de seguir consumiendo drogas aunque supiéramos que nos estaban matando. Después, nos libró de los aspectos más profundamente arraigados de nuestra enfermedad. Nos dio la orientación, la fortaleza y el valor necesarios para hacer un inventario sobre nosotros mismos; para admitir en voz alta ante otra persona, quizás por primera vez, lo que había sido nuestra vida; para empezar a intentar librarnos de los defectos crónicos de carácter, origen de nuestros problemas; para enmendar las faltas que habíamos cometido.

Ese primer contacto con un Poder Superior y con esa primera liberación, nos ha llevado a una vida llena de libertad. A través de la oración y la meditación, cuidamos y mejoramos nuestro contacto consciente con un Poder Superior y conservamos esa libertad.



Sólo por hoy: Me comprometeré a incluir con regularidad la oración y la meditación en mi nuevo esquema de vida.

«Si escuchamos atentamente, oímos cosas que nos funcionan.»

Texto Básico, p. 120



La mayoría llegamos a Narcóticos Anónimos con muy poca capacidad de escuchar. Pero para aprovechar completamente el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro», debemos aprender a hacerlo atentamente.

¿Qué es para nosotros escuchar atentamente? En las reuniones, significa concentrarse en lo que comparte la persona que habla, mientras habla. Dejamos de lado nuestras ideas y opiniones hasta que termine la reunión. Es entonces cuando clasificamos lo que hemos escuchado para decidir qué ideas queremos usar y cuáles queremos explorar mejor.

También podemos poner en práctica la capacidad de escuchar atentamente en el padrinazgo. Los recién llegados a menudo nos hablan de «acontecimientos importantes» de su vida. Aunque a nosotros no nos parezcan tan significativos, lo son para la persona nueva que tiene poca experiencia en vivir la vida tal como es. Escuchar atentamente nos ayuda a identificarnos con las emociones que dichos acontecimientos provocan en la vida de nuestro ahijado. Esa comprensión nos permite conocer mejor lo que podemos compartir con ellos.

La capacidad de escuchar atentamente era algo desconocido en el aislamiento de nuestra adicción. Hoy en día, nos ayuda a comprometernos activamente en nuestra recuperación. Si escuchamos atentamente, recibimos todo lo que NA nos ofrece y compartimos íntegramente con los demás el amor y los cuidados recibidos.



Sólo por hoy: Me esforzaré por ser un oyente atento. Escucharé con atención cuando compartan los demás y cuando comparta yo con ellos.

«Dentro de ellos algo grita: "¡Basta, basta, no puedo más!", entonces están preparados para dar ese primer paso —a menudo el más difícil— para empezar a tratar su enfermedad.»



¿De verdad estamos hartos? Esta es la pregunta esencial que debemos hacernos mientras nos preparamos para trabajar el Primer Paso en Narcóticos Anónimos. No importa si llegamos a NA con la familia intacta, una profesión todavía en marcha, y todas las apariencias externas de estar bien. Lo único que cuenta es que hayamos tocado un fondo espiritual y emocional que nos impida volver a la adicción activa. Si es así, estamos listos de verdad para hacer todo lo necesario para dejar de consumir.

Cuando examinamos nuestra impotencia, nos hacemos algunas preguntas sencillas. ¿Puedo controlar de alguna forma mi consumo de drogas? ¿Qué cosas han pasado como consecuencia de mi consumo que no quería que pasaran? ¿De qué forma es ingobernable mi vida? ¿Creo de corazón que soy adicto o adicta?

Si las respuestas a estas preguntas nos llevan a las puertas de Narcóticos Anónimos, entonces estamos listos para dar el siguiente paso hacia una vida libre de la adicción activa. Si de verdad ya es suficiente, entonces estamos dispuestos a hacer todo lo necesario para recuperarnos.



Sólo por hoy: Admito que ya es suficiente. Estoy listo para trabajar mi Primer Paso.

«Al ofrecer amor incondicional [...] nos convertimos en personas más cariñosas, y, al compartir el crecimiento espiritual, nos volvemos más espirituales.»

Texto Básico, p. 117



La mayoría tenemos una o dos personas excepcionalmente difíciles en nuestra vida. ¿Cómo tratamos con ellas en recuperación?

Primero, hacemos nuestro inventario. ¿Hemos cometido alguna falta con esa persona? ¿Alguna acción o actitud nuestra les ha dado pie para tratarnos como lo han hecho? Si es así, nos gustaría aclarar las cosas, admitir nuestras faltas y pedir a nuestro Poder Superior que nos quite los defectos de carácter que puedan estar impidiéndonos ser útiles y constructivos.

Después, como seres que intentan vivir vidas orientadas hacia la espiritualidad, enfocamos el problema desde el punto de vista de la otra persona. Quizás esté pasando por una serie de presiones que no hemos tenido en cuenta o de las cuales no sepamos nada, problemas que la hacen ser desagradable. Como se suele decir, en recuperación intentamos «perdonar más que ser perdonados, comprender más que ser comprendidos».

Por último, si está dentro de nuestras posibilidades, tratamos de ayudar a los demás a superar sus momentos difíciles sin herir su dignidad. Rezamos por su bienestar y crecimiento espiritual, y por la capacidad de ofrecerles el amor incondicional que tanto ha significado para nosotros en nuestra recuperación.

No podemos cambiar a las personas difíciles de nuestra vida, tampoco podemos caer bien a todo el mundo. Pero si aplicamos los principios espirituales aprendidos en NA, podemos aprender a quererlos.



Sólo por hoy: Poder Superior, ayúdame a servir a los demás, no a exigir que me sirvan a mí.

«No debemos conformarnos con las limitaciones del pasado. Podemos examinar y reexaminar nuestras viejas ideas...»

Texto Básico, p. 12



La mayoría llegamos al programa con muchísimas limitaciones autoimpuestas que nos impiden desarrollar todo nuestro potencial, limitaciones que bloquean nuestros intentos de encontrar los valores esenciales de nuestro ser. Ponemos limitaciones a nuestra capacidad de ser de verdad nosotros mismos, limitaciones a nuestra capacidad de funcionar en el trabajo, limitaciones a los riesgos que estamos dispuestos a correr... la lista parece interminable. Si nuestros padres o maestros nos dijeron que nunca tendríamos éxito, y les creímos, lo más probable es que nunca lo hayamos tenido. Si nuestro medio social nos enseñó a no valernos por nosotros, no lo hicimos, aunque todo en nuestro interior pugnara por hacerlo.

En Narcóticos Anónimos iniciamos un proceso por medio del cual podemos reconocer la falsedad de estas limitaciones. A través del Cuarto Paso descubriremos que no queremos conservar todas las reglas que nos enseñaron. No deseamos ser víctimas perpetuas de nuestras viejas experiencias. Tenemos la libertad de descartar las ideas que inhiben nuestro crecimiento. Somos capaces de ampliar nuestros límites para abarcar nuevas ideas y nuevas experiencias. Somos libres de reír, llorar y, sobre todo, disfrutar de nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Me desprendaré de las limitaciones autoimpuestas y abriré la mente a nuevas ideas.

«Nos dimos cuenta de que no podíamos recuperarnos física, mental ni espiritualmente de la noche a la mañana.»

Texto Básico, p. 32



¿Alguna vez has llegado a un aniversario de tiempo limpio con la sensación de que deberías estar más adelantado en tu recuperación de lo que estás? Quizás hayas oído compartir en las reuniones a algunos recién llegados, miembros con mucho menos tiempo limpio, y hayas pensado: «¡Apenas estoy empezando a comprender de lo que hablan!»

Es curioso que comencemos la recuperación pensando que nos sentiremos perfectamente en poco tiempo o que ya no tendremos dificultades para tratar con los vaivenes de la vida. Esperamos que los problemas físicos se arreglen solos, que nuestra forma de pensar se vuelva racional, que una vida espiritual completamente desarrollada se manifieste de la noche a la mañana. Olvidamos que hemos pasado años abusando de nuestro cuerpo y con la mente embotada, suprimiendo toda conciencia de un Poder Superior. No podemos deshacer el daño en un día. No obstante, podemos aplicar el siguiente paso, ir a la siguiente reunión, ayudar al próximo recién llegado. Sanamos y nos recuperamos poco a poco, con el tiempo, no de la noche a la mañana.



Sólo por hoy: Mi cuerpo sanará un poco, mi mente estará un poco más clara, y mi relación con mi Poder Superior se fortalecerá.

«Éste es el camino de nuestro crecimiento espiritual. Cambiamos cada día [...] Este crecimiento no es el resultado del deseo, sino de la acción y la oración.»

Texto Básico, p. 43



Nuestro estado espiritual nunca es estático; si no crece, decae. Si nos mantenemos inmóviles, nuestro progreso espiritual pierde su fuerza ascendente. Poco a poco nuestro crecimiento se hará más lento, luego se detendrá, y al final retrocederá. Nuestra tolerancia será cada vez menor; nuestra voluntad de servir a los demás desaparecerá; nuestra mente se estrechará y cerrará. Y pronto estaremos donde empezamos: en conflicto con todo y todos los que nos rodean, incapaces de soportarnos ni siquiera a nosotros.

La única alternativa es participar activamente en nuestro programa de crecimiento espiritual. Rezamos en busca de una sabiduría mayor que la nuestra, que procede de un Poder más grande que nosotros. Abrimos la mente y la dejamos abierta, para que nos puedan enseñar y podamos aprovechar lo que otros comparten con nosotros. Demostramos la buena voluntad de probar nuevas ideas y nuevas formas de hacer las cosas, viviendo de una manera completamente diferente. Nuestro progreso espiritual toma fuerza y velocidad, impulsado por un Poder Superior que cada día llegamos a concebir un poco mejor.

Con respecto al crecimiento espiritual hay dos alternativas: arriba o abajo, y muy poco en el medio. Hemos descubierto que la recuperación no se alimenta de deseos y sueños, sino de oración y acción.



Sólo por hoy: Lo único constante de mi estado espiritual es el cambio. No puedo depender del programa de ayer. Hoy aspiro a un nuevo crecimiento espiritual a través de la oración y la acción.

«La alienación es un síntoma de nuestra enfermedad y compartir honestamente nos dará la libertad de recuperarnos.»

Texto Básico, pp. 94-95



La verdad nos une a la vida, mientras que el miedo, el aislamiento y la deshonestidad nos apartan de ella. Cuando consumíamos, ocultábamos toda la verdad que podíamos sobre nosotros, del mayor número posible de personas. El miedo nos impedía abrirnos a quienes nos rodeaban y nos protegía de lo que podían hacernos los demás si nos mostrábamos vulnerables; pero también nos impedía relacionarnos con el mundo. Vivíamos como seres extraños en nuestro propio planeta, siempre solos y cada vez más aislados.

Los Doce Pasos y la confraternidad de adictos en recuperación proporcionan a personas como nosotros un lugar en el que podemos sentirnos seguros de decir la verdad sobre nosotros. Podemos admitir honestamente nuestra frustrante y humillante impotencia ante la adicción porque conocemos a muchos otros que han estado en la misma situación. Entre ellos estamos a salvo. Y a medida que trabajamos los pasos, podemos seguir diciendo la verdad sobre nosotros. Cuanto más lo hacemos, nos sentimos más auténticamente en contacto con el mundo que nos rodea.

Hoy en día, no tenemos que escondernos de la realidad de nuestra relación con las personas, los lugares y las cosas de nuestra vida. Las aceptamos tal como son, y reconocemos nuestra parte en ellas. Todos los días nos reservamos un rato para preguntarnos: «¿Estoy diciendo la verdad sobre mí?». Cada vez que lo hacemos, nos alejamos otro tanto del aislamiento que caracteriza a la adicción, y nos acercamos a la libertad que la recuperación puede brindarnos.



Sólo por hoy: La verdad es mi conexión con la realidad. Hoy me tomaré un rato para preguntarme: «¿Estoy diciendo la verdad?»

«...la forma de continuar siendo miembros responsables y productivos de la sociedad es poner nuestra recuperación en primer lugar.»

Texto Básico, p. 120



¡Las reuniones son fantásticas! Cada noche nos reunimos con otros adictos para compartir experiencia, fortaleza y esperanza. Y cada día utilizamos lo aprendido en ellas para continuar nuestra recuperación.

Mientras tanto la vida sigue su curso. Trabajo, familia, amigos, estudios, deportes, entretenimientos, actividades de la comunidad, obligaciones cívicas... todo reclama nuestro tiempo. Las exigencias de la vida cotidiana a veces nos hace preguntarnos: «¿Durante cuánto tiempo tengo que ir a esas reuniones?»

Pensemos en ello. Antes de llegar a Narcóticos Anónimos, ¿podíamos mantenernos limpios por nuestra cuenta? ¿Qué nos hace pensar que ahora podemos hacerlo? También hay que pensar en la enfermedad en sí: el egocentrismo crónico, la obsesión, los patrones de conducta compulsivos que se manifiestan en tantas áreas de nuestra vida. ¿Podemos vivir y disfrutar sin un tratamiento eficaz para nuestra enfermedad? No.

La gente «corriente» no tiene que preocuparse por esas cosas, pero nosotros no somos personas «corrientes», somos adictos. No podemos actuar como si no tuviéramos una enfermedad crónica y progresiva, porque la tenemos. Sin nuestro programa, quizás no sobreviviríamos para preocuparnos de las exigencias del trabajo, los estudios, la familia o lo que sea. Las reuniones de NA nos dan el apoyo y la orientación necesaria para recuperarnos de la adicción y nos permiten vivir una vida lo más plena posible.



Sólo por hoy: Quiero vivir y disfrutar de la vida. Para hacerlo, pondré mi recuperación en primer lugar.

«Nos esforzamos con nuestros problemas más evidentes y dejamos de lado el resto. Hacemos el trabajo inmediato; a medida que progreseemos irán surgiendo por sí solas nuevas oportunidades para mejorar.»

Texto Básico, p. 64



Se dice que la recuperación es sencilla. Lo único que tenemos que hacer es cambiar *itodo!* Quizás parezca una orden muy drástica, especialmente cuando llegamos a Narcóticos Anónimos, pero a fin de cuentas, no aparecimos en nuestra primera reunión porque todo nos fuera de maravilla. Al contrario, la gran mayoría llegamos a NA en medio de la peor crisis de nuestra vida. Necesitábamos recuperarnos y irápido!

La enormidad del cambio que necesita nuestra vida quizás resulte paralizador. Sabemos que no podemos ocuparnos de todo lo que hay que hacer ni de todo al mismo tiempo. ¿Por dónde empezamos? Existe la posibilidad de que ya hayamos empezado. Hemos hecho lo primero, lo más evidente que había que hacer: dejar de consumir drogas y empezar a asistir a reuniones.

¿Qué hacemos después? Casi lo mismo, pero un poco más. A partir de allí, hacemos lo que podemos. Seguimos por la senda de la recuperación paso a paso, y cada vez que damos uno, nos preocupamos por el siguiente. Sin prisa pero sin pausa, vemos que avanzamos por el camino y que cada día estamos más cerca de convertirnos en el tipo de persona que nos gustaría ser.



Sólo por hoy: Recorreré el camino de recuperación dando el paso que sigue.

«A veces, en recuperación, tenemos que enfrentar nos a algún tipo de crisis, como la muerte de un ser querido...»

Texto Básico, p. 115



Toda vida tiene un principio y un fin. Sin embargo, cuando la vida de alguien a quien queremos mucho llega a su fin, es posible que nos cueste aceptar esa ausencia repentina y final. Quizás nuestro dolor sea tan intenso que temamos que nos abrume por completo..., pero no será así. Tal vez nos sintamos más apenados que nunca, pero pasará.

No tenemos que huir de las emociones que la muerte de un ser querido provoquen. La muerte y el dolor forman parte de vivir plenamente «la vida tal cual es». Si nos damos la libertad de experimentar estos sentimientos, participamos en nuestra recuperación y en nuestra naturaleza humana más profundamente.

A veces la muerte de otra persona nos recalca nuestra propia mortalidad. Reevaluamos nuestras prioridades y apreciamos aún más a los seres queridos que todavía están con nosotros. Nuestra vida, y nuestra vida con ellos, no durará eternamente. Queremos sacar el máximo provecho de lo más importante mientras dure.

Quizás descubramos que la muerte de un ser amado nos ayuda a fortalecer nuestro contacto consciente con un Poder Superior. Si recordamos que cuando estamos afligidos siempre podemos recurrir a esa fuente de fortaleza, podremos mantenernos centrados en ella, independientemente de lo que suceda a nuestro alrededor.



Sólo por hoy: Aceptaré la pérdida de un ser querido y recurriré a mi Poder Superior en busca de fortaleza para aceptar mis sentimientos. Daré todo el amor que pueda a quienes están hoy en mi vida.

«Nuestra amistad con otras personas se hace más profunda y experimentamos el afecto y el interés de otros adictos con los que compartimos nuestra recuperación y una vida nueva.»

IP N° 19, La autoaceptación



La mayoría llegamos a Narcóticos Anónimos con pocos amigos de verdad y sin la más mínima idea de lo que significa forjar una amistad duradera. Con el tiempo, sin embargo, aprendemos que la amistad requiere trabajo. En un momento u otro, todas las amistades son un reto. Como cualquier otra relación, es un proceso de aprendizaje.

Nuestros amigos nos quieren lo suficiente como para decirnos la verdad sobre nosotros. Se dice que la verdad libera, pero primero enfurece; y esto parece especialmente cierto en el caso de la amistad. Es algo que puede convertir la amistad en algo incómodo. Quizás evitemos ciertas reuniones para no ver a nuestros amigos. Sin embargo, sabemos que los amigos expresan su preocupación y quieren lo mejor para nosotros. Nos aceptan a pesar de nuestros defectos. Comprenden que todavía nos estamos formando.

Los amigos están allí para nosotros cuando nosotros mismos no podemos hacerlo. Nos ayudan a ver lo que nos pasa en recuperación y en nuestra vida en su justa medida. Es importante que cultivemos activamente la amistad, porque hemos aprendido que no podemos recuperarnos solos.



Sólo por hoy: Estaré agradecido por los amigos que tengo. Participaré activamente en mis amistades.

«Reconocemos nuestro crecimiento espiritual cuando somos capaces de tender la mano y ayudar a otros.»

Texto Básico, p. 67



Cambiar las cosas en el mundo y contribuir con algo especial es, quizás, la mayor aspiración del corazón humano. Cada uno, independientemente de sus características personales, tiene alguna cualidad única que ofrecer.

Es probable que en algún momento de nuestra recuperación hayamos conocido a alguien que lograra acercarse a nosotros cuando nadie más podía hacerlo. Tanto si fue alguien que nos hizo reír en la primera reunión, un padrino afectuoso y compasivo, o un amigo comprensivo que nos ayudó a pasar una tormenta emocional, esa persona cambió completamente las cosas.

Todos nosotros hemos recibido el don de la recuperación por medio de lo que otro adicto compartió con nosotros. Estamos agradecidos por ello. Expresamos nuestra gratitud compartiendo generosamente con otros lo que nos han dado. Es posible que el mensaje individual que llevamos ayude a otro adicto al que sólo nosotros podemos llegar.

Hay muchas formas de servir a nuestra confraternidad. Cada uno se dará cuenta de que hay cosas que hace mejor que otras, pero todo el trabajo de servicio es igualmente importante. Si estamos dispuestos a servir, seguramente encontraremos la forma particular de contribuir que nos resulte adecuada.



Sólo por hoy: Mi contribución cambia las cosas. Hoy echaré una mano para ayudar.

«Antes de estar limpios, la mayoría de las veces actuábamos por impulso. Hoy en día, ya no estamos limitados a este tipo de comportamiento...»

Texto Básico, p. 102



La vida es una serie de decisiones, acciones y consecuencias. Cuando consumíamos, nuestra enfermedad generalmente impulsaba nuestras decisiones y los resultados eran acciones auto-destructivas y consecuencias terribles. Llegamos a considerar el hecho de tomar decisiones como un juego amañado que había que jugar lo menos posible.

Como consecuencia, muchos tenemos grandes dificultades para aprender a tomar decisiones en recuperación. Poco a poco, a medida que trabajamos los pasos, adquirimos práctica para tomar decisiones saludables que nos den resultados positivos. Allí donde nuestra enfermedad afectó nuestra voluntad y nuestra vida, pedimos a nuestro Poder Superior que nos cuide. Hacemos un inventario de nuestros valores y nuestras acciones, revisamos lo que encontramos con alguien de nuestra confianza, y pedimos al Dios que concebimos que nos quite nuestros defectos. Al trabajar los pasos logramos librarnos de la influencia de nuestra enfermedad, y aprendemos principios para tomar decisiones que pueden guiarnos en todos los aspectos de nuestra vida.

Hoy en día, las decisiones y sus consecuencias no tienen por qué estar influidas por nuestra enfermedad. Nuestra fe nos da valor y orientación para tomar buenas decisiones y la fortaleza para actuar de acuerdo a ellas. El resultado de este tipo de decisiones es una vida digna de ser vivida.



Sólo por hoy: Usaré los principios de los Doce Pasos para tomar decisiones acertadas. Le pediré a mi Poder Superior que me dé la fortaleza para vivir de acuerdo a esas decisiones.

«Aprendemos a tener cuidado de pedir cosas concretas.»

Texto Básico, p. 53



Durante nuestra adicción activa, no solíamos rezar para conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla. Al contrario, la mayoría de nuestras oraciones eran para que Dios nos sacara del lío en el que nos habíamos metido. Esperábamos milagros con nuestras exigencias. Cuando empezamos a practicar el Undécimo Paso, esa forma de pensar y rezar cambia. La única manera de salir del lío en el que nos hemos metido es rendirnos a un Poder más grande que nosotros.

En recuperación, aprendemos aceptación. A través de la oración y la meditación intentamos saber cómo hacer frente a las circunstancias que se presentan en nuestro camino. Dejamos de luchar, abandonamos nuestras ideas de cómo deberían ser las cosas, pedimos sabiduría y escuchamos las respuestas. Éstas, por lo general, no llegan como un rayo de luz blanca acompañado de un redoble de tambor, sino que aparecen sencillamente con la silenciosa sensación tranquilizadora de que nuestra vida va por buen camino y que un Poder superior a nosotros guía nuestros pasos.

Tenemos una alternativa: podemos pasarnos la vida luchando para que las cosas salgan a nuestro antojo, o podemos rendirnos a la voluntad de Dios. La paz se puede encontrar aceptando los vaivenes de la vida.



Sólo por hoy: Abandonaré mis expectativas, buscaré la orientación de mi Poder Superior y aceptaré la vida.

«Nos estamos librando de las ruinas de nuestro pasado...»

Texto Básico, p. 48



Cuando empezamos el Noveno Paso, hemos llegado a una etapa emocionante de nuestra recuperación. Lo que a muchos nos obligó a buscar ayuda fue, en primer lugar, el daño que habíamos hecho en nuestra vida. Ahora tenemos la oportunidad de quitar los escombros, enmendar nuestro pasado y reformar nuestra vida.

Hemos dedicado mucho tiempo y esfuerzo a prepararnos para este paso. Cuando llegamos a NA, probablemente lo último que deseábamos hacer era enfrentarnos con las ruinas de nuestro pasado. Empezamos a hacerlo en privado con un inventario personal. Después, abrimos nuestro pasado a los ojos de unos pocos escogidos en los que confiábamos: nosotros mismos, nuestro Poder Superior y otra persona. Echamos un vistazo a nuestros defectos, origen de gran parte del caos de nuestra vida, y pedimos que fueran eliminados. Por último, hicimos una lista de las enmiendas necesarias para reparar *todas* nuestras faltas y estuvimos dispuestos a hacerlo.

Ahora tenemos la oportunidad de hacer enmiendas, de librarnos de las ruinas de nuestro pasado. Todo lo que hemos hecho hasta ahora en NA nos ha llevado hasta aquí. A esta altura del proceso de recuperación lo que queremos hacer es exactamente el Noveno Paso. Con los Doce Pasos y la ayuda de un Poder Superior, apartamos los obstáculos que durante tanto tiempo se han interpuesto en el camino de nuestro progreso; conseguimos la libertad para vivir.



Sólo por hoy: Aprovecharé la oportunidad de reformar mi vida. Me libraré de las ruinas de mi pasado.

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

Décimo Paso



Un Décimo Paso diario nos mantiene sobre una base espiritual sólida. Aunque cada miembro se haga preguntas diferentes, es posible que algunas resulten útiles a casi todos. Dos preguntas claves son: «¿Estoy honestamente en contacto conmigo mismo, con mis acciones y motivaciones? ¿He pedido la voluntad de Dios para conmigo y la fortaleza para cumplirla?» Si las respondemos honestamente, nos permitirán echar una mirada más minuciosa a nuestro día.

Cuando nos ocupamos de nuestras relaciones con los demás, podríamos preguntarnos: «¿Hoy he hecho daño a alguien directa o indirectamente? ¿Tengo que hacer alguna enmienda a consecuencia de mi comportamiento?» Mantenemos la sencillez de nuestro inventario si recordamos preguntarnos: «¿Dónde me he equivocado? ¿Cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez?»

Los miembros de NA por lo general ven que sus inventarios incluyen otras preguntas importantes: «¿Hoy he sido bueno conmigo? ¿He hecho algo por alguien sin esperar nada a cambio? ¿He reafirmado mi fe en un Poder Superior bondadoso?»

El Décimo es un paso de mantenimiento del programa de NA. Nos ayuda a seguir viviendo cómodamente en recuperación.



Sólo por hoy: Me acordaré de hacer un repaso a mi día. Si he hecho daño a alguien, haré enmiendas. Pensaré cómo comportarme de otra manera.

«Lo que de verdad necesitábamos era [...] modificar las pautas de conducta autodestructivas.»

Texto Básico, p. 17



La adicción activa es un deseo latente de muerte. Cada uno de nosotros cortejaba a la muerte cada vez que consumía. Nuestra forma de vida también nos ponía en situación de riesgo. La vida de un adicto se vende barata cada día y con cada dosis.

En recuperación, el primer patrón de conducta que cambiamos es el del consumo. Mantenernos limpios es el principio de un viaje hacia la vida. Pero nuestra conducta autodestructiva era mucho más profunda que el consumo. Incluso en recuperación es posible que sigamos tratándonos como si no valiéramos nada. Cuando nos tratamos mal, nos sentimos mal. Y cuando nos sentimos mal, buscamos alivio... quizás en nuestra vieja solución: las drogas.

Elegir recuperarse significa elegir la vida. Cada día decidimos si queremos vivir y ser libres. Cada vez que evitamos la conducta autodestructiva, elegimos la recuperación.



Sólo por hoy: Si elijo la recuperación, elijo la vida. Me cuidaré.

*«Estos defectos crecen en la oscuridad,
pero mueren a la luz del día.»*

Texto Básico, p. 37



El Quinto Paso nos pide que compartamos nuestra auténtica naturaleza con Dios, con nosotros mismos y con otro ser humano. No nos anima a que le contemos a todos cada uno de nuestros pequeños secretos personales. No nos pide que le revelemos al mundo entero cada idea vergonzosa o temerosa que hayamos tenido. El Quinto Paso simplemente sugiere que nuestros secretos, cuando los guardamos completamente para nosotros, nos hacen más mal que bien.

Si cedemos a la falta de ganas de revelar nuestra auténtica naturaleza por lo menos a un ser humano, el lado secreto de nuestra vida se hace más fuerte. Y cuando los secretos tienen el control, se interponen entre nosotros, nuestro Poder Superior y las cosas que más valoramos de nuestra recuperación.

Cuando compartimos en confianza nuestra personalidad secreta por lo menos con un ser humano —nuestro padrino, quizás, o un amigo íntimo— esa persona no suele rechazarnos. Nos mostramos a alguien más y recibimos su aceptación como recompensa. Cuando esto sucede, nos damos cuenta de que compartir honestamente no es una amenaza contra la vida; los secretos han perdido su poder sobre nosotros.



Sólo por hoy: Puedo desarmar los secretos de mi vida al compartirlos con otro ser humano.

«[Los pasos brindan] la oportunidad de un gran cambio en una vida dominada por la culpabilidad y el remordimiento. Nuestro futuro se ve transformado porque ya no tenemos que evitar a aquellos a quienes hemos hecho daño. Como resultado [...] logramos una libertad nueva que nos permite poner fin al aislamiento.»

Texto Básico, p. 46



Muchos llegamos a Narcóticos Anónimos llenos de remordimientos por nuestro pasado. Los pasos nos ayudan a empezar a resolverlos. Examinamos nuestra vida, admitimos nuestras faltas, las enmendamos y tratamos sinceramente de cambiar nuestro comportamiento. Al hacerlo, descubrimos una placentera sensación de libertad.

Ya no debemos negar o lamentar el pasado. Una vez efectuadas las enmiendas, lo hecho queda atrás y desaparece. A partir de entonces, lo más importante ya no es de dónde venimos, sino hacia dónde vamos.

En NA empezamos a mirar adelante. Es verdad, vivimos y nos mantenemos limpios sólo por hoy, pero descubrimos que podemos empezar a tener metas y sueños, y a esperar las satisfacciones que la vida en recuperación tiene para ofrecernos. Mirar al futuro nos mantiene centrados en nuestro rumbo, no en los lamentos ni remordimientos por nuestro pasado. Después de todo, si miramos atrás es difícil avanzar.



Sólo por hoy: Los pasos me han librado de los remordimientos de mi pasado. Hoy, miraré adelante, a mi nueva vida en recuperación.

«Examinamos nuestras acciones, reacciones y motivaciones. A menudo descubrimos que hemos actuado mejor de lo que nos parecía.»

Texto Básico, p. 50



La forma en que tratamos a los demás, por lo general revela nuestro propio estado. Si estamos en paz, es muy probable que tratemos a los demás con respeto y compasión. Pero cuando nos sentimos descen-trados, lo más probable es que los tratemos con intolerancia e impaciencia. Si hacemos regularmente un inventario, seguramente veremos el patrón de conducta: cuando nos sentimos mal con nosotros mismos, tratamos mal a los demás.

Lo que quizás no se vea en el inventario es la otra cara de la moneda: si tratamos bien a los demás, nos sentimos bien. Si añadimos esta verdad positiva a los hechos negativos que hallamos en nuestro inventario, empezamos a comportarnos de otra manera.

Cuando nos sentimos mal, podemos hacer una pausa para pedir orientación y fortaleza. Después, tomamos la decisión de tratar a quienes nos rodean bondadosa y amablemente, con la misma consideración que deseamos para nosotros. La decisión de ser bondadosos quizás alimente y sostenga la felicidad y paz de espíritu que todos deseamos. Y la alegría que inspiramos tal vez levante el ánimo de aquéllos que nos rodean, que a su vez fomentan nuestro propio bienestar espiritual.



Sólo por hoy: Recordaré que si cambio mi comportamiento, mis pensamientos también cambiarán.

«Los problemas irremediables de la vida se han transformado alegremente. Nuestra enfermedad ha sido detenido y ahora todo es posible.»

Texto Básico, p. 120



El programa de NA nos ha dado más libertad de la que nunca imaginamos posible. A veces, sin embargo, con la rutina diaria perdemos de vista lo mucho que se nos ha dado. ¿Cómo ha cambiado concretamente nuestra vida en Narcóticos Anónimos?

Lo esencial de nuestra recuperación es, naturalmente, vernos libres de la compulsión de consumir. Ya no tenemos que dedicar todos nuestros recursos para alimentar la adicción. Ya no debemos ponernos en peligro, humillarnos o abusar de nosotros —ni de los demás— sólo para conseguir la próxima «dosis». La abstinencia en sí ha proporcionado una gran libertad a nuestra vida.

Narcóticos Anónimos nos ha dado mucho más que la simple abstinencia: hemos recibido una vida completamente nueva. Hemos hecho nuestro inventario e identificado los defectos de carácter que durante tanto tiempo nos mantuvieron atados, impidiéndonos vivir y disfrutar de la vida. Hemos renunciado a esos defectos, asumido nuestra responsabilidad por ellos y buscado la orientación y la fuerza necesaria para vivir de otra manera. Nuestro grupo habitual nos ha dado el afecto y el apoyo que nos ayuda a continuar viviendo en recuperación. Y encima de todo, tenemos el amor, el interés y la guía del Dios que hemos llegado a concebir en NA.

En el transcurso de la recuperación diaria, a veces olvidamos cuánto ha cambiado nuestra vida en Narcóticos Anónimos. ¿Realmente valoramos todo lo que nuestro programa nos ha dado?



Sólo por hoy: La recuperación me ha dado libertad. Recibiré el día con esperanzas, agradecido de todo lo que hoy es posible.

Septiembre

«Somos capaces de tomar decisiones sensatas y afectuosas, basadas en los principios e ideales que tienen auténtico valor en nuestra vida.»

Texto Básico, p. 119

La adicción nos dio una serie de valores, principios que aplicábamos en nuestra vida. «Si tú me empujas —nos decía uno de esos valores—, yo te empujo más fuerte.» «Es mío», era otro de los valores generados por nuestra enfermedad. «Bueno, a lo mejor en un principio no era mío, pero me gustó y ahora es mío.» Difícilmente eran valores, sino más bien justificaciones, y sin duda no nos ayudaban a tomar decisiones sensatas y afectuosas. En realidad, servían sobre todo para enterrarnos más en la tumba que ya nos habíamos cavado.

Los Doce Pasos nos dan una serie de valores auténticos, que nos ayudan a vivir en armonía con nosotros y con quienes nos rodean. No ponemos nuestra fe en nosotros mismos, nuestra familia y nuestra comunidad, sino en un Poder Superior, y al hacerlo vamos adquiriendo la seguridad necesaria para confiar en nuestra familia, en nuestra comunidad y hasta en nosotros. Aprendemos a ser honestos, pase lo que pase, y a no hacer cosas que podríamos querer ocultar. Aprendemos a asumir la responsabilidad de nuestros actos. El «es mío» es reemplazado por un espíritu de generosidad. Este es el tipo de valores que nos ayuda a convertirnos en parte responsable y productiva de la vida. Estos valores, en vez de enterrarnos cada vez más en nuestra tumba, nos devuelven al mundo de los vivos.

Sólo por hoy: Estoy agradecido de los valores que he adquirido. Agradezco la capacidad que me han dado para tomar decisiones sensatas y afectuosas como miembro responsable y productivo de mi comunidad.

«La práctica diaria de nuestro Programa de Doce Pasos nos permite salir de lo que éramos y transformarnos en personas guiadas por un Poder Superior.»

Texto Básico, p. 98



¿Quiénes éramos y en quiénes nos hemos convertido? Hay algunas formas de contestar a estas preguntas. Una es muy sencilla: llegamos a Narcóticos Anónimos porque éramos adictos, nuestra adicción nos estaba matando. En NA nos libramos de la obsesión por las drogas y de la compulsión de consumir; nuestra vida ha cambiado.

Pero ésta es sólo la punta del iceberg. ¿Quiénes éramos *en realidad*? En el pasado, éramos personas sin fuerza ni rumbo. Sentíamos como si no tuviéramos propósitos ni razones para vivir. Nuestra vida tenía menos sentido para nosotros del que tenía para nuestra familia, nuestros amigos o vecinos.

¿En quiénes nos hemos convertido *en realidad*? Hoy en día no somos solamente adictos limpios, sino personas con una razón de ser, un propósito y un Poder más grande que nosotros. A través de la práctica diaria de los Doce Pasos empezamos a comprender de qué forma nuestra adicción distorsionó nuestros sentimientos, nuestras motivaciones y nuestro comportamiento. La fuerza destructiva de nuestra enfermedad ha sido reemplazada, poco a poco, por la fuerza vital de nuestro Poder Superior.

La recuperación significa mucho más que estar limpios, significa *recuperar la fuerza*. Hemos hecho algo más que deshacernos de algunos hábitos malos; nos hemos convertido en personas nuevas guiadas por un Poder Superior.



Sólo por hoy: La orientación que necesito para convertirme en una persona nueva está al alcance de mi mano. Hoy, me alejaré de mi vieja falta de rumbo y me acercaré a mi Poder Superior.

«La humildad es un subproducto que nos permite crecer y desarrollarnos en un ambiente de libertad; elimina el miedo a que nuestros empleadores, familiares y amigos nos reconozcan como adictos.»

Texto Básico, p. 87



Quizás muchos no comprendiéramos la idea de que «el anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones». Nos preguntábamos cómo era posible. ¿Qué tiene que ver el anonimato con nuestra vida espiritual?

La respuesta es: ¡mucho! Si mantenemos y cuidamos nuestro anonimato, logramos gratificaciones espirituales más allá de toda comprensión. Tiene mucho mérito hacer algo amable por alguien sin contárselo a nadie. De la misma forma, resistirnos al impulso de anunciar al mundo con orgullo que somos miembros de NA —de hecho, pedir a todos que reconozcan lo maravillosos que somos— hace que valoremos nuestra recuperación mucho más.

La recuperación es un don que hemos recibido de un Poder más grande que nosotros. Jactarnos de ella, como si fuera obra nuestra, nos hace arrogantes y afectados; pero mantener nuestro anonimato nos lleva a la humildad y a sentimientos de gratitud. La recuperación es una recompensa en sí; anunciarla públicamente no la hace más valiosa de lo que ya es.



Sólo por hoy: La recuperación es una recompensa en sí; no necesito la aprobación pública de la mía. Mantendré y cuidaré mi anonimato.

«... y tratamos de recordar que lo hacemos [las enmiendas] por nosotros.»

Texto Básico, p. 47



Mientras debamos enmiendas nuestro espíritu estará abarrotado con cosas innecesarias. Una disculpa que debemos, un resentimiento que guardamos, un remordimiento que no expresamos, nos hace llevar una carga extra. Es como tener una casa sucia. Podemos irnos para no verlo, o quizás movernos entre la basura haciendo como si no estuviera. Pero ignorar el desorden no lo hace desaparecer. Al fin, los platos sucios, la alfombra llena de migas, los cubos de basura repletos siguen allí, esperando que alguien los limpie.

Vivir con un espíritu abarrotado es tan duro como hacerlo en una casa sucia. Parece que siempre estuviéramos tropezando con los desperdicios de ayer. Cada vez que nos damos la vuelta y tratamos de ir a alguna parte, hay algo que bloquea nuestro paso. Cuanto más descuidamos nuestra responsabilidad de hacer enmiendas, más se abarrotan nuestro espíritu. Y no podemos contratar a nadie para que lo limpie. Tenemos que hacerlo nosotros.

Al hacer nuestras propias enmiendas, sentimos una profunda sensación de satisfacción. Así como nos sentiríamos después de limpiar la casa y disfrutar del sol que entra por las ventanas brillantes, de igual modo goza nuestro espíritu de la libertad de disfrutar realmente de nuestra recuperación. Una vez que hemos despejado el desorden, lo único que tenemos que hacer es dejarlo atrás y continuar.



Sólo por hoy: Eliminaré lo que abarrota mi espíritu haciendo las enmiendas que debo.

«Descubrimos que padecemos una enfermedad, no un dilema moral. Estábamos gravemente enfermos, pero no éramos irremediablemente malos.»

Texto Básico, p. 18



Para muchos de nosotros, Narcóticos Anónimos era la solución a un viejo enigma personal. Nos preguntábamos por qué siempre nos sentíamos solos, aun en medio de la gente. ¿Por qué hacíamos tantas locuras autodestructivas? ¿Por qué sentíamos tan mal con nosotros mismos tan a menudo? ¿Cómo se había vuelto tan caótica nuestra vida? Pensábamos que éramos irremediablemente malos, o irremediablemente locos.

Por lo tanto, fue un enorme alivio saber que padecíamos una enfermedad. La adicción... éste era el origen de nuestros problemas. Una enfermedad, nos enteramos, que podía tratarse. Y cuando la tratamos, empezamos a recuperarnos.

Hoy en día, cuando vemos que reaparecen en nuestra vida los síntomas de la enfermedad, no hace falta que nos desesperemos. Después de todo, tenemos una enfermedad tratable, no un dilema moral. Podemos estar agradecidos de recuperarnos de la enfermedad de la adicción aplicando los Doce Pasos de NA.



Sólo por hoy: Estoy agradecido de tener una enfermedad tratable, no un dilema moral. Continuaré el tratamiento de la enfermedad de la adicción practicando el programa de NA.

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

Texto Básico, p. 10



El programa de NA nos da un nuevo esquema de vida y uno de los elementos básicos es la asistencia regular a reuniones. Para el recién llegado, vivir limpio es una experiencia completamente nueva. Todo lo que en una época era familiar ha cambiado. La gente, los lugares y las cosas que antes nos servían de puntales en el escenario de la vida han desaparecido. Aparecen nuevas tensiones que ya no están enmascaradas ni ahogadas por las drogas. Por eso, en general sugerimos que los recién llegados asistan a una reunión todos los días. Independientemente de lo que pase, por muy caótico que se ponga el día, sabemos que nuestra reunión diaria nos espera. Allí podemos renovar el contacto con otros adictos en recuperación, personas que saben lo que estamos pasando porque ellas también han pasado por lo mismo. No hace falta que vivamos ni un solo día sin el alivio que únicamente encontramos en esta compañía.

La asistencia regular a reuniones, a medida que maduramos en recuperación, nos brinda el mismo tipo de beneficios. Por mucho tiempo que llevemos limpios, nunca dejamos de ser adictos. Es cierto que, si dejamos de asistir algunos días a nuestras reuniones, probablemente no empecemos a consumir inmediatamente cantidades enormes de drogas; pero cuanto más regularmente vayamos, más reforzaremos nuestra identidad como adictos en recuperación. Y cada reunión nos ayuda a alejarnos cada vez más de volver a ser adictos *en activo*.



Sólo por hoy: Me comprometeré a incluir la asistencia regular a reuniones como parte de mi nuevo esquema de vida.

«Allí donde hubo una ofensa, el programa nos enseña el espíritu del perdón.»

Texto Básico, p. 13



En NA empezamos a interrelacionarnos con el mundo que nos rodea. Ya no vivimos aislados. Pero librarnos del aislamiento tiene su precio: cuanto más interactuamos con la gente, con más frecuencia encontramos alguien que nos fastidia. Y esas son las circunstancias en las que suelen surgir resentimientos.

Los resentimientos, justificados o no, son peligrosos para el progreso de nuestra recuperación. Cuanto más tiempo los guardamos, más amargos se vuelven y terminan por envenenarnos. Para mantenernos limpios debemos desarrollar la capacidad de desprendernos de nuestros resentimientos y perdonar. Desarrollamos esta capacidad, primero, trabajando el Octavo y el Noveno Paso, y la mantenemos viva haciendo regularmente un Décimo Paso.

A veces, cuando no estamos dispuestos a perdonar, nos ayuda recordar que quizás nosotros también necesitemos algún día el perdón de otra persona. ¿Acaso no hemos hecho en un momento u otro, algo de lo que nos arrepentimos profundamente? ¿Y no nos alivia en cierta medida que otras personas acepten nuestras sinceras disculpas?

Cuando recordamos que todos ponemos lo mejor de nuestra parte, es un poco más fácil desarrollar una actitud indulgente. Algún día también necesitaremos el perdón.



Sólo por hoy: Me desprenderé de mis resentimientos. Hoy, si me han perjudicado, practicaré el perdón porque sé que yo también lo necesito.

«Si nos rebelamos, no perdamos la fe.»

Texto Básico, p. 40



Muchos nos hemos pasado la vida entera en rebeldía. Nuestra reacción inicial a cualquier tipo de sugerencia es a menudo negativa. El rechazo automático a la autoridad parece ser un defecto de carácter problemático para muchos adictos.

Un autoexamen minucioso puede mostrarnos cómo reaccionamos ante el mundo que nos rodea. Podemos preguntarnos si nuestra rebeldía contra la gente, los lugares, las cosas y las instituciones es justificada. Si escribimos lo suficiente, por lo general vemos más allá de lo que nos han hecho los demás y descubrimos nuestra parte de responsabilidad en los asuntos propios. Nos damos cuenta de que lo que nos hicieron no es tan importante como la forma en que reaccionábamos a las situaciones en las que estábamos.

Un inventario regular nos permite examinar las pautas de nuestras reacciones ante la vida y ver si somos proclives a la rebeldía crónica. A veces descubrimos que aunque sigamos las sugerencias que nos hacen para no arriesgarnos al rechazo, secretamente abrigamos resentimientos contra la autoridad. Estos resentimientos, si los dejamos, pueden apartarnos de nuestro programa de recuperación.

El proceso de inventario nos permite descubrir, evaluar y modificar nuestras pautas de rebeldía. No podemos cambiar el mundo mediante un inventario, pero podemos cambiar la forma de reaccionar ante él.



Sólo por hoy: Quiero librarme de la confusión de la rebeldía. Antes de actuar, haré un inventario de mí y pensaré en mis auténticos valores.

«Las expectativas irreales que ponemos sobre [...] los demás parecen ser uno de los mayores obstáculos de la recuperación.»

Texto Básico, p. 93



Muchos llegamos a Narcóticos Anónimos sintiéndonos muy mal con nosotros mismos. En comparación, los adictos en recuperación que conocemos en las reuniones parecen sobrehumanamente serenos. Estas personas sensatas y cariñosas llevan meses, años incluso, viviendo de acuerdo a principios espirituales, entregándose a los demás sin esperar nada a cambio. Confiamos en ellas, les permitimos querernos hasta poder hacerlo nosotros. Esperamos que lo arreglen todo de nuevo.

Entonces, el brillo del principio de la recuperación empieza a desvanecerse, y empezamos a ver el lado humano de nuestros amigos de NA y de nuestro padrino. Quizás un compañero de nuestro grupo nos deja plantados para ir a una cita, o vemos a dos veteranos discutir en una reunión de comité, o nos damos cuenta de que nuestro padrino tiene uno o dos defectos de carácter. Nos quedamos anonadados, desilusionados... ¡Después de todo, estos adictos en recuperación no son perfectos! ¿Cómo vamos a seguir confiando en ellos?

En algún punto intermedio entre «los héroes de la recuperación» y «los desgraciados de NA» está la verdad. Nuestros compañeros adictos no son ni completamente malos ni totalmente buenos. Después de todo, si fueran perfectos, no necesitarían este programa. Nuestros amigos y nuestro padrino son adictos corrientes en recuperación, como nosotros. Podemos identificarnos con su experiencia corriente en recuperación y usarla en nuestro propio programa.



Sólo por hoy: Mis amigos y mi padrino son humanos, como yo, por eso confío aún más en su experiencia.

«Aprendemos que [...] un simple abrazo cariñoso puede cambiarlo todo.»

Texto Básico, p. 104



Es posible que durante nuestra recuperación algunas veces estuviéramos cerca de alguien con un gran dolor y lucháramos con la pregunta: ¿qué puedo hacer para que se sienta mejor? Nos sentíamos ansiosos e incapaces de aliviar su sufrimiento. Deseábamos tener más experiencia para compartir. No sabíamos qué decir.

Pero a veces, hasta las palabras más sentidas no consiguen sanar las heridas que causa la vida. Nunca expresan todo lo que queremos decir cuando está implicada nuestra compasión más profunda. El lenguaje no sirve para llegar a un alma herida, puesto que sólo el contacto con un Poder Superior bondadoso puede curar un espíritu herido.

Cuando los seres queridos sufren, quizás el solo hecho de nuestra presencia sea la contribución más compasiva que podemos ofrecer. Podemos estar tranquilos de que un Poder Superior bondadoso está trabajando duro para sanar ese espíritu; nuestra única responsabilidad es estar allí. Nuestra presencia, un abrazo cariñoso y un oído compasivo sin duda expresarán la profundidad de nuestros sentimientos, y llegarán mucho más al corazón de otro ser humano que las simples palabras.



Sólo por hoy: Brindaré mi presencia, un abrazo y un oído compasivo a un ser querido.

«Aprendemos a ser más flexibles [...] A medida que nuevas cosas se revelan, nos sentimos renovados.»

Texto Básico, p. 115



La palabra «flexibilidad» no formaba parte del vocabulario que usábamos cuando consumíamos. Nos habíamos obsesionado con el placer tosco de las drogas y endurecido ante todos los placeres más suaves, sutiles e infinitamente más variados del mundo que nos rodeaba. Nuestra enfermedad había convertido la vida en una amenaza constante de cárceles, instituciones y muerte, una amenaza ante la cual nos endurecimos aun más. Al final nos volvimos seres quebradizos. Por último, el soplo más suave de vida nos derrumbó y derrotó, y nos dejó sin más alternativa que la de rendirnos.

Pero la bella ironía de la recuperación es que rindiéndonos encontramos la flexibilidad que habíamos perdido durante nuestra adicción, cuya ausencia era responsable de nuestra derrota. Recuperamos la capacidad de doblarnos con el soplo de la vida sin quebrarnos. Cuando soplaba el viento, en lugar de ponernos rígidos como antes, como si se tratara de la embestida de una tormenta, nos parecía una suave caricia sobre la piel.

Los vientos de la vida nos traen nuevos aires a cada instante, y con ellos, nuevas fragancias y nuevos placeres variados y sutilmente diferentes. Al doblarnos con el viento de la vida, sentimos, oímos, tocamos y saboreamos todo lo que ésta tiene para ofrecernos. Y mientras soplan nuevos vientos, nos sentimos renovados.



Sólo por hoy: Poder Superior, ayúdame a doblarme con el viento de la vida y a regocijarme a su paso. Líbrame de la rigidez.

«Mi vida está bien perfilada y me estoy convirtiendo en una versión de mí misma más agradable, no en la persona neurótica y aburrida que pensaba que sería sin drogas.»



¿Existe de verdad una vida sin drogas? Los recién llegados están convencidos de que están destinados a tener una vida monótona cuando dejen de consumir; pero es un miedo alejado de la realidad.

Narcóticos Anónimos abre la puerta a una nueva forma de vida para nuestros miembros. Lo único que perdemos en NA es la esclavitud de las drogas. Ganamos un montón de amigos nuevos, tiempo para nuestras aficiones, la capacidad de tener un empleo estable y hasta de estudiar, si lo deseamos. Podemos emprender proyectos y verlos terminados. Podemos ir a bailar y sentirnos cómodos, por muy torpes que seamos. Empezamos a hacer cálculos de dinero para viajar, aunque sea a un camping cercano. En recuperación, descubrimos qué nos interesa y nos dedicamos a nuevos pasatiempos. Nos atrevemos a soñar.

La vida sin duda es diferente cuando tenemos las reuniones de Narcóticos Anónimos a las cuales volver. Por medio del amor que encontramos en NA, empezamos a creer en nosotros. Equipados con esta confianza, nos animamos a entrar en el mundo en busca de nuevos horizontes. Muchas veces, el mundo es un poco mejor porque un miembro de NA ha estado allí.



Sólo por hoy: Puedo vivir una vida agradable y bien perfilada; una vida que nunca había creído que existiera. La recuperación me ha abierto nuevos horizontes y me ha equipado para explorarlos.

«Teníamos que tener algo diferente y pensábamos haberlo encontrado en las drogas.»

Texto Básico, p. 15



Muchos de nosotros siempre nos hemos sentido diferentes al resto de la gente. Sabemos que no somos los únicos en sentirnos así: hemos oído compartir lo mismo a muchos adictos. Buscamos toda la vida algo que nos pusiera bien, que arreglara esa cosa «diferente» que llevábamos dentro, que nos convirtiera en personas íntegras y aceptables. Las drogas parecían llenar esa necesidad. Cuando estábamos drogados, por lo menos no sentíamos ese vacío o esa necesidad. Pero había un inconveniente: las drogas, que eran nuestra solución, pronto se convirtieron en nuestro problema.

Cuando las dejamos, la sensación de vacío reapareció. Al principio estábamos desesperados porque no teníamos ninguna solución propia para ese penoso deseo. Pero estábamos dispuestos a dejarnos orientar y trabajar los pasos. Al hacerlo, descubrimos lo que buscábamos, ese «algo diferente». Hoy en día, creemos que lo que habíamos buscado toda la vida era poder concebir un Poder Superior; ese «algo diferente» que necesitábamos era una relación con un Dios bondadoso. Los pasos nos dicen cómo empezar esa relación.



Sólo por hoy: Mi Poder Superior es ese «algo diferente» que siempre me ha faltado en la vida. Utilizaré los pasos para recuperar ese elemento ausente de mi espíritu.

«A la larga descubrimos que debemos ser honestos o volveremos a consumir.»

Texto Básico, p. 89



Todo el mundo tiene secretos, ¿no? Algunos tenemos pequeños secretos, asuntos que no nos causarían demasiada vergüenza si se descubrieran. Otros, tenemos grandes secretos, partes enteras de nuestra vida cubiertas por una oscuridad densa y cerrada. Los grandes secretos tal vez representen un peligro más evidente e inmediato en nuestra recuperación. Pero los pequeños también causan su daño, más insidioso, quizás, porque pensamos que son «inofensivos».

Los secretos, grandes o pequeños, representan un territorio espiritual que no estamos dispuestos a entregar a los principios de recuperación. Cuanto más tiempo reservemos partes de nuestra vida para que sean regidas por la terquedad y más vigorosamente defendamos nuestro «derecho» a aferrarnos a ellas, más daño nos harán. Poco a poco, los territorios no rendidos tienden a expandirse y ganan cada vez más terreno.

Los secretos de nuestra vida, sean grandes o pequeños, tarde o temprano nos llevan al mismo lugar. Debemos elegir: o nos rendimos *completamente* a nuestro programa, o perderemos nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Quiero el tipo de recuperación que proviene de la rendición total al programa. *Hoy*, hablaré con mi padrino y revelaré mis secretos, grandes o pequeños.

... pensamos que si pudiéramos tener bastante comida, sexo o dinero, estaríamos satisfechos y todo iría a las mil maravillas.»

Texto Básico, p. 91



Durante nuestra adicción nunca nos bastaban las drogas, el dinero, el sexo ni nada. Incluso «demasiado» no era suficiente! Teníamos un vacío espiritual dentro. Aunque tratábamos con todas nuestras fuerzas de llenar ese vacío, nunca lo lográbamos. Al final, nos dimos cuenta de que carecíamos de poder para llenarlo; haría falta un Poder más grande que nosotros para hacerlo.

Por lo tanto, dejamos de consumir y de intentar llenar con cosas ese vacío en el estómago. Nos dirigimos a nuestro Poder Superior y le pedimos su protección, fortaleza y orientación. Nos rendimos y le abrimos paso para que empezara el proceso de llenar nuestro vacío interior. Dejamos de aferrarnos a las cosas y empezamos a recibir el amor desinteresado que nuestro Poder Superior tenía para nosotros. Poco a poco, ese vacío interior empezó a llenarse.

Ahora que hemos recibido el don del amor de nuestro Poder Superior, ¿qué hacemos con él? Si lo agarramos con fuerza para nosotros, lo asfixiamos. Debemos recordar que el amor crece sólo cuando se comparte. Sólo podemos conservarlo regalándolo generosamente. El mundo de la adicción es un mundo de tomar y ser tomado; el de la recuperación, es un mundo de dar y recibir. ¿En cuál de los dos preferimos vivir?



Sólo por hoy: Prefiero vivir en la plenitud de la recuperación. Celebraré mi contacto consciente con el Dios que yo concibo compartiendo generosamente con otros aquello que generosamente ha sido compartido conmigo.

«El equilibrio emocional es uno de los primeros resultados de la meditación, y nuestra experiencia lo confirma.»

Texto Básico, p. 54



Aunque cada uno de nosotros tenga una definición un poco diferente de «equilibrio emocional», todos debemos buscarlo. Puede significar encontrar y conservar una forma positiva de ver la vida, independientemente de lo que suceda a nuestro alrededor. Para algunos, quizás sea una comprensión de nuestras emociones que nos permita responder en lugar de reaccionar a nuestros sentimientos; o sea, que experimentemos nuestros sentimientos tan intensamente como podamos y al mismo tiempo no los expresemos con exageración.

El equilibrio emocional viene con la práctica de la oración y la meditación. Nos quedamos en silencio y compartimos nuestros pensamientos, esperanzas y preocupaciones con el Dios que concebimos. Luego prestamos atención a su orientación y esperamos la fortaleza para actuar en esa dirección.

Con el tiempo, nuestra capacidad para mantener una especie de equilibrio mejora, y los violentos altibajos emocionales que solíamos tener empiezan a calmarse. Desarrollamos el talento de dejar a los demás sentir sus sentimientos; no tenemos necesidad de juzgarlos. Y nos entregamos completamente a toda nuestra gama de emociones.



Sólo por hoy: A través de la oración y la meditación regular, descubriré lo que significa para mí el equilibrio emocional.

«Quizás pensemos que haber escrito sobre nuestro pasado sea suficiente, pero no podemos permitirnos este error.»

Texto Básico, p. 38



Algunos no somos muy aficionados a escribir el Cuarto Paso; otros lo llevamos hasta un extremo obsesivo. Para creciente desaliento de nuestro padrino, hacemos nuestro inventario una y otra vez. Descubrimos todo lo que hay que saber sobre el porqué éramos como éramos. Nos parece que pensar, escribir y hablar sobre nosotros es suficiente. No escuchamos ninguna de las sugerencias de nuestro padrino para estar enteramente dispuestos a dejar que sean eliminados nuestros defectos de carácter, o para enmendar el daño causado. Simplemente escribimos más sobre esos defectos y compartimos con gusto nuestros últimos descubrimientos. Al final, nuestro agotado padrino se aleja de nosotros en defensa propia.

Por muy exagerada que parezca esta escena, muchos vivimos alguna situación semejante. Pensar, escribir y hablar sobre las cosas que no funcionaban en nosotros, nos hacía sentir como si tuviéramos todo bajo control. Tarde o temprano, sin embargo, vimos que estábamos estancados en nuestros problemas, sin soluciones a la vista. Sabíamos que si queríamos vivir de otra manera, debíamos continuar con nuestro programa más allá del Quinto Paso. Empezamos a buscar buena voluntad para que un Poder Superior nos quitara los defectos de carácter de los que éramos tan conscientes. Enmendamos el daño que habíamos causado a los demás por habernos dejado arrastrar por estos defectos. Sólo entonces comenzamos a sentir la libertad de un despertar espiritual. Hoy en día ya no somos víctimas; somos libres de continuar con nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Aunque son necesarios, los Pasos Cuarto y Quinto por sí solos no originan una recuperación emocional y espiritual. Los haré y luego actuaré en base a ellos.

«Uno de los cambios más profundos en nuestra vida se produce en el ámbito de las relaciones personales.»

Texto Básico, p. 88



A muchos, la recuperación nos brinda relaciones más estrechas e íntimas que todas las anteriores. A medida que pasa el tiempo, empezamos a acercarnos a las personas que con el tiempo se convertirán en amigos, padrinos y compañeros en la vida. Las risas, las lágrimas y los esfuerzos compartidos generan respeto mutuo e identificación duradera.

¿Qué hacemos, pues, cuando nos damos cuenta de que no coincidimos en todo con nuestros amigos? Puede que descubramos que no tenemos los mismos gustos en música que nuestros amigos más queridos, o que no estamos de acuerdo con nuestro cónyuge sobre cómo poner los muebles, o que incluso en una reunión de servicio no votemos lo mismo que nuestro padrino. ¿El conflicto significa que la amistad, el matrimonio o el padrinazgo se ha acabado? ¡No!

Este tipo de conflictos no sólo es de esperar en cualquier relación duradera, sino que indica que las dos personas son emocionalmente sanas y honestas. En una relación en la que ambas están de acuerdo absolutamente en todo, es muy probable que las ideas sean sólo de una de ellas. Si sacrificamos nuestra honestidad e integridad para evitar conflictos o desacuerdos, renunciamos a lo mejor que podemos aportar en una relación. El compañerismo con otro ser humano se experimenta en toda su medida cuando se es completamente honesto.



Sólo por hoy: Aceptaré de buena gana las diferencias que hacen de cada uno un ser especial. Hoy, me esforzaré por ser yo mismo.

«En NA nuestra alegría se multiplica al compartir un buen día y nuestras penas se alivian al compartir uno malo. Por primera vez en nuestra vida no tenemos por qué estar solos.»

IP Nº 16, Para el recién llegado



Si ponemos en práctica el empleo de los pasos y otras herramientas de nuestro programa para superar las dificultades, podemos disfrutar de la alegría de vivir limpios. Pero nuestra alegría pasa demasiado rápido si no la compartimos con los demás, mientras que las dificultades que se sobrellevan en soledad quizás tarden demasiado en pasar. En la Confraternidad de Narcóticos Anónimos, muchas veces multiplicamos nuestras alegrías y dividimos las cargas compartiéndolas los unos con los otros.

Los adictos, en recuperación, a veces experimentamos placeres que, sólo otro adicto puede apreciar. Los compañeros nos comprenden cuando les hablamos del orgullo que hoy nos produce cumplir un compromiso, del afecto que sentimos al enmendar una relación dañada, del alivio que nos produce no tener que consumir drogas para pasar el día. Cuando compartimos estas experiencias con adictos en recuperación y nos responden con historias similares, nuestro placer se multiplica. El mismo principio se aplica a los retos que se nos presentan como adictos en recuperación. Al compartirlos, y dejar que otros miembros de NA compartan su fortaleza, nuestra carga se hace más liviana.

La hermandad que tenemos en Narcóticos Anónimos es preciosa. Al compartir todos juntos, aumentamos las alegrías y disminuimos el peso de la vida en recuperación.



Sólo por hoy: Compartiré mis alegrías y mis dificultades con otros adictos en recuperación. También compartiré las suyas. Estoy agradecido por los sólidos lazos de hermandad de Narcóticos Anónimos.

«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



La recuperación implica cambio, y el cambio significa hacer las cosas de otra manera. El problema es que muchos nos resistimos a hacerlo; aunque lo que hagamos no funcione, por lo menos lo conocemos. Hace falta valor para aventurarse a lo desconocido, ¿Cómo lo buscamos?

Podemos mirar a nuestro alrededor en las reuniones de NA. Ahí veremos a otras personas que se dieron cuenta de que tenían que cambiar lo que hacían y lo lograron. No sólo nos ayuda a calmar nuestro miedo de que el cambio —cualquier cambio— anuncia desastres, sino que también nos ofrece el beneficio de la experiencia de lo que *funciona*, experiencia que podemos usar para cambiar lo que *no funciona*.

También podemos echar un vistazo a nuestra propia experiencia de recuperación. Aunque hasta ahora se haya limitado a dejar de consumir drogas, igualmente *hemos* hecho muchos cambios en nuestra vida, cambios para bien. Sean cuales sean los aspectos de nuestra vida a los que hayamos aplicado los pasos, siempre hemos notado que la rendición es mejor que la negación; y la recuperación, superior a la adicción.

Nuestra experiencia y la de los demás miembros de NA nos dice que gran parte de la recuperación consiste en «cambiar las cosas que podemos cambiar». Los pasos y la fortaleza para practicarlos nos brindan la orientación y el valor necesarios para cambiar. No tenemos nada que temer.



Sólo por hoy: Doy la bienvenida al cambio. Con la ayuda de mi Poder Superior encontraré el valor para cambiar las cosas que puedo.

«La oración requiere práctica y debemos recordar que nadie nace sabiendo.»

Texto Básico, p. 53



Muchos empezamos la recuperación sin experiencia con la oración y nos preocupaba no saber las «palabras correctas». Algunos recordábamos las que habíamos aprendido en la infancia, pero no estábamos seguros de seguir creyendo en ellas. Fuera cual fuera nuestro origen, en recuperación nos esforzamos por encontrar las palabras que hablaran de verdad desde el corazón.

A menudo, la primera oración que intentamos es un simple pedido de ayuda a nuestro Poder Superior para mantenernos limpios cada día. Quizás pidamos orientación o valor, o sencillamente recemos para conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla. Si tenemos dificultades con nuestras oraciones, podríamos pedir a otros miembros que compartan con nosotros cómo aprendieron a orar. No importa si rezamos por necesidad o por placer, lo que cuenta es seguir haciendo el esfuerzo.

Nuestra experiencia con los Doce Pasos y nuestra concepción personal de un Poder Superior determinarán nuestras oraciones. A medida que evoluciona nuestra relación con este Poder, nos sentiremos más cómodos al rezar. Con el tiempo, la oración se convierte en una fuente de fortaleza y consuelo. A menudo y con buena voluntad buscamos este recurso.



Sólo por hoy: Sé que la oración puede ser algo sencillo. Empezaré por donde estoy y practicaré.

«La vida adquiere un nuevo significado cuando nos abrimos a este don.»

Texto Básico, p. 121



Descuidar nuestra recuperación es como descuidar cualquier otro regalo recibido. Supón que alguien te regala un coche nuevo. ¿Lo dejarías en la entrada hasta que se pudrieran las ruedas? ¿Lo conducirías sin hacer caso del mantenimiento hasta que dejara de funcionar? ¡Claro que no! Harías todo lo necesario por conservar en buenas condiciones un regalo tan valioso.

La recuperación también es un regalo, y, si queremos mantenerla, tenemos que cuidarla. Aunque la recuperación no venga con un certificado de garantía, existe una rutina de mantenimiento que incluye asistencia regular a reuniones y varias formas de servicio. Hay que hacer un poco de limpieza diaria —nuestro Décimo Paso—, y, de vez en cuando, la revisión general de un Cuarto Paso. Si conservamos el regalo de la recuperación, agradeciendo al Dador todos los días, durará.

El don de la recuperación crece al compartirse. No podemos conservarlo a menos que lo demos. Pero al compartir nuestra recuperación con otros, la valoramos mucho más.



Sólo por hoy: Mi recuperación es un don y quiero conservarlo. Me ocuparé del mantenimiento necesario y la compartiré con otros.

«De acuerdo con los principios de la recuperación, tratamos de no juzgar, poner etiquetas ni moralizar.»

Texto Básico, p. 12



Admitámoslo, en Narcóticos Anónimos vivimos como en una especie de escaparate. Nuestros compañeros saben más sobre nuestra vida personal que nadie que hayamos conocido antes. Saben con quién pasamos el tiempo, dónde trabajamos, en qué paso estamos, cuántos hijos tenemos, etc. Y lo que no saben, probablemente se lo imaginan.

Quizás nos disguste que los demás hablen de nosotros. Pero si nos alejamos de la confraternidad y nos aislamos para evitar los chismes, también nos quedamos sin el amor, la amistad y la experiencia de recuperación sin igual de nuestros compañeros. La mejor forma de tratar con los chismes es aceptar cómo son las cosas y cómo somos *nosotros*, y vivir de acuerdo a nuestros principios. Cuanto más seguros nos sintamos con nuestro programa personal y con las decisiones que tomamos y la orientación que recibimos de un Dios bondadoso, menos nos importará la opinión de los demás.



Sólo por hoy: Estoy comprometido a participar en la Confraternidad de NA. La opinión de los demás no afectará mi compromiso de recuperación.

«Lo único que se nos sugiere es que este Poder nos quiera, nos cuide y sea más fuerte que nosotros. No hace falta que seamos religiosos para aceptar esta idea. Lo importante es que abramos nuestra mente para creer.»

Texto Básico, p. 20



Llegar a creer es un proceso de toda la vida y nuestra concepción de Dios cambia. La que teníamos cuando éramos nuevos en el programa no es la misma que cuando llevamos unos pocos meses limpios, ni cuando llevamos unos años.

Es muy probable que el concepto inicial de un Poder más grande que nosotros sea limitado. Quizás pensemos que ese Poder nos mantiene limpios y nada más. Tal vez dudemos al rezar porque hemos puesto condiciones respecto a lo que le pediremos a nuestro Poder Superior que haga por nosotros. A lo mejor decimos: «Bah, este asunto es *tan* terrible que ni Dios puede arreglarlo», o, «Dios tiene demasiadas personas de las que ocuparse. No tiene tiempo para mí».

Pero así como crecemos en recuperación, así evoluciona nuestra concepción. Empezamos a ver que las únicas limitaciones al amor y a la gracia de Dios son las que imponemos negándonos a apartarnos del camino. El Dios bondadoso en el que llegamos a creer es infinito, y la fuerza y el amor que descubrimos en esta creencia son compartidos por casi todos los adictos en recuperación del mundo.



Sólo por hoy: El Dios que estoy empezando a concebir tiene una capacidad ilimitada de amor y protección. Confiaré en que mi Dios es más grande que cualquier problema que tenga.

«Puede que tengamos miedo de que al ponernos en contacto con nuestros sentimientos se produzca una abrumadora reacción en cadena de pánico y dolor.»

Texto Básico, p. 35



Una queja común respecto al Cuarto Paso es que nos hace dolorosamente conscientes de nuestros defectos de carácter. Quizás tengamos la tentación de dudar de nuestro programa de recuperación, pero a través de la rendición y la aceptación, podemos hallar los recursos necesarios para seguir trabajando los pasos.

No es tomar conciencia de nuestros defectos lo que más nos hace sufrir, sino los defectos en sí. Cuando consumíamos, lo único que sentíamos eran las drogas; podíamos ignorar el sufrimiento que nos causaban los defectos. Ahora que ya no tenemos drogas, sentimos ese dolor. Negarnos a reconocer el origen de nuestra angustia no la hace desaparecer; la negación *protege* el dolor y lo hace más fuerte. Los Doce Pasos nos ayudan a tratar con el sufrimiento que nos causan los defectos, ocupándonos directamente de éstos.

Si sentimos dolor por nuestros defectos, recordamos la pesadilla de la adicción, una pesadilla de la que hemos despertado. Podemos recordar también la esperanza de liberación que nos dio el Segundo Paso y, mediante el Tercer Paso, volver a poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado del Dios que concebimos. El Poder Superior nos protege dándonos la fortaleza necesaria para trabajar el resto de los pasos. No tenemos por qué temer a nuestros sentimientos. Sólo por hoy, podemos continuar nuestra recuperación.



Sólo por hoy: No tendré miedo de mis sentimientos. Con la ayuda de mi Poder Superior continuaré mi recuperación.

«No seremos mejores juzgando las faltas de los demás.»

Texto Básico, p. 44



¡Qué fácil es señalar las faltas de los demás! Hay una razón: los defectos que mejor identificamos en los otros suelen ser los que nos resultan más familiares en nuestro propio carácter. Quizás notemos la tendencia de nuestros mejores amigos a gastar demasiado dinero, pero si examinamos nuestros propios hábitos probablemente notaremos la misma compulsión. Tal vez veamos que nuestro padrino está demasiado involucrado en el servicio, pero nos damos cuenta de que en los últimos tres meses, por un compromiso de servicio u otro, no hemos pasado ni un solo fin de semana con nuestra familia.

A menudo, lo que nos disgusta de nuestros compañeros es lo que nos disgusta de nosotros. Podemos aprovechar esta observación para nuestro beneficio espiritual. Cuando sintamos el impulso de juzgar a los demás, podemos cambiarle el rumbo y dirigirlo a nosotros para reconocer más claramente nuestros propios defectos. Lo que veamos nos ayudará a dirigir nuestras acciones hacia la recuperación y a convertirnos en individuos sanos y felices.



Sólo por hoy: Miraré más allá de los defectos de carácter de los demás y reconoceré los míos.

«Hay algo en nuestra personalidad autodestructiva que nos pide a gritos el fracaso.»

Texto Básico, p. 92



«¡Pobre de mí! ¡Ay de mí! ¡Mi vida es un desastre! Por mucho que intento levantar cabeza sigo fracasando.» Muchos llegamos a NA con esta triste canción.

Pero la vida ya no es así. Es verdad que a veces tropezamos, incluso hasta nos caemos. De vez en cuando sentimos que no podemos seguir avanzando, por mucho que lo intentemos. Pero lo cierto es que con la colaboración de otros adictos en recuperación, encontramos una mano que nos levanta, nos sacude el polvo y nos ayuda a empezar otra vez. Esta es la nueva canción de nuestra vida.

Ya no es necesario que digamos: «Soy un fracaso, no voy a ninguna parte». Por lo general decimos: «Vaya, he vuelto a tropezar con la misma piedra en el camino de la vida. Pronto aprenderé a alinear el paso o a evitarla completamente.» Hasta entonces, es posible que sigamos cayéndonos de vez en cuando, pero hemos aprendido que siempre habrá una mano para ayudarnos a ponernos otra vez de pie.



Sólo por hoy: Si comienzo a pregonar que fracaso, recordaré que hay una forma de avanzar. Aceptaré el ánimo y el apoyo de NA.

*«A medida que dejamos de ser egocéntricos
y nos centramos en Dios, nuestra desesperación
se transforma en esperanza.»*

❖
Texto Básico, p. 107

Cuando consumíamos, la desesperación era nuestra compañera implacable. Afectaba cada momento que pasábamos despiertos. Era producto de nuestra experiencia durante la adicción activa: independientemente de las medidas que tomáramos para mejorar nuestra vida, cada vez nos sumíamos más en el dolor. Los intentos que hacíamos para controlar nuestra vida con frecuencia terminaban en fracasos. En cierta forma, la admisión de impotencia de nuestro Primer Paso fue un reconocimiento de desesperación.

El Segundo y el Tercer Paso nos sacan poco a poco de la desesperación y nos llevan hacia una nueva esperanza que nos acompaña en recuperación. Después de aceptar que la mayoría de nuestros esfuerzos por cambiar han fracasado, llegamos a creer que existe un Poder más grande que nosotros. Creemos que este Poder puede ayudarnos y lo hará. Practicamos el Segundo y Tercer Paso para afirmar nuestra esperanza en una vida mejor, y nos dirigimos a este Poder en busca de orientación. En la medida en que dependemos cada vez más de un Poder Superior para el manejo de nuestra vida cotidiana, desaparece la desesperación surgida de nuestra larga experiencia de autosuficiencia.



Sólo por hoy: Reafirmaré mi decisión del Tercer Paso. Sé que con un Poder Superior en mi vida, hay esperanza.

*«Cuando dejamos de vivir aquí y ahora, nuestros
problemas se magnifican de manera exagerada.»*

❖
Texto Básico, p. 112

«Sólo por hoy»... es una idea reconfortante. Si tratamos de vivir en el pasado, quizás nos desgarran recuerdos dolorosos e inquietantes. Las lecciones de nuestro consumo no son las que buscamos para nuestra recuperación. Vivir en el mañana significa avanzar con miedo. No sabemos cómo será el futuro secreto y la incertidumbre nos preocupa. Cuando dejamos de centrarnos en el hoy, nuestra vida parece agobiante.

Vivir el momento brinda libertad. En este momento sabemos que estamos a salvo. No consumimos y tenemos todo lo que necesitamos. Es más, la vida transcurre en el aquí y el ahora. El pasado se ha ido y el futuro todavía no ha llegado; preocuparnos no cambiará nada. Hoy, en este mismo instante, podemos disfrutar de nuestra recuperación.



Sólo por hoy: Permaneceré en el aquí y ahora. Hoy, en este mismo instante, soy libre.

*«Nuestro auténtico valor
consiste en ser nosotros mismos.»*

Texto Básico, p. 119



Hemos intentado una y otra vez vivir de acuerdo a las expectativas de quienes nos rodeaban. Quizás nos educaron creyendo que éramos buenos sólo si sacábamos buenas notas en la escuela, ordenábamos nuestra habitación, o nos vestíamos de determinada manera. Siempre con el deseo de estar integrados y que nos quisieran, muchos nos pasamos la vida tratando de «encajar», pero, al parecer, sin conseguir estar a la altura de ello.

Ahora, en recuperación, nos aceptan tal como somos. Nuestro auténtico valor para los demás reside en ser nosotros mismos. A medida que trabajamos los pasos, aprendemos a aceptarnos tal como somos. Y a partir de ahí, somos libres de convertirnos en lo que queremos ser.

Cada uno de nosotros tiene muchas cualidades buenas que compartir con los demás. Nuestra experiencia, compartida honestamente, ayuda a los demás a encontrar el grado de identificación que necesitan para empezar su recuperación. Descubrimos que todos tenemos dones especiales que brindar a quienes nos rodean.



Sólo por hoy: Mi experiencia de recuperación es el mejor regalo que puedo hacer a otro adicto. Compartiré honestamente con los demás.

❖ ❖ ❖
Octubre
❖ ❖ ❖

«Aprendemos que el sufrimiento puede ser un factor estimulante en nuestra recuperación.»

Texto Básico, p. 35



«El dolor... ¡A quién le hace falta!» pensamos cada vez que sufrimos. No vemos la necesidad del dolor. Sufrir parece un ejercicio sin sentido. Si a alguien se le ocurre mencionar crecimiento espiritual mientras sufrimos, lo más probable es que hagamos un gesto de disgusto y nos marchemos pensando que es la persona más insensible que hemos conocido.

¿Pero que pasaría si los seres humanos no sintieran dolor, tanto físico como espiritual? Suena a mundo ideal, ¿no? En realidad no. Si no fuéramos capaces de sentir dolor físico, no sabríamos cuándo parpadear para sacarnos cuerpos extraños de los ojos; no sabríamos cuándo parar de hacer ejercicio; ni siquiera cuándo darnos la vuelta al dormir. Sencillamente abusaríamos de nosotros por carecer de un sistema natural de aviso.

La misma verdad se aplica al dolor emocional. ¿Cómo nos habríamos dado cuenta de que nuestra vida se había vuelto ingobernable si no hubiéramos sentido dolor? El dolor emocional, como el físico, nos permite saber cuándo debemos dejar de hacer algo que nos hace daño.

Pero el dolor no es sólo un factor motivador. El dolor emocional nos proporciona una base para comparar y saber cuándo estamos alegres. No podríamos apreciar la dicha si no conociéramos el dolor.



Sólo por hoy: Aceptaré el dolor como parte necesaria de la vida. Sea cual sea el grado de dolor que sienta, sé que también puedo sentir dicha.

«Comprendemos la fuerza ilimitada que nos brinda la oración y la rendición cotidianas, siempre y cuando no perdamos la fe y la renovemos.»

Texto Básico, p. 53



La recuperación tiene dos partes: conseguir estar limpio y mantenerse limpio. La primera parte, en comparación, es más fácil, porque sólo tenemos que hacerla una vez. Mantenerse limpios es más difícil, requiere una atención todos los días de nuestra vida. Sin embargo, ambos procesos sacan su fuerza de la fe.

Conseguimos estar limpios gracias a la fe. Admitimos que la adicción era más poderosa que nosotros, y dejamos de luchar solos con ella. Pusimos la batalla en manos de un Poder más grande que nosotros, y este Poder Superior logró que estuviéramos limpios.

De la misma forma nos mantenemos limpios día a día: gracias a la fe. Nos rendimos sólo por hoy. La vida por momentos puede ser algo demasiado grande para que la afrontemos sólo con nuestra fuerza. Cuando es así, buscamos un Poder más grande que nosotros. Rezamos pidiendo orientación a nuestro Poder Superior y la fortaleza para seguir sus indicaciones. Si ejercitamos y renovamos diariamente nuestra fe, aprovechamos los recursos necesarios para vivir limpios una vida plena.

Existe una fuerza ilimitada a nuestra disposición cada vez que nos hace falta. Para acceder a ella, lo único que necesitamos es mantener la fe en el Poder Superior que logró que estuviéramos y nos mantuviéramos limpios.



Sólo por hoy: La fe logró que estuviera limpio y la fe me mantendrá limpio. Hoy, tendré fe en mi Poder Superior. Renovaré mi rendición y pediré sabiduría y fortaleza.

«El ego, tan grande y dominante en el pasado, pasa ahora a segundo plano porque estamos en armonía con un Dios bondadoso. Cuando nos desprendemos de nuestra terquedad, descubrimos que tenemos una vida más valiosa, feliz y muchísimo más llena.»

Texto Básico, p. 119



La adicción y la terquedad van de la mano. La ingobernabilidad que admitimos en el Primer Paso era tanto un producto de nuestra terquedad como de nuestro abuso crónico de las drogas. Pero hoy en día, vivir en base a la terquedad puede hacer que nuestra vida sea tan ingobernable como cuando consumíamos. Cuando *nuestras* ideas, *nuestros* deseos y *nuestras* exigencias tienen prioridad en nuestra vida, nos sorprendemos en conflicto constante con todos y todo lo que nos rodea.

La terquedad refleja nuestra dependencia del *ego*. Lo único que nos librará de la terquedad y el conflicto que genera, es romper nuestra dependencia del *ego*, y llegar en cambio a depender de la guía y la fortaleza que nos ofrece un Dios bondadoso.

Nos han enseñado a consultar principios espirituales para tomar una decisión, no nuestros deseos egoístas. Nos han enseñado a buscar la orientación de un Poder Superior, un Poder con una visión más amplia que la nuestra. Al hacerlo, descubrimos que cada vez es más fácil que nuestra vida concuerde con el orden de las cosas que nos rodean. Ya no tenemos que excluimos del curso de la vida; nos convertimos en parte de ella y descubrimos todo lo que la recuperación tiene para ofrecernos.



Sólo por hoy: Trataré de librarme del *ego* y de los conflictos que genera la terquedad. Intentaré mejorar mi contacto consciente con el Dios que concibo, en busca de la orientación y la fuerza que necesito para vivir en armonía con mi mundo.

«Al principio, cuando empezamos a disfrutar del alivio de nuestra adicción, corremos el riesgo de querer retomar el control de nuestra vida. Olvidamos la agonía y el dolor pasados.»

Texto Básico, p. 57



Muchos hemos pasado por la «maravilla de los treinta días». Cuando aparecimos en nuestra primera reunión de NA, estábamos desesperados y medio muertos. Nos identificamos con otros adictos que conocimos y con el mensaje que compartían. Con su apoyo, al fin logramos dejar de consumir y respiramos libres. Por primera vez en mucho tiempo, nos sentíamos en casa. Nuestra vida se había transformado de la noche a la mañana; caminábamos, hablábamos, comíamos, bebíamos, dormíamos y soñábamos con Narcóticos Anónimos.

Después, Narcóticos Anónimos perdió la novedad. Las reuniones tan emocionantes se volvieron monótonas. Los maravillosos amigos de NA empezaron a aburrirnos con su edificante palabrería de NA, sus bobadas. Cuando nuestros viejos amigos nos llamaron para invitarnos a volver a las andadas, nos despedimos de la recuperación.

Tarde o temprano tuvimos que regresar a las salas de Narcóticos Anónimos. Descubrimos que ahí fuera nada había cambiado, ni nosotros, ni nuestros amigos, ni las drogas, nada. Si acaso, se había vuelto peor que nunca.

Es verdad, puede que las reuniones de NA no sean la mar de divertidas, ni nuestros amigos del programa gigantes espirituales; pero hay una fuerza en las reuniones, un lazo en común entre los miembros, un programa con vida sin el cual no podemos hacer nada. Hoy en día nuestra recuperación es más que una novedad, es una forma de vida. Vamos a practicar el programa como si nuestra vida dependiera de él, porque *depende* de él.



Sólo por hoy: No soy la «maravilla de los treinta días». Mi forma de vida es la de NA, y estoy aquí para quedarme.

«Muchos tenemos dificultad en admitir que hicimos daño a otras personas, [...] Terminamos con las excusas y con la idea de ser siempre las víctimas.»

Texto Básico, p. 44



Nuestra vida avanza sin dificultad. Las cosas nos salen bien y cada año de recuperación nos aporta más dones materiales y espirituales. Quizás tengamos un poco de dinero en el banco, un coche nuevo o un compromiso afectivo. Poseemos cierta seguridad en nosotros y nuestra fe en un Poder Superior aumenta.

Pero entonces pasa algo. Alguien nos rompe el coche y nos roba el radiocasete, o la persona con la que estamos en una relación nos es infiel. Inmediatamente nos sentimos víctimas. «¿Dónde está la justicia?» sollozamos. Pero si echamos un vistazo a nuestro comportamiento anterior, quizás veamos que hemos sido culpables de hacer lo mismo que nos han hecho. Nos damos cuenta de que lo que realmente queremos no es justicia, ni para nosotros ni para los demás, sino clemencia.

Agradecemos a un Dios bondadoso por la compasión que nos ha demostrado y nos tomamos nuestro tiempo para apreciar los maravillosos dones que brinda la recuperación.



Sólo por hoy: Pediré clemencia, no justicia. Estoy agradecido por la compasión que me han demostrado y seré clemente con los demás.

«Empezar a planear las enmiendas que tenemos que hacer puede ser un obstáculo importante para completar la lista y estar dispuestos.»

Texto Básico, p. 45



El Octavo Paso nos pide que estemos dispuestos a hacer enmiendas a todas las personas que hemos hecho daño. Al acercarnos a este paso, quizás nos preguntemos cuál será el resultado de dichas enmiendas. ¿Nos perdonarán? ¿Nos aliviaremos de alguna vieja culpabilidad? ¿O seremos juzgados y condenados por las personas a las que hemos perjudicado?

Si esperamos recibir los beneficios espirituales del Octavo y Noveno Paso, debemos renunciar a nuestra tendencia a buscar el perdón. Si abordamos estos pasos esperando algo, es probable que quedemos muy desilusionados con los resultados. Es necesario que nos preguntemos si estamos cifrando nuestras esperanzas en lograr el perdón de la persona ante la cual nos disculpamos; si no esperamos que algún acreedor conmovido por nuestra triste historia nos perdone las deudas.

Tenemos que estar dispuestos a hacer enmiendas independientemente de los resultados. Podemos planear las enmiendas, pero no los resultados. Aunque no todas las personas a las que debemos enmiendas nos perdonen, aprenderemos a perdonarnos nosotros. Durante el proceso descubriremos que ya no tenemos que cargar con el peso del pasado.



Sólo por hoy: Me desprenderé de todas las expectativas que tenga con respecto a personas a las que debo enmiendas.

«Ahora, en recuperación, descubrimos que todavía somos dependientes, pero ya no dependemos de lo que nos rodea sino de un Dios bondadoso y de la fuerza interior que tenemos gracias a nuestra relación con Él.»

Texto Básico, p. 81



La rebeldía, para muchos adictos, es casi una cuestión de temperamento. No queríamos depender de nadie ni de nada, y en especial no queríamos depender de Dios. Lo maravilloso de consumir, pensábamos, era que nos daba la capacidad de ser y de sentir todo lo que quisiéramos por nuestra cuenta. Pero el precio que pagamos por esta libertad ilusoria fue una dependencia superior a nuestras peores pesadillas. Consumir, en lugar de liberarnos, nos esclavizó.

Cuando llegamos a Narcóticos Anónimos, aprendimos que depender de Dios no tenía por qué ser lo que pensábamos que era. Sí, teníamos que utilizar «un Poder superior a nosotros mismos» si queríamos que nos devolvieran el sano juicio. No obstante, podíamos escoger nuestro propio concepto de ese Poder Superior y hasta podíamos inventarnos uno. Descubrimos que depender de un Poder Superior no nos limitaría, sino que nos liberaría.

El Poder que encontramos en recuperación es la fuerza que nos faltaba. Es el amor de los demás, del que tanto temíamos depender. Es la sensación de tener el rumbo personal que nunca tuvimos, la orientación que nunca nos atrevimos a pedir por falta de humildad o confianza en que los demás pudieran guiarnos. Es todo esto y es nuestro. Hoy en día, estamos agradecidos de tener un Poder Superior del cual depender.



Sólo por hoy: Dependeré del amor y la fortaleza interior que obtengo de mi propio concepto de Dios.

*«Intuimos que si no utilizamos lo que tenemos,
lo perderemos.»*

Texto Básico, p. 89



La adicción le dio un esquema a nuestra vida, y también un significado; un significado oscuro y enfermizo sin duda, pero significado al fin. El programa de recuperación de Narcóticos Anónimos nos da un nuevo esquema de vida para reemplazar las viejas costumbres. Y con este nuevo esquema aparece un nuevo significado de luz y esperanza.

¿En qué consiste este nuevo esquema? En lugar de aislamiento, descubrimos el compañerismo. En lugar de vivir ciegos, repitiendo una y otra vez los mismos errores, nos examinamos con regularidad, libres de conservar lo que nos ayuda a crecer y descartar lo que no. En vez de intentar constantemente arreglárnoslas con nuestro poder limitado, desarrollamos un contacto consciente con un Poder más grande que nosotros.

Es necesario que nuestra vida tenga un esquema. Para conservar nuestra recuperación, debemos mantener los nuevos patrones de comportamiento que nos han enseñado el programa. Si les prestamos atención con regularidad, seguiremos libres de la enfermedad mortal de la adicción y continuaremos aferrados al significado que la recuperación le ha dado a nuestra vida.



Sólo por hoy: Empezaré un nuevo esquema de vida: el mantenimiento regular de mi recuperación.

*«Insistimos en la importancia de poner nuestra casa en
orden porque nos brinda alivio.»*

Texto Básico, p. 109



Centrarnos en lo que hacen los demás puede aliviarnos momentáneamente de la necesidad de mirarnos a nosotros. Pero uno de los secretos de Narcóticos Anónimos es asegurarnos de que nuestra casa esté en orden. ¿Pero qué significa «poner nuestra casa en orden»?

Significa trabajar los pasos, que nos permiten examinar nuestro papel en las relaciones con los demás. Si tenemos un problema con alguien, podemos hacer un inventario para averiguar cuál es nuestra parte de responsabilidad. Con la ayuda de nuestro padrino, nos esforzamos por solucionarlo. Después, seguimos haciendo nuestro inventario diariamente para evitar repetir el mismo error en el futuro.

Es bastante sencillo. Tratamos a los demás como nos gustaría que nos trataran. Hacemos rápidamente las enmiendas que debemos. Si ponemos diariamente nuestra vida al cuidado de un Poder Superior, empezamos a evitar seguir funcionando en base a la terquedad, tan característica de la adicción activa. Nuestras relaciones con los demás, guiadas por un Poder que desea lo mejor para todos, sin duda mejorarán.



Sólo por hoy: Pondré mi casa en orden. Hoy, examinaré mi responsabilidad en los problemas de mi vida. Si debo enmiendas, las haré.

«Antes de estar limpios, la mayoría de las veces actuábamos por impulso. Hoy en día, ya no estamos limitados a este tipo de comportamiento...»

Texto Básico, p. 102



¿Nunca has estado tentado de hacer algo aunque supieras que los resultados serían desastrosos? ¿Nunca pensaste cuánto sufrirías por hacer algo que te tentaba, pero lo hiciste de todos modos?

Se dice que todos los actos tienen sus consecuencias. Antes de estar limpios, muchos de nosotros sencillamente no lo creíamos. Pero ahora sabemos exactamente lo que significa. Cuando actuamos, sabemos que tendremos que pagar las consecuencias. Ya no podemos decidir hacer algo amparados en la ignorancia, porque sabemos perfectamente bien que no nos gustará el precio que debemos pagar.

Hay premios y hay precios. Actuar a pesar de las consecuencias no tiene nada de malo si estamos dispuestos a pagar el precio, pero siempre hay un precio que pagar.



Sólo por hoy: Pensaré en las consecuencias de mis actos antes de realizarlos.

«Nuestras mejores ideas nos metieron en problemas, [...] La recuperación es un cambio constante de nuestras ideas y actitudes.»

Texto Básico, p. 63



Durante la adicción activa, el mundo probablemente nos parecía un lugar horrible. Consumir nos ayudaba a soportar lo que veíamos. Hoy en día, sin embargo, comprendemos que el problema no era realmente las condiciones del mundo, sino que nuestras ideas y actitudes respecto a éste nos imposibilitaban encontrar un sitio cómodo en él.

Nuestras actitudes e ideas son el lente a través del cual vemos nuestra vida. Si nuestras «gafas» están empañadas o sucias, nuestra vida se ve borrosa. Si no enfocamos bien nuestra actitud, el mundo entero aparece distorsionado. Para ver claramente, es necesario que mantengamos una actitud e ideas limpias, libres de cosas tales como el resentimiento, la negación, la autocompasión y la obcecación. Para cerciorarnos de que nuestra visión de la vida no está desenfocada, tenemos que hacer que nuestras ideas coincidan con la realidad.

Durante la adicción, nuestras mejores reflexiones nos impedían ver claramente, tanto el mundo como nuestra responsabilidad en él. La recuperación sirve para corregir la graduación de los lentes de nuestra actitud. Los pasos, al despojarnos de la negación y reemplazarla por la fe, la honestidad respecto a uno mismo, la humildad y la responsabilidad, nos ayudan a ver nuestra vida de una forma completamente nueva. Después nos ayudan a mantener nuestros lentes espirituales limpios, animándonos a examinar regularmente nuestras ideas, actitudes y acciones.

El mundo, hoy en día, visto a través de los lentes limpios de la fe y la recuperación, parece un lugar más cálido y acogedor para vivir.



Sólo por hoy: Veré el mundo y mi vida a través de los lentes espirituales limpios de mi programa.

«Cuando admitimos que nuestra vida se ha vuelto ingobernable, ya no tenemos que defender nuestro punto de vista. [...] Ya no tenemos que tener razón a toda costa.»

❖ Texto Básico, p. 87

Nada nos aísla más rápidamente del cariño y la camaradería de nuestros compañeros de NA que tener que «tener razón». Como somos inseguros, fingimos ser algún tipo de figura de autoridad. Como sufrimos de poca autoestima, tratamos de elevarnos rebajando a los demás. Tales tácticas, en el mejor de los casos, alejan a los demás; y en el peor, provocan ataques. Cuanto más tratamos de impresionar a los demás con nuestra «razón», más nos equivocamos.

No tenemos que tener «razón» para sentirnos seguros; no tenemos que pretender que sabemos todas las respuestas para que los demás nos quieran y respeten. De hecho, la verdad es precisamente lo contrario. Ninguno de nosotros tiene todas las respuestas. Dependemos unos de otros para ayudarnos a cubrir los vacíos de nuestra comprensión de las cosas, y dependemos de un Poder superior al nuestro para suplir nuestra impotencia personal. Vivimos cómodamente con los demás cuando brindamos lo que sabemos, admitimos lo que no sabemos e intentamos aprender de nuestros semejantes. Vivimos seguros de nosotros mismos cuando dejamos de depender de nuestro propio poder y empezamos a depender del Dios en el que hemos llegado a concebir en recuperación.

No tenemos que tener «razón» todo el tiempo, sino sólo recuperarnos.

❖

Sólo por hoy: Dios, admito mi impotencia y la ingobernabilidad de mi vida. Ayúdame a vivir con los demás como iguales, dependiendo de ti para que me orientes y me des fuerzas.

«No se puede describir con palabras la conciencia espiritual que obtenemos al dar algo —por pequeño que sea— a otra persona.»

❖ Texto Básico, p. 118

A veces parece que las cosas van tan mal en el mundo que mejor olvidarnos de intentar cambiar algo. «Después de todo —pensamos— ¿qué demonios puedo hacer? No soy más que una persona.» Tanto si nuestro interés es tan amplio como para desear la paz mundial, o tan personal como para querer sencillamente que la recuperación esté al alcance de todos los adictos que la desean, la tarea parece abrumadora. «Tanto trabajo y tan poco tiempo», suspiramos a veces mientras nos preguntamos cómo podríamos hacer algo bueno.

Es sorprendente, pero los aportes más pequeños pueden cambiar mucho las cosas. Lograr que la vida sea algo más que una existencia corriente y tediosa, requiere muy poco esfuerzo de nuestra parte. Cuando le levantamos el ánimo aunque sea a una persona, la profunda satisfacción que experimentamos también nos transforma a nosotros. Cuando sonreímos a alguien que está con el ceño fruncido, cuando cedemos el paso en la carretera, cuando llamamos a un recién llegado sólo para decirle que nos interesa, entramos en el reino de lo extraordinario.

¿Quieres cambiar el mundo? Empieza con el adicto que tienes sentado a tu lado esta noche, y luego imagina ese acto de bondad multiplicado. De persona en persona, cada uno de nosotros cambia las cosas.

❖

Sólo por hoy: Un acto de bondad no me cuesta nada, pero no tiene precio para quien lo recibe. Hoy seré amable con alguien.

«Con el amor que me demuestran en Narcóticos Anónimos, no tengo excusa para la soledad.»



La adicción es una enfermedad solitaria. Quizás estemos rodeados de gente, pero, tarde o temprano, la adicción abre un foso entre nosotros y nuestros seres queridos más íntimos. Muchos llegamos a Narcóticos Anónimos impulsados por una soledad desesperada.

Aunque vayamos a la reuniones de NA con precaución y desconfianza, nos reciben con un abrazo, una sonrisa y un cariñoso «sigue viniendo». Tal vez sea el primer lugar en el que nos reciben bien después de mucho, mucho tiempo. Vemos a los otros miembros hablar y reírse, salir en grupos de la reunión para seguir conversando en la cafetería. Nos preguntamos si nosotros también podríamos formar parte de este simpático grupo.

Nuestro esquema de aislamiento puede dificultar que nos unamos. Con el tiempo, sin embargo, empezamos a sentirnos «parte de» en lugar de «aparte de». Al poco tiempo, cuando entramos en los salones, nos sentimos en casa. Empezamos a hacer amigos y nuestra vida empieza a cambiar.

NA nos enseña a superar el aislamiento. A través de las primeras amistades experimentales que hacemos en nuestro grupo habitual, vemos que hacer amigos no es difícil. La sensación de estar integrados llega cuando compartimos nuestro ser con los demás.



Sólo por hoy: Estoy agradecido por las amistades que me han dado mi Poder Superior en NA. Gracias a ellas, no estoy solo.

«No elegimos convertirnos en adictos.»

Texto Básico, p. 4



Cuando éramos pequeños todos teníamos sueños. Todos los niños han oído a un pariente o a un vecino preguntar: «¿Qué quieres ser de mayor?» Aunque algunos no tuviéramos sueños elaborados de triunfo, todos deseábamos un trabajo, una familia y un futuro de dignidad y respeto. Pero nadie nos preguntó: «¿Quieres ser un drogadicto cuando crezcas?»

No elegimos convertirnos en adictos, y no podemos elegir dejar de serlo. Tenemos la enfermedad de la adicción. No somos responsables de tenerla, pero sí lo somos de nuestra recuperación. Después de enterarnos de que somos personas enfermas y que hay una forma de recuperarse, podemos dejar de culpar a las circunstancias —o a nosotros— y empezar a vivir la solución. No elegimos la adicción, pero podemos elegir la recuperación.



Sólo por hoy: Elijo la recuperación.

«... pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.»

Undécimo Paso



¿Cómo rezamos? Muchos, con la poca experiencia que tenemos, no sabemos ni cómo empezar. El proceso, sin embargo, no es difícil ni complicado.

Llegamos a Narcóticos Anónimos por nuestra adicción a las drogas. Pero debajo de eso, muchos teníamos una profunda sensación de confusión con la vida. Parecíamos estar perdidos, vagando sin rumbo por un desierto, sin nadie que nos guiara. La oración es una forma de lograr orientación en la vida y la fortaleza para seguir ese rumbo.

Como la oración juega un papel tan importante en NA, muchos nos reservamos un momento específico del día para rezar y establecer así un patrón de comportamiento. En ese momento de calma, «hablamos» a nuestro Poder Superior, en silencio o en voz alta. Compartimos nuestras ideas, nuestros sentimientos y nuestro día. Preguntamos: «¿Qué quieres que haga?» Al mismo tiempo que pedimos: «Por favor, dame la fortaleza para poder cumplir tu voluntad».

Aprender a orar es sencillo. Pedimos «conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla». Al hacerlo, encontramos la orientación que nos faltaba y la fortaleza que necesitamos para cumplir con la voluntad de Dios.



Sólo por hoy: Reservaré un momento de calma para «hablar» con mi Poder Superior. Le pediré orientación y la capacidad para actuar en base a ella.

«Todo lo que sabemos está sujeto a revisión, especialmente lo que sabemos de la verdad.»

Texto Básico, p. 106



Muchos pensábamos que podíamos reconocer «La Verdad». Creíamos que la verdad era una cosa cierta e inmutable que se podía comprender fácilmente y sin ninguna duda. La *auténtica* verdad, sin embargo, era que no podíamos verla aunque nos golpeara en la cara. Nuestra enfermedad desfiguraba todo, especialmente nuestra percepción de la verdad. De hecho, lo que «sabíamos» de la verdad casi nos mata. Antes de empezar a reconocer la verdad, tuvimos que cambiar nuestra fidelidad a la adicción por la fidelidad a un Poder Superior, origen de todo lo bueno y verdadero.

La verdad fue cambiando a medida que crecía nuestra fe en un Poder Superior. Al trabajar los pasos, nuestra vida entera empieza a transformarse gracias al poder curativo de los principios de recuperación. Para poder abrir la puerta al cambio, hemos tenido que abandonar nuestro apego a una verdad rígida e inmutable.

La verdad se vuelve más clara y sencilla cada vez que la vemos. Y así como los pasos funcionan diariamente en nuestra vida —si lo permitimos—, nuestro concepto de la verdad cambia conforme vamos creciendo día a día.



Sólo por hoy: Abriré los ojos y el corazón a los cambios producidos por los pasos. Con una mente abierta, hoy puedo comprender la verdad de mi vida.

«A pesar de nuestras diferencias, la adicción hace que todos naveguemos en el mismo barco.»

Texto Básico, p. 99



¡Qué mezcla de gente hay en Narcóticos Anónimos! En cualquier reunión, cualquier noche, encontramos una variedad de gente que probablemente nunca se hubieran reunido de no ser por la adicción.

Un médico, miembro de NA, describía sus reparos a identificarse en la primera reunión, a negarse a entrar en «esa sala llena de adictos a la aguja». Otro miembro, una mujer con un extenso historial de cárceles y hospitales, compartió una historia similar, salvo que su sorpresa surgió cuando se dio cuenta de que «ahí había gente fina... ¡hasta iban en traje!». Estos dos amigos, hace poco celebraron su séptimo aniversario de bodas.

Las personas más inverosímiles se hacen amigas, se apadrinan, realizan trabajos de servicio juntas. Nos reunimos para recuperarnos juntos, compartir el sufrimiento pasado que nos une y la esperanza en el futuro. Nos reunimos por el mismo motivo, centrándonos en las dos cosas que todos tenemos en común: la adicción y la recuperación.



Sólo por hoy: Independientemente de mis circunstancias personales, también formo parte.

«...podíamos sentir el paso del tiempo, entrar en contacto con la realidad y reconocer valores espirituales que muchos habíamos perdido tiempo atrás.»

Texto Básico, p. 100



Durante nuestra adicción activa, estábamos listos para hacer concesiones en todo lo que creíamos, sólo para conseguir más drogas. Tanto si robábamos a nuestra familia o amigos, como si nos vendíamos, o mentíamos a nuestro jefe, dejábamos de lado los valores que más nos importaban. Cada vez que comprometíamos una convicción firmemente arraigada, se derrumbaba otro pedazo de la argamasa que unía nuestro carácter. En el momento en que muchos de nosotros llegamos a nuestra primera reunión, no quedaba mucho más que las ruinas de lo que habíamos sido.

Al llevar a cabo nuestro primer autoexamen honesto, daremos con los valores perdidos. Pero para poder reconstruir nuestro carácter, veremos que hace falta cuidar esos valores, por muy grande que sea la tentación de tirarlos a un rincón. Tenemos que ser honestos incluso cuando pensamos que podríamos engañar a todos con una mentira. Si desdeñamos nuestros valores, descubriremos que los embustes más grandes son los que nos decimos a nosotros.

No queremos empezar otra vez el derrumbe espiritual después de todo el trabajo que hemos puesto en la reconstrucción. Es fundamental que apoyemos algo, si no, nos arriesgamos a dejarnos engañar por cualquier cosa. Respetamos todo lo que nos parece importante.



Sólo por hoy: Apoyo algo. Mi fortaleza es el resultado de vivir mis valores.

«Una moral impuesta no tiene la misma fuerza que la que adquirimos cuando somos nosotros los que elegimos vivir espiritualmente.»

❖
Texto Básico, p. 52

Durante nuestra adicción activa muchos vivíamos la vida por omisión. Éramos incapaces o no estábamos dispuestos a elegir cómo queríamos comportarnos, qué preferíamos hacer o incluso dónde queríamos vivir. Permitíamos que las drogas u otra gente tomara las decisiones más elementales por nosotros. Vernos libres de la adicción activa significa, entre otras cosas, la libertad de elegir por nuestra cuenta.

La libertad de elegir es un don maravilloso, pero también una gran responsabilidad. Escoger nos permite descubrir quiénes somos y en qué creemos. Pero al hacerlo, tenemos que sopesar lo que elegimos y aceptar las consecuencias. Esta responsabilidad nos lleva a buscar alguien que tome las decisiones por nosotros —nuestro padrino, nuestro grupo habitual, nuestros amigos de NA— igual que las tomaba nuestra enfermedad cuando consumíamos. *Eso no es recuperación.*

Ir en busca de la experiencia de los demás es una cosa; renunciar a la responsabilidad personal, otra. Si no hacemos uso del don de la libertad que se nos ha dado, si nos negamos a aceptar las responsabilidades que implica, perderemos este don y nuestra vida empeorará. Somos responsables de nuestra recuperación y nuestras opciones. Por difícil que parezca, debemos ser nosotros quienes tomemos las decisiones y estar dispuestos a asumir las consecuencias.

❖
Sólo por hoy: Estoy agradecido de la libertad de vivir como he elegido. Hoy, aceptaré la responsabilidad de mi recuperación, tomaré mis propias decisiones y asumiré las consecuencias.

«Esta decisión exige aceptación continua, una fe que vaya aumentando y un compromiso diario con el proceso de recuperación.»

IP N° 14, La experiencia de un adicto...

❖
 A veces realmente vivimos el Tercer Paso— y ¡es maravilloso! No nos lamentamos del pasado ni tememos el futuro, y, en general, estamos satisfechos del presente. Pero en algunas ocasiones, perdemos de vista la voluntad de Dios en nuestra vida.

Muchos soñamos con borrar los errores del pasado; pero no se puede eliminar el pasado. Muchos estamos agradecidos de que sea así, puesto que nuestras experiencias anteriores nos han llevado a la recuperación que disfrutamos hoy. Con la práctica del programa podemos aprender a aceptar el pasado, y, cuando enmendamos nuestras faltas, nos reconciamos con éste. Estos mismos Doce Pasos ayudan a eliminar las preocupaciones por el futuro. Si practicamos diariamente los principios de NA en todos los aspectos de nuestra vida, podemos dejar los resultados en manos de nuestro Poder Superior.

Parece que los miembros que poseen una fe más sólida son los más capacitados de vivir el momento presente. Disfrutar, valorar y estar agradecidos de la calidad de nuestra vida son los resultados de tener fe en la vida en sí. Cuando practicamos los principios de nuestro programa, el único día que nos hace falta es el de hoy.

❖
Sólo por hoy: Sacaré el máximo provecho del día de hoy, y confiaré en que el ayer y el mañana están al cuidado de Dios.

«Nuestra enfermedad es tan astuta que puede meternos en situaciones imposibles.»

Texto Básico, p. 95



Algunos solemos decir: «Mi enfermedad me está hablando»; otros: «Mi cabeza no para»; y hasta hay quien se refiere a: «la asamblea de mi cabeza» o a «mi cabeza de adicto». Reconozcámoslo, padecemos una enfermedad incurable que sigue afectándonos incluso en recuperación y nos da información falseada sobre lo que pasa en nuestra vida. Nos dice que no nos examinemos porque veremos algo demasiado aterrador. A veces nos indica que no somos responsables de nosotros ni de nuestras acciones; otras, que todo lo que anda mal en el mundo es culpa nuestra. Nuestra enfermedad nos engaña para que confiemos en ella.

El programa de NA nos da muchas voces para contrarrestar la adicción, voces en las que podemos creer. Llamamos a nuestro padrino para hacer una revisión de la realidad. Podemos escuchar la voz de un adicto que intenta estar limpio. La solución, en última instancia, es trabajar los pasos y sacar fortaleza de un Poder Superior. Ello nos hará superar esos momentos en que «nuestra enfermedad habla».



Sólo por hoy: Ignoraré la «voz» de mi adicción. Escucharé la voz de mi programa y de un Poder superior a mí.

«Al renunciar al control, conseguimos un poder mucho más grande.»

Texto Básico, p. 51



Cuando consumíamos, hacíamos todo lo posible para manejar las cosas a nuestro antojo. Usábamos todas las tretas imaginables para tener al mundo bajo control. Cuando conseguíamos lo que queríamos, nos sentíamos poderosos e invencibles; cuando no, nos sentíamos vulnerables y derrotados. Pero esto no nos detenía, sencillamente nos obligaba a nuevos esfuerzos para controlar y manipular nuestra vida hasta lograr un estado de gobernabilidad.

Tramar cosas era la forma de negar nuestra impotencia. En tanto pudiéramos distraernos con nuestros planes, postergábamos aceptar que estábamos fuera de control. Pero poco a poco nos dimos cuenta de que nuestra vida se había vuelto ingobernable y que toda la astucia y manipulación del mundo no iban a ponerla de nuevo en orden.

Cuando admitimos nuestra impotencia, dejamos de tratar de controlar y nos las arreglamos para vivir mejor: nos rendimos. Como nuestro poder no es suficiente, buscamos un Poder más grande que nosotros. Como necesitamos apoyo y orientación, pedimos a ese Poder que cuide de nuestra voluntad y nuestra vida. En lugar de intentar programar nuestra propia vida, pedimos también a otras personas en recuperación que compartan su experiencia sobre cómo vivir el programa de NA. La fuerza y la orientación que buscamos están a nuestro alrededor; lo único que tenemos que hacer es apartarnos del ego para encontrarlas.



Sólo por hoy: Trataré de no tramar ni manipular a mi antojo para tener una vida gobernable. Mediante el programa de NA, me entregaré al cuidado de mi Poder Superior.

«No somos responsables de nuestra enfermedad, sino únicamente de nuestra recuperación. A medida que empezamos a aplicar lo que aprendemos, nuestra vida comienza a cambiar y mejorar.»

❖ Texto Básico, p. 103

Cuanto más avanzamos en recuperación, menos evitamos la responsabilidad sobre nosotros y nuestros actos. Aplicando los principios del programa de Narcóticos Anónimos, podemos cambiar nuestra vida. Nuestra existencia cobra un nuevo significado al aceptar la responsabilidad y la libertad de elección que ésta implica. No damos la recuperación como cosa segura.

Asumimos la responsabilidad de nuestra recuperación trabajando los Doce Pasos con un padrino. Vamos regularmente a reuniones y compartimos con el recién llegado lo que nos han dado desinteresadamente: el don de la recuperación. Nos integramos en nuestro grupo habitual y compartimos la recuperación con el adicto o la adicta que todavía sufre. A medida que aprendemos a practicar eficazmente los principios espirituales en todos los aspectos de nuestra vida, la calidad de ésta mejora.



Sólo por hoy: Si uso las herramientas espirituales que he conseguido en recuperación, estoy dispuesto a y puedo tomar decisiones responsables.

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

❖ Duodécima Tradición

«Anteponer los principios a las personalidades.» Muchos pronunciamos estas palabras a coro cada vez que se leen las Doce Tradiciones. El hecho de que se hayan convertido en una frase trillada no las hace menos importantes ni en el servicio ni en nuestra vida. Estas palabras son una afirmación: «Prestamos atención a nuestra conciencia y a lo correcto, independientemente de quién esté involucrado». Y este principio es una de las piedras angulares de la recuperación, así como de las tradiciones.

¿Qué significa en realidad «principios antes que personalidades»? Significa que practicamos la honestidad, la humildad, la compasión, la tolerancia y la paciencia con todos, nos caigan bien o no. Anteponer los principios a las personalidades nos enseña a tratar igual a todo el mundo. El Duodécimo Paso nos pide que apliquemos los principios en *todos* los aspectos de nuestra vida; la Duodécima Tradición nos pide que los apliquemos en nuestras relaciones con *todos*.

La práctica de estos principios no termina con nuestros amigos ni cuando nos vamos de la reunión. Es para todos los días, con todo el mundo... en todos los aspectos de nuestra vida.



Sólo por hoy: Escucharé mi conciencia y haré lo correcto. Me centraré en los principios, no en la personalidad de la gente.

«La forma más efectiva de lograr aceptarnos a nosotros mismos es el ejercicio de los Doce Pasos de recuperación.»

IP Nº 19, La autoaceptación



La adicción, para muchos de nosotros, ha sido motivo de vergüenza. Nos escondíamos de los demás, seguros de que si alguien llegaba a conocernos de verdad, nos rechazaría. NA nos ayuda a aprender autoaceptación.

Muchos encontramos gran alivio sólo con asistir a las reuniones, escuchar a compañeros adictos que comparten su historia y descubrir que otras personas han sentido lo mismo que nosotros respecto a sí mismas. Cuando los demás comparten honestamente quiénes son, nos sentimos libres de hacer lo mismo. A medida que aprendemos a decirles la verdad sobre nosotros, aprendemos a aceptarnos.

Mostrarse, sin embargo, es sólo el comienzo. Una vez que hemos compartido las cosas que nos incomodan de nuestra vida, debemos encontrar una forma de vida diferente; y es ahí donde entran los pasos. Desarrollamos el concepto de un Poder Superior. Hacemos un inventario detallado de nuestra vida y lo discutimos con nuestro padrino o madrina. Pedimos al Dios que concebimos que nos quite nuestros defectos de carácter, origen de nuestros problemas. Asumimos la responsabilidad de lo que hemos hecho y lo enmendamos. Incorporamos todas estas disciplinas en nuestra vida diaria, «practicando estos principios en todos los aspectos de nuestra vida».

Con la práctica de los pasos podemos convertirnos en personas orgullosas de lo que somos. Podemos decir libremente la verdad sobre nosotros porque no tenemos nada que ocultar.



Sólo por hoy: Recorreré la senda de la autoaceptación. Me mostraré, diré la verdad y trabajaré los pasos.

«Queremos mirarlo [el pasado] cara a cara, verlo tal como era y librarnos de él para poder vivir el presente.»

Texto Básico, p. 33



El pasado, para muchos, es como un mal sueño. Nuestra vida ya no es la misma, pero todavía tenemos fugaces recuerdos emocionales de un pasado realmente incómodo. La culpabilidad, el miedo, la ira que antes nos dominaban pueden caer sobre nuestra nueva vida y entorpecer nuestros esfuerzos por cambiar y crecer.

Los Doce Pasos son la fórmula que nos ayuda a poner el pasado en su sitio. Por medio del Cuarto y el Quinto Paso tomamos conciencia de que nuestro viejo comportamiento no funcionaba. Pedimos a un Poder Superior que nos quite nuestros defectos en el Sexto y Séptimo Paso, y empezamos a aliviarnos de la culpa y el miedo que durante tantos años nos atormentaban. En el Octavo y Noveno Paso, mediante las enmiendas, demostramos a los demás que nuestra vida está cambiando. Ya no estamos dominados por el pasado. Y una vez que el pasado deja de controlarnos, somos libres de encontrar nuevas formas de vida que reflejen de verdad quienes somos.



Sólo por hoy: No es necesario que me controle el pasado. Viviré este nuevo día como la persona nueva en la que me estoy convirtiendo.

«También podemos usar los pasos para mejorar nuestras actitudes.»

Texto Básico, p. 63



¿Nunca has tenido un día en que todo parece ir en tu contra? ¿No pasas por épocas en las que estás tan ocupado haciendo el inventario de los demás que apenas te soportas? ¿Y cuando lo contestas mal a un compañero de trabajo o a un ser querido sin razón alguna? Cuando nos sorprendemos en este sombrío estado de ánimo, debemos tomar medidas.

Reservamos unos minutos en algún momento del día y hacemos un «inventario en el acto». Examinamos cómo estamos reaccionando ante las situaciones externas y los demás. Si lo hacemos, quizás descubramos que sencillamente padecemos de la «mala actitud» de siempre. Una forma negativa de ver las cosas puede dañar la relación con nuestro Poder Superior y con la gente de nuestra vida. Si somos honestos con nosotros, por lo general nos damos cuenta de que el problema está en nosotros y nuestra actitud.

No tenemos dominio sobre los retos que nos presenta la vida. Pero podemos controlar cómo reaccionamos ante ellos. En cualquier momento podemos cambiar de actitud. Lo único que *realmente* cambia en Narcóticos Anónimos somos *nosotros*. Los Doce Pasos nos dan las herramientas para salir del problema y entrar en la solución.



Sólo por hoy: A lo largo del día, revisaré mi actitud. Aplicaré los pasos para mejorarla.

«Vivir sólo por hoy nos alivia de la carga del pasado y del miedo al futuro.»

Texto Básico, p. 106



Pensar en lo malo que ha sido —o que podría ser— puede agotar nuestras esperanzas de recuperación. Fantasear sobre lo maravilloso que ha sido —o que podría ser— puede desviarnos de actuar en el mundo real. Por eso, en Narcóticos Anónimos hablamos de vivir y recuperarnos «sólo por hoy».

En NA sabemos que podemos cambiar. Hemos llegado a creer que nuestro Poder Superior puede devolverle la sensatez a nuestra mente y nuestro corazón. Por medio de los pasos podemos ocuparnos de las ruinas de nuestro pasado. Si mantenemos nuestra recuperación, sólo por hoy, podemos evitar crearnos problemas en el futuro.

La vida en recuperación no es una fantasía. Soñar despiertos con lo maravilloso que era consumir, o con la manera de consumir satisfactoriamente en el futuro, delirios de lo estupendas que *podrían* ser las cosas, son expectativas pomposas que nos preparan para la desilusión y la recaída, todas ellas carentes de la fuerza de este programa. Buscamos la voluntad de Dios, no la nuestra. Intentamos servir a los demás, no a nosotros. Desaparece nuestro egocentrismo y deja de ser importante lo maravilloso que podría, o debería, ser todo. A la luz de la recuperación, percibimos la diferencia entre realidad y fantasía.



Sólo por hoy: Estoy agradecido por los principios de recuperación y por la nueva realidad que me han dado.

«La fe, recién descubierta, nos sirve de base sólida para encontrar valor en el futuro.»

Texto Básico, p. 108



¡Narcóticos Anónimos no es lugar para corazones débiles! Enfrentarse a la vida tal cual es sin consumir drogas no siempre es fácil. La recuperación requiere algo más que trabajo duro, exige una gran dosis de valor.

¿Pero qué es el valor? Un vistazo al diccionario nos lo dirá. Tenemos valor cuando, en lugar de retirarnos, afrontamos algo que consideramos difícil, peligroso o doloroso. Coraje significa ser valientes, tener objetivos, espíritu. ¿Qué es el valor entonces? Es una *actitud*, una actitud de perseverancia.

Eso es lo que de verdad necesita un adicto en recuperación: perseverancia. Nos comprometemos a seguir con nuestro programa, a no consumir, pase lo que pase. Un adicto valiente es el que no consume, de día en día, pase lo que pase.

¿Y qué nos da este valor? Una relación con un Poder Superior que nos brinda la fortaleza y el coraje para mantenernos limpios. Sabemos que mientras estemos al cuidado de nuestro Dios, tendremos la fortaleza necesaria para enfrentarnos a la vida tal cual es.



Sólo por hoy: Tengo un Poder Superior que me cuida, pase lo que pase. Como lo sé, hoy procuraré tener una actitud valiente.

«La recuperación continuada depende de nuestra relación con un Dios bondadoso que nos cuida y haga por nosotros lo que sabemos que es imposible que hagamos por nuestra cuenta.»

Texto Básico, p. 112



Trabajar los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos nos brinda un nuevo comienzo en la vida y cierta orientación para vivir en el mundo. Pero los pasos son algo más que un nuevo comienzo. Si los trabajamos lo mejor que podemos, desarrollamos una relación con un Poder Superior personal.

En el Tercer Paso, decidimos permitir que un Dios bondadoso influya en nuestra vida. Gran parte del valor, la confianza y la buena voluntad que necesitamos para continuar con los pasos siguientes proviene de esta decisión. En el Séptimo Paso avanzamos aún más cuando le *pedimos* a este Poder Superior que cambie nuestra vida. El Undécimo Paso es nuestra forma de mejorar esta relación.

La recuperación es un proceso de crecimiento y cambio que renueva nuestra vida. Los Doce Pasos son el mapa de ruta, las instrucciones específicas que seguimos para continuar en recuperación. Pero el apoyo que nos hace falta para seguir con cada paso procede de nuestra fe en un Poder Superior, de la convicción de que todo saldrá bien. La fe nos da valor para actuar. Cada paso que trabajamos está respaldado por nuestra relación con un Dios bondadoso.



Sólo por hoy: Recordaré que el origen de mi valor y buena voluntad es mi relación con un Poder Superior.

Noviembre

Despertar

1º de noviembre

«Mientras nos ayudamos mutuamente,
Dios nos ayuda a todos.»

Texto Básico, p. 60



La adicción nos llevó a pensar casi exclusivamente en nosotros. Hasta nuestras oraciones —si es que orábamos— eran egocéntricas. Le pedíamos a Dios que arreglara las cosas o que nos sacara de apuros. ¿Por qué? Porque no queríamos vivir con los problemas que nos habíamos creado. Éramos inseguros. Pensábamos que la vida consistía en *conseguir*, y siempre queríamos más.

Y en recuperación *conseguimos* más... más que el solo hecho de no consumir. El despertar espiritual que experimentamos al trabajar los Doce Pasos nos revela una vida que nunca soñamos posible. Ya no tenemos que preocuparnos de si habrá «suficiente», porque llegamos a confiar en un Poder Superior bondadoso que satisface todas nuestras necesidades diarias. Aliviados de nuestra incesante inseguridad, ya no tenemos que mirar al mundo como un sitio en el que competir con los demás para realizar nuestros deseos. Lo vemos, en cambio, como un lugar para vivir del amor que nuestro Poder Superior nos ha demostrado. Nuestras plegarias no procuran gratificación instantánea, sino ayuda para ayudarnos mutuamente.

La recuperación nos despierta de la pesadilla del egocentrismo, la rivalidad y la inseguridad, núcleo de nuestra enfermedad. Despertamos a una nueva realidad: todo lo que vale la pena poseer puede conservarse sólo si lo compartimos con otros.



Sólo por hoy: Dios me ayuda mientras ayudo a los demás. Hoy buscaré ayuda dando el amor que me ha dado mi Poder Superior, porque sé que es la manera de conservarlo.

«Tener amigos que se preocupan cuando sufrimos es otra cosa.»

Texto Básico, p. 65



La solución de la mayoría de nuestros problemas es sencilla. Llamamos a nuestro padrino, rezamos, trabajamos los pasos o vamos a una reunión. ¿Pero qué pasa con esas situaciones cada vez más difíciles sin solución a la vista?

La mayoría sabemos lo que es vivir con una situación dolorosa, un problema que sencillamente no va a desaparecer. Para algunos, se trata de una enfermedad incurable y grave, o hijos incorregibles. Otros vemos que lo que ganamos simplemente no nos alcanza para cubrir los gastos. Y hay quienes tenemos que cuidar a un amigo o familiar con una enfermedad crónica.

Los que hemos tenido que vivir alguna vez con un problema sin solución, sabemos el alivio que produce simplemente hablar de ello con nuestros amigos en recuperación. Quizás nos alivien con su humor, o sientan pena y lloren compasivamente. No importa lo que hagan, siempre nos alivian la carga. Es posible que no puedan resolver el problema por nosotros ni quitarnos el sufrimiento, pero el solo hecho de saber que nos quieren y se interesan por nosotros lo hace más llevadero. Ya no tenemos que volver a estar solos con nuestro sufrimiento.



Sólo por hoy: Esos problemas que no puedo resolver, pueden hacerse más soportables si hablo con un amigo. Hoy, llamaré a alguien que se interese por mí.

«A la larga tenemos que valernos por nosotros mismos y afrontar la vida tal cual es, así que, ¿por qué no desde el principio?»

Texto Básico, pp. 100-101



Algunos creemos que deberíamos proteger a los recién llegados diciéndoles que antes todo era horrible, pero ahora que estamos en recuperación es maravilloso. Nos parece que podríamos espantar a alguien si habláramos de sufrimientos y dificultades, de parejas rotas, de cuando nos robaron y cosas de ese tipo. Con un deseo sincero y bien intencionado de llevar el mensaje, tendemos a hablar con fervor sólo de lo que va bien en nuestra vida.

Pero la mayoría de los recién llegados sospechan la verdad, incluso aunque lleven sólo unos días limpios. Es probable que «la vida tal cual es» que vive el promedio de recién llegados sea bastante más tensa que la que vive diariamente el promedio de veteranos. Si convencemos al recién llegado de que todo se vuelve color de rosa en recuperación, sería mejor que nos aseguráramos estar allí para apoyarlo cuando algo le salga mal.

Quizás sencillamente deberíamos compartir de manera realista la forma en que empleamos los recursos de Narcóticos Anónimos para aceptar «la vida tal cual es», independientemente de cómo sea en un determinado día. La recuperación, y la vida en sí, contiene partes iguales de dolor y alegría. Es importante que compartamos ambas para que el recién llegado sepa que nos mantenemos limpios pase lo que pase.



Sólo por hoy: Seré honesto con los recién llegados con los que comparto y les haré saber que, independientemente de lo que pase en la vida, no tenemos por qué volver a consumir.

«... damos amor porque nosotros también lo recibimos generosamente. A medida que aprendemos a amar, se abren nuevas fronteras ante nosotros. El amor puede ser el flujo de energía vital de una persona a otra.»

Texto Básico, p. 118



El amor que se da y el que se recibe son la esencia misma de la vida. Es el denominador común universal que nos conecta con quienes nos rodean. La adicción nos privó de ese nexo y nos encerró en nosotros mismos.

El amor que encontramos en el programa de NA nos vuelve a abrir el mundo. Quita el cerrojo de la celda de la adicción que nos tenía prisioneros. Al recibir cariño de otros miembros de NA, descubrimos —quizás por primera vez— lo que es el amor y lo que puede hacer. Cuando escuchamos a otros miembros hablar de compartir amor, percibimos cómo llena sus vidas.

Empezamos a sospechar que si dar y recibir amor significa tanto para los demás, quizás también pueda darle sentido a nuestra vida. Intuimos que estamos a punto de hacer un gran descubrimiento, pero también que no comprenderemos completamente el significado del amor a menos que compartamos el nuestro. Lo intentamos y descubrimos el nexo que faltaba entre nosotros y el mundo.

Hoy en día, nos damos cuenta de que lo que decían era verdad: «sólo podemos conservar lo que tenemos compartiéndolo».



Sólo por hoy: La vida para mí es una nueva frontera, y el vehículo que uso para explorarla es el amor. Daré desinteresadamente el amor que he recibido.

«Podemos acceder a nuestro Poder Superior en cualquier momento. Cuando le pedimos que nos haga conocer su voluntad para con nosotros, recibimos su orientación.»

Texto Básico, p. 107



No siempre es fácil tomar la decisión correcta. Y esto es especialmente cierto para los adictos que por primera vez aprenden a vivir de acuerdo a principios espirituales. Durante la adicción, desarrollamos impulsos autodestructivos y antisociales. Cuando surgían conflictos nos dejábamos guiar por esos impulsos negativos. Nuestra enfermedad no nos preparó para tomar decisiones sensatas.

Hoy en día, para encontrar la orientación que necesitamos, se la pedimos a nuestro Poder Superior. Paramos, rezamos y escuchamos tranquilamente dentro de nosotros en busca de orientación. Hemos llegado a creer que podemos confiar en un Poder más grande que nosotros. Podemos acceder a él siempre que nos haga falta. Lo único que tenemos que hacer es rezar para conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

Cada vez que lo hacemos, hallamos la orientación en medio de la confusión y crece nuestra fe. Cuanto más confiamos en nuestro Poder Superior, más fácil es pedir orientación. Hemos encontrado el Poder que nos faltaba durante nuestra adicción, un Poder a nuestra disposición en todo momento. Para hallar la orientación que necesitamos para vivir plenamente y crecer espiritualmente, lo único que tenemos que hacer es mantener contacto con Dios tal como lo concebimos.



Sólo por hoy: Mi Poder Superior es una fuente de orientación espiritual dentro de mí a la que siempre puedo recurrir. Hoy, si pierdo el rumbo, pediré conocer la voluntad de mi Poder Superior.

«La humildad es el resultado de ser honestos con nosotros mismos.»

❖
Texto Básico, p. 41

La humildad era una idea tan extraña para la mayoría de nosotros, que la ignoramos todo lo posible. La primera vez que vimos la palabra «humildemente» al comienzo del Séptimo Paso, puede que hayamos pensado que significaba que nos esperaba un poco de humillación. A lo mejor decidimos buscarla en el diccionario, pero la definición nos confundió aún más. No comprendíamos cómo se aplicaba a la recuperación el concepto de «modestia y subordinación».

Ser humildes no significa que seamos la forma de vida más baja. Al contrario, volverse humilde significa tener una visión realista de nosotros y de nuestro lugar en el mundo. Llegamos a un estado de conciencia basado en la aceptación de todos los aspectos de nosotros. No negamos nuestras buenas cualidades ni exageramos nuestros defectos. Aceptamos honestamente quiénes somos.

Ninguno de nosotros logrará jamás un estado de perfecta humildad. Pero sin duda podemos procurar admitir nuestras faltas honestamente, aceptar nuestras virtudes y confiar en un Poder Superior como fuente de fortaleza. Humildad no significa que tengamos que arrastrarnos por la vida de rodillas; sino simplemente que debemos admitir que no podemos recuperarnos solos. Nos necesitamos los unos a los otros, y, sobre todo, necesitamos el poder de un Dios bondadoso.

❖
Sólo por hoy: Para ser humilde, aceptaré todas las facetas de mí mismo y veré cuál es mi auténtico lugar en el mundo. Para conseguir la fortaleza que necesito para ocupar ese lugar, confiaré en el Dios que yo concibo.

«Creía sinceramente que un Poder Superior podía devolverme el sano juicio y dejaría de tratar de imaginarme cuál era la voluntad de Dios, aceptaría las cosas tal como eran y estaría agradecida.»

❖
 Cuanto más tiempo llevamos limpios, menos seguros estamos de «saber» cuál es la voluntad de Dios para con nosotros, y menos nos importa. Conocer la voluntad de nuestro Poder Superior tiene menos que ver con el «saber» y más que ver con el «sentir». Seguimos practicando el Undécimo Paso, pero en lugar de buscar «señales» de nuestro Poder Superior, empezamos a confiar más en nuestra intuición y a fiarnos de nuestros sentimientos respecto a lo que nos hará sentir bien.

Tras unos años limpios, lo que *sí* parece que supiéramos reconocer es cuándo actuamos *contra* la voluntad de Dios para con nosotros. Cuando vamos en contra de su voluntad, tenemos esa vieja sensación de incomodidad en el estómago. Esa náusea es la advertencia de que si continuamos en esta dirección nos aguardan muchas noches sin dormir. Es preciso que prestemos atención a esos sentimientos, porque a menudo son señales de que actuamos contra la voluntad del Poder Superior para con nosotros.

Nuestro Undécimo Paso manifiesta claramente el auténtico objetivo de la oración y la meditación: mejorar nuestro contacto consciente con el Dios que concebimos y que nos brinda un conocimiento más claro de la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros y la fortaleza para cumplirla. Conocemos la voluntad de Dios más claramente por la sensación que produce, no por «señales» o palabras, y produce una *buen*a sensación.

❖
Sólo por hoy: Rezaré para conocer la voluntad de mi Poder Superior para conmigo y pediré la fortaleza para cumplirla. Prestaré atención a mis sentimientos, y actuaré cuando me hagan sentir bien.

«¿No sería una locura acercarse a alguien y decirle
“por favor, cómo puedo hacer para tener un infarto
o un accidente mortal?”»

Texto Básico, p. 28



Suele decirse que a menos que estemos enamorados, no es posible recordar lo que se siente al estarlo. Lo mismo podría decirse de la locura: una vez libres de ella, quizás olvidemos lo increíblemente raro que puede ser pensar de una forma demente. Pero para estar agradecidos del grado de sano juicio que se nos ha devuelto en Narcóticos Anónimos, es necesario que recordemos lo auténticamente locos que hemos estado.

Hoy en día, tal vez nos resulte difícil imaginarnos diciendo algo tan ridículo como: «Por favor, ¿cómo puedo hacer para tener un infarto o un accidente mortal?». Nadie en sus cabales preguntaría algo así. Y de eso se trata. Durante nuestra adicción activa, no estábamos en nuestros cabales. Cada día que consumíamos nos exponíamos a una enfermedad mortal, a la degradación, la explotación, el empobrecimiento, la cárcel, la muerte violenta y hasta a la muerte por pura estupidez. En este contexto, la idea de pedir un infarto o un accidente mortal no suena tan lejana. Así de locos estábamos.

El programa, la confraternidad y nuestro Poder Superior, juntos, obran milagros. El Segundo Paso no es una esperanza vana, sino una realidad. Como conocemos el grado de locura por el que hemos pasado, podemos apreciar mucho mejor el Poder milagroso que nos ha devuelto hasta ahora el sano juicio. Por esa razón, de verdad estamos agradecidos.



Sólo por hoy: Me tomaré un rato para recordar lo loco que estaba mientras practicaba mi adicción. Después, agradeceré a mi Poder Superior por el sano juicio que ha devuelto a mi vida.

«Lo importante son nuestras acciones; los resultados los dejamos en manos de nuestro Poder Superior.»

Texto Básico, p. 104



Hay un viejo dicho que a veces se oye en nuestras reuniones: «Si quieres que Dios se ría, haz planes». Cuando lo oímos, por lo general también nos reímos, pero con cierto nerviosismo. Nos preguntamos si todos nuestros planes cuidadosamente trazados están condenados al fracaso. Si tenemos algún proyecto importante —una boda, volver a estudiar, o quizás cambiar de profesión— empezamos a preguntarnos si nuestros planes coinciden con los de nuestro Poder Superior. Somos capaces de preocuparnos tan frenéticamente por esta cuestión que directamente nos negamos a hacer ningún plan.

Pero lo cierto es que sencillamente no sabemos si los planes de nuestro Poder Superior para nuestra vida están escritos o no. La mayoría tenemos opiniones sobre la suerte y el destino, pero creamos o no en estas teorías, seguimos teniendo la responsabilidad de vivir y hacer planes para el futuro. Aunque nos neguemos a aceptar la responsabilidad de nuestra vida, seguimos haciendo planes... planes para una existencia superficial y aburrida.

Lo que hacemos en recuperación son *planes*, no los *resultados* de éstos. No sabemos cómo resultará un matrimonio, unos estudios o un nuevo trabajo hasta que lo probemos. Sencillamente ponemos en práctica nuestro mejor criterio, lo revisamos con nuestro padrino, rezamos, usamos toda la información que tenemos a mano, y hacemos los planes más razonables que podemos. El resto se lo confiamos a la protección bondadosa del Dios que concebimos, sabiendo que hemos actuado responsablemente.



Sólo por hoy: Haré planes, pero no planearé los resultados. Confiaré en la protección bondadosa de mi Poder Superior.

«... pero fuéramos donde fuésemos lo llevábamos siempre [el miedo] con nosotros.»

Texto Básico, p. 17



Antes de llegar a Narcóticos Anónimos, para muchos el miedo era un factor constante en nuestra vida. Consumíamos porque nos asustaba sentir dolor físico o emocional. Nuestro temor a la gente y las situaciones nos daba una excusa cómoda para consumir drogas. Algunos teníamos tanto miedo de todo que no podíamos salir de casa sin consumir.

Al mantenernos limpios, reemplazamos el miedo por la creencia en la confraternidad, los pasos y un Poder Superior. A medida que crece esta creencia, nuestra fe en el milagro de la recuperación empieza a influir sobre todos los aspectos de nuestra vida. Empezamos a vernos de otra manera. Nos damos cuenta de que somos seres espirituales y procuramos vivir de acuerdo a principios espirituales.

Aplicar dichos principios nos ayuda a eliminar el miedo de nuestra vida. Nos damos cuenta de que si no hacemos daño ni perjudicamos con actos ilícitos a otras personas, no tenemos por qué temer su reacción. Si practicamos el amor, la compasión, la comprensión y la paciencia en nuestras relaciones con los demás, nos tratan con respeto y consideración. Vemos que estos cambios positivos son el resultado de permitir que el Poder Superior obre a través de nosotros. Llegamos a creer —no a pensar, sino a creer— que nuestro Poder Superior nos desea lo mejor. Independientemente de las circunstancias, descubrimos que podemos avanzar con fe en vez de miedo.



Sólo por hoy: Ya no necesito correr asustado, puedo avanzar con fe en que mi Poder Superior me reserva sólo lo mejor.

«Nos rendimos tranquilamente y dejamos que el Dios que nosotros concebimos cuide de nosotros.»

Texto Básico, p. 31



La rendición y la aceptación son como el enamoramiento y el amor. El enamoramiento empieza cuando conocemos a alguien especial y no requiere nada más que el reconocimiento del objeto de nuestro capricho. Pero para que el enamoramiento se convierta en amor, hace falta mucho esfuerzo. Ese vínculo inicial debe alimentarse lenta y pacientemente para que se convierta en un lazo sólido y duradero.

Lo mismo sucede con la rendición y la aceptación. Nos *rendimos* cuando reconocemos nuestra impotencia. Poco a poco llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros puede brindarnos el cuidado necesario. La rendición se convierte en *aceptación* cuando dejamos entrar ese Poder en nuestra vida. Nos examinamos y dejamos que nuestro Dios nos vea tal como somos. Después de haber permitido que el Dios que concebimos acceda a lo profundo de nuestro ser, aceptamos mejor su cuidado. Le pedimos que nos alivie nuestros defectos y nos ayude a enmendar las faltas cometidas. Luego, nos embarcamos en una nueva forma de vida, mejoramos nuestro contacto consciente y aceptamos que nuestro Poder Superior siga cuidándonos, guiándonos y fortaleciéndonos.

La rendición, como el enamoramiento, puede ser el principio de una relación de toda la vida. Pero para convertir la rendición en aceptación, debemos dejar que el Dios que concebimos cuide de nosotros a diario.



Sólo por hoy: Mi recuperación es más que un enamoramiento. Me he rendido. Hoy, alimentaré mi contacto consciente con un Poder Superior y aceptaré que siga cuidándome.

«Cuando contamos nuestra historia honestamente, otra persona puede identificarse con nosotros.»

Texto Básico, p. 111



Muchos de nosotros hemos tenido ocasión de oír a oradores auténticamente fascinantes en las convenciones de Narcóticos Anónimos. Recordamos que los oyentes iban de las lágrimas de identificación a las risas de alegría. «Algún día —quizás pensemos—, yo también voy a ser orador en una convención.»

Pues bien, para muchos ese día todavía no ha llegado. De vez en cuando, quizás nos pidan que hablemos en una reunión cerca de donde vivimos, o en un taller de una pequeña convención. Pero después de todo este tiempo, todavía no somos oradores «fuertes» de convención... y está bien. Hemos aprendido que nosotros también tenemos un mensaje especial que compartir, aunque sólo sea en una reunión local con quince o veinte adictos.

Cada uno tiene únicamente su propia historia para contar; y nada más. No podemos contar la historia de nadie. A muchos, cada vez que nos levantamos para hablar, nos parece que se esfuman de nuestra mente todas las frases ingeniosas o las historias divertidas. Sin embargo, *tenemos* algo que ofrecer. Llevamos un mensaje de esperanza: podemos recuperarnos de la adicción y lo hacemos. Y es suficiente.



Sólo por hoy: Recordaré que lo que comparto mejor es mi historia honesta. Hoy, eso es suficiente.

«No vamos a ser perfectos. Si lo fuéramos, no seríamos humanos.»

Texto Básico, p. 36



Todos teníamos expectativas sobre la vida en recuperación. Algunos pensábamos que nos permitiría encontrar trabajo en seguida, o hacer cualquier cosa que quisiéramos. A lo mejor imaginábamos que nos desenvolveríamos perfectamente en nuestra interacción con los demás. Cuando nos paramos a pensar, vemos que esperábamos que la recuperación nos hiciera perfectos. No pensábamos que seguiríamos cometiendo muchos errores; pero lo hacemos. Lo que se pone de manifiesto no es nuestro lado adicto, sino nuestro lado humano.

En Narcóticos Anónimos aspiramos a la recuperación, no a la perfección. La única promesa que se nos hace es librarnos de la adicción activa. La perfección no es un estado que puedan alcanzar los seres humanos, no es una meta realista. Lo que muchas veces buscamos en la perfección es librarnos de la incomodidad de cometer errores. Y a cambio de esa libertad, sacrificamos nuestra curiosidad, flexibilidad y las posibilidades de crecer.

Consideremos los términos de ese intercambio: ¿Queremos pasar el resto de la vida en un mundo pequeño, bien delimitado, seguro, pero quizás asfixiante? ¿O preferimos arriesgarnos a lo desconocido y buscar todo lo que la vida puede ofrecernos?



Sólo por hoy: Quiero todo lo que la vida puede ofrecerme y todo lo que la recuperación puede brindarme. Hoy, correré el riesgo, probaré algo nuevo y creceré.

«Cuando consumíamos, nuestra vida se había convertido en un ejercicio de supervivencia. Ahora nos dedicamos mucho más a vivir que a sobrevivir.»

Texto Básico, p. 60



«¡Ojalá estuviera muerto!» Es una frase común de un adicto en activo, y con razón. Lo único que podíamos esperar era seguir con la misma triste existencia. Nuestro apego a la vida era, en el mejor de los casos, endeble. La decadencia emocional, la muerte espiritual y la agobiante certeza de que jamás cambiaría nada, eran constantes. Teníamos pocas esperanzas y ninguna idea de la vida que nos estábamos perdiendo.

La resurrección de nuestras emociones, de nuestro espíritu y de nuestra salud física toma su tiempo. Cuanta más experiencia adquirimos en *vivir*, en lugar de limitarnos a existir, mejor comprendemos lo valiosa y maravillosa que puede ser la vida. Viajar, jugar con niños, hacer el amor, expandir nuestros horizontes intelectuales y establecer relaciones, se cuentan entre las infinitas actividades que dicen «estoy vivo». Descubrimos muchas cosas que apreciar y estamos agradecidos de tener una segunda oportunidad.

Si hubiéramos muerto durante la adicción activa, nos habríamos privado amargamente de todos estos placeres de la vida. Cada día damos las gracias a un Poder más grande que nosotros por otro día limpios y otro día de vida.



Sólo por hoy: Estoy agradecido de estar vivo. Hoy haré algo para celebrarlo.

*«Toma mi voluntad y mi vida.
Guíame en mi recuperación.
Enséñame a vivir.»*

Texto Básico, p. 30



¿Cómo empezamos el proceso de dejar que el Poder Superior guíe nuestra vida? Cuando pedimos consejo sobre situaciones que nos perturban, a menudo vemos que nuestro Poder Superior opera a través de los demás. Cuando reconocemos que no tenemos todas las respuestas, nos abrimos a opciones nuevas y diferentes. La buena voluntad de desprenderse de ideas y opiniones preconcebidas abre el canal para que la orientación espiritual ilumine nuestra vida.

A veces, debemos llegar a cierto grado de locura antes de estar dispuestos a poner las situaciones difíciles en manos de nuestro Poder Superior. Tramar, luchar, planear y preocuparse ansiosamente no es suficiente. Podemos estar seguros de que si ponemos los problemas al cuidado de nuestro Poder Superior, al escuchar la experiencia de los demás o al meditar tranquilamente, llegarán las respuestas.

No hay razón para vivir una existencia frenética. Arremeter contra la vida como si hubiera un incendio nos desgasta y no nos lleva a ninguna parte. A largo plazo, por mucho que manipulemos, no cambiará la situación. Cuando soltemos las riendas y dejemos entrar a un Poder Superior, descubriremos la mejor forma de actuar. Tengamos la seguridad de que las respuestas que surgen de una sólida base espiritual son infinitamente superiores a todas las que podríamos elaborar por nuestra cuenta.



Sólo por hoy: Soltaré la riendas y dejaré que mi Poder Superior guíe mi vida.

«Poco a poco y con cuidado salimos del aislamiento y de la soledad de la adicción y entramos en la corriente de la vida.»

❖ Texto Básico, p. 42

Muchos pasamos la mayor parte de nuestra época de consumo solos, evitando a los demás a toda costa, especialmente a la gente que no consumía. Tratar de encontrar un sitio, tras años de aislamiento, en una confraternidad bulliciosa y a veces alborotada, no siempre es fácil. Es posible que todavía nos sintamos aislados y nos centremos en las diferencias más que en las semejanzas. Los sentimientos de agobio que con frecuencia surgen al principio de la recuperación —miedo, ira, desconfianza— también pueden mantenernos aislados. Tal vez nos sintamos extraños, pero debemos recordar que el aislamiento es nuestro, no de NA.

En Narcóticos Anónimos se nos ofrece una oportunidad muy especial para la amistad. Nos unimos a personas que nos comprenden mejor que nadie. Nos animan a compartir nuestros sentimientos, problemas, éxitos y fracasos con ellas. El reconocimiento y la identificación que encontramos en NA llenan lentamente el vacío de nuestro corazón. Como suele decirse: el programa funciona si se lo permitimos.



Sólo por hoy: La amistad de otros miembros de la confraternidad es un don que me anima a vivir. Me acercaré a la amistad que me ofrecen en NA y la aceptaré.

«Ya no tenemos por qué volver a consumir, no importa cómo nos sintamos, tarde o temprano todos los sentimientos pasarán.»

❖ Texto Básico, p. 94

Duele como nunca. Sales de la cama después de una noche sin dormir, hablas con Dios, y aun así no te sientes mejor. «Pasará», te dice una vocecita. «¿Cuándo?», preguntas mientras andas, rezongas y sigues adelante con tu día.

Sollozas en el coche y enciendes la radio todo el camino para no oír tus pensamientos. Pero vas directamente al trabajo y ni piensas en consumir drogas.

Tienes un nudo en el estómago. Cuando el sufrimiento se vuelve insoportable, te quedas atontado y en silencio. Vas a una reunión; ojalá estuvieras tan contento como parecen estar los otros miembros. Pero no recaes.

Lloras un poco más y llamas a tu padrino. Conduces hasta la casa de un amigo y ni siquiera notas la belleza del paisaje porque tu horizonte interior es un desierto. Quizás no te sientas mejor después de la visita, pero por lo menos no has ido a ver al traficante.

Escuchas un Quinto Paso. Compartes en una reunión. Miras el calendario y te das cuenta de que has conseguido pasar otro día limpio.

Entonces, un buen día te despiertas, miras afuera y te das cuenta de que es un día precioso. El sol brilla. El cielo está azul. Respiras hondo, sonríes de nuevo y sabes que sí, que en realidad todo pasa.



Sólo por hoy: Independientemente de cómo me sienta hoy, seguiré con mi recuperación.

«El Décimo Paso puede ayudarnos a corregir nuestros problemas para vivir y evitar que éstos se repitan.»

Texto Básico, p. 49



Nuestra identidad —lo que pensamos y sentimos— ha sido configurada por nuestras experiencias. Algunas de ellas nos han hecho sentir buenas personas; otras, nos han avergonzado; pero todas han influido en lo que somos hoy en día. Podemos aprovechar el conocimiento que adquirimos cuando examinamos nuestros errores, utilizando esta sabiduría para que nos guíe en las decisiones que tomemos hoy.

Aceptarnos significa aceptar todos los aspectos de nosotros; las virtudes y defectos, los éxitos y los fracasos. La vergüenza y la culpabilidad que no se trabajan pueden paralizarnos, impedirnos progresar en nuestra vida. Algunas de las enmiendas más significativas por los errores del pasado consisten simplemente en comportarnos hoy en día de otra manera. Nos esforzamos por mejorar y medimos nuestro éxito comparando lo que éramos con lo que somos.

Como somos humanos, continuaremos equivocándonos; sin embargo no tenemos por qué cometer los mismos errores una y otra vez. Al examinar nuestro pasado y ver que hemos cambiado y crecido, hallaremos esperanzas para el futuro. Lo mejor está por llegar.



Sólo por hoy: Haré lo mejor que pueda con lo que tengo hoy. Cada día aprenderé algo nuevo que me ayude mañana.

«... 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.»

Texto Básico, p. 100



La mayoría, como no estábamos muy seguros de que NA fuera para nosotros, la primera vez que fuimos a una reunión encontramos muchas cosas que criticar. O bien nos parecía que nadie había sufrido tanto como nosotros, o que no habíamos sufrido bastante. Pero a medida que escuchábamos, empezamos a oír algo nuevo, un idioma sin palabras con sus raíces en el reconocimiento, la creencia y la fe: el idioma de la identificación. Como deseábamos integrarnos, seguimos escuchando.

A medida que aprendemos a comprender el lenguaje de la empatía, descubrimos toda la identificación que necesitamos. Para entender este idioma especial, escuchamos con el corazón. Tiene pocas palabras; es más para sentir que para hablar. No predica ni alecciona, escucha. Puede alcanzar y conmover el espíritu de otro adicto sin una sola palabra.

La fluidez en el idioma de la identificación llega con la práctica. Cuanto más lo usamos con otros adictos y con nuestro Poder Superior, mejor lo entendemos. Hace que sigamos viniendo.



Sólo por hoy: Escucharé con mi corazón. Cada día que pase tendré mayor fluidez con el idioma de la identificación.

«No tendíamos a la realización personal, sino que nos concentrábamos en el vacío y la falta de sentido de todo.»

❖ Texto Básico, p. 101

Durante nuestra adicción activa, probablemente cientos de veces deseamos convertirnos en alguien diferente. Nos hubiera gustado estar en el lugar de alguien que tenía un coche bonito o una casa más grande, un trabajo mejor, una pareja más atractiva... cualquier cosa distinta de lo que teníamos. Nuestra desesperación era tan terrible que casi ni podíamos imaginar que alguien estuviera peor que nosotros.

En recuperación, puede que descubramos que sentimos otra clase de envidia. Tal vez sigamos comparando nuestra sensación interna con las cosas externas de otros y nos parezca que todavía no tenemos suficiente. Quizás pensemos que todos, desde el miembro más nuevo hasta el veterano más antiguo, hablan mejor que nosotros en las reuniones. A lo mejor creemos que todos los demás trabajan mejor que nosotros el programa, porque tienen un coche más bonito, una casa más grande, más dinero o lo que sea.

El proceso de recuperación que se vive a través de los Doce Pasos nos lleva de una actitud de envidia y baja autoestima a un espacio de realización espiritual y profunda valoración de lo que tenemos. Nos damos cuenta de que no cambiaríamos voluntariamente nuestro lugar por el de otro, porque lo que hemos descubierto dentro de nosotros no tiene precio.



Sólo por hoy: En mi vida tengo mucho de que estar agradecido. Apreciaré la realización espiritual que he descubierto en la recuperación.

«Si [los defectos de carácter] contribuyeran a nuestra salud y felicidad, no habríamos llegado a semejante estado de desesperación.»

❖ Texto Básico, p. 41

Empezar con el Sexto y Séptimo Paso no siempre es fácil. Quizás nos veamos con tantos defectos que todo en nosotros nos parezca malo. A lo mejor tenemos ganas de escondernos debajo de una piedra. No nos gustaría de ninguna manera que nuestros compañeros adictos se enteraran de nuestras imperfecciones.

Es probable que pasemos por un período en el que examinemos todo lo que digamos y hagamos para poder identificar nuestros defectos de carácter y estar seguros de eliminarlos. Quizás recordemos un día en particular, humillados por tener la certeza de haber dicho lo más vergonzoso del mundo, y decidamos quitarnos de encima a cualquier precio esas características horribles.

Pero en el Sexto y Séptimo Paso no dice en ninguna parte que vamos a aprender a dominar nuestros defectos de carácter. De hecho, cuanto más atención les prestamos, con más firmeza se atrincheran en nuestra vida. Hace falta humildad para reconocer que al igual que no podemos controlar nuestra adicción, tampoco podemos controlar nuestros defectos. No podemos eliminar nuestros propios defectos; lo único que podemos hacer es pedirle a un Dios bondadoso que nos los quite.

Desprenderse de algo doloroso puede ser tan difícil como desprenderse de algo placentero. Pero reconozcámoslo, aferrarse a ellos es mucho trabajo. Cuando recapacitamos sobre lo que estamos reteniendo, vemos que el esfuerzo sencillamente no vale la pena. Ha llegado la hora de desprendernos de nuestros defectos de carácter y pedirle a Dios que los elimine.



Sólo por hoy: Estoy listo para que me quiten los defectos. Me desprenderé de ellos y dejaré que un Dios bondadoso me cuide.

«A medida que empezamos a funcionar en la sociedad, nuestra libertad creativa nos ayuda a ordenar nuestras prioridades y a hacer primero las cosas básicas.»

Texto Básico, p. 90



Algunos, en cuanto estamos limpios, empezamos a poner otras prioridades por encima de nuestra recuperación. Profesión, familia, relaciones..., todo forma parte de la vida que descubrimos cuando sentamos las bases de nuestra recuperación. Pero no podemos construir una vida estable sin hacer antes el trabajo básico y duro de poner los cimientos de recuperación. Una vida, como una casa construida sobre arena, en el mejor de los casos se tambalearía.

Antes de empezar a centrar toda nuestra atención en reconstruir minuciosamente la estructura de nuestra vida, tenemos que sentar las bases. Primero reconocemos que todavía no *tenemos* base, que nuestra adicción ha vuelto nuestra vida terriblemente ingobernable. Después, con la ayuda de nuestro padrino o madrina y nuestro grupo, buscamos fe en un Poder lo suficientemente fuerte para ayudarnos a preparar el terreno de una nueva vida. Quitamos los escombros del sitio sobre el que vamos a edificar nuestro futuro. Por último, desarrollamos una profunda familiaridad práctica con los principios que usaremos en nuestros asuntos permanentes: un autoexamen honesto, confianza en la orientación y la fortaleza de nuestro Poder Superior y servicio a los demás.

Una vez preparada la base, *entonces* podemos avanzar a toda máquina para poner nuestra vida en orden. Pero primero debemos preguntarnos si los cimientos son sólidos, porque sin ellos, nada de lo que construyamos puede durar mucho.



Sólo por hoy: Me ocuparé de sentar una base sólida de recuperación. Sobre ella, puedo construir una recuperación para toda la vida.

«El alivio de “soltar las riendas y dejárselas a Dios”, nos ayuda a desarrollar una vida digna de vivir.»

Texto Básico, p. 30



Durante nuestra adicción, nos daba miedo lo que podía pasar si no controlábamos todo lo que nos rodeaba. Muchos inventábamos complicadas mentiras para proteger nuestro consumo de drogas. Algunos manipulábamos a todos los que nos rodeaban intentando frenéticamente sacarles algo para poder consumir más drogas. Unos pocos llegamos al extremo de impedir que dos personas se hablaran para que no descubrieran nuestra trama de mentiras. Nos empeñábamos en mantener la ilusión de que controlábamos nuestra adicción y nuestra vida. En el proceso, nos privamos de la serenidad que surge de rendirnos a la voluntad de un Poder Superior.

En recuperación, es importante que nos desprendamos de la ilusión de control y nos rindamos a un Poder Superior, cuya voluntad para con nosotros es mejor que cualquier cosa que podamos conseguir con trucos, manipulaciones o intrigas por nuestra cuenta. Si vemos que tratamos de controlar los resultados, temerosos del futuro, hay algunas medidas que podemos tomar para invertir esa tendencia. Vamos al Segundo y Tercer Paso y examinamos lo que hemos llegado a creer acerca de un Poder Superior. ¿Creemos de verdad que este Poder puede cuidarnos y devolvernos el sano juicio? Si es así, podemos vivir con todos los altibajos de la vida, con sus desilusiones y penas, con sus maravillas y alegrías.



Sólo por hoy: Me rendiré y dejaré que se haga la voluntad de un Poder Superior en mi vida. Aceptaré el don de la serenidad que brinda la rendición.

«Empezamos entonces a alimentar la idea de que estar limpios no valía la pena y nuestra vieja forma de pensar se ocupó de estimular la autocompasión, el resentimiento y la ira.»

Texto Básico, p. 115



Hay días en que algunos nos sumimos en la autocompasión. Resulta fácil. Quizás tengamos expectativas de cómo *debería* ser nuestra vida en recuperación, expectativas que no siempre se cumplen. Tal vez hayamos intentado controlar a alguien sin éxito o pensamos que nuestras circunstancias deberían ser diferentes. A lo mejor nos comparamos con otros adictos en recuperación, y nos parece que estamos peor. Cuanto más intentamos que la vida se ajuste a nuestras expectativas, más incómodos nos sentimos. La autocompasión proviene de vivir en base a expectativas en lugar de vivir en el mundo tal como es en realidad.

Cuando el mundo no coincide con nuestras expectativas, por lo general son estas últimas las que deben ajustarse, no el mundo. Podemos empezar por comparar nuestra vida de hoy con la de antes, y estar agradecidos por nuestra recuperación. Podemos ampliar este ejercicio de gratitud, si repasamos todas las cosas buenas que tenemos en nuestra vida y damos las gracias de que el mundo no se ajuste a nuestras expectativas, sino que las supere. Si seguimos trabajando los Doce Pasos, cultivando cada vez más gratitud y aceptación, el futuro nos reserva más crecimiento, felicidad y paz de espíritu.

Hemos recibido mucho en recuperación; mantenernos limpios *ha* valido la pena. La aceptación de nuestra vida nos libra de nuestra autocompasión.



Sólo por hoy: Aceptaré mi vida tal cual es con gratitud.

«Aquietar la mente mediante la meditación nos ayuda a lograr una paz interior que nos pone en contacto con el Dios que llevamos dentro.»

Texto Básico, p. 54



Mientras avanza nuestra recuperación, muchas veces pensamos en lo que nos llevó a Narcóticos Anónimos en un principio y logramos apreciar cuánto ha mejorado la calidad de nuestra vida. Ya no hay razón de que tengamos miedo de nuestros pensamientos. Y cuanto más rezamos y meditamos, mayor sensación de tranquilidad y bienestar tenemos. La paz y la calma que sentimos durante los momentos de quietud, confirman que nuestras necesidades más importantes —las necesidades espirituales— están satisfechas.

Podemos identificarnos con otros adictos y reforzar nuestra conciencia en el proceso. Aprendemos a no juzgar a los demás y sentimos la libertad de ser nosotros mismos. Durante nuestra reflexión espiritual, encontramos intuitivamente «el Dios que llevamos dentro» y vemos que estamos en armonía con un Poder más grande que nosotros.



Sólo por hoy: Reflexionaré sobre el don de la recuperación y escucharé en silencio la orientación de mi Poder Superior.

«Muchas cosas suelen suceder en un día, tanto negativas como positivas. Si no nos tomamos el tiempo para apreciar ambas, es posible que pasemos por alto algo que nos ayudaría a madurar.»

IP Nº 8, *Sólo por hoy*



Responsabilidad, responsabilidad..., las responsabilidades de la vida están por todas partes. «Debemos» conducir con cinturón de seguridad. «Debemos» limpiar la casa. «Debemos» hacer ciertas cosas para nuestra pareja, nuestros hijos, las personas que apadrinamos. Y encima de todo, «debemos» ir a las reuniones y practicar el programa lo mejor que podamos. No es de extrañar que a veces queramos huir de todas estas obligaciones y escaparnos a alguna isla lejana... ¡donde «no debemos» hacer nada!

En momentos como éstos, cuando nos abrumen las responsabilidades, nos olvidamos de que no es necesario que sean una carga. Si tenemos el deseo de huir de nuestras responsabilidades, debemos aflojar el paso, recordar por qué las hemos asumido y prestar atención a las gratificaciones que nos producen. Es posible disfrutar de todas las responsabilidades de la vida, tanto si se trata de un trabajo que por lo general nos estimula e interesa, o una pareja cuya personalidad normalmente nos atrae, así como de un hijo con el que nos gusta jugar y del que queremos ocuparnos.



Sólo por hoy: Cada momento es especial. Le prestaré atención, agradecido de mis responsabilidades y del placer especial que producen.

«Hay momentos en nuestra recuperación en que pedir ayuda a Dios es nuestra mayor fuente de fortaleza y valor.»

Texto Básico, p. 31



Cuando hacemos el Tercer Paso, decidimos dejar que un Poder Superior bondadoso nos guíe y cuide en nuestra vida diaria. Tomamos la decisión de dejar que esta orientación y protección entre en nuestra vida. Algunos creemos que una vez hecho el Tercer Paso, Dios nos guía. A partir de entonces, es sólo cuestión de ver hacia dónde nos lleva.

La decisión del Tercer Paso es un acto de fe, y pedir la ayuda de Dios es una forma de renovarlo. Poner la fe en acción, en nuestra vida cotidiana, nos da el valor y la fortaleza que necesitamos, porque sabemos que contamos con la ayuda de un Poder Superior bondadoso. Confiamos en que todas nuestras necesidades serán cubiertas. Podemos utilizar esa fe y esa confianza sólo con pedir las.



Sólo por hoy: Recordaré que no estoy solo, pidiéndole a mi Poder Superior que me ayude en cada paso del camino.

«La verdadera humildad consiste en aceptarse y tratar honestamente de ser uno mismo.»

Texto Básico, p. 41



La humildad es un concepto enigmático. Sabemos mucho sobre *humillación*, pero *humildad* es una idea nueva. Suena sospechosamente a arrastrarse, doblegarse y someterse. Pero la humildad no es eso. La auténtica humildad es, sencillamente, aceptar quienes somos.

Cuando llegamos al paso que usa la palabra «humildemente», ya hemos empezado a poner en práctica este principio. El Cuarto Paso nos da la oportunidad de *examinar* quiénes somos en realidad, y el Quinto nos ayuda a *aceptar* lo que sabemos.

La práctica de la humildad implica aceptar nuestra auténtica condición, ser uno mismo con honestidad. No tenemos que arrastrarnos ni rebajarnos, ni tratar de parecer más inteligentes, ricos o felices de lo que somos en realidad. La humildad significa que abandonemos toda pretensión y vivamos lo más honestamente que podamos.



Sólo por hoy: Dejaré que el conocimiento de mi verdadera naturaleza guíe mis acciones. Hoy, me enfrentaré al mundo tal como soy.

«Creemos que nuestro Poder Superior cuidará de nosotros.»

Texto Básico, p. 67



Nuestro programa se basa en la idea de que la aplicación de sencillos principios puede producir efectos profundos en nuestra vida. Uno de estos principios consiste en que nuestro Poder Superior, si se lo pedimos, nos cuidará. Como es un principio tan básico, quizás tengamos tendencia a ignorarlo. A menos que aprendamos a aplicar conscientemente esta verdad espiritual, pasaremos por alto algo tan importante para nuestra recuperación como respirar para vivir.

¿Qué sucede cuando estamos tensos o asustados? Si hemos intentado mejorar conscientemente la relación con nuestro Poder Superior, no habrá problemas. En lugar de actuar precipitadamente, nos detendremos durante un momento y recordaremos ejemplos específicos en que nuestro Poder Superior nos ha demostrado su interés en nosotros. Es algo que nos asegurará que el Poder Superior todavía está a cargo de nuestra vida. Después, buscaremos orientación y fortaleza para la situación que tenemos delante, y procederemos con tranquilidad, seguros de que nuestra vida está en manos de Dios.

«Nuestro programa es una serie de principios», como nos dice nuestro Librito Blanco. Cuanto más consecuentemente intentemos mejorar nuestra valoración consciente de estos principios, más fácilmente podremos aplicarlos.



Sólo por hoy: Intentaré mejorar mi contacto consciente con el Poder Superior que me cuida. Cuando surja la necesidad, sé que podré confiar en esa protección.

«Compartir con otros evita que nos sintamos
aislados y solos.»

Texto Básico, p. 97



Intimidad es compartir con otro ser humano nuestros pensamientos y sentimientos más profundos. Muchos ansiamos el cariño y la compañía que brinda la intimidad, pero no son cosas que llegan sin esfuerzo. Durante nuestra adicción, aprendimos a guardarnos de los demás para que no amenazaran nuestro consumo. En recuperación, aprendemos a confiar en los demás. La intimidad exige que bajemos la guardia. Para sentir la proximidad que produce la intimidad, debemos permitir que los demás se acerquen a nosotros... a nuestro *verdadero* yo.

Si vamos a compartir lo más profundo de nuestro ser con otros, primero debemos tener una idea de cómo somos realmente en nuestro interior. Examinamos nuestra vida con regularidad para averiguar quiénes somos, qué queremos y cómo nos sentimos. Después, basándonos en nuestro inventario periódico, debemos ser con nuestros amigos lo más completa y coherentemente honestos que podamos.

La intimidad es parte de la vida, y por lo tanto, parte de vivir limpios; como todo en recuperación, tiene su precio. El riguroso autoexamen que la intimidad requiere puede ser un trabajo duro, y la total honestidad que implica muchas veces trae complicaciones. Pero el resultado, librarnos del aislamiento y la soledad, bien vale el esfuerzo.



Sólo por hoy: Como resultado de la intimidad, aspiro a librarme del aislamiento y la soledad. Hoy, llegaré a conocer a «mi verdadero yo» a través de un inventario personal e intentaré ser completamente honesto con otra persona.

❖ ❖ ❖
Diciembre
❖ ❖ ❖

«Comenzamos a rezar sólo para conocer la voluntad de Dios para con nosotros. De este modo obtenemos únicamente lo que somos capaces de manejar.»

Texto Básico, p. 56



Imaginemos lo que pasaría si Dios nos diera todo lo que quisiéramos. Un fabuloso coche nuevo, las mejores notas, un triple aumento de sueldo... todo para nosotros sin esfuerzo, sólo con pedirlo.

Ahora imaginemos los problemas que traen consigo los aumentos que no nos hemos ganado, los coches nuevos de lujo y el reconocimiento académico inmerecido. ¿Qué haríamos con un aumento de sueldo enorme concedido sin ninguna razón? ¿Cómo manejaríamos nuestras nuevas responsabilidades económicas? ¿Cómo haríamos para vivir a la altura del aumento? ¿Aparentaríamos que nos lo merecemos aunque sepamos que no es así?

Y con el coche fabuloso, ¿qué? La mayoría tiene altos gastos de seguro y de mantenimiento. ¿Estamos preparados para encargarnos de lo que pedimos?

¿Y los honores académicos? ¿Podríamos responder como estudiantes brillantes después de sacar unas buenas notas para las que no hemos estudiado? ¿Qué haríamos si nos desenmascararan por tramposos?

Cuando hablamos a Dios, hace falta que recordemos que vivimos en un mundo real. Recibimos recompensas y aprendemos a manejarlas a medida que nos llegan. Limitarnos en nuestras oraciones a pedir conocer la voluntad de Dios, la fortaleza para cumplirla y la capacidad para vivir con los resultados, nos asegura que no recibiremos más de lo que podamos manejar.



Sólo por hoy: Rezaré sólo para conocer la voluntad de Dios y recibir la fortaleza para cumplirla en el mundo real.

«Debemos mantener nuestra recuperación en primer lugar y poner nuestras prioridades en orden.»

Texto Básico, p. 93



Antes de llegar a NA, teníamos muchas excusas para justificar nuestro consumo de drogas. «Él me gritó». «Ella me dijo *tal cosa*». «Mi pareja me dejó». «Me echaron del trabajo». Utilizábamos estas mismas excusas para no buscar ayuda a nuestro problema de drogas. Tuvimos que darnos cuenta de que estas cosas seguían pasando porque continuábamos consumiendo drogas. Sin embargo, cuando pusimos nuestra recuperación en primer lugar, empezaron a cambiar estas situaciones.

Hoy en día, quizás tengamos tendencia a hacer lo mismo y utilicemos excusas para no asistir a reuniones ni hacer servicio. Tal vez nuestras excusas actuales sean de otra índole. «No puedo dejar a mis hijos». «Las vacaciones me dejaron agotado». «Tengo que terminar este proyecto para impresionar a mi jefe». Aun así, si la recuperación no es nuestra primera prioridad, es probable que no tengamos que seguir preocupándonos por estas excusas. Si recaemos, es probable que los hijos, las vacaciones y los trabajos desaparezcan de nuestra vida.

Nuestra recuperación debe ser lo primero. Con empleo o sin él, con pareja o sin ella, tenemos que asistir a las reuniones, trabajar los pasos, llamar a nuestro padrino, y servir a Dios y a los demás. Estas sencillas acciones son las que hacen posible que tengamos vacaciones, familia y jefes de los que preocuparnos. La recuperación es la base de nuestra vida, y hace posible todo lo demás.



Sólo por hoy: Pondré mis prioridades en orden. Mi recuperación es la primera de la lista.

«Entrevemos, quizás por primera vez, lo que puede ser nuestra nueva vida.»

Texto Básico, p. 41



Durante nuestra adicción, la visión de nosotros mismos era muy limitada. Cada día pasábamos por la misma rutina: conseguir, consumir y buscar nuevas formas y medios para conseguir más. Y eso era todo lo que razonablemente podíamos esperar para el resto de nuestra vida. Nuestras posibilidades eran limitadas.

Hoy en día, nuestras perspectivas han cambiado. La recuperación nos ha dado una nueva visión de nosotros y nuestra vida. Ya no tenemos por qué estar atrapados en la interminable rutina gris de la adicción. Somos libres para desarrollarnos de otra manera, para probar nuevas ideas y actividades. Al hacerlo, empezamos a vernos de otro modo. Nuestras posibilidades están limitadas sólo por la fortaleza del Poder Superior que nos cuida, y esa fortaleza no tiene límites.

En recuperación, la vida y todo lo que hay en ella se abre ante nosotros. Guiados por nuestros principios espirituales e impulsados por la fortaleza que nos da el Dios que concebimos, nuestros horizontes no tienen límites.



Sólo por hoy: Abriré los ojos a las posibilidades que tengo delante. Son tan ilimitadas y poderosas como el Dios que yo concibo. Hoy, actuaré de acuerdo con esas posibilidades.

«Sabemos que si pedimos que se cumpla la voluntad de Dios, recibiremos lo mejor para nosotros, independientemente de lo que pensemos.»

❖
 Texto Básico, pp. 52-53

Cuando llegamos a NA, nuestra voz interna se había vuelto indigna de confianza y autodestructiva. La adicción había distorsionado nuestros deseos, nuestros intereses y nuestra intuición de lo que era mejor para nosotros. Por eso, en recuperación, era tan importante que llegáramos a creer en un Poder más grande que nosotros, en algo que pudiera proporcionarnos una orientación más sensata y fiable que la nuestra. Hemos empezado a aprender a confiar en el cuidado de este Poder y en la orientación interna que nos brinda.

Como todo proceso de aprendizaje, pedir *«solamente»* conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla requiere práctica. La actitud egoísta que desarrollamos durante nuestra adicción no se abandona de la noche a la mañana y es posible que afecte la forma en que rezamos. Hasta podríamos sorprendernos pidiendo algo así como: «Quítame este defecto de carácter así quedo bien».

Cuanto más francos seamos respecto a nuestras ideas y deseos, más fácil nos resultará distinguir nuestra voluntad de la del Poder Superior. «Dios, sólo para que lo sepas —podríamos decir—, esto es lo que yo quiero de esta situación. Sin embargo, te pido que se haga tu voluntad, no la mía». Una vez que lo hacemos, estamos preparados para reconocer y aceptar la orientación de nuestro Poder Superior.



Sólo por hoy: Poder Superior, he aprendido a confiar en tu orientación, sin embargo todavía tengo mis ideas respecto a lo que quiero en la vida. Déjame compartir estas ideas contigo, y después hazme comprender claramente tu voluntad para conmigo. Al final, que sea tu voluntad, no la mía, la que se cumpla.

«Hemos visto que este programa le funciona a cualquier miembro que honesta y sinceramente quiera parar [de consumir drogas].»

❖
 Texto Básico, p. 12

¿Cómo sabemos cuando alguien quiere honesta y sinceramente parar de consumir drogas? ¡La verdad es que no lo sabemos! Como no podemos adivinar el pensamiento ni conocer las motivaciones y deseos de otra persona, sencillamente tenemos que esperar lo mejor.

Quizás hablemos con un recién llegado en una reunión y pensemos que no lo volveremos a ver; pero al cabo de unos años nos lo volvemos a encontrar y va bien en su recuperación. Tal vez estemos tentados de abandonar a alguien que no para de recaer o no consigue estar limpio en seguida, pero no debemos hacerlo. Por muy poca buena voluntad que alguien demuestre, hay un hecho indiscutible: *el adicto está en una reunión.*

Quizás nunca sepamos los resultados de un Duodécimo Paso; no es trabajo nuestro calibrar la buena voluntad de un recién llegado. El mensaje que llevamos es parte de nosotros. Lo llevamos dondequiera que vayamos y lo compartimos generosamente, dejando los resultados a un Poder más grande que nosotros.



Sólo por hoy: Compartiré mi recuperación con cualquier adicto, en cualquier parte, en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia. Dejaré los resultados a mi Poder Superior.

«Las relaciones afectivas pueden ser un terreno terriblemente doloroso.»

Texto Básico, p. 93



Para algunos, el amor es como un elixir. La excitación de un nuevo amor, el misterio de explorar la intimidad, la sensación de libertad que tenemos al permitirnos ser vulnerables... son todas emociones poderosas. Pero no podemos olvidar que sólo tenemos un respiro diario de nuestra adicción. Aferrarnos a este respiro diario debe ser la prioridad número uno en la vida de cualquier adicto en recuperación.

Podemos involucrarnos demasiado en una relación y descuidar nuestros viejos amigos y nuestro padrino en el proceso. Después, cuando las cosas se ponen difíciles, muchas veces sentimos que ya no podemos acercarnos a las personas que nos ayudaban antes de empezar la relación amorosa. Esta idea puede abonar el terreno para una recaída. Si trabajamos nuestro programa con constancia y asistimos a reuniones, nos aseguramos una red de apoyo de recuperación, incluso cuando estamos profundamente inmersos en un romance.

Nuestro deseo de tener relaciones amorosas es natural. Pero no debemos olvidar que, sin nuestro programa, ni siquiera la relación más saludable nos protegerá de la fuerza de nuestra adicción.



Sólo por hoy: No ignoraré mi recuperación por mi deseo de tener relaciones amorosas.

«Usamos las herramientas que están a nuestra disposición y desarrollamos la capacidad de sobrevivir a nuestras emociones.»

Texto Básico, p. 36



«¿Sobrevivir a mis emociones? —decimos algunos—. ¿Estás bromeando?» Cuando consumíamos, jamás nos dimos la oportunidad de *aprender* a sobrevivir a ellas. Uno no sobrevive a sus sentimientos —pensábamos—, los droga. El problema era que el «remedio» para nuestras emociones insuperables nos estaba matando. Fue entonces cuando llegamos a Narcóticos Anónimos, empezamos a trabajar los Doce Pasos, y como consecuencia, comenzamos a madurar emocionalmente.

Muchos hallamos alivio emocional desde el principio. Estábamos cansados de fingir que nuestra adicción y nuestra vida estaban bajo control; en realidad nos hizo sentir bien admitir al fin que no era así. Después de compartir nuestro inventario con un padrino, empezamos a comprender que no teníamos que negar quiénes éramos ni lo que sentíamos para que nos aceptaran. Cuando terminamos de hacer las enmiendas, supimos que no era necesario que nos sintiéramos culpables, no nos moriríamos si admitíamos lo que habíamos hecho. Cuanto más trabajábamos el programa de NA, mejor nos sentíamos viviendo la vida tal como se presentaba.

Hoy en día, el programa funciona tan bien como siempre. Si hacemos un repaso a nuestro día, somos honestos sobre nuestra responsabilidad en él y nos rendimos a la realidad, podemos sobrevivir a los sentimientos que la vida pone en nuestro camino. Hemos desarrollado la capacidad de sobrevivir a nuestras emociones usando las herramientas disponibles.



Sólo por hoy: No negaré mis sentimientos. Practicaré la honestidad y me rendiré a la vida tal cual es. Usaré las herramientas de este programa para sobrevivir a mis emociones.

«Cuando vemos los defectos en nuestra vida y los aceptamos, podemos desprendernos de ellos y proseguir con nuestra nueva vida.»

Texto Básico, p. 40



A veces, estar dispuestos a dejar que nos eliminen nuestros defectos de carácter depende del nombre que les demos a éstos. Si no los llamamos por su nombre y nos parecen menos «defectuosos», quizás no logremos ver el daño que nos causan. Y si aparentemente son inofensivos, ¿para qué vamos a pedir a nuestro Poder Superior que nos los quite de nuestra vida?

Tomemos por ejemplo el hecho de querer «agradar a la gente». No parece tan malo, ¿verdad? Simplemente significa que somos personas agradables, ¿no? No, de ninguna manera. Para decirlo bruscamente, significa que somos deshonestos y manipuladores, que mentimos acerca de nuestros sentimientos, creencias y necesidades, tratando de satisfacer a los demás para que accedan a nuestros deseos.

O tal vez pensemos que somos personas «tranquilas». ¿Pero «tranquilidad» significa desatender las tareas domésticas, evitar confrontaciones y elegir la rutina más cómoda? Entonces sería mejor llamarlo «pereza», o «postergación» o «miedo».

A muchos nos cuesta identificar nuestros defectos de carácter. Si es así, podemos hablar con nuestro padrino o los amigos de NA. Les describimos nuestro comportamiento clara y honestamente y les pedimos que nos ayuden a identificar nuestros defectos. A medida que pase el tiempo, cada vez podremos identificarlos mejor y llamarlos por su verdadero nombre.



Sólo por hoy: Llamaré a mis defectos por su verdadero nombre. Si me cuesta hacerlo, pediré ayuda a mi padrino.

«La capacidad de escuchar es un don y crece a medida que crecemos espiritualmente. La vida adquiere un nuevo significado cuando nos abrimos a este don.»

Texto Básico, pp. 120-121



¿Has visto conversar alguna vez a dos niños pequeños? Uno habla de dragones rojos mientras el otro le dice que le molesta la arena en el zapato. Cuando aprendemos a escuchar a los demás, en ocasiones nos encontramos con los mismos problemas de comunicación. En las reuniones, a veces intentamos desesperadamente esforzarnos en escuchar lo que comparte una persona, mientras nuestra mente no para de planear lo que diremos cuando nos llegue el turno. En una conversación, quizás de pronto nos damos cuenta de que nuestras respuestas no tienen nada que ver con lo que nos preguntan, consisten más bien en discursos preparados cuando estamos en las garras de la autoobsesión.

Aprender a escuchar —a *escuchar* de verdad— es un trabajo difícil, pero no está fuera de nuestro alcance. Podríamos empezar por hacer referencia a lo que dice nuestro interlocutor en nuestras respuestas. Cuando alguien expresa un problema, podríamos preguntarle si podemos hacer algo para ayudarlo. Con un poco de práctica, nos veremos más libres de la autoobsesión y estaremos más cerca de las personas que nos rodean.



Sólo por hoy: Acallaré mis pensamientos y escucharé los que me dice otra persona.

«Comencé a imitar alguna de las cosas que hacían los ganadores. Me volqué en NA. Me sentía bien...»

Texto Básico, p. 169



En las reuniones, a menudo oímos decir que debemos «quedarnos con los ganadores». ¿Quiénes son los ganadores en Narcóticos Anónimos? Son fáciles de identificar. Trabajan un programa activo de recuperación, viven la solución y se apartan del problema. Siempre están listos a tender la mano a los recién llegados. Tienen padrino y trabajan con él. Se mantienen limpios, sólo por hoy.

Los ganadores son adictos en recuperación que mantienen un estado de ánimo positivo. Aunque atraviesen momentos difíciles, siguen asistiendo a reuniones y comparten abiertamente sus problemas. Saben de corazón que, con la ayuda de un Poder Superior, nada de lo que les pase será demasiado difícil de resolver.

Los ganadores hacen lo posible por la unidad en el servicio. Anteponen «los principios a las personalidades». Recuerdan el principio de anonimato cuando se hace algo, independientemente de quien participa.

Los ganadores tienen sentido del humor y capacidad de reírse de sí mismos. Y cuando se ríen, se ríen contigo, no de ti.

¿Quiénes son los ganadores en Narcóticos Anónimos? Cualquiera de nosotros puede serlo. Todos tenemos algunos de los rasgos de los ganadores; a veces nos acercamos mucho al ideal, otras no tanto. Si hoy estamos limpios y trabajamos el programa lo mejor que podemos, *¡somos ganadores!*



Sólo por hoy: Procuraré cumplir con mis ideales. Seré un ganador.

«Nadie nos obliga a renunciar a nuestro sufrimiento.»

Texto Básico, p. 34



Es gracioso recordar lo reacios que éramos a rendirnos a la recuperación. Parecía que pensáramos que la vida de los adictos activos era maravillosa y satisfactoria, y que renunciar a las drogas, peor que cumplir una cadena perpetua a trabajos forzados. En realidad, la verdad era exactamente lo contrario: nuestra vida era una pena, pero teníamos miedo de cambiar el sufrimiento conocido por la incertidumbre de la recuperación.

En recuperación, también es posible sufrir, aunque no es necesario. Nadie nos obliga a practicar los pasos, ir a reuniones, o trabajar con un padrino. No existe la milicia de NA que nos obligue a hacer cosas para librarnos del dolor. Pero tenemos elección. Ya hemos elegido abandonar la pena de la adicción activa por el sano juicio de la recuperación. Ahora, si estamos preparados para cambiar el sufrimiento de hoy por una paz cada vez mayor, contamos con los medios para hacerlo... si realmente queremos.



Sólo por hoy: No tengo que ser desdichado a menos que lo desee de verdad. Hoy, cambiaré mi sufrimiento por los beneficios de la recuperación.

«Al practicar los pasos, llegamos a aceptar la voluntad de un Poder Superior. [...] Perdemos nuestro miedo a lo desconocido. Quedamos en libertad.»

Texto Básico, p. 19



La vida es una serie de cambios, tanto grandes como pequeños. Aunque sepamos y aceptemos este hecho intelectualmente, es probable que nuestra reacción inicial al cambio sea de miedo. Por alguna razón, suponemos que todos y cada uno de los cambios van a perjudicarnos y hacernos sufrir.

Si miramos atrás, a los cambios que han tenido lugar en nuestra vida, veremos que la mayoría de ellos han sido para bien. Es probable que nos diera mucho miedo la perspectiva de una vida sin drogas, sin embargo es lo mejor que nos ha pasado. Tal vez hayamos perdido un trabajo y pensamos que nos moriríamos sin él, pero más adelante descubrimos mayores incentivos y satisfacción personal en una nueva profesión. Es posible que a medida que nos animemos a seguir adelante en nuestra recuperación experimentemos más cambios. Superaremos viejas situaciones y estaremos preparados para las nuevas.

Con todos estos cambios, es natural aferrarse a algo, a *cualquier cosa* conocida, y tratar de no soltarla. Podemos encontrar alivio en un Poder más grande que nosotros. Cuanto más permitamos que los cambios se efectúen bajo la dirección del Poder Superior, más confiaremos en que esos cambios sean para mejorar. La fe reemplazará al miedo, y sabremos de corazón que todo saldrá bien.



Sólo por hoy: Cuando tema algún cambio en mi vida, me consolaré sabiendo que la voluntad de Dios para conmigo es buena.

«Sólo hay un requisito para ser miembro: el deseo de dejar de consumir.»

Texto Básico, p. 10



Todos conocemos gente que podría beneficiarse de Narcóticos Anónimos. Muchas personas que nos encontramos en diferentes lugares —familiares, viejos amigos, compañeros de trabajo— realmente podrían usar el programa de recuperación en su vida. Lamentablemente, aquéllos que nos necesitan no siempre llegan a nuestras reuniones.

NA es un programa de atracción, no de promoción. Somos miembros únicamente si decimos serlo. Podemos acompañar a nuestros amigos o seres queridos a una reunión si lo desean, pero no podemos obligarlos a adoptar la forma de vida que nos ha librado a nosotros de la adicción activa.

Ser miembro de Narcóticos Anónimos es una decisión enteramente personal que toma cada individuo en su corazón. A la larga, no son muchos los adictos que se quedan en nuestras reuniones obligados. Sólo aquéllos que todavía sufren, si tienen la oportunidad, pueden decidir si son impotentes ante su adicción. Podemos llevar el mensaje, pero no al adicto.



Sólo por hoy: Estoy agradecido de mi decisión de convertirme en miembro de Narcóticos Anónimos.

«La adicción es una enfermedad física, mental y espiritual que afecta todos los aspectos de nuestra vida.»

Texto Básico, p. 24



Antes de empezar a consumir, la mayoría teníamos un estereotipo, una imagen mental del aspecto que tenían los adictos. Algunos nos imaginábamos a alguien que se inyectaba y robaba en un supermercado para conseguir dinero para drogas. Otros, nos imaginábamos a un paranoico que espiaba la vida recluso detrás de puertas cerradas con llave y persianas eternamente bajadas. Pensábamos que mientras no coincidiéramos con ninguno de esos estereotipos, no podíamos ser adictos.

A medida que progresaba nuestro consumo, descartamos esos conceptos equivocados sobre la adicción y caímos en otro: la idea de que la adicción se trataba de *drogas*. Quizás pensáramos que adicción significaba hábito físico y que las drogas que no causaban hábito físico no eran «adictivas»; o que las drogas que tomábamos eran las culpables de todos nuestros problemas. Creíamos que si nos librábamos de esas drogas en particular recuperaríamos el sano juicio en nuestra vida.

Una de las lecciones más importantes que aprendemos en Narcóticos Anónimos es que la adicción es mucho más que las drogas que consumimos. La adicción es una parte de nosotros; es una enfermedad que abarca todas las áreas de nuestra vida, con o sin drogas. Se pueden ver sus efectos en nuestras ideas, en nuestros sentimientos, en nuestra conducta, incluso después de dejar de consumir. Por esta razón, nos hace falta una solución que repare todas las áreas de nuestra vida: los Doce Pasos.



Sólo por hoy: La adicción no es una enfermedad simple, pero tiene una solución simple. Hoy, viviré esa solución: los Doce Pasos de recuperación.

Existe un principio espiritual que consiste en dar lo que hemos recibido de Narcóticos Anónimos para poder conservarlo. Al ayudar a otros adictos en recuperación, podemos aprovechar la riqueza espiritual que hemos hallado.»

Texto Básico, p. 56



En recuperación, otras personas han compartido generosamente con nosotros infinidad de veces lo que generosamente se había compartido con ellas. Quizás nos hayan hecho un Duodécimo Paso, o nos hayan pasado a buscar para llevarnos a una reunión. Tal vez alguien nos invitó a comer cuando éramos nuevos. Los compañeros de NA nos han brindado, a todos, tiempo, atención y cariño. Quizás le hayamos preguntado a alguien: «¿Cómo puedo devolverte el favor?», y probablemente nos haya respondido con la sugerencia de que hiciéramos lo mismo por un miembro nuevo cuando pudiéramos.

Al cabo de un tiempo limpios y en recuperación, nos sorprenden los deseos de hacer por otros, lo que alguien ha hecho por nosotros, y nos alegra poder hacerlo. Si recibimos el mensaje en un hospital o una cárcel, podemos unirnos al subcomité local de Hospitales e Instituciones. Quizás nos ofrezcamos como voluntarios para atender el teléfono de ayuda de NA, o dediquemos nuestros tiempo, atención y cariño a un recién llegado al que tratamos de ayudar.

Hemos recibido mucho en recuperación. Uno de los dones más grandes recibidos, es el privilegio de compartir con otras personas lo que se ha compartido con nosotros, sin esperar nada a cambio. Es un placer descubrir que tenemos algo que pueden usar los demás, y ese placer se multiplica cuando lo compartimos. Hoy podemos hacerlo, con generosidad y gratitud.



Sólo por hoy: Me han dado mucho en mi recuperación, y estoy profundamente agradecido por ello. Me alegra poder compartirlo con los demás tan generosamente como lo compartieron conmigo.

«La autocomplacencia es el enemigo de los miembros con mucho tiempo de abstinencia. Cuando nos dormimos en los laureles demasiado tiempo, el proceso de recuperación se interrumpe.»

Texto Básico, p. 95



Reconocer la complacencia en nuestra recuperación es como ver humo en una habitación. El «humo» se hace más denso cuando se reduce nuestra asistencia a reuniones, disminuye nuestro contacto con recién llegados o no mantenemos relación con nuestro padrino. Si la complacencia es continua, el humo nos impedirá ver la salida. Sólo una reacción inmediata evitará un infierno.

Debemos aprender a reconocer el humo de la complacencia. En NA contamos con toda la ayuda necesaria para hacerlo. Tenemos que pasar tiempo con otros adictos en recuperación porque quizás ellos detecten nuestra complacencia antes que nosotros. Los recién llegados nos recordarán lo dolorosa que puede ser la adicción activa. Nuestro padrino nos ayudará a mantenernos centrados, y si tenemos literatura de recuperación a mano podemos usarla para extinguir las llamas que se encienden de vez en cuando. La participación regular en nuestra recuperación sin duda nos permitirá ver esas volutas de humo mucho antes de que se conviertan en un infierno serio.



Sólo por hoy: Participaré en todos los niveles de mi recuperación. Mi compromiso con NA es tan fuerte hoy como al principio.

«Todo lo que ocurra en el transcurso del servicio de NA debe estar motivado por el deseo de llevar mejor el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre.»

Texto Básico, p. XXVIII



Nuestras motivaciones a menudo nos sorprenden. Al comienzo de nuestra recuperación *casi siempre* eran una sorpresa. Hemos aprendido a revisar nuestras motivaciones a través de la oración, la meditación, los pasos, de hablar con nuestro padrino o madrina y otros adictos. Cuando sentimos la necesidad particularmente fuerte de hacer o tener algo, es importante que echemos un vistazo a nuestras motivaciones para ver qué queremos *en realidad*.

Al comienzo de la recuperación, muchos nos entregamos con gran fervor al servicio sin haber empezado una práctica regular de comprobación de motivaciones. Tardamos un tiempo en aprender a ser conscientes de las auténticas razones de nuestro entusiasmo. Quizás queramos impresionar a los demás, demostrar nuestra capacidad o ser conocidos e importantes. Ahora bien, es posible que estos deseos no sean perjudiciales en otro ambiente, exteriorizados de otra manera, pero en el servicio de NA pueden causar mucho daño.

Cuando acordamos hacer servicio en NA, tomamos la decisión de ayudar a otros adictos a descubrir y mantener la recuperación. Tenemos que revisar cuidadosamente los motivos por los que hacemos servicio y recordar que es mucho más fácil ahuyentar a los adictos en activo que convencerlos de que se queden. Cuando les mostramos jugarretas, manipulación o pomposidad, les presentamos una imagen poco atractiva de la recuperación. Sin embargo, el deseo generoso de servir a los demás crea un ambiente atractivo para el adicto que todavía sufre.



Sólo por hoy: Revisaré mis motivaciones en busca de un verdadero espíritu de servicio.

«El hecho de que todos y cada uno de los grupos se concentren en llevar el mensaje proporciona coherencia; los adictos pueden contar con nosotros.»

Texto Básico, p. 78



Los relatos de nuestras aventuras durante la adicción activa pueden ser divertidos. Las historias sobre nuestras extrañas reacciones en la época en que consumíamos quizás sean interesantes. Pero tienden a transmitir más el caos que el mensaje. Los argumentos filosóficos sobre la índole de Dios son fascinantes. Las discusiones sobre polémicas de actualidad tienen su lugar..., sin embargo, su sitio no es una reunión de NA.

Las veces que nos disgustamos con las reuniones y nos quejamos de que «no saben compartir» o que «fue otra sesión de lamentos», probablemente sean una indicación de que debemos echar un buen vistazo en profundidad a la forma en que compartimos *nosotros*.

Compartir cómo empezamos la recuperación y cómo seguimos aquí mediante la práctica de los Doce Pasos es el verdadero mensaje de recuperación. Eso es lo que todos buscamos cuando vamos a una reunión. Nuestro propósito primordial es llevar el mensaje al adicto que todavía sufre, y lo que compartimos puede contribuir significativamente a este esfuerzo o producir el efecto contrario. Es nuestra elección y responsabilidad.



Sólo por hoy: Compartiré mi recuperación en una reunión de NA.

«Las palabras no significan nada a menos que las pongamos en práctica.»

Texto Básico, p. 67



El Duodécimo Paso nos recuerda «practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida». En NA vemos ejemplos vivientes de esta sugerencia por todas partes. Los miembros con más experiencia, los que parecen tener un aura de paz a su alrededor, demuestran los beneficios de aplicar en su vida este fragmento de sabiduría.

Para recibir las recompensas del Duodécimo Paso, es fundamental que practiquemos los principios espirituales de recuperación incluso cuando nadie nos ve. Si hablamos de recuperación en las reuniones, pero continuamos viviendo como lo hacíamos durante la adicción activa, nuestros compañeros podrían sospechar que no hacemos más que citar frases hechas.

Lo que transmitimos a los miembros más nuevos proviene más de cómo vivimos que de lo que decimos. Si aconsejamos a alguien que «suelte las riendas» sin haber experimentado el milagro del Tercer Paso, es muy probable que el mensaje no llegue a los oídos del recién llegado al que va dirigido. Si en cambio «hacemos lo que decimos» y compartimos nuestra auténtica experiencia de recuperación, el mensaje sin duda resultará evidente para todos.



Sólo por hoy: Practicaré los principios de recuperación, aunque sea yo el único que lo sepa.

«Al vivir los pasos, empezamos a desprendernos de nuestra autoobsesión.»

Texto Básico, p. 110



Muchos llegamos al programa convencidos de que nuestros sentimientos, deseos y necesidades eran de suma importancia para todo el mundo. Habíamos practicado durante toda la vida una conducta egoísta y egocéntrica y creíamos que era la única forma de vivir.

El egocentrismo no cesa sólo porque dejemos de consumir drogas. Quizás, asistimos a nuestro primer acontecimiento de NA y estamos seguros de que todo el mundo en la sala nos mira, nos juzga y nos condena. Tal vez le exijamos a nuestro padrino que esté a mano para escucharnos cada vez que lo necesitamos; y él, a su vez, puede que nos indique amablemente que el mundo no gira a nuestro alrededor. Cuanto más insistimos en ser el centro del universo, menos satisfechos nos sentimos con nuestros amigos, nuestro padrino y todo lo demás.

Si nos centramos menos en nuestras necesidades y más en las de otros, podemos librarnos de la autoobsesión. Cuando los demás tienen problemas, podemos ofrecerles ayuda. Cuando los recién llegados necesitan que los lleven a una reunión, podemos pasar a buscarlos. Cuando nuestros amigos se sienten solos, podemos pasar un rato con ellos. Cuando nos parece que no nos quieren o no nos hacen caso, podemos ofrecer a otra persona el cariño y la atención que necesitamos. Si damos, recibimos mucho más a cambio; y esa es una promesa en la que podemos confiar.



Sólo por hoy: Compartiré el mundo con los demás porque sé que son tan importantes como yo. Cultivaré mi espíritu por medio de mi entrega.

«La libertad para cambiar parece provenir de la autoaceptación.»

Texto Básico, p. 67



El miedo y la negación son lo opuesto a la aceptación. Ninguno de nosotros es perfecto, ni siquiera ante nuestros propios ojos; todos tenemos ciertas peculiaridades que nos gustaría cambiar si tuviéramos la oportunidad. A veces nos abruma tanto contemplar lo lejos que estamos de nuestro ideal, que tememos no tener posibilidades de convertirnos en la persona que deseáramos ser. Ahí entra en acción nuestro mecanismo de defensa y nos lleva al extremo opuesto: no hace falta que cambiemos nada, nos decimos, ¿para qué vamos a preocuparnos entonces? Ninguno de los dos extremos nos da la libertad de cambiar.

Tanto si somos miembros de NA desde hace tiempo, como si somos nuevos en recuperación, la libertad de cambiar se consigue mediante el trabajo de los Doce Pasos. Cuando admitimos nuestra impotencia y la ingobernabilidad de nuestra vida, contrarrestamos la mentira que dice que no *tenemos* que cambiar. Cuando llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros nos puede ayudar, perdemos el miedo a estar irremediabilmente dañados; llegamos a creer que *podemos* cambiar. Nos ponemos al cuidado del Dios que concebimos y logramos la fortaleza que necesitamos para hacer un examen honesto y minucioso de nosotros. Admitimos ante Dios, ante nosotros y ante otro ser humano lo que hemos descubierto. Aceptamos lo bueno y lo malo, empezamos a ser libres para cambiar.



Sólo por hoy: Quiero cambiar. Mediante el trabajo de los pasos puedo contrarrestar el miedo y la negación y hallar la aceptación necesaria para cambiar.

«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: [...] o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (cárceles, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir.»

Texto Básico, p. 99



¿Cuál era el peor aspecto de la adicción activa? Para muchos no era la posibilidad de morir algún día a causa de nuestra enfermedad. Lo peor era la muerte en vida que experimentábamos a diario, esa interminable vida sin sentido. Nos veíamos como fantasmas andantes, no como una parte viva y bondadosa del mundo que nos rodeaba.

En recuperación hemos llegado a creer que estamos aquí por una razón: amarnos a nosotros mismos y amar a los demás. Trabajando los Doce Pasos hemos aprendido a aceptarnos; y con la autoaceptación ha llegado el respeto por uno mismo. Hemos visto que todo lo que hacemos afecta a los demás; somos parte de la vida de las personas que nos rodean y ellas de la nuestra. Hemos empezado a confiar en los demás y a reconocer nuestra responsabilidad hacia ellos.

En recuperación, hemos vuelto a la vida. Cuidamos de nuestra nueva vida contribuyendo al bienestar de los demás e intentando hacerlo mejor cada día; es aquí donde intervienen el Décimo, el Undécimo y el Duodécimo Paso. La época de vivir como fantasmas ha pasado, pero sólo si tratamos activamente de ser una influencia saludable, bondadosa y útil en nuestra vida y en las de quienes nos rodean.



Sólo por hoy: He descubierto una nueva forma de vida. Hoy, intentaré servir a los demás con cariño y me querré a mí mismo.

«Reevaluamos nuestras viejas ideas para poder familiarizarnos con las nuevas que conducen a una nueva forma de vida.»

Texto Básico, p. 106



Aprender a vivir de otra manera puede ser difícil. A veces, cuando las cosas se ponen especialmente duras, quizás nos tiene tomar el camino más fácil y vivir de acuerdo a nuestras viejas ideas. Olvidamos que éstas nos estaban matando. Para vivir de otra manera, tenemos que abrir la mente a nuevas ideas.

Trabajar los pasos, asistir a reuniones, compartir con los demás, confiar en un padrino o madrina... son sugerencias que pueden toparse con nuestra resistencia e incluso nuestra rebeldía. El programa de NA requiere esfuerzo, pero cada paso nos acerca más a la clase de persona que de verdad deseamos ser. Queremos cambiar, crecer, convertirnos en algo más que lo que somos hoy. Para hacerlo, abrimos la mente, probamos las nuevas ideas que hemos descubierto en NA y aprendemos a vivir de otra manera.



Sólo por hoy: Abriré mi mente a nuevas ideas y aprenderé a vivir de otra manera.

«El Duodécimo Paso de nuestro programa personal también nos dice que llevemos el mensaje al adicto que todavía sufre. [...] El grupo es el vehículo más poderoso que tenemos para llevar el mensaje.»

Texto Básico, p. 78



Cuando asistimos a las primeras reuniones de Narcóticos Anónimos, conocemos adictos en recuperación. Sabemos que son adictos porque hablan de las mismas experiencias y los mismos sentimientos que nosotros. Sabemos que están *en recuperación* por su serenidad; tienen algo que queremos. Cuando otros adictos comparten con nosotros su recuperación en las reuniones de NA tenemos esperanza.

La atmósfera de recuperación nos atrae a las reuniones. Ese ambiente se crea cuando los miembros del grupo se comprometen a trabajar juntos. Tratamos de mejorar la atmósfera de recuperación ayudando a preparar la reunión, recibiendo a los recién llegados, y hablando con otros adictos después de la reunión. Son manifestaciones de nuestro compromiso que hacen atractivas las reuniones y ayudan a nuestro grupo a compartir su recuperación.

Compartir experiencias en las reuniones es una de las maneras en que nos ayudamos mutuamente, y muchas veces es la base de nuestra sensación de estar integrados. Nos identificamos con otros adictos, por lo tanto confiamos en su mensaje de esperanza. Muchos no nos habríamos quedado en NA si no hubiéramos tenido esa sensación de integración y esperanza. Cuando compartimos en las reuniones de grupo, apoyamos nuestra recuperación personal al mismo tiempo que ayudamos a los demás.



Sólo por hoy: Me acercaré a otro adicto de mi grupo y compartiré mi recuperación.

«Lo que nos empujaba a obtener beneficio personal [...] —y que tanto dolor nos causó en el pasado— queda de lado cuando nos adherimos al principio del anonimato.»

Texto Básico, p. 87



La palabra *anonimato* propiamente dicha significa *sin nombre*, pero en el anonimato del programa de NA hay en juego un principio más amplio: la *entrega desinteresada*. Cuando admitimos nuestra impotencia para manejar nuestra vida, damos el primer paso para alejarnos de la terquedad y para acercarnos a la entrega desinteresada. Cuanto menos intentamos manejar nuestra vida en base a la terquedad, más encontramos la fortaleza y la orientación de las que tan dolorosamente carecíamos en nuestra vida.

Pero el principio de entrega desinteresada es mucho más que sólo hacernos sentir mejor: nos ayuda a vivir mejor. Nuestras ideas de cómo debería dirigirse el mundo empiezan a perder importancia y dejamos de intentar imponer nuestra voluntad a todos y a todo lo que nos rodea. Cuando abandonamos nuestras pretensiones de «sabelotodo» y comenzamos a reconocer el valor de la experiencia de otras personas, empezamos a tratarlas con respeto. Los intereses de los demás se vuelven tan importantes para nosotros como los nuestros; nos ponemos a pensar en lo mejor para el grupo, no sólo en lo mejor para nosotros. Empezamos a vivir una vida más grande de lo que somos, más amplia que nosotros, nuestro nombre y nuestra persona; empezamos a vivir el principio de anonimato.



Sólo por hoy: Dios, por favor, líbrame de mi terquedad. Ayúdame a comprender el principio de anonimato; ayúdame a vivir desinteresadamente.

«Conforme vamos aprendiendo a confiar en este Poder, empezamos a superar nuestro miedo a vivir.»

Texto Básico, p. 29



Somos personas acostumbradas a jugarlos todo a una sola carta. Muchos teníamos una droga favorita. Confiábamos en ella para pasar el día y soportar la vida. Le éramos fieles; de hecho, nos encomendábamos a ella sin reservas. Después se volvió contra nosotros. Nos traicionó la única cosa de la que dependíamos, y la traición nos dejó tambaleantes.

Ahora que nos hemos encontrado con las reuniones de recuperación, puede que nos tiente la idea de depender de otro ser humano que satisfaga nuestras necesidades. Quizás esperemos que lo haga nuestro padrino o madrina, nuestra pareja o nuestro mejor amigo. Pero depender de seres humano es arriesgado. Están lejos de la perfección. A lo mejor están de vacaciones, durmiendo o de mal humor cuando los necesitamos.

Nuestra dependencia debe basarse en un Poder más grande que nosotros. No hay fuerza humana que pueda devolvernos el sano juicio, ocuparse de nuestra voluntad y nuestra vida, o querernos y estar disponible incondicionalmente cuando la necesitamos. Depositamos nuestra confianza en el Dios que concebimos, porque es el único Poder que nunca nos fallará.



Sólo por hoy: Depositaré mi confianza en un Poder superior a mí, porque es el único Poder que no me defraudará.

«El proceso de llegar a creer nos devuelve el sano juicio. La fortaleza que nos impulsa a la acción proviene de esta creencia.»

Texto Básico, p. 29



Ahora que por fin admitimos nuestra locura y hemos visto ejemplos de todas sus manifestaciones, quizás tengamos la tentación de creer que estamos condenados a repetir este comportamiento durante el resto de la vida. Así como creíamos que la adicción activa era irremediable y que nunca lograríamos estar limpios, también podríamos pensar que no hay esperanzas para nuestro grado de locura en particular.

¡No es así! Sabemos que debemos nuestra libertad de la adicción activa a la gracia de un Dios bondadoso. Si nuestro Poder Superior puede realizar un milagro tal como quitarnos la obsesión de consumir drogas, con seguridad también puede librarnos de nuestra locura en *todas* sus formas.

Si lo dudamos, lo único que tenemos que hacer es pensar en el sano juicio que ya ha sido devuelto a nuestra vida. Quizás nos hayamos pasado de la raya con las tarjetas de crédito, pero reaparece el sano juicio cuando admitimos la derrota y dejamos de usarlas. Tal vez nos sintamos solos y queramos visitar a los viejos compañeros de consumo, pero si en cambio vamos a visitar a nuestro padrino es un acto de cordura.

A medida que empezamos a vivir momentos de sano juicio en recuperación, la locura de la adicción se retira al pasado. La confianza en un Poder superior a nosotros crece a medida que empezamos a comprender que, ante este Poder, hasta nuestro grado de locura es insignificante.



Sólo por hoy: Agradezco al Dios que concibo por cada acto de cordura en mi vida, porque sé que son muestras de que se me devuelve el sano juicio.

«Ya no luchamos contra el miedo, la ira, la culpa, la autocompasión ni la depresión.»

Texto Básico, p. 31



Muchos adictos tenemos depresiones de vez en cuando. Cuando nos sentimos deprimidos, quizás estemos tentados de aislarnos. Sin embargo, si lo hacemos, la depresión podría convertirse en desesperación. No podemos darnos el lujo de permitir que la depresión nos lleve a consumir otra vez.

Tratamos, en cambio, de seguir con la rutina de nuestra vida. Convertimos la asistencia a reuniones y el contacto con nuestro padrino en prioridades número uno. Compartir nuestros sentimientos con otras personas, tal vez nos enseñe que no somos los únicos que se deprimen en recuperación. Trabajar con un recién llegado hace maravillas en nuestro estado de ánimo. Y, lo más importante, la oración y la meditación pueden ayudarnos a encontrar la fuerza que necesitamos para superar una depresión.

Practicamos la aceptación y recordamos que los estados tales como la depresión, con el tiempo indudablemente pasan. En lugar de luchar con nuestros sentimientos, los aceptamos y pedimos la fortaleza para superarlos.



Sólo por hoy: Acepto que mis depresiones no durarán para siempre. Hablaré abiertamente sobre mis sentimientos con mi padrino u otra persona comprensiva.

«Cuando alguien nos señala un defecto, quizás nuestra primera reacción sea ponernos a la defensiva. [...] [Pero] si de verdad queremos ser libres, tenemos que escuchar con atención lo que otros adictos nos sugieran.»

Texto Básico, p. 42



En algún momento de nuestra recuperación, llegamos a la desagradable conclusión de que la forma en que nos vemos nosotros, no necesariamente es la misma en que nos ven los demás. Probablemente no somos tan malos, tan buenos, tan bellos ni tan horribles como pensábamos; pero estamos demasiado cerca de nosotros como para saberlo. Es aquí donde intervienen nuestros amigos del programa, los que se preocupan lo suficiente como para compartir con nosotros lo que realmente ven cuando nos observan. Nos dicen las cosas buenas que tenemos, y que a lo mejor no sabemos, y también las malas, que quizás no seamos capaces de ver.

Es posible que reaccionemos poniéndonos a la defensiva ante semejante «ayuda», y, en algunos casos, con razón. Sin embargo, hasta los comentarios maliciosos sobre nuestros supuestos defectos, pueden arrojar luz sobre algunos aspectos de nuestra recuperación que no vemos. Cada vez que recibimos una sugerencia útil, sea por la razón que sea, no podemos darnos el lujo de desestimarla.

No tenemos que esperar que los demás nos brinden espontáneamente sus observaciones. Cuando estamos con nuestro padrino o madrina u otros miembros de NA en los que confiamos, podemos dar el primer paso y *pedirles* que nos digan qué ven en determinadas áreas de nuestra vida sobre las que estamos ciegos. Queremos una visión más amplia que la nuestra y podemos lograrla si nos miramos a través de los ojos de los demás.



Sólo por hoy: Intento verme tal como soy de verdad. Escucharé lo que los demás me digan sobre mí, y me miraré a través de sus ojos.

«Este crecimiento no es el resultado del deseo, sino de la acción y la oración.»

Texto Básico, p. 42



A veces, parece que nuestra recuperación avanza demasiado despacio. Luchamos con los pasos, nos esforzamos por resolver los mismos problemas, sufrimos los mismos sentimientos incómodos día tras día. ¡Ojalá la recuperación fuera un poco más rápida para poder tener cierto alivio!

Pero los deseos no funcionan en recuperación; éste no es un programa de magia. Si los deseos curaran la adicción, ¡hace tiempo que todos estaríamos bien! Lo que *sí alivia* en recuperación es la acción y la oración.

Narcóticos Anónimos le ha funcionado a tantos adictos porque es un programa de acción y oración cuidadosamente diseñado. Las acciones que emprendemos en cada uno de los pasos proporcionan cada vez más recuperación en cada área de nuestra vida. Y la oración nos mantiene en contacto con nuestro Poder Superior. Juntas, acción y oración, nos dan una buena base de recuperación.



Sólo por hoy: Mi recuperación es demasiado valiosa como para tener sólo deseos respecto a ella. Hoy es un buen día para la acción y la oración.

«Trabajar con otros es sólo el comienzo del servicio.»

Texto Básico, p. 68



Ahora estamos en recuperación. Hemos alcanzado cierta estabilidad en nuestra vida practicando el programa. Nuestra fe en un Poder Superior ha crecido. Nuestro despertar espiritual personal va progresando cómodamente. ¿Y ahora qué? ¿Nos sentamos tranquilamente y disfrutamos? Por supuesto que no. Descubrimos una manera de ser útiles.

Tenemos tendencia a considerar el servicio sólo en términos de reuniones de comité o de un puesto a determinado nivel, pero es algo que va mucho más allá de esta concepción. De hecho, podemos encontrar oportunidades de servir casi en todos los ámbitos de nuestra vida. Nuestro trabajo es una forma de servir a la comunidad, independientemente de nuestra ocupación. Las tareas del hogar son útiles a nuestra familia. A lo mejor prestamos servicios voluntarios a nuestra comunidad.

¡Qué gran cambio produce esforzarse por servir! Si lo dudamos, tratemos de imaginar cómo sería el mundo si nadie se molestara en ser útil a los demás. Nuestro trabajo sirve a la humanidad. El mensaje que llevamos va más allá de las reuniones de recuperación, influye en todo lo que hacemos.



Sólo por hoy: Buscaré oportunidades para prestar mis servicios en todo lo que haga.

Índice temático

- Acción, 209, 274
- Aceptación, 2, 48, 71, 174, 180, 229, 297, 320, 329
- Actitud, 23, 200, 297, 314
- Adicción, 28, 43, 227, 259, 260, 301, 308, 364
- Aislamiento, 24, 41, 77, 99, 146, 150, 175, 211, 214, 267, 300, 334
- Amistad, 144, 243, 300, 334
- Amor incondicional, 235
- Anonimato, 55, 257, 375
- Autoaceptación, 41, 66, 70, 107, 120, 140, 154, 203, 206, 214, 279, 284, 312, 324, 331, 336, 338, 346
- Base, 188, 340
- Beneficios de la recuperación, 7, 20, 42, 60, 64, 146, 167, 169, 171, 204, 221, 228, 236, 266, 332, 353, 360, 361
- Buena voluntad, 61, 131, 136, 160, 208
- Cambio, 25, 27, 56, 110, 168, 173, 185, 199, 253, 315, 362, 371
- Chismes, 162, 277
- Compartir nuestra recuperación, 49, 75, 80, 81, 83, 101, 129, 152, 170, 199, 269, 284, 321, 330, 368
- Compasión, 9, 264
- Complacencia, 1, 69, 104, 187, 238, 240, 276, 352, 366
- Compromiso, 104
- Confianza, 217, 225
- Confraternidad, 4, 16, 33, 35, 37, 77, 83, 96, 99, 109, 119, 130, 132, 147, 165, 192, 201, 217, 225, 273, 281, 290, 304, 320, 379
- Crecimiento, 8

Culpabilidad, 223
 Decisiones, 52, 98, 230, 245, 296, 306
 Defectos, 108, 136, 143, 339, 358
 Deshonestidad, 214, 224
 Despertar espiritual, 12, 30, 47, 67, 97, 106, 138, 148
 Dios tal como lo concebimos, 14, 46, 82, 117, 128, 152, 183, 195, 197, 198, 278
 Ego, 26, 34, 162, 205, 295, 298, 370
 Emociones, 36, 60, 103, 151, 187, 270, 287, 335, 378
 Enmiendas, 144, 149, 161, 176, 247, 258
 Equilibrio, 5, 137, 270
 Escribir un diario, 135
 Escuchar, 233, 264, 337, 359
 Esperanza, 170, 282
 Familia, 5, 114
 Fe, 2, 10, 11, 15, 39, 50, 123, 124, 139, 155, 172, 231, 288, 317, 328, 345, 347, 376
 Fundamentos, 7, 28, 36, 66, 72, 118, 147, 160, 164, 191, 208, 225, 227, 294, 304, 313, 366, 372
 Ganadores, 360
 Gratitud, 10, 30, 53, 129, 229, 244, 253, 342
 Grupo, 45, 152, 186, 374
 Hazlo simple, 19, 71, 157, 191, 241
 Honestidad, 57, 68, 100, 163, 179, 224, 303, 330
 Humildad, 67, 106, 134, 203, 324, 346
 Humor, 132, 177
 Identificación, 233, 264, 337, 359
 Impotencia, 49, 234, 309
 Ingovernabilidad, 298

Justificación, 68
 Juzgar a los demás, 73, 89, 122, 182, 219, 235, 263, 280, 291
 La vida tal cual es, 48, 119, 133, 150, 153, 174, 180, 194, 209, 303, 320, 344, 357
 Libertad, 221
 Locura, 103, 326
 Mantenerse limpio, 51, 65, 98, 165, 212, 249, 290
 Maravillas de la vida, 249
 Meditación, 138, 178, 343
 Miedo, 15, 63, 79, 115, 123, 141, 173, 328, 362, 371
 Muerte, 242
 Negación, 83, 216, 279, 371
 Oración, 163, 275, 302, 323, 351, 354
 Paciencia, 202
 Padrinazgo, 9, 40, 75, 88
 Pasos
 Cuarto, 76, 78, 121, 141, 271, 305
 Décimo, 18, 23, 54, 145, 220, 248, 252, 262, 314
 Duodécimo, 12, 30, 49, 97, 130, 148, 197, 215, 355, 363, 369
 Noveno, 144, 149, 161, 176, 247, 258
 Octavo, 58, 196, 205, 251, 292
 Primero, 13, 29, 210, 234, 309, 364
 Quinto, 250
 Segundo, 128, 140, 183, 278, 326, 377
 Séptimo, 112, 339
 Sexto, 108, 136, 143, 271, 358
 Tercero, 14, 124, 155, 156, 231, 288, 289, 293, 323, 327, 333, 345, 347, 376

Undécimo, 3, 138, 142, 163, 193, 195, 232, 270, 275, 288,
302, 325, 343, 351, 354

Perdón, 17, 73, 219, 261, 291, 292

Perseverancia, 316

Planes, 167, 327

Prioridades, 1, 69, 238, 290, 340, 352

Progreso en recuperación, 8, 25, 56, 59, 74, 113, 116, 139,
164, 237, 256, 380

Recaída, 28, 51, 65, 98, 165, 212

Receptividad, 6, 22, 55, 61, 105, 110, 128, 134, 159, 236, 373,
379

Relaciones, 76, 95, 182, 205, 218, 272, 295, 348, 356

Remordimiento, 58, 101, 251

Rendición, 13, 33, 103, 181, 211, 216, 265, 329, 333, 361

Resentimientos, 73, 121, 261, 262

Reservas, 51, 268

Responsabilidad, 40, 52, 118, 176, 230, 296, 306, 310, 344

Reuniones, 111, 147, 240, 260

Secretos, 57, 218, 226, 250, 268

Ser miembro, 33, 35, 166, 192

Servicio, 127, 367

Servir a los demás, 34, 102, 244, 269, 299, 319, 322, 365,
367, 370, 381

Sólo por hoy, 44, 123, 157, 283, 315

Soñar que consumimos, 207

Terquedad, 38, 184, 213, 289, 293, 309

Tolerancia, 89, 112, 122, 182, 194, 219, 235, 263, 277, 280,
291

Tradiciones

Duodécima, 55, 257, 311, 375

Primera, 21, 45

Quinta, 21, 96, 130, 368

Segunda, 186

Tercera, 166, 363

Undécima, 96

Valor, 79, 274, 316

Valores, 27, 59, 168, 255, 305

Voluntad de Dios, 3, 54, 142, 213, 246, 307, 323, 325, 341,
354

Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos

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 ellas o a otras.
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.

Las Doce Tradiciones de NA

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.

1.500 ejemplares
impresos en Talleres Trama,
Pasaje Garro 3160/70, Parque Patricios, CABA.
En el mes de Marzo de 2015.