

Funciona Como y Porque

World Service Office, Inc.
Van Nuys, CA USA

Funciona

Los Doce Pasos y
Doce Tradiciones
de Narcóticos Anónimos

Reimpresión de los Doce Pasos y Doce Tradiciones
para su adaptación con el permiso de
AA World Services, Inc.
Copyright © 1997 by
World Service Office, Inc.
Reservados todos los derechos

World Service Office, Inc.
PO Box 9999
Van Nuys, CA91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700

World Service Office-EUROPE
48 Rué de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office-CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canadá
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Traducción de literatura aprobada
por la Confraternidad de NA.
Narcotics Anonymous, the NA Way
son marcas registradas de
World Service Office, Incorporated.

ISBN 1-55776-300-3

Castilian

7/97

Índice

Introducción	1
--------------	---

Libro Primero: Los Doce Pasos

Primer Paso	5
Segundo Paso	18
Tercer Paso	28
Cuarto Paso	39
Quinto Paso	53
Sexto Paso	64
Séptimo Paso	75
Octavo Paso	83
Noveno Paso	92
Décimo Paso	105
Undécimo Paso	115
Duodécimo Paso	124

Libro Segundo: Las Doce Tradiciones

Primera Tradición	137
Segunda Tradición	147
Tercera Tradición	158
Cuarta Tradición	166
Quinta Tradición	175
Sexta Tradición	183
Séptima Tradición	191
. Octava Tradición	203
Novena Tradición	208
Décima Tradición	216
Undécima Tradición	224
Duodécima Tradición	230
índice Temático	241

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido! El libro que tienes en tus manos es un tratado de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos. Entendemos que no hay estudio, escrito u oral, de algo tan personal e individual como la recuperación que pueda complacer a todos completamente. Este libro no pretende ser un estudio exhaustivo de los pasos y las tradiciones de NA, ni tener la última palabra sobre ningún aspecto de la recuperación o la unidad de NA. Su intención es más bien ayudarte a definir tu propia interpretación de los principios contenidos en nuestros pasos y tradiciones. Esperamos que en las siguientes páginas encuentres crecimiento personal, comprensión, e identificación. Ojalá te inspire una visión más elevada de tu recuperación y del valioso lugar que tienes como miembro de Narcóticos Anónimos.

Cada miembro de NA ha contribuido a este libro de alguna forma. Ya seas nuevo en recuperación o uno de nuestros miembros con más tiempo, tu experiencia, tu apoyo y, sobre todo, tu presencia en los cuartos donde se reúnen los adictos para compartir su recuperación ha sido la fuerza motivadora de este libro. Aunque el proceso de escribir un libro sobre la experiencia de una confraternidad tan diversa como la nuestra ha sido largo, vimos como todas las barreras y obstáculos se desvanecieron a la luz de nuestro propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Este propósito singular se distingue en nuestra conciencia colectiva, claro y potente, como lo único que

Funciona

importa. Con ello, todo es posible y suceden milagros. La naturaleza del proceso de recuperación nos dio el título para este libro. Una vez dicho y hecho todo, surgió una verdad fundamental como esencia de nuestro programa: que FUNCIONA. Las razones por las cuales funciona, el cómo y el porqué de la recuperación, se hallan en muchos lugares: en cada uno de nosotros, en nuestra relación con un Poder Superior, en nuestros corazones y mentes y, finalmente, en la sabiduría colectiva de nuestros miembros. Como nuestro empeño principal en la preparación de este libro ha sido captar esa sabiduría colectiva de forma escrita, creemos que su título resulta muy apropiado: Funciona, cómo y por qué.

Ojalá que este libro realmente represente el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro. Lo ofrecemos como un regalo, de adicto a adicto, y esperamos que nuestro amor y preocupación por todos los adictos que están intentando esta forma de vida se manifiesten tan intensamente como los sentimos. Por favor, úsalo y disfrútalo. Compártelo con tus amistades, con tu padrino o madrina, y con tus ahijados o ahijadas. Después de todo, es mediante el compartir unos con otros que encontramos nuestras propias respuestas, nuestro propio Poder Superior y nuestro propio camino de recuperación.

LIBRO PRIMERO

Los Doce Pasos



El propósito de esta sección del libro es invitar a los miembros a embarcarse en un viaje de recuperación y servir de recurso para entender mejor los principios espirituales de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Aquí se exploran los principios espirituales de cada paso y cómo los experimentamos en nuestra vida. Creemos que los pasos están presentados de una forma que abarca la diversidad de nuestra confraternidad y que refleja el despertar espiritual descrito en nuestro Duodécimo Paso.

PRIMER PASO

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

Como adictos, todos hemos experimentado el dolor, la soledad y la desesperación de la adicción. Antes de llegar a NA, muchos hicimos todo lo imaginable para controlar nuestro consumo de drogas. Tratamos de sustituir unas drogas por otras, creyendo que sólo teníamos un problema con una droga en particular. Intentamos limitar nuestro consumo de drogas a ciertas horas o lugares. Es posible que en algún momento hasta hayamos prometido dejar de consumir por completo. Puede que nos hayamos dicho que nunca haríamos cosas que vimos hacer a otros adictos, para después encontrarnos haciendo esas mismas cosas. Nada de lo que intentamos tuvo efecto duradero. Nuestra adicción activa continuó avanzando, dominando incluso nuestras mejores intenciones. Solos, aterrorizados por lo que nos aguardaba en el futuro, descubrimos la Confraternidad de Narcóticos Anónimos.

Nuestra experiencia como miembros de Narcóticos Anónimos nos indica que la adicción es una enfermedad progresiva. La progresión puede ser rápida o lenta, pero siempre es cuesta abajo. Mientras sigamos consumiendo drogas, nuestra vida empeorará cada vez más. Es imposible describir la adicción de una forma tan precisa que complazca a todo el mundo. Sin embargo, parece que la enfermedad nos afecta, en

Funciona

general, de las siguientes formas: mentalmente, nos obsesiona la idea de consumir; físicamente, desarrollamos una compulsión que nos hace seguir consumiendo, independientemente de las consecuencias; espiritualmente, en el transcurso de nuestra adicción nos volvemos totalmente egocéntricos. Para muchos adictos tiene sentido ver la adicción como una enfermedad porque, según nuestra experiencia, la adicción es progresiva, incurable, y puede ser mortal a menos que se la detenga.

En Narcóticos Anónimos, nos ocupamos de todos los aspectos de nuestra adicción, no sólo de su síntoma más obvio: el consumo incontrolable de drogas. Los aspectos de nuestra enfermedad son numerosos. Al practicar este programa, cada uno descubre de qué forma la adicción nos afecta personalmente. Al margen de las consecuencias individuales que la adicción ha tenido en nuestra vida, hay ciertas características comunes que todos compartimos. Al practicar el Primer Paso, abordamos la obsesión, la compulsión, la negación y lo que muchos han llamado un «vacío espiritual».

Al ir examinando y reconociendo todos estos aspectos de nuestra enfermedad, comenzamos a entender nuestra impotencia. A muchos nos dio problemas la idea de que, como adictos, seamos obsesivos y compulsivos. Pensar que esas palabras pudieran aplicarse a nosotros nos daba escalofríos. Sin embargo, la obsesión y la compulsión son aspectos de nuestra impotencia. Tenemos que entender y reconocer su presencia en

nuestra vida para que la admisión de impotencia sea completa. Para nosotros, la obsesión es ese flujo incesante de pensamientos relacionados con el consumo de drogas, quedarnos sin ellas, conseguir más, y así sucesivamente. Simplemente no podemos quitarnos estos pensamientos de la mente. Según nuestra experiencia, la compulsión es el impulso irracional de seguir consumiendo drogas, sin que importen las consecuencias. Simplemente no podemos parar. Tratamos aquí la obsesión y la compulsión en relación a nuestro consumo de drogas, pues es nuestra drogadicción lo que nos permite identificarnos con los demás y con el programa cuando llegamos a él por primera vez. A medida que avancemos en la recuperación, iremos viendo cómo estos aspectos de nuestra adicción pueden manifestarse en muchas áreas de nuestra vida.

La negación es la parte de nuestra enfermedad que hace que nos resulte difícil, sino imposible, reconocer la realidad. Durante nuestra adicción, la negación nos protegía de ver en qué se había convertido nuestra vida. Solíamos decirnos que, si se daban las circunstancias correctas, aun podíamos controlar nuestra vida. Como éramos hábiles para defender nuestras acciones, nos negábamos a asumir la responsabilidad por el daño que causaba nuestra adicción. Creíamos que si lo intentábamos con fuerza, si sustituíamos una droga por otra, si cambiábamos de amigos, de vivienda o de empleo, nuestra vida iba a mejorar. Estos pretextos nos fallaron repetidamente, pero continuábamos aferrados a ellos. A pesar de la evidencia, negábamos tener un problema de drogas. Nos enga-

Funciona

ñábamos, creyendo que podíamos consumir de nuevo sin problemas. Justificábamos nuestras acciones, a pesar de las ruinas creadas por nuestra adicción.

La parte espiritual de nuestra enfermedad, que puede que sólo reconozcamos como una sensación de vacío o soledad al estar limpios por primera vez, quizás sea uno de los aspectos de la adicción que nos resulte más difícil. Como esta parte de la enfermedad nos afecta de forma tan profunda y personal, quizás nos agobie la idea de aplicarle un programa de recuperación. Sin embargo, debemos recordar que nadie se recupera de la noche a la mañana.

A medida que empezamos a observar los efectos de nuestra enfermedad, vemos sin duda que nuestra vida se ha vuelto ingobernable. Lo vemos en todas las cosas que andan mal. Una vez más, nuestras experiencias son individuales y varían mucho de un adicto a otro. Algunos nos dimos cuenta de que nuestra vida se había vuelto ingobernable porque nuestras emociones estaban fuera de control o porque empezábamos a sentirnos culpables por nuestro consumo de drogas. Algunos lo hemos perdido todo: hogar, familia, trabajo y amor propio. Algunos nunca aprendimos del todo a funcionar como seres humanos. Algunos hemos pasado tiempo en cárceles e instituciones. Otros hemos estado muy cerca de la muerte. Fuera cuales fuesen nuestras circunstancias individuales, el comportamiento obsesivo, compulsivo y egoísta ha gobernado nuestra vida, y el resultado final ha sido la ingobernabilidad.

Quizás hayamos llegado a NA sin darnos cuenta de los problemas que teníamos. Debido al egocentrismo, muchas veces éramos los últimos en enterarnos de nuestra adicción. Muchos comenzamos a asistir a reuniones de NA convencidos por familiares y amistades. Otros, “convencidos” por el sistema judicial. Fuera como fuese, nuestras viejas ilusiones tenían que hacerse añicos. Para que pudiésemos enfrentar la verdad de nuestra adicción, había que reemplazar la negación por la honestidad.

Muchos recordamos ese momento de claridad en que nos vimos con nuestra enfermedad frente a frente. Todas las mentiras, todas las pretensiones, todos los pretextos que habíamos usado para justificar a donde nos había llevado nuestro consumo de drogas, dejaron de funcionar. Lo que éramos y quiénes éramos quedó más claro. Ya no podíamos seguir evitando la verdad. Sabemos que no nos podemos recuperar sin la capacidad de ser honestos. Muchos llegamos a NA después de años de deshonestidad. Sin embargo, podemos aprender a ser honestos y tenemos que empezar a intentarlo. Aprender a ser honestos es un proceso continuo; podemos ser cada vez más honestos si practicamos los pasos y continuamos manteniéndonos limpios. En el Primer Paso, al admitir la verdad de nuestro consumo de drogas, comenzamos a practicar el principio espiritual de la honestidad. Pasamos entonces a admitir la verdad de nuestra vida. Nos enfrentamos a lo que es, y no lo que podría o debería ser. No importa de dónde venimos ni lo bien o mal que

Funciona

creamos que nos haya ido, cuando por fin recurrimos a Narcóticos Anónimos y a los Doce Pasos, comenzamos a encontrar alivio.

A medida que comenzamos a practicar el Primer Paso, es importante que nos hagamos ciertas preguntas básicas: ¿Puedo controlar mi consumo de drogas? ¿Estoy dispuesto a dejar de consumir? ¿Estoy dispuesto a hacer lo necesario para recuperarme? Ante la posibilidad de encontrar una nueva forma de vida en NA o seguir con la adicción, la recuperación nos comienza a ser atractiva.

Empezamos a desprendernos de nuestras reservas, esas partes nuestras que no queremos entregar al programa. La mayoría tenemos algunas reservas al estar limpios por primera vez. Aun así, debemos encontrar formas de encararlas. Las reservas pueden ser de cualquier tipo: creer que aún podemos consumir determinada droga porque nunca tuvimos problemas con ella; ponerle condiciones a nuestra recuperación, como mantenernos limpios sólo si se cumplen nuestras expectativas; creer que todavía podemos juntarnos con personas relacionadas con nuestra adicción; creer que podremos volver a consumir después de cierto tiempo limpios; decidir, consciente o inconscientemente, trabajar sólo ciertos pasos. Con la ayuda de otros adictos en recuperación, podemos encontrar formas de dejar atrás nuestras reservas. Lo más importante que hay que saber acerca de las reservas es que, manteniéndolas, estamos reservando un lugar a la recaída en nuestro programa.

Funciona

La recuperación comienza cuando empezamos a aplicar los principios espirituales de los Doce Pasos de NA en todas las áreas de nuestra vida. Nos damos cuenta, sin embargo, de que no podemos comenzar este proceso a menos que dejemos de consumir drogas. La abstinencia total de todo tipo de drogas es la única forma de empezar a superar nuestra adicción. Si bien la abstinencia es el comienzo, nuestra única esperanza de recuperación es un profundo cambio emocional y espiritual.

Nuestra experiencia demuestra que tenemos que estar dispuestos a hacer todo lo que haga falta para obtener el preciado regalo de la recuperación. En recuperación, llegaremos a conocer ciertos principios espirituales tales como la rendición, la honestidad y la aceptación requeridos en el Primer Paso. Si practicamos fielmente estos principios, transformarán nuestra percepción y nuestra forma de vida.

Al empezar a practicar estos principios, puede que nos parezcan poco espontáneos. Efectuar la admisión honesta que exige el Primer Paso quizás requiera un esfuerzo calculado de nuestra parte. Aunque admitamos nuestra adicción, puede que todavía nos preguntemos si este programa de verdad va a funcionar. La aceptación de nuestra adicción va más allá de nuestra admisión consciente. Cuando la aceptamos, tenemos esperanzas de recuperación. Comenzamos a creerá un nivel profundo que nosotros también podemos recuperarnos. Empezamos a desprendernos de nuestras

Funciona

dudas y nos adaptamos verdaderamente a nuestra enfermedad. Nos abrimos al cambio. Nos rendimos.

A medida que practicamos el Primer Paso, descubrimos que la rendición no es lo que pensábamos. En el pasado, probablemente la considerábamos algo que sólo hacían los débiles y los cobardes. Veíamos sólo dos alternativas: seguir luchando para controlar nuestro consumo o hundirnos por completo y que nuestra vida se hiciera pedazos. Nos sentíamos como en una batalla para controlar nuestro consumo y que, si nos rendíamos, las drogas iban a ganar. En recuperación, descubrimos que la rendición implica abandonar nuestras reservas en cuanto a la recuperación y estar dispuestos a tratar de abordar la vida de forma distinta. El proceso de rendición es sumamente individual para cada uno de nosotros. Sólo nosotros, como individuos, sabemos cuándo lo hemos logrado. Hacemos hincapié en la rendición porque es precisamente el proceso que permite que nos recuperemos. Cuando nos rendimos, sabemos de corazón que estamos hartos, cansados de luchar. Cuando al fin comprendemos que la lucha ha terminado, nos llega una sensación de alivio.

Por mucho que hubiéramos luchado, al fin llegamos a un punto de rendición en el que nos dimos cuenta de que no podíamos dejar de consumir drogas sin ayuda. Pudimos admitir nuestra impotencia ante nuestra adicción. Nos dimos por vencidos totalmente. Aunque no sabíamos con exactitud qué iba a ocurrir, hicimos acopio de valor y admitimos nuestra impoten-

cia. Abandonamos la falsa ilusión de que podíamos controlar nuestro consumo, y le abrimos la puerta a la recuperación.

Para muchos, el proceso de rendición empieza cuando en una reunión de NA nos identificamos por nuestro nombre y las palabras: «Soy adicto». Una vez que admitimos que somos adictos y que no podemos dejar de consumir por nuestra cuenta, podemos mantenernos limpios día a día con la ayuda de otros adictos en recuperación de Narcóticos Anónimos. La paradoja de esta admisión es evidente cuando efectuamos el Primer Paso. Siempre que pensemos que podemos controlar nuestro consumo de drogas, estaremos casi obligados a seguir consumiendo. En cuanto admitamos que somos impotentes, no tenemos por qué volver a consumir. Este indulto de la condena de tener que consumir es el regalo más grande que podemos recibir, pues nos salva la vida.

Por medio de nuestra experiencia colectiva, hemos descubierto que juntos podemos lograr lo que no podemos por separado. Es necesario que busquemos la ayuda de otros adictos en recuperación. Al asistir con regularidad a las reuniones, encontramos un gran alivio en las experiencias de nuestros compañeros de viaje. Llegar a NA ha sido descrito por muchos miembros como «llegara casa.» Otros adictos en recuperación nos reciben y aceptan. Por fin encontramos un sitio al cual pertenecemos.

Aunque seguramente nos ayuda lo que oímos com-

Funciona

partir en las reuniones, es necesario que busquemos un padrino o una madrina que nos ayude en nuestra recuperación. Partiendo del Primer Paso, un padrino o una madrina puede compartir con nosotros su propia experiencia de los pasos. Si escuchamos la experiencia de nuestro padrino y la aplicamos en nuestra vida, sacamos provecho de uno de los aspectos más hermosos y prácticos de la recuperación: el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro. En nuestras reuniones, escuchamos que «yo no puedo, pero nosotros sí podemos». Trabajar activamente con nuestro padrino nos dará cierta experiencia de primera mano sobre el tema. Mediante una relación en desarrollo con nuestro padrino, aprendemos el principio de la confianza. Siguiendo las sugerencias de nuestro padrino o madrina, y no sólo nuestras propias ideas, aprendemos los principios de la receptividad y la buena voluntad. Nuestro padrino nos ayudará a practicar los pasos de la recuperación.

Hablar honestamente con un padrino sobre nuestro consumo de drogas y cómo afectó nuestra vida nos ayudará a practicar el Primer Paso concienzudamente. Necesitamos recordar siempre de dónde venimos y a dónde nos llevó nuestra adicción. Sólo contamos con un indulto diario de nuestra adicción activa. Cada día, aceptamos el hecho de que no podemos consumir drogas sin problemas.

El proceso de recuperación no es fácil. Requiere gran valor y perseverancia continuar en recuperación día tras día. Parte del proceso de recuperación es seguir

Funciona

adelante a pesar de todo lo que se interponga en el camino. Como los cambios duraderos en recuperación se presentan poco a poco, acudimos al Primer Paso una y otra vez.

Ni los periodos largos de abstinencia nos garantizan estar siempre libres del dolor y los problemas que conlleva la adicción. Los síntomas de nuestra enfermedad siempre pueden reaparecer. Puede que nos sintamos impotentes de muchas formas que nunca imaginamos. Es aquí donde empezamos a entender cómo las cosas que tratábamos de controlar con tanto ahínco están, en realidad, totalmente fuera de nuestro control. No importa cómo se manifieste nuestra enfermedad, tenemos que tener en cuenta su carácter mortal. Al hacerlo, desarrollamos una conciencia más completa de la naturaleza de nuestra enfermedad.

La enfermedad de la adicción puede manifestarse con diversas obsesiones mentales y acciones compulsivas que nada tienen que ver con las drogas. A veces descubrimos que nos obsesionamos y actuamos compulsivamente con cosas que nunca nos habían dado problemas hasta que dejamos de consumir drogas. Puede que tratemos una vez más de llenar el terrible vacío que sentimos a veces, con algo exterior a nosotros. Cada vez que usamos algo para cambiar nuestra forma de sentir, debemos aplicar los principios del Primer Paso.

Ni siquiera tras años de recuperación somos inmunes a que nuestra vida se vuelva ingobernable. Si se acu-

Funciona

mulan los problemas y menguan nuestros recursos para enfrentarlos, quizás nos sintamos fuera de control y con demasiado dolor para hacer algo constructivo por nosotros. La vida nos agobia, y ese sentimiento parece empeorar las cosas. Cuando todo parece derumbarse, aplicamos de nuevo las bases del programa de NA. Nos mantenemos en estrecho contacto con nuestro padrino o madrina, practicamos los pasos y asistimos a reuniones. Nos rendimos de nuevo, porque sabemos que la victoria está en admitir la derrota. El sentimiento de amor y aceptación que encontramos en la Confraternidad de Narcóticos Anónimos nos permite comenzar a recuperarnos de nuestra adicción. Aprendemos una nueva forma de vida. El vacío por el que sufríamos se va llenando al practicar y vivir los Doce Pasos. Nos enteramos que este sencillo programa aborda la adicción en toda su complejidad. Hemos encontrado una solución a nuestra desesperación.

Nuestro programa de recuperación tiene un carácter profundamente espiritual. Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos nos llevarán a un viaje que superará de lejos nuestras expectativas. Aplicarlos y vivirlos nos conducirá a un despertar espiritual. El Primer Paso es el comienzo de este viaje espiritual. Para empezar este viaje, debemos estar dispuestos a rendirnos a este programa y a sus principios, ya que nuestro futuro depende de nuestra disposición a crecer espiritualmente.

Estamos comenzando una nueva forma de vida que nos ofrece gran alegría y felicidad. Sin embargo, la

Funciona

recuperación no nos exime del dolor. Vivir la vida tal cual es combina momentos de felicidad con momentos de tristeza. Acontecimientos maravillosos se mezclan con momentos de dolor. En los sucesos de nuestra vida experimentaremos toda la gama de sentimientos.

Si miramos honestamente en qué nos hemos convertido en nuestra adicción, reconoceremos la impotencia e ingobernabilidad de nuestra vida. Si dejamos atrás las reservas, aceptaremos nuestra adicción, nos rendiremos, y experimentaremos la esperanza que ofrece la recuperación. Nos damos cuenta de que ya no podemos seguir como estábamos. Estamos listos para un cambio. Estamos dispuestos a probar otro camino. Con buena voluntad, pasamos al Segundo Paso.

SEGUNDO PASO

“Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvemos el sano juicio.”

Nuestra rendición en el Primer Paso nos deja con una profunda necesidad de creer que podemos recuperarnos. Esta rendición hace posible que tengamos esperanza. Al admitir nuestra impotencia, abrimos la mente a una idea totalmente nueva.- la posibilidad de que algo superior a nosotros mismos pueda tener suficiente poder como para aliviar nuestra obsesión de consumir drogas. Es muy posible que antes de llegar a NA nunca hayamos creído en fuerza alguna que no fuese nuestra propia fuerza de voluntad, y ésta nos había fallado. NA nos presenta una nueva interpretación. Nos da esperanza y empezamos a comprender lo que significa creer que un Poder superior a nosotros mismos puede devolvernos el sano juicio. Hallamos aún más esperanza al escuchar a otros adictos en recuperación. Nos identificamos con lo que han sido y nos da esperanza ver lo que son ahora. Escuchamos atentamente en las reuniones y estamos dispuestos a aplicar lo que oímos. Cuando comenzamos a creer que hay esperanza para nosotros, también empezamos a confiar en el proceso de recuperación.

Nuestro Librito Blanco dice: «Lo que más nos derrotará en nuestra recuperación es una actitud de indiferencia o intolerancia hacia principios espirituales. Tres de éstos son indispensables: honestidad, receptividad y buena voluntad.» Esto no significa que debamos ser

infaliblemente honestos, receptivos y estar llenos de buena voluntad. Sólo tenemos que intentar practicar estos principios lo mejor que podamos. Al abordar el Segundo Paso por primera vez, podemos practicar el principio de honestidad reconociendo y compartiendo lo que creemos o no creemos sobre un Poder Superior a nosotros. Desarrollar nuestra receptividad requiere cierto esfuerzo, pero podemos practicar este principio escuchando a otros adictos en recuperación compartir la forma en que ellos llegaron a creer. Para muchos, la buena voluntad de probar algo nuevo sencillamente apareció porque estábamos hastiados de nuestros viejos hábitos. Nos pareció que, como nuestra propia fuerza no bastaba para devolvernos el sano juicio, quizás otra cosa, si la dejábamos, podía hacerlo. La palabra “locura”, a muchos nos pareció muy fuerte para describir nuestro estado. Sin embargo, si miramos nuestra adicción activa de forma realista, veremos que hemos estado cualquier cosa menos cuerdos. La mayoría de nuestras percepciones no se basaban en la realidad. Veíamos el mundo que nos rodeaba como un ambiente hostil. Algunos nos aislábamos físicamente y teníamos muy poco contacto con los demás, si es que teníamos alguno. Otros deambulábamos por la vida sin dejar que nada nos tocara emocionalmente. En uno u otro caso, terminamos sintiéndonos aislados. A pesar de que todo indicaba lo contrario, sentíamos que controlábamos. Ignorábamos, o no queríamos creer, las verdades que nos miraban a la cara. Seguíamos haciendo las mismas cosas y esperábamos que los resultados fueran diferentes. Lo peor de todo era que continuábamos consumiendo drogas,

sin importarnos las consecuencias negativas. A pesar de las señales de aviso de que habíamos perdido el control sobre nuestro consumo de drogas, seguíamos tratando de justificarlo. Con demasiada frecuencia el resultado era que ya no podíamos enfrentarnos a nosotros mismos. Cuando echamos un vistazo realista a nuestra vida, no hay duda alguna de que necesitamos desesperadamente que nos devuelvan el sano juicio.

Independientemente de nuestra interpretación personal de la frase «que nos devuelvan,» muchos coincidimos en que significa cambiar hasta un punto en el que la adicción y la falta de sano juicio que la acompaña no controlen nuestra vida. Recuperar el sano juicio es un proceso para toda la vida. Lo experimentamos individualmente de distintas maneras en distintas etapas de la recuperación, pero todos vemos ciertos resultados de este proceso desde el principio de nuestra recuperación. Para empezar, que nos devuelvan el sano juicio significa que ya no tenemos que consumir drogas. En vez de aislarnos, asistimos a reuniones. En vez de arrinconarnos al sentir dolor, llamamos a nuestro padrino o madrina y le pedimos que nos guíe en la práctica de los pasos, una verdadera demostración de sano juicio. Empezamos a creer que una fuerza poderosa puede devolvernos el sano juicio. Por fin sentimos que hay esperanzas para nosotros.

«Llegamos a creer» implica un proceso. Para algunos, es sencillo y puede traer resultados inmediatos. Muchos llegamos a NA tan derrotados que estábamos dispuestos a probar lo que fuese. Buscar ayuda de un

Funciona

Poder Superior a nosotros quizás haya sido la mejor idea que habíamos oído jamás. Sin embargo, el proceso de llegar a creer puede ser difícil, y hasta doloroso. Muchos hemos visto que actuar como si creyésemos es útil. No quiere decir que debamos ser deshonestos. Más bien significa que, si tenemos dudas, practiquemos el programa como si creyésemos que podemos recuperar el sano juicio.

Creer en un Poder superior a nosotros no nos resulta fácil a todos. Sin embargo, hemos visto que es indispensable tener una mente abierta para abordar este paso. Si miramos alrededor, descubrimos muchas razones para creer. Nuestra creencia puede consistir simplemente en que podemos recuperarnos de una vida de adicción activa. Librarnos de la obsesión de consumir quizás sea nuestra primera experiencia de la obra de un Poder superior a nosotros en nuestra vida. A lo mejor, por primera vez en muchos años, la obsesión con las drogas ya no controla todos nuestros momentos conscientes. Saber que hoy no tenemos que consumir es, en sí, una creencia muy poderosa.

Empezamos a desarrollar la fe mediante el proceso de llegar a creer. Comienza con la esperanza. Para algunos de nosotros, puede que al principio sea una chispa débil, quizás tan sólo el pensamiento de que, a lo mejor, si trabajamos el programa, nuestra vida va a mejorar. La esperanza se convierte en fe a medida que mejora nuestra vida. Para muchos, la fe puede describirse como la creencia en algo intangible. Después de todo, quién puede explicar lógicamente la desapa-

Funciona

rición repentina de la obsesión de consumir drogas, algo que nos ha sucedido a muchos. Con esperanzas de una vida distinta y una incipiente fe en que la recuperación es posible, comenzamos el proceso de llegar a creer en un Poder superior a nosotros mismos.

Provenimos de diversos ámbitos y experiencias, por lo tanto es natural que tengamos diferentes conceptos de la espiritualidad. En NA, no se obliga a nadie a creer en ideas predeterminadas. Cada uno puede creer en lo que quiera. Éste es un programa espiritual, no una religión. Individualmente, cultivamos nuestras propias creencias en un Poder superior a nosotros. Al margen de cómo lo concibamos, hay ayuda disponible para todos.

Al principio, muchos recurrimos al grupo o al amor que encontramos en Narcóticos Anónimos como nuestro Poder Superior. Un grupo de NA es un poderoso ejemplo de un Poder superior a nosotros en acción. Entramos, a menudo desesperados, en un cuarto lleno de adictos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza con nosotros. Al escuchar tenemos la certeza de que ellos han sentido la misma desesperación y remordimiento que nosotros. A medida que observemos a otros adictos practicar una nueva forma de vida sin consumir drogas, quizás lleguemos a creer que nosotros también podemos recuperarnos.

Ver a otros adictos mantenerse limpios es una prueba convincente de la existencia de un Poder superior a nosotros. Notamos cómo los adictos en recuperación se aceptan unos a otros. Vemos a adictos celebrar

Funciona

períodos de tiempo limpio que nos parecen inalcanzables. Quizás alguien nos abrace y nos diga «sigue viniendo». Los miembros del grupo nos dan sus números de teléfono. Sentimos el poder del grupo, que nos ayuda a empezar a sanar.

Muchos utilizamos los principios espirituales como un Poder superior a nosotros. Llegamos a creer que, al practicar estos principios en nuestra vida, se nos puede devolver al sano juicio. Es algo que tiene sentido porque muchas veces nos hemos imaginado con una forma de vida mejor. Por lo general teníamos buenas intenciones, pero nuestra vida diaria raras veces estaba a la altura. Probarlo al revés, o sea, practicar una forma de vida mejor de acuerdo con principios espirituales, tendrá a la larga un efecto en nuestro pensamiento.

No es necesario que definamos el concepto completo de un Poder superior a nosotros mismos. Los que llevamos muchos años en recuperación descubrimos que el concepto de Poder Superior cambia con el tiempo. Nuestra creencia aumenta, al igual que nuestra fe. Llegamos a creer en un Poder que nos puede ayudar mucho más de lo que pensábamos al principio.

En nuestra búsqueda para concebir un Poder Superior, podemos hablar con nuestro padrino o madrina y con otros adictos en recuperación. Podemos preguntarles cuál es su idea de Poder Superior y cómo llegaron a ella. Puede que sea una forma de abrir nuestra mente a posibilidades que antes no habíamos considerado.

Aunque es provechoso preguntar a otros sobre sus creencias espirituales, tenemos que recordar que nuestro entendimiento de un Poder superior a nosotros queda a discreción de cada individuo. Los demás pueden ayudarnos. Podemos hasta adoptar sus ideas por un tiempo o creer simplemente que ellos creen. Pero, con el tiempo, tenemos que llegar a creer por cuenta propia. La necesidad de darle un sentido propio a la espiritualidad es demasiado vital en nuestra recuperación para que descuidemos este proceso tan individual.

Para nosotros, parte del proceso de llegar a creer es aceptar la evidencia que vemos. La adicción nos hizo negar las verdades que veíamos. Pero ahora, en recuperación, podemos creer en lo que vemos. Al principio, abrimos nuestra mente y probamos algo nuevo, creyendo de algún modo que quizás funcione. Después de dar unos pequeños pasos para creer y confiar, vemos los resultados y estamos dispuestos a dar pasos más grandes. Descubrimos que ya no hacemos como si creyéramos. Ahora nuestra creencia está reforzada por nuestra experiencia personal, parte de la cual es inexplicable. A veces, en la vida, nos topamos con coincidencias extraordinarias que no tienen explicación racional. No hace falta explicar o analizar estos acontecimientos. Podemos simplemente aceptar que suceden y estar agradecidos por ello.

Cuanto más tiempo nos mantenemos limpios, más evidente resulta que nuestra adicción va más allá de

Funciona

las drogas que consumíamos. Gran parte del problema parece radicar en nuestra búsqueda de algo que nos haga sentir íntegros. Es un forcejeo tremendo dejar de depender únicamente de nuestro propio razonamiento y comenzar a pedir ayuda, dada, sobre todo, la naturaleza egocéntrica de nuestra enfermedad. Sin embargo, nos estamos volviendo receptivos. Al darnos cuenta de que no tenemos todas las respuestas, comenzamos a adoptar cierta humildad. Quizás no comprendamos del todo el impacto de lo que significa ser humilde, pero nuestra receptividad nos asegura que hemos descubierto y comenzado a demostrar esta valiosa cualidad.

La humildad y receptividad nos hace educables. Dejamos que los demás compartan lo que les ha funcionado. Es algo que requiere humildad, ya que debemos desprendernos del miedo a cómo nos ven los demás. Quizás algunas de las sugerencias más significativas que recibamos de otros adictos sean asistir a las reuniones, pedir ayuda, orar y practicar los pasos. Nuestra experiencia nos ha demostrado que creer en un Poder Superior nos lleva a recuperarnos en Narcóticos Anónimos. La gente tiende a vivir de acuerdo a lo que cree, y nuestra recién descubierta creencia nos llama a vivir el programa. Independientemente del Poder Superior personal que escojamos, hemos llegado a creer que NA funciona. Vivimos de acuerdo a lo que creemos al continuar nuestro camino de recuperación y al practicar los Doce Pasos lo mejor que podamos.

Incluso después de años limpios, en los que hemos

practicado un programa de recuperación e intentado cambiar, es posible que a veces pasemos por periodos en los que la vida parece no tener sentido. Quizás tengamos una sensación de enajenación demasiado dolorosa para no hacerle caso. En tales momentos, puede que sintamos que nos alejamos del sano juicio en lugar de acercarnos, y que empecemos a cuestionarnos nuestro compromiso con la recuperación. Podemos llegar a obsesionarnos con pensamientos autodestructivos. Quizás tengamos ganas de volver a lo que parece más fácil: las rutas conocidas de nuestra adicción. En momentos así, tenemos que renovar nuestro compromiso con la recuperación. Confiamos en que estamos sufriendo una transformación fundamental, aunque aún no entendamos todo lo que implicará en nuestra vida. Por doloroso que parezca, tenemos que cambiar. Si confiamos en que estamos creciendo a pesar del dolor, podemos atravesar los periodos difíciles con una mejor disposición.

Durante estas épocas, depender del Segundo Paso nos da esperanza y nos recuerda que ya no estamos solos. Si algo no parece bien, nos tomamos el tiempo necesario para pensar y pedimos sugerencias a nuestro padrino o madrina. Confiamos en que, con la ayuda de otros adictos en recuperación y de un Poder superior a nosotros mismos, nos pueden devolver el sano juicio en todos los aspectos de nuestra vida. Recurrimos a lo que hemos aprendido asistiendo a las reuniones y dejándonos guiar. Aceptamos que la vida, tal como es, quizás no sea siempre de nuestro agrado, o lo que es más importante, no sea siempre como la imaginamos.

Funciona

El sano juicio a menudo significa que no actuamos basándonos en nuestro primer impulso. Empezamos a tomar decisiones que, en vez de hacernos daño, nos ayudan. Seguimos aplicando lo que nos funcionó al principio, no importa los años que llevemos limpios. Una vez más, volvemos a aplicarnos las bases de este programa: asistir a reuniones, pedir ayuda y practicar los pasos. Aunque nos sintamos desesperados, hay esperanza; un Poder superior a nosotros mismos siempre está disponible.

Junto a la esperanza que nos proporciona la práctica del Segundo Paso, descubrimos que nuestra forma de pensar está sufriendo un cambio radical. El mundo entero parece distinto. Si antes no teníamos razón alguna para tener esperanzas, ahora tenemos montones de razones para esperar unas diferencias espectaculares en nuestra vida. La receptividad nos ha abierto a nuevas ideas. Hemos salido del problema y nos dirigimos a una solución espiritual.

La receptividad y la disposición de creer en un Poder superior a nosotros mismos demuestran esta solución. Ahora debemos seguir con el Tercer Paso para desarrollar una relación con Dios tal como lo concebimos.

TERCER PASO

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

La rendición que experimentamos en el Primer Paso, junto a la esperanza y la fe que hallamos en el Segundo Paso, nos prepara y nos dispone para continuar el camino hacia la libertad en Narcóticos Anónimos. En el Tercer Paso, ponemos en acción nuestra creencia en un Poder Superior decidiendo poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo concebimos.

Para practicar el Tercer Paso, es imprescindible que estemos dispuestos a permitir que el Dios que concebimos actúe en nuestra vida. Esta buena voluntad se desarrolla con el tiempo. La disposición que tenemos al principio de nuestra recuperación es valiosa, incluso si estamos dispuestos sólo hasta cierto punto. Aunque puede que parezca una disposición incondicional, muchos hemos visto que aumentaba a medida que aprendíamos a confiar en un Poder superior a nosotros.

La decisión que tomamos en el Tercer Paso requiere que dejemos a un lado la terquedad. La terquedad consta de características tales como una mente cerrada, falta de buena voluntad, egocentrismo y abierto desafío. Nuestra obsesión egocéntrica y la locura que la acompaña han vuelto nuestra vida ingobernable. Actuar en función de nuestra terquedad nos ha man-

Funciona

tenido atrapados en un ciclo continuo de miedo y dolor. Nos agotábamos en intentos inútiles de controlar a todos y a todo. Simplemente no podíamos dejar que las cosas sucedieran. Siempre estábamos buscando la forma de forzarlas a salir como queríamos.

Cuando consideramos por primera vez la decisión que hay que tomar en este paso, es posible que tengamos preguntas, dudas y hasta miedo de lo que se nos pide que hagamos. Puede que nos preguntemos por qué tenemos que tomar la decisión de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado del Dios tal como lo concebimos. O quizás nos preguntemos qué nos pasará si nos ponemos al cuidado de Dios. Tal vez tengamos miedo de no quedar satisfechos con nuestra vida después de practicar este paso.

Si confiamos en que actuar, a pesar de nuestros miedos o incertidumbres, nos hará madurar, podemos practicar el Tercer Paso. Aunque no sepamos cómo cambiará nuestra vida a medida que trabajemos este paso, podemos aprender a confiar en que nuestro Poder Superior nos cuidará mejor que nosotros. El Tercer Paso es un compromiso con nuestro bienestar emocional, físico y espiritual.

Lo que empezó en el Segundo Paso como una creencia en un Poder Superior, en el Tercero puede convertirse en una relación más completa con el Dios que cada uno concibe. La decisión que tomamos al efectuar este paso, y la relación que resulta, revolucionará nuestra existencia.

Funciona

Es más fácil tomar esta decisión que vivir de acuerdo a ella. Podemos caer fácilmente en viejos comportamientos; el cambio requiere determinación, tiempo y valor. Como no somos perfectos, simplemente seguimos afianzando nuestra decisión con regularidad y a partir de ahí nos atenemos a ella lo mejor que podemos. La rendición total e incondicional de nuestra voluntad y nuestra vida es un ideal que nos esforzamos por lograr. Al practicar este paso no llegamos a ser perfectos, pero cambiamos profundamente. Estamos haciendo un serio esfuerzo por vivir de modo distinto al pasado. De ahora en adelante, vamos a poner en práctica esta decisión y, como resultado, nuestra relación con el mundo que nos rodea puede cambiar radicalmente.

Al practicar el Tercer Paso, comenzamos a aprender a dejar de luchar. Aprendemos a soltar las riendas y a confiar en Dios tal como lo concebimos. Si nos tomamos el tiempo para pensar y buscar orientación antes de actuar, ya no tenemos que funcionar guiados por nuestra propia voluntad egocéntrica. Poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de un Poder Superior da una solución a los problemas creados por una vida basada en la terquedad, el resentimiento y el control.

Los principios espirituales que practicamos nos guiarán, no sólo en el Tercer Paso, sino en toda nuestra recuperación. Los primeros tres pasos nos proporcionan la sólida base espiritual que vamos a necesitar para practicar el resto de los pasos. Mantenemos viva nues-

tra rendición inicial practicando activamente la fe y la buena voluntad necesarias para practicar el Tercer Paso. En otras palabras, hemos admitido nuestra impotencia y la incapacidad de gobernar nuestra propia vida; hemos llegado a creer; ahora tenemos que entregarnos al cuidado de Dios tal como lo concebimos.

Quizás hallemos la buena voluntad para practicar el Tercer Paso recordando de dónde venimos y creyendo que el lugar al que nos dirigimos sin duda va a ser completamente diferente. Aunque no sepamos en qué consistía esa «diferencia», estamos seguros de que será mejor que el pasado. Confiamos en nuestra fe y creemos que esta decisión es una de las mejores que hemos tomado en la vida.

Poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado del Dios tal como lo concebimos es una enorme decisión y es muy posible que nos preguntemos cómo vamos a ponerla en práctica. Como las creencias individuales sobre un Poder superior a nosotros varían, no hay una manera uniforme de poner nuestra decisión en práctica. Sin embargo, hemos visto ciertas cosas que todos podemos utilizar para lograr un entendimiento personal del Tercer Paso. Una es continuar con nuestros esfuerzos por lograr una relación personal con Dios tal como lo concebimos. Otra es renunciar a nuestros esfuerzos para controlar todo lo que nos rodea. Solta-
mos los lastres que hemos estado cargando y los dejamos al cuidado de un Poder Superior. Y otra forma más de practicar la decisión del Tercer Paso es continuar con nuestra recuperación practicando el resto de

Funciona

los pasos. Un padrino o una madrina nos guiará en la aplicación de los principios espirituales de la recuperación, enseñándonos cómo dejar de estar centrados sólo en nosotros mismos para centrarnos en una vida más espiritual.

Mientras nos preparamos para tomar esta decisión, hablamos con nuestro padrino o madrina, asistimos a reuniones de pasos y aprovechamos la oportunidad de compartir sobre el tema con otros miembros de NA. Recogemos de estas fuentes todo el conocimiento, las ideas y la experiencia que nos sea posible, y entonces tomamos nuestra propia decisión. Nadie puede hacerlo por nosotros; tenemos que decidirlo conscientemente por nosotros mismos. Naturalmente que no es una decisión que tomamos sólo con el intelecto. En realidad, es una elección que hacemos con el corazón, una decisión basada mucho más en el sentimiento y en el deseo que en un razonamiento sopesado. Aunque el camino de la mente al corazón parezca difícil, practicar oficialmente este paso con un padrino o madrina parece ayudarnos a que esta decisión se convierta en parte de nosotros.

La búsqueda de un Dios de nuestro propio entendimiento es uno de los esfuerzos más grandes que emprenderemos en nuestra recuperación. Tenemos la completa libertad personal de elegir cómo concebir a nuestro Poder Superior. Cada uno de nosotros puede hallar un Poder Superior que haga por nosotros lo que no podemos hacer solos. Puesto que somos impotentes ante nuestra adicción, necesitamos un Poder más

grande que nosotros mismos que nos ayude.

Así como nuestra libertad de tener un Dios de nuestro propio entendimiento es ilimitada, así también lo es nuestra libertad de comunicarnos con nuestro Poder Superior de la manera que nos funcione. Siempre que nos comunicamos con nuestro Poder Superior, ya sea con un simple pensamiento o en voz alta al final de una reunión, practicamos la oración. La mayoría le pedimos a nuestro Poder Superior que nos guíe día a día.

La relación con nuestro Poder Superior se fortalece a medida que practicamos la fe. Según nuestra experiencia, hablarle a un Poder Superior a nosotros da resultado. Cuando tenemos dificultades en un área particular de nuestra vida o cuando nos sentimos incapaces de mantenernos limpios, nuestro Poder Superior puede ayudar; sólo necesitamos pedírselo. Con nuestras oraciones, le pedimos que nos cuide. Cada vez que lo hacemos, afianzamos nuestra fe y nuestra decisión de confiar en un Poder Superior.

El Tercer Paso no nos libera de la responsabilidad de actuar, sino de preocuparnos excesivamente por los resultados. Si queremos algo —trabajo, educación, recuperación—, tenemos que hacer el esfuerzo para obtenerlo. Nuestro Poder Superior se encargará de nuestras necesidades espirituales, pero debemos participar en nuestra propia vida; no podemos sentarnos a esperar a que Dios lo haga todo. Somos responsables de nuestra recuperación.

Funciona

Nuestra vida está hecha para que la vivamos. Por muy sinceros que sean nuestros esfuerzos por «poner nuestra voluntad y nuestra vida», cometeremos errores, nos desviaremos del camino y tendremos momentos de duda. Sin embargo, cada contratiempo es una nueva oportunidad de renovar nuestro compromiso de vivir de acuerdo a principios espirituales. Parte del proceso de rendirse a la voluntad de Dios es rendirse a principios espirituales tales como la honestidad, la receptividad, la buena voluntad, la confianza y la fe. Tratamos que nuestras acciones estén en sintonía con lo que creemos que nuestro Poder Superior quiere para nosotros, y entonces nos enfrentamos a la vida tal como se presenta.

Puede que dudemos en practicar el Tercer Paso en todos los aspectos de nuestra vida, especialmente en asuntos que queremos controlar. Según nuestra experiencia, tendemos a agarrarnos a ciertas áreas. Quizás pensemos, «Puedo controlar mi economía muy bien» o «Mi relación de pareja funciona. ¿Por qué tengo que ponerla al cuidado de un Poder Superior?» Practicar el Tercer Paso sólo en ciertas áreas de nuestra vida produce un corto circuito en nuestro desarrollo espiritual. Hemos visto que nuestra recuperación se beneficia cuando practicamos el principio de la rendición en todos los aspectos de nuestra vida lo mejor que podemos. Aspiramos a practicar este paso concienzudamente.

Comenzamos a ver resultados positivos de la decisión que hemos tomado. Empezamos a notar cam-

bios. Aunque quizás no cambien las circunstancias de nuestra vida, cambia la forma en que enfrentamos esas circunstancias. Como hemos tomado la decisión de permitir que los principios espirituales funcionen en nuestra vida, puede que notemos una sensación de alivio. Nos estamos liberando de un peso que hemos cargado demasiado tiempo: la necesidad de controlar todo y a todos. Comenzamos a reaccionar de forma distinta a las situaciones y a la gente que nos rodea. A medida que aumenta la aceptación, dejamos de luchar contra la vida tal cual es. Al esforzarnos por mantener y construir sobre nuestra rendición, podemos vivir y disfrutar mejor el presente.

Para algunos de nosotros, decidir poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado del Dios tal como lo concebimos es un proceso, no un suceso. Sin embargo, al tomar esta decisión, nos comprometemos a practicar este paso en nuestra vida. Si estamos tentados de manipular una situación, recordamos esta decisión y soltamos las riendas. Cuando nos sorprendemos tratando de ejercer control sobre alguien o algo, nos detenemos y le pedimos a un Dios bondadoso que nos ayude a practicar este paso.

No es fácil renunciar al control, pero con ayuda, podemos hacerlo. Con la guía de nuestro padrino o madrina y la práctica diaria, seguro que veremos cómo aprendemos a dejar de lado el ego para que nuestro Poder Superior pueda obrar en nuestra vida. Cada vez que nos da miedo una situación, podemos acudir a este paso y encontrar la forma de superar el miedo

Funciona

sin recurrir a nuestros viejos hábitos.

La recuperación no nos exige de tener que pasar por situaciones dolorosas. En algún momento de nuestra vida, puede que tengamos que llorar la muerte de un ser querido o tratar con el fin de una relación. Son cosas que duelen y no hay conciencia espiritual, por grande que sea, que nos quite el dolor. Sin embargo, vemos que la presencia de un Poder Superior bondadoso que nos cuida nos ayudará a superar nuestro dolor limpios. Quizás descubramos que podemos sentir la presencia de nuestro Poder Superior en el grupo, en nuestros amigos o conversando con nuestro padrino o madrina. Al conectarnos con ese Poder, empezamos a confiar y a depender de él. Podemos dejar de cuestionar por qué pasan cosas desagradables y confiar en que atravesar momentos difíciles en nuestra vida fortalece nuestra recuperación. Podemos crecer a pesar de nuestro dolor o, quizás, en respuesta a éste.

La recuperación es un proceso de descubrimiento. Aprendemos sobre nosotros mismos y cómo tratar con el mundo que nos rodea. Si somos sinceros en nuestro deseo de dejar que nuestro Poder Superior nos cuide, comenzamos a tener una sensación de serenidad. Notamos un cambio gradual en nuestra forma de pensar. Nuestras actitudes e ideas se tornan más positivas. Nuestro mundo ya no está distorsionado por la autocompasión, la negación y el resentimiento. Empezamos a reemplazar esas viejas actitudes por la honestidad, la fe y la responsabilidad; por consiguiendo, comenzamos a ver nuestro mundo desde una pers-

pectiva mejor. Una integridad que emerge guía nuestra vida. Aunque cometamos errores, estamos más dispuestos a asumir la responsabilidad sobre nuestras acciones. Aprendemos que no tenemos que ser perfectos para vivir una vida espiritual. Cuando practicamos el Tercer Paso con la mente y el corazón abiertos, descubrimos resultados que sobrepasan ampliamente nuestras expectativas.

A medida que experimentamos esta nueva forma de vida, comenzamos a darnos cuenta de que la recuperación es un don que no tiene precio. Aprendemos a confiar y, al hacerlo, le abrimos las puertas a la intimidad y desarrollamos nuevas relaciones. Mientras que antes nos concentrábamos sólo en no consumir, ahora podemos apreciar muchas de las cosas que le dan valor a nuestra vida. Disfrutamos de las risas y la alegría que tanto se expresan en nuestras reuniones. A medida que la recuperación se convierte en algo central en nuestra vida e internalizamos los principios contenidos en los pasos, nuestra visión del mundo cambia profundamente. Así como crece nuestra conciencia, crece también el aprecio y la fe en nuestro Poder Superior.

Si nos detenemos a reflexionar sobre nuestra vida en esta etapa de la recuperación, veremos que hemos experimentado un crecimiento personal espectacular. El alivio experimentado como consecuencia de la práctica de los tres primeros pasos es sólo el principio del crecimiento que podemos experimentar al practicar los Doce Pasos.

Funciona

El papel que juega el Tercer Paso en nuestra vida aumenta al trabajar los otros pasos. El Undécimo Paso nos señala que pidamos conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla. El Tercer Paso inicia este proceso; es aquí donde empezamos a buscar la voluntad de Dios para con nosotros. Para pasar de una vida egoísta a una vida basada en principios espirituales tenemos que cambiar profundamente.

Con la ayuda de un Dios bondadoso, estamos preparados para seguir con nuestro viaje. Éste es un programa de doce pasos y no de tres. La decisión que hemos tomado en el Tercero es quizás la más trascendental que hayamos tomado jamás en nuestra vida, pero debemos practicar los demás pasos para que ésta siga teniendo sentido. Aún queda trabajo por hacer. Hemos visto que el camino espiritual propuesto en los Doce Pasos es la única ruta hacia la recuperación en Narcóticos Anónimos. Ponemos en marcha nuestro compromiso de recuperación y trabajamos el Cuarto Paso.

CUARTO PASO

“Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.”

Al haber practicado los primeros tres pasos, hemos sentado una base sólida para nuestra recuperación. Sin embargo, nuestra adicción activa no se detiene a menos que construyamos algo sobre esta base. Mientras trabajábamos el Tercer Paso, muchos nos preguntábamos: ¿Cómo podemos estar seguros de que en realidad estamos poniendo nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios? La respuesta es sencilla: trabajamos el resto de los pasos, comenzando por el Cuarto.

¿Para qué practicar el Cuarto Paso? Después de todo, hemos conseguido mantenernos limpios hasta ahora. Pero a algunos todavía nos persigue una apremiante obsesión de consumir drogas. Otros descubrimos que la sensación de malestar es algo más sutil: un fastidioso presentimiento de que las cosas no están del todo bien, una sensación de inminente catástrofe, o sentimientos de miedo y enojo sin motivo aparente. Otros quizás pensemos que estamos muy bien sin un Cuarto Paso. Sin embargo, nuestra experiencia como confraternidad nos ha demostrado que los miembros que no practican este paso decisivo, tarde o temprano recaen.

Muchos hacemos el Cuarto Paso por un motivo bastante sencillo: estamos en un programa de recupera-

ción y queremos seguir adelante. Como nuestra enfermedad abarca mucho más que nuestro consumo de drogas, nuestra recuperación abarca mucho más que la mera abstinencia de drogas. La solución a nuestro problema es un profundo cambio de manera de pensar y de conducta. Tenemos que cambiar la forma en que vemos al mundo y el papel que jugamos en éste. Tenemos que cambiar de actitud. En realidad no importa si nuestra motivación es el deseo de alejarnos de la adicción o el de acercarnos a la recuperación.

El Cuarto Paso es un punto decisivo en nuestro viaje de recuperación. Es un momento de profunda reflexión personal. La confusión que en una época intentamos tapar con el autoengaño y las drogas empieza a disminuir. Nos embarcamos en busca de una comprensión interna de nosotros, de nuestros sentimientos, nuestros miedos, nuestros resentimientos y de los patrones de comportamiento que configuran nuestra vida.

Puede que nos asuste mucho la posibilidad de examinarnos tan detalladamente. No nos conocemos muy bien, y quizás no estemos seguros de querer hacerlo. Llegado este punto, es posible que nuestro miedo a lo desconocido parezca abrumador, pero si invocamos la fe y confianza en nuestro Poder Superior, podemos superar el miedo. Creemos que una parte de la voluntad de Dios para con nosotros consiste en que practiquemos los pasos. Confiamos en que el resultado final del Cuarto Paso será la sanación prolongada de nuestro espíritu, y seguimos adelante.

Funciona

Los principios de recuperación que ya hemos comenzado a practicar son imprescindibles para hacer el Cuarto Paso. La aceptación honesta de nuestra adicción, que nos dio el Primer Paso, nos ayudará a ser honestos sobre otros aspectos de nuestra adicción. Hemos conseguido cierto grado de confianza y fe en un Poder superior a nosotros mismos, y ese rayo de esperanza que hemos estado sintiendo crece cada día que nos mantenemos limpios. Hemos preparado el camino hacia la recuperación con nuestra buena voluntad, y al vivir según estos principios, encontramos el valor necesario para hacer el Cuarto Paso.

La honestidad es parte esencial de este paso. Los años de vivir una mentira tienen que llegar a su fin. Si nos sentamos y nos quedamos en silencio con nosotros mismos, nos resultará más fácil ponernos en contacto con la verdad. Lo que ahora consideramos que es verdad, lo volcamos en el papel, sin guardarnos nada. Decir la verdad es un acto de valentía, pero con la fe y confianza en el Dios que concebimos, hallamos el valor necesario para ser detallados y no tener miedo. Con nuestro valor, podemos escribir sobre cosas que creíamos que nunca íbamos a contar.

¿Qué significa un detallado y valiente inventario moral? Hacemos inventario de nuestras cualidades positivas y negativas. Tratamos de llegar al fondo de lo que somos, de sacar a la luz las mentiras que nos hemos dicho sobre nosotros. Durante años, nos convertíamos en lo que nos hiciera falta para poder sobrevivir a nuestra adicción. Después de vivir una vida

Funciona

de mentiras, comenzamos a creérnoslas. Aunque descubrimos ciertas verdades valiosas en el Primer Paso, en el Cuarto separamos aún más la fantasía de la realidad. Podemos dejar de ser la persona que habíamos inventado y tener la libertad de ser quienes somos.

Si nos molesta la palabra «moral», creemos que hablar con nuestro padrino o madrina sobre nuestras reservas puede aliviar nuestra incomodidad. Un inventario moral no significa que vamos a condenarnos. En realidad, el proceso del inventario es una de las cosas más cariñosas que podemos hacer por nosotros. Sencillamente, examinamos nuestros instintos, deseos, motivaciones, tendencias y las rutinas compulsivas que nos mantuvieron atrapados en nuestra adicción. No importa cuántos días o años llevemos limpios, seguimos siendo humanos y estamos sujetos a defectos y faltas. Un inventario nos permite ver nuestra naturaleza básica, tanto con sus flaquezas y fortalezas. No sólo vemos nuestras imperfecciones sino nuestras esperanzas, nuestras aspiraciones, nuestros sueños, y en qué punto nos descarriamos. El Cuarto Paso es un gran paso adelante en el camino de la recuperación.

Algunos preferimos escribir nuestro inventario de un tirón; otros dedicamos cierto tiempo cada día. Cuando nos sentamos a escribir, le pedimos a nuestro Poder Superior el valor y la honestidad necesarios para ser detallados y para ver lo que estamos buscando. En la mayoría de los casos, sentimos alivio al descubrir que una vez que empezamos, las palabras fluyen por sí solas. No tenemos que preocuparnos sobre lo que

Funciona

escribimos. Nuestro Poder Superior no nos revelará más de lo que podamos manejar.

La mayoría no tenemos mucha experiencia con el tipo de autoevaluación que vamos a hacer, y necesitamos la guía y el apoyo de nuestro padrino o madrina para entender lo que estamos haciendo. Puede que nuestro padrino o madrina nos dé un formato a seguir, ciertos temas o puntos en los cuales concentrarnos o simplemente una guía general. Además de orientarnos en cuanto al inventario en sí, también puede alentarnos a ser valientes, recordarnos que oremos y brindarnos apoyo emocional durante el proceso. A menudo, la confianza en su experiencia fortalece la relación con nuestro padrino o madrina.

La constancia en el Cuarto Paso es importante. No podemos darnos el lujo de posponer nuestro inventario. Una vez que comenzamos a escribir, es necesario que continuemos hasta terminarlo. Si tenemos tendencia a postergar, es una buena idea reservar un rato todos los días para trabajar en nuestro inventario. Una rutina así coloca el inventario en el puesto prioritario que debe tener en nuestra vida. Si dejamos nuestro Cuarto Paso una vez que lo hemos comenzado, corremos el riesgo de no volver nunca a él.

Hacemos nuestro inventario, meticulosa y detalladamente. Examinamos sistemáticamente todos los aspectos de nuestra vida. Comenzamos a ver y a comprender la verdad sobre nosotros, nuestras motivaciones y nuestros patrones de comportamiento. Es importante

que examinemos nuestra experiencia desde varios ángulos. ¿Qué nos motivó a actuar como lo hicimos? ¿Qué repercusiones tuvo nuestro comportamiento en nuestra vida? ¿Cómo afectó nuestro comportamiento a quienes nos rodeaban? ¿Cómo perjudicamos a los demás? ¿Cómo nos sentíamos por nuestras acciones y la reacción de los demás? Aunque éstos son sólo unos pocos puntos que tratamos en nuestro inventario, los consideramos junto a otros aspectos similares, imprescindibles.

En el Cuarto Paso, es importante echarle un buen vistazo al papel del miedo en nuestra vida. Nuestra experiencia nos dice que el miedo egocéntrico es el nudo de nuestra enfermedad. Muchos fingíamos ser audaces cuando en realidad sentíamos terror. El miedo nos obligaba a actuar precipitadamente en un intento de protegernos y, a menudo, dejábamos de actuar paralizados por el miedo. Quizás hayamos recurrido a artimañas y manipulación por miedo al futuro. Llegábamos a extremos para protegernos de lo que veíamos como una posible pérdida, un desastre y una escasez constante de lo que necesitábamos. No teníamos fe en un Poder Superior que nos cuidara y, por eso, intentábamos controlar nuestra vida y todo lo que nos rodeaba. Usábamos a la gente, manipulábamos, mentíamos, conspirábamos, planeábamos, robábamos, engañábamos, y después mentíamos un poco más para cubrir nuestras artimañas. Teníamos envidia, celos, y una inseguridad tan intensa que nos corroía por dentro. Estábamos solos. Como ahuyentábamos a los que se preocupaban por nosotros, consumíamos más dro-

gas para intentar tapar nuestras emociones. Cuanto más solos nos sentíamos, más tratábamos de controlar todo y a todos. Sufríamos cuando las cosas no salían como queríamos, pero nuestra ansia de poder y control era tan fuerte que no podíamos ver lo inútil de nuestros esfuerzos por manejar lo que pasaba. En esta nueva vida, tenemos fe en un Dios bondadoso cuya voluntad para con nosotros es mejor que todo lo que podríamos conseguir mediante la manipulación y el control. No tenemos que tener miedo de lo que pueda suceder.

En nuestro inventario, evaluamos las consecuencias emocionales de nuestra adicción. Algunos nos volvimos tan diestros en apagar nuestros sentimientos con drogas u otras distracciones que, cuando llegamos a la primera reunión, habíamos perdido contacto con nuestras emociones. En recuperación, aprendemos a identificar lo que sentimos. Es importante ponerle nombre a nuestros sentimientos, porque cuando lo hacemos, podemos empezar a tratar con ellos. En vez de aterrorizarnos de lo que sentimos, podemos especificarlo. De esta forma salimos de la limitación de identificar nuestros sentimientos como «buenos» o «malos», sin gran cosa entre ambos extremos.

Hacemos una lista de nuestros resentimientos, porque suelen tener un papel importante en hacer que nuestra recuperación nos resulte incómoda. No podemos permitir que nos obsesione la hostilidad hacia los demás. Examinamos las instituciones que nos pueden haber afectado: familia, escuelas, patronos, religiones

organizadas, leyes o cárceles. Hacemos una lista de personas, sitios, valores sociales, instituciones y situaciones que nos provocan ira. No sólo examinamos las circunstancias que rodean estos resentimientos, sino también el papel que desempeñamos en ellos. ¿Qué parte de nosotros se sintió tan amenazada para provocarnos un tormento emocional tan profundo? A menudo veremos que las mismas áreas de nuestra vida se vieron afectadas una y otra vez.

También examinamos nuestras relaciones, en especial la forma en que nos relacionábamos con nuestra familia. No lo hacemos para echarle la culpa de nuestra adicción. Tengamos en cuenta que estamos escribiendo nuestro inventario, y no el de otros. Escribimos sobre lo que sentíamos hacia nuestras familias y cómo actuábamos llevados por nuestros sentimientos. En la mayoría de los casos, descubriremos que hemos arrastrado hasta el presente patrones de conducta establecidos muy pronto en nuestras vidas. Ciertos patrones y preferencias nos han sido útiles, pero otros no. Mediante el inventario, buscamos los patrones que queremos mantener y los que queremos cambiar.

Es muy importante escribir sobre todas nuestras relaciones, especialmente sobre nuestras amistades. Si pasamos por alto las relaciones platónicas y nos centramos en las relaciones amorosas, nuestro inventario no estará completo. Debido a los conflictos internos, muchos llegamos a NA sin haber tenido jamás una amistad a largo plazo. Esos conflictos eran los verdaderos motivos por los que discutíamos con nuestros

amigos, después nos negábamos a hacer las paces y a continuar la amistad. Algunos creíamos que cualquier amistad íntima terminaría por hacernos daño, por eso, antes que sucediera, acabábamos con la amistad. Quizás le temíamos tanto a la intimidad que nunca le contamos nada a nuestros amigos sobre nosotros. Tal vez los hayamos hecho sentir culpables, o les hayamos hecho otras formas de chantaje emocional, para asegurarnos su lealtad. Si nuestros amigos tenían otras personas en su vida, puede que nos hayamos sentido tan celosos e inseguros que tratamos de eliminar la amenaza que esas amistades representaban. Nuestro comportamiento variaba entre tomar a nuestras amistades como si fueran propiedad nuestra a tratarlos con indiferencia. Quizás descubramos algunos ejemplos en los que sacrificamos a nuestras amistades por relaciones sentimentales.

Probablemente descubramos conflictos y comportamientos similares en nuestras relaciones sentimentales. Veremos la misma dificultad para confiar, el mismo rechazo a ser vulnerables, y quizás una incapacidad de toda la vida de asumir compromisos. Es muy probable que al escribir veamos el miedo a la intimidad en todas las relaciones o descubramos que nunca entendimos la diferencia entre intimidad y sexo. Tanto si huimos de las relaciones íntimas por miedo como por haber sido heridos muchas veces, buscamos los elementos en común que aparecen en todas nuestras relaciones.

Quizás descubramos que nuestras ideas del sexo y

nuestro comportamiento sexual nos han causado problemas en nuestras relaciones. Puede que nos hayamos conformado con sexo cuando lo que en verdad deseábamos era amor. Puede que hayamos usado el sexo para conseguir lo que queríamos, o que hayamos creído que con relaciones sexuales le arrancaríamos un compromiso a alguna pareja escurridiza. Nos preguntamos si nuestro comportamiento sexual se ha basado en el egoísmo o el amor. Quizás hayamos usado el sexo para llenar el vacío espiritual que sentíamos por dentro. Algunos sentimos vergüenza debido a nuestras prácticas sexuales. Tras años de actuar compulsivamente como consecuencia de nuestros miedos e ideas equivocadas del sexo, queremos estar en paz con nuestra propia sexualidad. Éste es un tema muy incómodo para muchos de nosotros. Sin embargo, si queremos algo distinto a lo que hemos tenido hasta ahora, es necesario comenzar el proceso del cambio escribiendo acerca de él.

Algunos sufrimos abusos. Quizás hayamos sido víctimas de incesto o de violación. Puede que hayamos tenido una niñez terrible de privaciones y abandono. Experiencias como éstas quizás nos hayan llevado a abusar de otros de la misma forma. Puede que hayamos llegado a la prostitución o a otras formas de degradación porque creíamos que no nos merecíamos nada mejor. Por doloroso y triste que sea, el pasado no se puede cambiar. Sin embargo, con la ayuda de nuestro Poder Superior, si se pueden cambiar las ideas distorsionadas que nos hemos formado de nosotros y de los demás. Escribimos sobre estos hechos para poder

Funciona

librarnos de nuestros secretos más dolorosos y seguir adelante con nuestra vida. No tenemos que ser víctimas del pasado toda la vida.

Para poder tener serenidad, debemos comenzar a modificar los patrones contraproducentes que han prevalecido en nuestra vida. El Cuarto Paso nos ayuda a identificarlos. Empezamos a ver cómo hemos manejado en la vida, quizás sin planear conscientemente nuestro propio sufrimiento, aunque tomando decisiones que dieron como resultado una vida ingobernable. La mayoría hemos culpado a diversas personas por el precio que pagamos por nuestra adicción. No queríamos aceptar que nuestra adicción tenía un efecto negativo del cual sólo éramos responsables nosotros. Algunos cometíamos delitos y luego nos quejábamos de las consecuencias. Otros éramos irresponsables en el trabajo y luego protestábamos a gritos cuando nos pedían cuentas. Cada vez que la vida nos alcanzaba huíamos apresuradamente. El inventario nos ayudará a identificar nuestra responsabilidad sobre nuestras acciones y a descubrir las circunstancias en las que tendemos a poner la culpa en otro lado. Nuestro folleto, *Guía para Trabajar el Cuarto Paso de Narcóticos Anónimos*, puede proporcionarnos otras vías para explorar.

La calidad de nuestra vida depende en gran medida de los resultados de nuestras decisiones. Al escribir nuestro inventario, buscamos los momentos en que tomamos decisiones que nos causaron daño y los momentos en que tomamos decisiones que resultaron

bien. Si hemos vivido en la dejadez, negándonos a tomar decisión alguna, escribimos también sobre ello. Los momentos en que postergamos hasta perder todas las oportunidades, los momentos en que abandonamos todas las responsabilidades, los momentos en que nos retiramos y nos negamos a participar en la vida... todo es material de inventario. Todos hemos tenido sueños y anhelos en ciertos momentos de nuestra vida, pero los abandonamos por nuestra adicción. En el inventario, intentamos recuperar nuestros sueños perdidos y descubrir cómo nuestras decisiones habían destruido las oportunidades de verlos hechos realidad. Nos preguntamos cuándo dejamos de creer en nosotros y cuándo en lo que hay fuera de nosotros. Mediante este proceso, es posible que nuestros sueños perdidos vuelvan a despertar.

Escarbamos profundamente para darnos cuenta de cómo vivíamos en conflicto con nuestra propia moral y nuestros valores. Si creíamos que robar estaba mal, pero de todos modos robábamos todo lo que podíamos, ¿qué hacíamos para acallar la angustia? Si creíamos en la monogamia pero le éramos infieles a nuestra pareja, ¿qué hacíamos para poder vivir con la transgresión de nuestros principios? Naturalmente, consumir más drogas, pero ¿qué más? Exploramos cómo nos sentíamos cuando pasábamos por alto nuestras creencias más profundas. En el proceso, descubrimos nuestros valores perdidos para poder comenzar a reconstruirlos.

En nuestro inventario, es necesario que tengamos en

cuenta nuestras cualidades positivas. Como la mayoría no estamos acostumbrados a ver las virtudes de nuestro carácter, quizás tengamos problemas con esta tarea. Pero si examinamos nuestra conducta con una mente abierta, seguramente encontraremos situaciones en las cuales perseveramos frente a la adversidad, demostramos preocupación por los demás o incluso nuestro espíritu triunfó sobre la adicción. A medida que buscamos las cualidades positivas de nuestro carácter, empezamos a descubrir el espíritu puro y bondadoso que hay dentro de nuestro ser. Comenzamos a definir nuestros valores. Aprendemos qué podemos hacer y, lo que es más importante, qué no podemos hacer si queremos tener una vida satisfactoria y productiva. Lo que hicimos durante nuestra adicción activa no nos funcionará en nuestra recuperación. El Cuarto Paso nos permite trazar una nueva ruta en nuestra vida.

El Cuarto Paso nos da esa primera visión interna que necesitamos para crecer. Ya sea nuestro primer o nuestro vigésimo inventario, es el inicio de un proceso que nos lleva de la confusión a la claridad, del resentimiento al perdón, de la prisión del espíritu a la libertad espiritual, y podemos recurrir a él una y otra vez. Cuando nos sentimos confundidos, cuando estamos enfadados, cuando tenemos problemas que no desaparecen, un inventario es una buena forma de evaluar en qué punto estamos de nuestro camino de recuperación. Después de haber escrito varios inventarios, quizás veamos que nuestro primer Cuarto Paso sólo rascó un poco la superficie. Más adelante, cuando

Funciona

otras actitudes y comportamientos se manifiesten en nuestra recuperación, queremos renovar el proceso de cambio practicando de nuevo el Cuarto Paso.

Los pasos son herramientas que utilizamos una y otra vez en nuestro camino espiritual. Durante el proceso de recuperación, Dios nos irá revelando más cosas a medida que tengamos la madurez y fortaleza de espíritu para entenderlas. Con el tiempo, nos será revelada la naturaleza del trabajo que hemos de hacer. Al continuar en recuperación, comenzamos a resolver ciertos conflictos básicos que contribuyeron a nuestra adicción. A medida que empieza a calmarse el dolor de las viejas heridas, comenzamos a vivir con mayor plenitud el presente.

El Cuarto Paso nos permite identificar patrones, comportamientos y creencias que nos muestran la naturaleza exacta de nuestras faltas. Hemos escrito un inventario de nosotros mismos que ha revelado lo que podemos cambiar con la ayuda de Dios. Para continuar el proceso de cambio, seguimos adelante y efectuamos nuestras admisiones en el Quinto Paso.

QUINTO PASO

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

Ahora que hemos terminado nuestro inventario escrito, es imprescindible que lo compartamos sin demora. Cuanto antes practiquemos el Quinto Paso, más fuerte será la base de nuestra recuperación. Hemos sentado esta base sobre principios espirituales tales como la rendición, la honestidad, la confianza, la fe, la buena voluntad y el valor; con cada paso adelante en nuestra recuperación, fortalecemos nuestro compromiso con estos principios. Reafirmamos el compromiso con la recuperación practicando el Quinto Paso inmediatamente.

Llegado este momento, a pesar de nuestro deseo de recuperarnos, quizás descubramos que sentimos miedo. Este miedo es normal. Después de todo, estamos a punto de enfrentarnos a la naturaleza exacta de nuestras faltas, admitiendo abiertamente nuestros secretos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano. Si permitimos que la vergüenza o el miedo al cambio y al rechazo detengan nuestro progreso, los problemas sólo irán en aumento. Si dejamos de avanzar en nuestra recuperación, si cesamos de hacer todos los esfuerzos posibles por recuperarnos, nos habremos entregado a la enfermedad de la adicción.

Si queremos hacer cambios significativos en la for-

ma en que vivimos, tenemos que superar el miedo y practicar el Quinto Paso. Nos armamos de valor y seguimos adelante. Podemos llamar a nuestro padrino o madrina para que nos tranquilice. En general, recordar que hoy no tenemos por qué estar solos ante nuestros sentimientos es una gran ayuda para calmarnos. Practicar este paso con el apoyo de nuestro padrino o madrina y de un Dios bondadoso es un modo de poner en práctica nuestra decisión de permitirle a Dios que cuide de nuestra voluntad y nuestra vida. Esta decisión, como la mayor parte de nuestras decisiones, debe ir acompañada de acción. Seguir nuestra decisión del Tercer Paso con la acción del Cuarto y del Quinto nos llevará a una relación más íntima con nuestro Poder Superior.

La comprensión de los principios espirituales que hemos practicado en los primeros cuatro pasos aumentará cuando trabajemos el Quinto. Experimentamos honestidad al efectuar una admisión, tal como en el Primer Paso, pero lo hacemos a un nivel más profundo. Lo que estamos a punto de admitir ante nosotros mismos en el Quinto Paso es especialmente importante. No sólo nos abrimos y decimos la verdad sobre nosotros, sino que oímos dicha admisión de nuestros propios labios, rompiendo así el patrón de negación que nos ha atormentado tanto tiempo. Cuando nos enfrentamos directamente a las consecuencias de nuestra adicción y vemos la realidad de nuestra vida, accedemos a nuevos niveles de honestidad con nosotros mismos. Los riesgos que corremos en este paso aumentan nuestra confianza en Dios y nutren la fe y la

Funciona

esperanza que experimentamos por primera vez en el Segundo Paso. Llevamos nuestra buena voluntad un paso adelante, renovando así la decisión que tomamos en el Tercero. Nos servimos del valor que adquirimos en el Cuarto Paso y descubrimos que somos mucho más valientes de lo que jamás creímos posible. Esta valentía no se demuestra por la falta de miedo, sino porque actuamos a pesar de nuestro miedo. Fijamos el momento de compartir nuestro inventario, y luego nos presentamos a la hora convenida y compartimos.

Otra acción que requiere valor es la admisión ante nosotros mismos. Debemos prestarle particular atención a esta faceta del Quinto Paso. Si no lo hacemos, quizás descubramos que sus beneficios no son tan significativos como podían haber sido. De acuerdo con nuestro Texto Básico, «el Quinto Paso no es una simple lectura del Cuarto.» Queremos estar seguros de que reconocemos y aceptamos la naturaleza exacta de nuestras faltas. Podemos incluso admitirlo formalmente ante nosotros, si lo creemos útil. Sin embargo, lo importante no es tanto cómo efectuamos la admisión sino hacerla.

Al practicar este paso, logramos una nueva comprensión del principio de la humildad. Quizás tuviéramos la impresión que, de algún modo, éramos más importantes o más visibles que otras personas. Al practicar el Quinto Paso, descubrimos que pocas de nuestras acciones merecen una atención exagerada. Cuando nos mostramos tal y como somos, nos sentimos conectados a la humanidad quizás por primera vez en

nuestra vida.

Puede que nos angustie compartir nuestros sentimientos más personales y nuestros secretos más celosamente guardados. Aun así, al alzar la mirada muchos vimos el amor incondicional en los ojos de la persona que escucha nuestro Quinto Paso. La sensación de aceptación y de pertenencia que experimentamos en ese momento nos ayudó a sentirnos parte del programa.

Saber que estamos a punto de enfrentar sentimientos que hemos evitado durante mucho tiempo puede que aumente nuestro nivel de ansiedad, pero aun así seguimos adelante, animados por nuestro padrino o madrina para que confiemos en el Dios que concebimos. Lo primero que tenemos que entender es que el Quinto Paso no es un arreglo rápido para una situación dolorosa. Si practicamos este paso esperando que nuestros sentimientos desaparezcan, entonces esperamos que los pasos nos anestesien como las drogas. Revisamos nuestros primeros cuatro pasos y vemos que el propósito de éstos es despertar nuestro espíritu, no adormecer nuestros sentimientos. Necesitaremos apoyo y comprensión para hacer frente a nuestros sentimientos. Si escogemos a una persona comprensiva ante quien efectuar nuestras admisiones, tendremos todo el apoyo que necesitamos.

Aunque no es requisito que nuestro padrino o madrina sea quien nos escucha, la mayoría optamos por compartir nuestro inventario con él o con ella. De este

modo, es muy probable que nos beneficiemos de toda la gama de experiencias que otro adicto en recuperación tiene para ofrecer. Después de todo, ¿quién puede entender mejor lo que estamos tratando de hacer que aquéllos que ya lo han hecho? Los adictos con más experiencia en recuperación que nosotros ya habrán tratado con los asuntos que nosotros apenas empezamos a encarar. Estas personas pueden compartir con nosotros su experiencia y las soluciones que han encontrado con la práctica de este paso. El vínculo que tenemos con nuestro padrino o madrina fortalecerá nuestra relación con el programa y aumentará nuestra sensación de formar parte de algo.

La persona que escucha nuestro Quinto Paso debe ser alguien que entienda el proceso de recuperación en el que estamos inmersos y que esté dispuesto a ayudarnos a pasar por éste. Creemos que el oyente ideal debería tener suficiente compasión como para honrar nuestros sentimientos, suficiente integridad como para respetar nuestras confidencias y suficiente agudeza como para ayudarnos a no perder de vista la naturaleza exacta de nuestras faltas. Como sabe que es nuestro inventario el que compartimos, nos ayudará a que no nos desviemos culpando a los demás de las cosas que hemos escrito en nuestro Cuarto Paso.

Aunque sabemos que obtendremos beneficios significativos al practicar este paso, quizás aún necesitemos un momento para reafirmar nuestra rendición y la decisión que tomamos en el Tercer Paso. Podemos pedir a un Poder superior a nosotros honestidad, valor y

buena voluntad para practicar este paso. Quizás queramos invitar a Dios a este proceso, por medio de una oración, que puede ser cualquier cosa que reafirme nuestro compromiso con la recuperación. Orar con la persona que escucha nuestro Quinto Paso puede ser una experiencia profundamente íntima.

No sólo pedimos fortaleza y valor a nuestro Poder Superior, muchos también le pedimos que escuche mientras efectuamos nuestra admisión. ¿Por qué es tan importante que efectuemos también la admisión ante Dios? Porque éste es un programa espiritual y nuestro único propósito es despertar espiritualmente. La buena voluntad de acercarnos abiertamente a nuestro Poder Superior, con nuestro pasado y tal como somos, es básica para nuestra recuperación. En el pasado, algunos creíamos que no nos merecíamos una relación con Dios. Nuestros secretos bloqueaban la capacidad de sentir que ese Poder nos aceptaba y amaba. Cuando revelamos algo de nosotros, nos acercamos más a nuestro Poder Superior y experimentamos el amor incondicional y la aceptación que surgen de ese Poder. Sentir que el Dios que concebimos nos acepta, no importa lo que hayamos hecho, hace que aumente nuestra aceptación propia. La relación positiva que estamos forjando con nuestro Poder Superior se extiende también a nuestras relaciones con los demás.

Quizás nos sorprenda la intensidad del compañerismo que estamos forjando con nuestro padrino o madrina al compartir el inventario. Si nunca nos han

escuchado de verdad, puede que nos asombren las preguntas que nos hacen sobre sutilezas de nuestro historial o que nuestro padrino o madrina tome notas mientras compartimos. Cuando nos damos cuenta de que lo que tenemos para compartir es digno de tan escrupulosa atención, nuestra autoestima crece. Quizás veamos una profunda compasión en los ojos de nuestro oyente que nos demuestre que comprende nuestro dolor. Tal compasión es una garantía más de la presencia de un Poder superior a nosotros.

Es probable que ver y compartir la naturaleza exacta de nuestras faltas no sea una actividad muy agradable. Hemos examinado el pasado y visto que repetir los mismos patrones una y otra vez nos dejaba estancados en el mismo sitio. Y no hemos visto únicamente el comportamiento exterior sino también los defectos de carácter que nuestro comportamiento ocultaba todo este tiempo. Comenzamos a darnos cuenta de que hay una diferencia entre las acciones y la naturaleza exacta de nuestras faltas. Por ejemplo, puede que veamos múltiples situaciones en las que hayamos mentido en un esfuerzo inútil para que todos nos quisieran. Pero tales situaciones no constituyen la naturaleza de nuestras faltas. La naturaleza de estas faltas consiste en la deshonestidad y la manipulación que se manifestaba cada vez que mentíamos. Si profundizamos más en la deshonestidad y la manipulación, es muy probable que descubramos que teníamos miedo de que nadie nos quisiera si decíamos la verdad.

Al compartir nuestro inventario, a veces nuestro pa-

drino o madrina comparte algo de su propia experiencia. Quizás lllore con nosotros, o sonría al reconocer las luchas que ahora tenemos en común. Quizás nos riamos juntos al compartir ciertos momentos cómicos de nuestra adicción y las mentiras ridículas que nos decíamos para poder seguir viviendo como lo hacíamos. Al ver que los sentimientos de nuestro padrino o madrina se parecen a los nuestros, nos damos cuenta de que hay otras personas como nosotros. Somos seres humanos, nada más y nada menos. Nuestra autoobsesión nos cegó este hecho, haciéndonos sentir únicos. De repente entendemos que otras personas también tienen problemas que les causan dolor y que los nuestros no son más importantes que los de otros. El alivio aparece cuando nos vemos reflejados en los ojos de otro. En ese momento, descubrimos la humildad y una razón que nos da esperanzas de que la serenidad y la paz por las que hemos luchado estén por fin a nuestro alcance.

Los sentimientos de enajenación desaparecen a medida que experimentamos una conexión emocional con otro ser humano. Permitimos que alguien entre en esos lugares que nunca le hemos abierto a nadie. Puede que ésta sea la primera vez que confiamos en otra persona lo suficiente para hablarle de nosotros y permitir que llegue a conocernos. Tal vez nos asombre la intimidad que se establece entre nuestro padrino o madrina y nosotros. Establecemos una relación de toma y daca basada en la igualdad y el respeto mutuo, el tipo de relación que puede durar toda la vida.

Funciona

Después de trabajar el Quinto Paso, quizás nos sintamos algo susceptibles o emocionalmente vulnerables. Hemos dado un paso importante en el proceso de sanación de la recuperación. Este proceso podría considerarse como «cirugía del espíritu». Hemos abierto viejas heridas. Hemos expuesto las mentiras que fabricamos con tanto esmero para engañar y nos hemos dicho algunas verdades que duelen. Nos quitamos la máscara delante de otra persona.

Llegado este punto, es posible que sintamos un peligroso impulso de huir de nuestra nueva conciencia y regresar al sufrimiento conocido del pasado. Quizás tengamos la tentación de evitar a nuestro padrino o madrina porque ahora nos conoce a fondo. Es muy importante que resistamos esos impulsos. Tenemos que hablar con otros adictos en recuperación sobre nuestros miedos y sentimientos para escuchar su experiencia. Veremos que lo que nos está pasando no es único y sentiremos alivio cuando otros nos digan que tuvieron las mismas contradicciones después de practicar el Quinto Paso.

La toma de conciencia sobre nuestros esquemas de relación con los demás y el riesgo que acabamos de correr al admitirlos ante otra persona producen un adelanto decisivo en nuestras relaciones. No sólo establecemos un vínculo íntimo con nuestro padrino o madrina, sino que el riesgo que corremos al confiar en esa persona nos ayuda a establecer relaciones íntimas también con otras. Nos hemos arriesgado a confiar nuestros secretos y sentimientos a alguien, y no

nos ha rechazado. Comenzamos a tener la libertad de confiar en otros. Descubrimos no sólo que los demás son dignos de confianza y merecen nuestra amistad, sino que nosotros también lo somos. Quizás hayamos pensado que éramos incapaces de querer o de ser queridos o que jamás íbamos a tener amigos. Nos damos cuenta de que era algo sin fundamento. Aprendemos, mediante el ejemplo de nuestro padrino o madrina, a ser amigos más considerados.

Después de este paso nuestras relaciones empiezan a cambiar, incluso la que tenemos con Dios tal como lo concebimos. En el transcurso del Quinto Paso, recurrimos a ese Poder cuando tuvimos miedo y recibimos el valor necesario para poder terminar el paso. Como consecuencia, crecieron nuestra creencia y nuestra fe. Por esta razón, estamos dispuestos a poner más de nuestra parte para forjar una relación con Dios. La relación que desarrollamos con nuestro Poder Superior, al igual que las demás, requiere franqueza y confianza de nuestra parte. Cuando compartimos los pensamientos y sentimientos más personales con nuestro Poder Superior, y bajamos las defensas admitiendo que no somos tan perfectos, se desarrolla cierta intimidad. Empezamos a tener la certeza de que nuestro Poder Superior nos acompaña y nos cuida siempre.

El proceso que hemos emprendido hasta ahora nos ha hecho conscientes de la naturaleza exacta de nuestras faltas. La naturaleza exacta de dichas faltas son nuestros defectos de carácter. Ahora sabemos que los patrones de conducta se basaban en la deshonestidad, el

Funciona

miedo, el egoísmo y muchos otros defectos de carácter. Hemos visto toda la gama de nuestros defectos y estamos listos para algo nuevo. Con esta disposición, pasamos al Sexto Paso.

SEXTO PASO

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

La comprensión que logramos en el Quinto Paso en cuanto a la naturaleza exacta de nuestras faltas, aunque valiosa, es sólo el comienzo de los cambios sorprendentes que tienen lugar en nuestra vida a medida que avanzamos hacia el Sexto. La admisión que hicimos sobre la naturaleza de nuestras faltas, nuestros defectos de carácter, es necesaria si queremos prepararnos para que éstos sean eliminados. Nuestro papel en el pasado nos sacudió intensamente, por lo tanto, habrá un cambio profundo en nuestra actitud al practicar el Sexto Paso.

Aunque a algunos nos cuesta entender la importancia decisiva del Sexto y Séptimo Paso, se trata de medidas fundamentales que hay que tomar si esperamos hacer cambios significativos y permanentes en nuestra vida. No podemos decir simplemente: «Sí, estoy listo. Dios, por favor, quítame los defectos» y pasar al Octavo Paso. Si nos saltamos el Sexto y Séptimo Paso y empezamos a hacer nuestras enmiendas, como repetiremos los mismos patrones de comportamiento destructivos de antes, acabaremos por deber más enmiendas.

El proceso de toda la vida del Sexto Paso es precisamente eso: un proceso. Hemos comenzado el proceso de estar enteramente dispuestos y nos esforzaremos en aumentar nuestra disposición durante toda la vida.

Funciona

Nuestra tarea es estar enteramente dispuestos y abrir el corazón y la mente a los profundos cambios internos que sólo la presencia de un Dios bondadoso puede llevar a cabo.

Ya hemos tenido experiencia en el Tercer Paso con lo que debemos hacer en el Sexto. Al igual que entregamos nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de un Poder superior a nosotros porque ya no podíamos seguir gobernándola, ahora nos preparamos para entregar nuestros defectos de carácter a un Dios bondadoso porque hemos agotado los recursos para poder cambiar por nuestra propia fuerza de voluntad. Este proceso es difícil y con frecuencia doloroso.

Cada vez somos más conscientes de nuestros defectos, y es algo que a menudo nos causa dolor. Hay un dicho que dice: «la ignorancia es felicidad», pero ya no ignoramos nuestros defectos de carácter y este estado de conciencia duele. De repente, vemos la mirada de dolor en los ojos de un amigo tras haber puesto de manifiesto una de nuestras características menos agradables. Bajamos la cabeza avergonzados, balbuceamos una disculpa y probablemente nos fustigamos por dentro por haber sido tan crueles una vez más. Sentimos asco por dentro, porque sabemos que nuestras acciones afectan a la gente que nos rodea. Estamos hartos de ser las personas que hemos sido pero este sentimiento nos obliga a cambiar y a crecer. Queremos ser distintos a lo que hemos sido; la buena noticia es que ya lo somos. Ser capaces de ver más allá de nuestros propios intereses y preocuparnos por lo

Funciona

que sienten los demás ya es un cambio sorprendente, considerando que nuestra furiosa auto obsesión es el núcleo de nuestra enfermedad.

Probablemente nos sentiremos muy frustrados al darnos cuenta de que nuestros defectos se interponen en nuestra recuperación. Puede que intentemos suprimirlos por nuestra cuenta, ya sea negando su existencia o escondiéndolos de otros. Quizás pensemos que si nadie se da cuenta de nuestras características menos agradables, desaparecerán. Lo que tenemos que hacer, en vez de tratar de ejercer poder y control sobre nuestros defectos, es apartarnos y permitir que un Dios bondadoso opere en nuestra vida. Parte de este proceso implica hacernos responsables de nuestro comportamiento.

Cuando nos enfrentamos a nuestros defectos de carácter, ya sea porque nos damos cuenta solos o por alguien a quien hemos herido, empezamos por asumir toda la responsabilidad sobre nuestras acciones. No evadimos la responsabilidad diciendo cosas como: «Pues, Dios todavía no ha eliminado ese defecto», o «Soy impotente ante mis defectos, y sencillamente así voy a ser». Aceptamos la responsabilidad por nuestro comportamiento bueno, malo o indiferente. Ya no tenemos el consumo de drogas o la ignorancia como excusa para ser irresponsables.

Cuando admitimos honestamente nuestras faltas, descubrimos la humildad. La humildad que experimentamos en el Quinto Paso aumenta a medida que

Funciona

volvemos a sentirnos humanos y nos damos cuenta de que nunca vamos a ser perfectos. Nos aceptamos a nosotros mismos un poquito más, nos rendimos y nuestra disposición para cambiar aumenta de manera espectacular. Ya hemos experimentado cambios notables de naturaleza emocional y espiritual debido a nuestros esfuerzos continuos por vivir de acuerdo a los principios espirituales contenidos en los pasos anteriores. A pesar de nuestra falta de familiaridad con el campo de la espiritualidad, tenemos que recordar que en los primeros Tres Pasos nos dieron las herramientas básicas que necesitamos para navegar por la ruta de la recuperación. Llevamos dentro la honestidad que necesitamos para nuestra rendición inicial, la fe y esperanza que desarrollamos al llegar a creer en un Poder superior a nosotros, y la confianza y la buena voluntad requeridas cuando tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios. La humildad de creer en ese Poder nos conmovió el corazón.

Sobre esta base espiritual colocamos el compromiso y la perseverancia a medida que practicamos el Sexto Paso. Tenemos que estar dispuestos a establecer el compromiso de seguir con nuestra recuperación a pesar de la presencia permanente de los defectos de carácter en nuestra vida. No podemos darnos por vencidos, aunque pensemos que no ha habido ningún cambio. A veces no vemos nuestros propios cambios internos, pero podemos estar seguros de que los demás ven claramente lo que sucede dentro de nosotros. Nuestra tarea es seguir adelante, aunque parezca que

Funciona

cada paso requiera más fuerzas de las que podamos reunir. Por muy difícil que resulte progresar, tenemos que perseverar. Podemos utilizar el aguante y la constancia que usamos para mantener nuestra adicción activa, y ser firmes y fuertes en nuestros esfuerzos por continuar nuestra recuperación.

Después de haber escrito nuestro inventario y de haberlo compartido con nosotros mismos, con el Dios de nuestro entendimiento y con otro ser humano, hemos tomado conciencia de nuestros defectos de carácter. Con la ayuda de nuestro padrino o madrina, escribimos una lista de esos defectos y vemos cómo se manifiestan en nuestra vida. Nuestros defectos de carácter son rasgos humanos básicos que nuestro ego-centrismo ha distorsionado exageradamente, causando enorme dolor, tanto a nosotros mismos como a los que nos rodean.

Tomemos por ejemplo un defecto como la santurronería e imaginémoslo en su estado normal, desinflado, como una convicción en los valores que uno posee. Las personas sólidas, seguras y bien equilibradas viven de acuerdo con valores y principios que han forjado y creen profundamente que son correctos. Dichas personas viven según sus creencias y, cuando se les pide, las manifiestan sin criticar. Confiar en lo que uno cree es esencial. Si no, seríamos flojos, inseguros de nuestras decisiones y quizás algo inmaduros en nuestro trato con el mundo. La convicción se convierte en santurronería desagradable cuando insistimos en que los demás vivan de acuerdo con nuestros valo-

res. Tratar de imponerlos manipulando o explotando a los demás hace que este defecto sean aún más feo.

O consideremos el miedo. La ausencia de miedo ante un ataque a nuestra persona, una enfermedad catastrófica o una posible lesión sería signo de locura, ¡no de serenidad! Todos tenemos miedo a estar solos, a pasar penurias, a morirnos y a muchas otras cosas. Pero cuando nuestros miedos se tornan obsesivamente egocéntricos, cuando nos pasamos todo el tiempo protegiéndonos de lo que podría suceder, entonces ya no podemos tratar eficazmente con la vida en el aquí y el ahora.

Al practicar el Sexto Paso, salvar el gran abismo que separa al miedo del valor requiere muchísima disposición y confianza de parte nuestra. Debemos superar el miedo a lo que seremos cuando no dependamos del comportamiento destructivo del pasado. Tendremos que confiar en nuestro Poder Superior para que nos quite los defectos de carácter. Debemos de estar dispuestos a correr el riesgo de creer que lo que viene después del Sexto Paso será mejor que nuestro actual reserva de miedos, resentimientos y angustia espiritual. Cuando el dolor de seguir igual sea mayor que el miedo a cambiar seguro que soltaremos las riendas. Quizás nos preguntemos qué nos sucederá si no usamos lo que tal vez vemos como técnicas de supervivencia. Después de todo, durante la adicción activa, el egocentrismo nos protegía de sentirnos culpables y . nos permitía seguir consumiendo drogas sin que nos importaran quienes nos rodeaban. La negación

Funciona

nos protegía de ver el naufragio de nuestra vida. El egoísmo permitía que hiciéramos lo que fuera para continuar con nuestra locura. Pero ya no necesitamos estas «técnicas». Ahora podemos practicar una serie de principios mucho más adecuados a nuestra nueva forma de vida.

Al escribir nuestra lista de defectos y ver que son el nudo de todas nuestras dificultades, debemos ser receptivos y pensar en lo que sería nuestra vida sin estos defectos. Si uno de ellos es la deshonestidad, podemos pensar en situaciones de nuestra vida en las que generalmente mentimos e imaginar cómo sería, para variar, decir la verdad. Si nos esforzamos un poco en este ejercicio, quizás tengamos una sensación de alivio ante la posibilidad de una vida libre de tener que encubrir pequeñas mentiras con enormes cuentos y de todas las complicaciones que acarrea la deshonestidad. O, si encontramos defectos basados en la pereza y la postergación, podemos visualizar que dejamos atrás una existencia marginal y nos trasladamos a una vida de ambiciones realizadas, nuevos horizontes y posibilidades sin límite.

Además de nuestros sueños y esperanzas para el futuro, podemos descubrir ejemplos más concretos de esos valores a los que aspiramos en nuestro padrino o madrina y en otros cuya recuperación admiramos. Si conocemos miembros que tienen los valores espirituales que queremos alcanzar, podemos usarlos como ejemplo. Todo aquello que deseamos ser está a nuestro alrededor y lo vemos en los adictos en re-

cuperación que viven de acuerdo con unos principios espirituales. Nuestro padrino y otros miembros nos cuentan que se han librado de sus defectos de carácter, por lo tanto tenemos fe de que lo que les sucedió a ellos también va a sucedernos a nosotros.

Aun así, quizás pasemos un periodo en que lamentamos la pérdida de nuestras falsas ilusiones y viejas costumbres. A veces, dejar esas anticuadas técnicas de supervivencia se parece a dejar a nuestro mejor amigo. Sin embargo, tenemos que entregar nuestras reservas, excusas, justificaciones y autoengaños y avanzar hacia la recuperación con los ojos bien abiertos. Somos completamente conscientes de que no hay marcha atrás, porque no podemos olvidarnos del milagro que ha comenzado a sucedernos. Nuestro espíritu golpeado y castigado ha empezado a sanar al practicar los pasos.

Parte del proceso de estar enteramente dispuesto implica un comportamiento constructivo. Como ahora entendemos y reconocemos nuestro comportamiento destructivo, vamos a buscar la disposición de practicar un comportamiento constructivo. Por ejemplo, si de alguna forma nos sentimos heridos, no tenemos que acurrucarnos en un ovillo de autocompasión, quejándonos de lo espantosa que es nuestra suerte. En cambio, podemos aceptar lo que pasa y trabajar para encontrar soluciones. Cuanto más lo hagamos, más nos habituaremos a pensar constructivamente. Empezar a examinar alternativas, sentar metas y continuar a pesar de la adversidad se convierte en algo natu-

ral. No tenemos que pasar el tiempo malhumorados o quejándonos inútilmente de circunstancias fuera de nuestro control. Puede que hasta nos asombremos de nuestro entusiasmo y optimismo en ciertos momentos, y no es para menos, considerando lo ajenas que eran esas actitudes para la mayoría de nosotros.

Puede que aún haya veces en que sintamos que se nos pide demasiado. Muchos hemos exclamado: «¿Así que tengo que decir la verdad hasta en eso?» o «Si pudiera seguir mintiendo, robando o haciendo trampas, sería mucho más fácil conseguir lo que quiero». Estamos partidos entre dos opuestos: las costumbres inescrupulosas de la adicción y los principios de recuperación que forjan el carácter. Mientras que, a primera vista, quizás parezca más fácil manipular los resultados o evitar las consecuencias, sabemos que no podemos permitirnos el precio que tendríamos que pagar. La vergüenza, el remordimiento y la pérdida de satisfacción espiritual resultantes pesarían mucho más que cualquier cosa que pudiésemos ganar arriesgando nuestros principios.

Al mantener los principios de recuperación, tratamos de lograr una vida de paz y armonía. La energía que una vez usamos para cuidar y alimentar nuestros defectos de carácter ahora puede emplearse en nutrir metas espirituales. Mientras más nos centremos en nuestra naturaleza espiritual, más presente se hará en nuestra vida.

Por muy diligentes que seamos al aplicar el Sexto

Funciona

Paso en nuestra vida, no alcanzaremos un estado de perfección espiritual. Probablemente veremos que los defectos con los que hoy tratamos se manifiestan de diversas formas durante toda la vida. Incluso tras años de recuperación, quizás nos sintamos desolados por la reaparición de un viejo defecto que creíamos eliminado. La imperfección nos hace humildes pero dejémoslo claro: la humildad es el estado ideal para el adicto. La humildad nos pone los pies en tierra firme y nos planta con firmeza en el camino espiritual por el que transitamos. Nos reímos de nuestros delirios de perfección y seguimos andando. Vamos por el buen camino, en la dirección correcta, y cada paso que damos nos hace progresar.

A medida que practicamos este paso, somos más tolerantes con los defectos de los que nos rodean. Cuando vemos a alguien con un defecto que nosotros también hemos tenido, sentimos compasión en vez de juzgar, pues sabemos con precisión cuánto dolor causa esa conducta. En vez de condenar el comportamiento de otro, nos examinamos a nosotros mismos. Como tenemos experiencia en aceptarnos, podemos extender la compasión y tolerancia a los demás.

Nos preguntamos si estamos enteramente dispuestos a que Dios elimine todos nuestros defectos: todos y cada uno. Si existe alguna reserva, si sentimos la necesidad de aferrarnos a cualquier defecto, pedimos buena voluntad. Abrimos nuestro espíritu a la sanación que hemos encontrado en Narcóticos Anónimos y utilizamos los recursos de nuestra recuperación para ha-

Funciona

cer lo mejor que podamos en cada momento. Aunque el proceso dura toda la vida, sólo vivimos en el día de hoy. Hemos dado un enorme paso adelante en el proceso de recuperación, pero este debe ser seguido de otro para que sea verdaderamente duradero. Con la disposición que tenemos a mano hoy en día, pasamos al Séptimo Paso.

SÉPTIMO PASO

“Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.”

En el Cuarto Paso, descubrimos los defectos básicos de nuestro carácter. En el Quinto, admitimos su existencia. En el Sexto, estuvimos enteramente dispuestos a dejar que nos los eliminasen para que pudiésemos experimentar crecimiento espiritual y recuperación continuos. Ahora, en el Séptimo Paso, humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos quite estos defectos. Cuando lo hacemos, le estamos pidiendo que nos libere de todo aquello que limita nuestra recuperación. Pedimos ayuda porque solos no podemos hacerlo.

Al practicar los pasos anteriores, vemos que es necesario llegar a la humildad para vivir limpios y caminar por un sendero espiritual. Una actitud de humildad no es una actitud de humillación, ni tampoco una negación de nuestras buenas cualidades. Al contrario, una actitud de humildad significa una visión realista de nosotros mismos y de nuestro lugar en el mundo. En el Séptimo Paso, humildad significa entender el papel que jugamos en nuestra propia recuperación, apreciar nuestras virtudes y limitaciones y tener fe en un Poder superior a nosotros mismos. Para practicar el Séptimo Paso, tenemos que apartarnos para que Dios pueda hacer su trabajo. Pedir humildemente que nos quite nuestros defectos quiere decir que le concedemos permiso a ese Poder bondadoso para que obre

Funciona

en nuestra vida, porque creemos que la sabiduría de Dios excede en mucho a la nuestra.

Aunque ahora poseemos algo de humildad, puede que nos confunda la palabra «humildemente». Quizás dimos por sentado que Dios nos iba a quitar los defectos en cuanto se lo pidiésemos. Los que tuvimos esa actitud quizás nos sorprendimos cuando nuestro Poder Superior no accedió a nuestra petición. Por otro lado, algunos intentamos suplicarle a Dios que nos quitase los defectos, creyendo que sería una demostración de humildad.

Lo intentamos con fuerza para que nos saliera bien. Estábamos cansados de nuestros defectos. Estábamos agotados de tratar de manejarlos y controlarlos, y queríamos un poco de alivio. Curiosamente, esta es precisamente la actitud que debiéramos demostraren el Séptimo Paso, la actitud de humildad. Admitimos la derrota, reconocemos nuestras limitaciones y pedimos ayuda a Dios tal como lo concebimos.

Pedirle a nuestro Poder Superior que nos quite los defectos requiere una rendición de naturaleza más intensa que nuestra rendición inicial. Aquella rendición, nacida de la pura desesperación ante la impotencia e incapacidad de manejar nuestra vida, se traslada a un ámbito enteramente nuevo en el Séptimo Paso. En este nuevo nivel de rendición, aceptamos no sólo nuestra adicción sino también los defectos relacionados con ésta. Aceptar nuestra adicción fue el primer movimiento en dirección a aceptarnos a nosotros mismos.

Funciona

Nos conocemos un poco gracias a nuestra labor en los pasos anteriores, y este proceso ha hecho que superáramos nuestra creencia ilusoria de que éramos únicos. Sabemos que no somos ni más ni menos importantes que nadie. Entender que no somos únicos es un buen indicio de humildad.

La paciencia es un ingrediente imprescindible para practicar este paso. Puede que tengamos dificultad con el concepto de paciencia porque nuestra adicción nos acostumbró a la gratificación instantánea. Pero ya hemos puesto en práctica los principios que hacen posible que seamos pacientes. Simplemente necesitamos ampliar la decisión del Tercer Paso de confiarle al Dios que cada uno concibe nuestra voluntad y nuestra vida. Si sólo llegamos a confiar en ese Poder hasta cierto punto en el Tercer Paso, ya es hora de aumentar la confianza.

Como nuestra visión de lo que podemos esperar quizás sea limitada, muchos ni siquiera imaginamos lo que nuestro Poder Superior nos depara. Si éste fuera nuestro caso, debemos confiar en la fe. Al igual que en los pasos anteriores, simplemente tenemos que creer que la voluntad de Dios para con nosotros es buena. Nuestra fe nos da motivos para esperar lo mejor.

Al practicar este paso, dejamos de intelectualizar el proceso de recuperación. Nuestro interés no es determinar exactamente cómo ni cuándo serán eliminados nuestros defectos. Nuestro trabajo no es analizar este paso. Este paso es una decisión espiritual, una deci-

sión que trasciende toda reacción emocional o acto consciente de la voluntad. Optar por obviarlo sólo nos dejaría más profundamente conscientes de nuestros defectos de carácter y sin esperanza de alivio, y es posible que el dolor resulte insoportable.

Hemos visto nuestros defectos de carácter, nuestros fallidos sistemas de creencias y nuestros enfermizos patrones de conducta. Hemos visto que necesitamos cambiar, pero tal vez no nos demos cuenta de que hemos estado cambiando desde que llegamos a Narcóticos Anónimos en busca de ayuda. Entramos en nuestra primera reunión con un vacío espiritual. Un rayo esencial de luz espiritual se había apagado. Habíamos perdido la capacidad de amar, gozar y sentir. Durante mucho tiempo, la gente que nos miraba a los ojos tenía dificultad para ver al ser humano tras la mirada vacía. Desde nuestra primera reunión, sentimos el amor y la aceptación de los demás miembros de NA. Empezamos a volver a la vida. Lo que estamos experimentando es un despertar del espíritu, así de espectacular como suena. Este despertar es evidente desde hace tiempo para aquellos que nos rodean, pero el cambio es ahora tan obvio que nosotros también podemos verlo.

Uno de los cambios está en nuestra relación con Dios tal como lo concebimos. Antes, quizás sintiéramos que Dios estaba muy distante y no tenía mucho que ver con nosotros a un nivel personal. Quizás nos costara comprender que cada uno de nosotros podíamos tener un Dios de nuestro entendimiento siempre dispo-

Funciona

nible. Tal vez durante mucho tiempo, la oración nos pareció algo poco natural, pero es posible que ahora sintamos que se nos escucha y ama cuando oramos.

Desarrollar una relación con Dios tal como lo concebimos contribuye mucho a sentirnos más cómodos cuando pedimos que nos quite nuestros defectos. La labor que hemos realizado en los pasos anteriores ha enriquecido esa relación. Le hemos pedido a nuestro Poder Superior honestidad, receptividad y buena voluntad, y se nos ha brindado la capacidad de desarrollar esos atributos tan importantes en nuestra recuperación.

Cada vez que no llegamos a alcanzar alguna de las cualidades a las que aspiramos, o cuando nos cuesta practicar principios espirituales, acudimos al Dios de nuestro entendimiento. En este paso, le pedimos a un Dios bondadoso que nos quite la impaciencia, la intolerancia, la deshonestidad o cualquier defecto que se interponga actualmente en el camino. Vemos que nuestro Poder Superior siempre nos da lo que necesitamos, y en consecuencia, nuestra fe crece. Cuando le pedimos que elimine nuestros defectos, quizás veamos que desaparecen pedacitos de algunos de éstos. Otros, quizás sean sencillamente sacados de en medio por un tiempo para que podamos seguir adelante en el camino de recuperación. Quizás hasta nos libremos completamente de la necesidad de actuar en función de dichos defectos. La cuestión es que hemos llegado a creer que sólo Dios tal como lo concebimos tiene el poder de eliminar nuestros defectos. De hecho, pode-

Funciona

mos pedirle de buena fe que nos quite los defectos, sabiendo que sucederá cuando Dios lo disponga. Esta fe puede trascender nuestras propias ideas de lo que necesitamos o lo que pensamos que deberíamos tener. Independientemente de lo seguros que nos sintamos de nuestra relación con el Dios de nuestro entendimiento, necesitamos que nuestro padrino o madrina nos guíe a través del Séptimo Paso porque nos ayudará a entender la humildad y a encontrar una forma cómoda de comunicarnos con nuestro Poder Superior.

Debemos recordar que le estamos orando a un Poder más fuerte que nosotros mismos. Pedimos humildemente porque sabemos que somos impotentes. Algunos diremos una oración formal que demuestre humildad al pedirle a nuestro Poder Superior que nos ayude. Otros oraremos más informalmente, con igual humildad, pero usando nuestras propias palabras. Cualquier comunicación con nuestro Poder Superior es oración. Sea cual fuere la forma que escojamos para comunicarnos con el Dios de nuestro entendimiento, sentimos que nos llega cierto bienestar mientras oramos. Sabemos que nos cuida.

Con esta certeza llega la libertad. Aunque el Séptimo Paso no es cura alguna, practicarlo nos da la libertad de escoger. Sabemos que si vivimos según los principios espirituales de la recuperación, ya no tenemos que agotarnos tratando de controlar situaciones y resultados. Confiamos nuestra vida a Dios tal como lo concebimos. Puede que de vez en cuando todavía sintamos miedo, pero ya no tenemos que reaccionar al

miedo de forma destructiva. Tenemos la libertad de elegir actuar constructivamente o, cuando sea apropiado, de no hacer nada. Creer que nos cuidan es el resultado de desarrollar una relación con un Poder superior a nosotros mismos. Estamos en el proceso de desarrollar un contacto consciente con un Poder Superior. Nos esforzaremos en mejorar ese contacto durante toda la vida. Somos conscientes del Dios de nuestro entendimiento y sentimos la presencia de ese Poder.

El proceso del Séptimo Paso trae una paz de espíritu que jamás creímos posible. Percibimos que lo que está presente a través de nuestra búsqueda de crecimiento espiritual es nuestra capacidad de sentir el amor de nuestro Poder Superior hacia nosotros. Vislumbramos la completa liberación de nuestros defectos. No importa que no alcancemos un estado de perfección o de completa humildad en el transcurso de nuestra vida. La capacidad de contemplar esta espléndida visión y meditar acerca de ella constituyen de por sí regalos exquisitos e inapreciables.

Estamos cambiando. No sólo oímos cosas sobre el milagro de la recuperación sino que nos estamos volviendo ejemplos vivientes de lo que el poder del programa de NA puede hacer. La vida espiritual ha dejado de ser una teoría de la que oímos hablar en las reuniones; ahora se está volviendo una realidad tangible. Podemos presenciar un milagro simplemente al mirar un espejo. El Dios que concebimos nos ha llevado de ser adictos inconscientes espiritualmente y sin

Funciona

esperanza, a ser adictos en recuperación conscientes espiritualmente y deseosos de vivir. Aunque hemos llegado a este punto, es necesario que nos ocupemos del daño causado por nuestros defectos. Como deseamos recuperación y libertad continuas, pasamos al Octavo Paso y comenzamos a enmendar el daño que hemos causado.

OCTAVO PASO

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

En los pasos anteriores, empezamos a estar en paz con nuestro Poder Superior y con nosotros mismos. En el Octavo Paso, iniciamos el proceso de hacer las paces con los demás.

Al actuar en función de nuestros defectos de carácter, infligimos daño a nosotros mismos y a los que nos rodeaban. En el Séptimo Paso, le pedimos a nuestro Poder Superior que nos quitara nuestros defectos. Sin embargo, para liberarnos realmente de éstos es necesario que aceptemos nuestra responsabilidad. Tenemos que hacer cuanto podamos para reparar el daño que hemos causado. En el Octavo Paso, empezamos a rectificar nuestras faltas. Comenzamos a aceptar la responsabilidad por nuestras acciones haciendo una lista de todos a los que hemos causado daño y estando enteramente dispuestos a enmendar con todos ellos.

Aunque nuestros esfuerzos por reparar signifiquen un cambio en la vida de aquellos a quienes causamos daño, este proceso tiene su mayor influencia sobre nuestra propia vida. El objetivo es comenzar a disipar el daño que hemos causado para poder continuar con nuestro despertar espiritual. Cuando hayamos concluido el proceso de enmendar, seguramente nos va a sorprender el grado de liberación que sentimos.

Estamos comprometidos en un proceso destinado a librarnos de nuestro pasado para que podamos vivir de lleno el presente. A muchos nos persigue el recuerdo de haber maltratado a otros. Son recuerdos que pueden invadirnos sin aviso. La vergüenza y el remordimiento por nuestras acciones pasadas son tan profundos que pueden provocarnos una culpabilidad insoportable. Queremos librarnos de dicha culpa. Comenzamos por hacer una lista de aquellos a quienes hemos causado daño.

Sólo pensar en nuestra lista puede asustarnos. Quizás tengamos miedo de que hayamos causado tanto daño que nunca podremos repararlo, o tal vez nos asuste enfrentarnos con las personas a las cuales se lo hemos hecho. Nos preguntamos cómo recibirán nuestras enmiendas. Nuestras proyecciones más optimistas probablemente indican que nos van a disculpar de todas las ofensas. Nuestras expectativas más horrendas quizás consistan en que alguien rehúse aceptar nuestras enmiendas, y prefiera vengarse. La mayoría tenemos una imaginación bastante viva, pero no es el momento de anticiparnos a los hechos. Debemos evitar las proyecciones, ya sean positivas o negativas, del momento de hacer la reparación. Estamos en el Octavo Paso, no en el Noveno. En este momento, lo único que nos interesa es hacer una lista y estar dispuestos a enmendar. Practicar los pasos anteriores nos ha preparado para la disposición que necesitamos para comenzar el Octavo Paso. Hemos evaluado honestamente la naturaleza exacta de nuestras faltas y examinado cómo nuestras acciones afectaron a otros. No nos resultó fácil admi-

tir nuestros errores. Tuvimos que creer en un Poder que nos diera el valor y nos amara a través del dolor que entrañaba revisar las consecuencias de nuestra adicción. La misma honestidad y el valor que invocamos al escribir nuestro inventario y compartirlo son imprescindibles al hacer nuestra lista de enmiendas. Hemos practicado estos principios todo este tiempo y ya estamos bastante familiarizados con ellos. El Octavo Paso es simplemente una continuación de nuestros esfuerzos para alcanzar la libertad aplicando principios espirituales.

A menos que superemos nuestros resentimientos quizás resulte difícil hacer la lista y llegar a estar dispuestos. La mayoría debemos enmiendas por lo menos a una persona que también nos ha hecho daño. Quizás todavía no la hemos perdonado de verdad y nos cuesta poner el nombre de él o ella en nuestra lista. Sin embargo, tenemos que hacerlo. Somos responsables de nuestras acciones. Hacemos enmiendas porque las debemos. Tenemos que desprendernos de nuestros resentimientos y centrarnos en nuestra responsabilidad en los conflictos de nuestra vida. No mejoraremos ni seremos capaces de vivir la vida espiritual que buscamos si todavía estamos en las garras de la auto-obsesión. Dejamos a un lado nuestras expectativas y dejamos de culpar a los demás por nuestras acciones. Tenemos que deshacernos de la idea de haber sido víctimas. En el Octavo Paso no nos interesa lo que otros nos han hecho. Sólo nos interesa asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho a otros.

Funciona

Si todavía albergamos ira contra algunas personas de nuestro pasado, tenemos que practicar el principio espiritual del perdón. Nuestra capacidad de perdonar proviene de nuestra capacidad de aceptarnos y ser compasivos con nosotros mismos. Sin embargo, si nos resulta difícil, podemos pedirle a nuestro Poder Superior que nos ayude. Le pedimos lo que sea necesario para llegar a estar dispuestos a perdonar. Hemos comenzado a aceptarnos tal y como somos. Ahora comenzamos a aceptar a los demás tal y como son.

Al elaborar una lista de todas las personas, lugares e instituciones a quienes debemos enmiendas, quizás deseemos revisar nuestro Cuarto Paso. Si hemos hecho un Cuarto Paso exhaustivo, éste debería esbozar claramente cuál fue nuestro papel en los conflictos que tuvimos y mostrarnos de qué forma herimos a los demás, guiados por nuestros defectos de carácter. Tratamos de ver a quiénes herimos con nuestra deshonestidad, a quiénes robamos o engañamos, qué personas fueron objeto de nuestras faltas. También tomamos nota de la forma en que hicimos daño a la sociedad en general y lo añadimos a nuestra lista. Puede que hayamos sido una sangría para los recursos de la comunidad, tenido comportamiento ofensivo en público, o que nos hayamos negado a contribuir al bienestar general.

Aunque es posible que la mayoría de las enmiendas de nuestra lista salga de un repaso de nuestro Cuarto Paso, el Octavo Paso no es una simple repetición del inventario. Ahora estamos viendo a qué personas,

Funciona

lugares e instituciones hemos hecho daño, y no solamente el tipo de daño que infligimos. No sólo mentimos; le mentimos a alguien. No sólo robamos; robamos a varias personas.

Lo que escribimos en el Cuarto Paso no es la única ayuda que tendremos para preparar nuestra lista de enmiendas. Nuestro padrino o madrina también puede ayudarnos. Cuando compartimos el inventario, nuestro padrino o madrina nos ayudó a centrarnos en la naturaleza exacta de nuestras faltas. El criterio de nuestro padrino o madrina nos ayudó a ver cómo habíamos herido a la gente al actuar impulsados por nuestros defectos de carácter; ese mismo criterio ahora nos va a ayudar a determinar quiénes tienen que estar en nuestra lista de enmiendas.

A muchos nos costó ver cómo nos habíamos hecho daño a nosotros mismos y es posible que nos haya sorprendido que otros adictos sugirieran que añadiésemos nuestro nombre a la lista. Muchos nos hemos ido a los extremos cuando se trataba de asumir la responsabilidad. Algunos teníamos la tendencia de negar toda la responsabilidad, mientras que otros nos culpábamos de todos los conflictos. Al hablar con nuestro padrino o madrina y con otros adictos, las ideas erróneas empiezan a desaparecer y son reemplazadas por la claridad que necesitamos para practicar el Octavo Paso. Con la ayuda que recibimos, empezamos a tener una visión realista de dónde empiezan en realidad nuestras responsabilidades y dónde terminan.

Funciona

Antes de proceder a hacer una lista, es importante que entendamos lo que significa la palabra «daño» en el contexto del Octavo Paso. Puede que nos inclinemos a considerarlo sólo en términos del sufrimiento físico. Sin embargo, hay muchos tipos distintos de daño: causar angustia mental, provocar pérdidas o daño a la propiedad, producir cicatrices emocionales duraderas, traicionar la confianza, etcétera. Exclamar: «¡Pero si yo nunca le quise hacer daño a nadie!», no viene al caso. Somos responsables del daño que causamos, no importa cuáles fueron nuestras intenciones. Siempre que hubo gente lastimada de una u otra forma por algo que hicimos, sufrieron daño. Para entender mejor cómo hemos hecho daño a otras personas, quizás nos convenga «ponernos en su lugar”. Si logramos imaginarnos lo que las personas que nos rodeaban sintieron al ser víctimas de nuestra insensata falta de consideración, no tendremos ningún problema en añadir esos nombres a nuestra lista.

Además de entender lo que significa «daño», nos también es necesario que entendamos lo que significa «hacer enmiendas». Este paso no dice que estamos dispuestos a decir que lo sentimos, aunque eso quizás sea parte de la enmienda. La mayoría de las personas a quienes hemos hecho daño, nos han escuchado decir «lo siento» tantas veces, que tienen para toda la vida. En realidad, empezamos a estar dispuestos a hacer todo lo posible para reparar el daño que hemos causado, especialmente mediante un cambio de comportamiento.

Funciona

Puede haber casos en los que infligimos un daño tan grave que la situación simplemente no tiene arreglo. Quizás sea más evidente cuando examinemos las relaciones con aquellos que han estado más tiempo ligados a nosotros. En el transcurso de los años, hemos puesto a nuestra familia, parejas y amigos de muchos años en una situación dolorosa tras otra. No podemos deshacer el pasado, pero nuestra experiencia nos demuestra que aun así es necesario que examinemos lo que hemos hecho y reconozcamos el daño causado. A pesar de que es imposible cambiar lo sucedido, podemos comenzar a enmendar no repitiendo el mismo comportamiento.

Aceptar el daño que causamos, estar genuinamente arrepentidos y llegar a estar dispuestos a hacer todo lo posible para cambiar es un proceso doloroso. Pero no debemos temerle al dolor de estar creciendo, pues reconocer estas verdades nos permite continuar nuestro despertar espiritual. Aceptar sencillamente el daño causado incrementa nuestra humildad. Estar genuinamente arrepentidos es una clara indicación de que nuestro egocentrismo ha disminuido. Cuando estamos dispuestos a hacer todo lo posible para cambiar, nos llega renovada inspiración.

Parte de nuestra disposición aparecerá sólo con escribir nuestra lista de enmiendas. Tendremos la oportunidad de enfrentarnos al daño causado. Algunos, después de escribir el nombre de una persona a la cual debemos enmiendas y de qué forma le hicimos daño, añadimos un plan de cómo pensamos enmendarlo.

Funciona

Planear cómo vamos a efectuar las enmiendas quizás nos ayude a aumentar nuestra disposición, porque vemos que tenemos la posibilidad de reparar el daño que hemos causado.

Como queremos llegar a estar dispuestos a efectuar las enmiendas que debemos, hacemos lo que haga falta para tener tal disposición. Si estamos enfrascados en debates con nosotros mismos, o atascados calculando el grado preciso de buena voluntad que necesitamos, podemos dejar a un lado estos pensamientos contraproducentes y tomar la decisión consciente de pedir buena voluntad. Es posible que estemos aún algo indecisos, pero tratamos de hacerlo lo mejor que podemos. Nuestra recuperación está en juego. Si queremos continuar con ella, debemos hacer enmiendas. Le pedimos a Dios que nos ayude a estar dispuestos para enmendar. Es un paso más en nuestra relación con el Dios que concebimos. En el Séptimo Paso, mejoramos la relación personal con nuestro Poder Superior pidiéndole que nos librase de nuestros defectos. Ahora confiamos en que ese Poder nos brinde todo lo que necesitamos para practicar el Octavo Paso. Nuestro compromiso con la recuperación incluye estar preparados a llegar tan lejos como haga falta.

Un Poder Superior está funcionando en nuestra vida y nos prepara para ser útiles a los demás. Los cambios producidos por ese Poder se manifiestan en la transformación de nuestras actitudes y acciones. Estamos desarrollando la capacidad de escoger principios espirituales en vez de defectos de carácter, y recupe-

Funciona

ración en vez de adicción. Tenemos una nueva perspectiva de la vida y sabemos que somos responsables de lo que hacemos. Ya no sentimos remordimientos constantes por el daño que causamos. Entender que hemos herido a la gente gravemente, estar genuinamente arrepentidos por el dolor que les hemos causado y estar dispuestos a comunicarles nuestro deseo de arreglar las cosas son las llaves que nos liberan de nuestro pasado. Aunque todavía nos falta hacer las paces con los demás, hemos avanzado un largo trecho para reconciliarnos con nosotros mismos. Con este nuevo enfoque, nuestra confianza en Dios tal como lo concebimos y nuestra buena voluntad, pasamos al Noveno Paso.

NOVENO PASO

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

Ahora que estamos dispuestos a enmendar el daño que causamos a todas las personas, ponemos nuestra buena voluntad en marcha practicando el Noveno Paso. Estamos en un proceso que nos lleva de ser conscientes de nuestras faltas y los conflictos que éstas han causado a librarnos cada vez más de esos conflictos y a la serenidad que ansiamos. Este proceso consiste en examinar nuestra vida, identificar nuestros defectos de carácter y tomar conciencia de cómo hicimos daño a los demás cuando funcionábamos en base a esos defectos. Ahora tenemos que hacer todo lo que esté a nuestro alcance para reparar el daño que hemos causado.

Tenemos nuestra lista del Octavo Paso y sabemos lo que tenemos que hacer; sin embargo, saber y hacer son dos cosas muy distintas. Podemos tener un plan perfecto para efectuar nuestras enmiendas, pero cuando llega el momento, puede que el miedo nos abrume y nos sintamos incapaces de seguir adelante. Quizás nos asuste cómo van a recibir nuestras enmiendas. Puede que nos preocupe que alguien se desquite. Por otro lado, quizás alberguemos la secreta esperanza de que nos excusen de nuestras responsabilidades. No podemos basar nuestra disposición en la expectativa de que no tengamos que restituir o devolver.

Funciona

Para cada una de nuestras enmiendas, existen todas las posibilidades, desde que nos hagan enteramente responsables hasta que nos disculpen por completo. Tenemos que estar dispuestos a seguir adelante, sin que nos inquieten los resultados. Una vez más, con la ayuda de un Poder Superior, simplemente superamos nuestro miedo y continuamos.

Tenemos que ser valientes cuando practicamos este paso. Aunque la posibilidad de enmendar nos asuste, acudimos al Dios de nuestro entendimiento para pedirle fortaleza. Nuestro Poder Superior está con nosotros mientras hacemos cada una de las enmiendas. Nos apoyamos en la presencia de ese Poder, por muy asustados que estemos de acercarnos a las personas a quienes hemos causado daño.

Quizás titubeemos, temiendo que otra gente no nos aceptará tan fácilmente como lo han hecho los miembros de NA. Sin embargo, hemos encontrado que los adictos en recuperación no tienen el monopolio de la bondad o el perdón. Otras personas son capaces de aceptarnos tal y como somos y de entender nuestros problemas. Pero estén o no dispuestos a aceptarnos, tenemos que continuar con nuestras enmiendas a ellos. El riesgo que tomamos de seguro será recompensado con crecida libertad personal.

Los principios espirituales de honestidad y humildad que hemos aprendido en los pasos anteriores son de un valor inapreciable en el Noveno Paso. Si no hubiésemos practicado estos principios, seríamos inca-

paces de acercarnos a las personas a quienes debemos enmiendas con un espíritu de humildad. El examen honesto que utilizamos para escribir nuestro inventario y hacer nuestras admisiones, haber tenido que desinflar el ego como resultado del trabajo del Sexto y Séptimo Paso, y la mirada realista de cómo hicimos daño a otros han funcionado juntos para incrementar nuestra humildad y proveernos de la motivación necesaria para practicar el Noveno Paso. Este camino nos ha llevado a aceptar humildemente quienes hemos sido y quienes estamos llegando a ser, y ha producido un deseo sincero de hacer enmiendas a todos aquellos a quienes hemos causado daño.

Este deseo de enmendar debería ser el motivo principal para practicar el Noveno Paso. No es algo que hacemos sólo porque nuestro programa de recuperación nos lo sugiere. Para estar seguros de que nuestros motivos están basados en principios espirituales, resulta útil, antes de hacer cada una de nuestras enmiendas, reafirmar nuestra decisión de poner nuestra voluntad al cuidado de Dios tal como lo concebimos. Un Poder superior a nosotros mismos será la guía que necesitamos.

No debemos esperar «una palmada en la espalda» o elogios por vivir de acuerdo con los principios de la recuperación. La gente puede reaccionar a nuestras enmiendas de muchas formas distintas. Pueden o no apreciar nuestras enmiendas. Las relaciones que tenemos con esas personas pueden o no mejorar. A lo mejor nos dan las gracias, o quizás nos digan: «Ya era

hora de que lo hicieras»

Tenemos que abandonar cualquier expectativa que tengamos sobre los resultados de nuestras enmiendas y dejarlos en manos de Dios tal como lo concebimos. Es muy importante que hagamos todo lo que podamos por enmendar, pero una vez que lo hayamos hecho, la parte que nos toca habrá terminado. No podemos esperar que nuestras enmiendas sanen mágicamente los sentimientos heridos de aquellos a quienes hemos hecho daño. Podemos pedir perdón humildemente, pero si no nos perdonan, abandonamos esa expectativa sabiendo que hemos hecho todo lo que podíamos. Al hacer las enmiendas, nos preguntamos si lo hacemos porque estamos verdaderamente arrepentidos y tenemos un genuino deseo de reparar lo que hemos hecho. Si contestamos que «sí», podemos tener la certeza de que estamos abordando nuestras enmiendas con verdadero espíritu de humildad y amor.

Centrados en la humildad, le pedimos ayuda a nuestro padrino o madrina. Siempre que sea posible, antes de hacer una enmienda la discutimos con nuestro padrino. Le explicamos el porqué de nuestra enmienda, qué pensamos decir y qué pensamos ofrecer para arreglar las situación. Lo que pensamos ofrecer como enmienda debe guardar relación con el daño causado. Por ejemplo, si pedimos dinero prestado y nunca lo devolvimos, no sólo pedimos disculpas; sino que también pagamos el dinero. Hablamos directamente con la persona a quien le hemos hecho daño y enmendamos exactamente lo que hicimos mal.

Funciona

Cuando hacemos enmiendas a las personas con las que teníamos resentimientos, es imperativa una actitud de humildad. No queremos ir a ver a alguien, decididos a enmendar, y terminar peleando a gritos sobre quién sufrió más daño. Aunque seguramente tendremos que hacer enmiendas a gente que también nos ha hecho daño, debemos dejar a un lado nuestros sentimientos heridos. Nuestra responsabilidad es reparar lo que nosotros hemos hecho mal, y no obligar a otros a admitir el daño que nos han hecho.

Según nuestra experiencia, enmendares un proceso de dos etapas. No sólo hacemos enmiendas a la persona a quien le hicimos daño, sino que además desarrollamos las enmiendas con un cambio serio de comportamiento. Limamos las asperezas y cambiamos de forma de actuar. Por ejemplo, puede que hayamos destrozado la casa de alguien durante un ataque de ira. Cuando hacemos la enmienda, no sólo nos disculpamos con la persona y reponemos o reparamos lo que rompimos, sino que lo respaldamos cambiando de actitud. Enmendamos nuestro comportamiento haciendo un esfuerzo diario por no expresar más la ira rompiendo cosas.

Cambiar la forma de vivir es un proceso permanente y quizás la enmienda más importante que podemos hacer. Algunas personas a quienes hemos hecho daño, como nuestra familia u otros seres queridos, han sufrido durante años. Las enmiendas de esta naturaleza no se hacen con una disculpa de cinco minutos, por muy sinceras que sean. Aunque admitir el daño y dis-

culpase puede que sea el punto de partida, debemos seguir adelante haciendo un esfuerzo diario para dejar de herir a nuestros seres queridos. Si hemos descuidado a nuestra familia, empezamos a dedicarle tiempo. Si hemos sido desatentos, olvidándonos siempre de cumpleaños y aniversarios, empezamos a ser atentos, y a acordarnos de las fechas significativas. Si hemos sido desconsiderados, siempre inmersos en nuestros deseos y necesidades, empezamos ahora a sensibilizarnos de las necesidades de los demás.

Es posible que ya no tengamos una relación continua con algunas de las personas a quienes causamos daño. Por ejemplo, si estamos divorciados de un cónyuge con quien tuvimos hijos, puede que debamos pagos de la pensión alimenticia. Para hacer tales enmiendas no hace falta que retomemos la relación emocional con nuestro ex-cónyuge. Recordando que nuestras obligaciones van más allá de lo económico, podemos establecer un plan mutuamente aceptable para cumplir aquellas obligaciones que tenemos para con nuestros hijos.

Como la acción que emprendemos en este paso puede tener profundas repercusiones sobre otra gente, no se trata de lanzarnos a la ligera y comenzar a hacer enmiendas sin discutir las primero en detalle con nuestro padrino o madrina. Algunos nos sentimos obligados a enmendar por impulso, sólo para aliviar nuestra conciencia; sin embargo, por lo general acabamos causando más mal que bien. Supongamos que, en el Cuarto Paso, escribimos sobre personas contra las cuales se-

cretamente habíamos albergado resentimientos durante años. Sin que ellas lo supieran, las habíamos ridiculizado, juzgado, condenado o criticado de alguna forma ante los demás. Ya que toda esta difamación se llevó a cabo a sus espaldas, ¿vamos ahora a ir a verlas y confesarlo? ¡Claro que no! El Noveno Paso no está destinado para limpiarnos la conciencia a expensas de otra persona. Nuestro padrino o madrina nos ayudará a encontrar la forma de hacer enmiendas apropiadas sin causar daño adicional.

Aunque parezca obvio que no hay que enmendar directamente en una situación en la que podemos hacer más daño, quizás tengamos preguntas sobre cómo hacer enmiendas «directas» cuando la persona a quien se las debemos ha muerto, no sabemos dónde está o vive muy lejos. Hay muchas formas de hacer una enmienda directa sin hacerlo en persona. Si alguien a quien le debemos enmiendas ha muerto, quizás nos resulte muy útil escribir una carta que diga todo lo que diríamos si viviese. Después, a lo mejor, podríamos leérsela a nuestro padrino o madrina. Puede que sea noble el deseo de querer hacer una enmienda en persona a alguien que vive a miles de kilómetros de distancia, pero la mayoría carecemos de medios para viajar grandes distancias solamente con este objetivo. En tales situaciones, una llamada telefónica o una carta podría servir al mismo propósito que una enmienda hecha en persona. Las personas de nuestra lista que no sabemos dónde encontrar deben seguir en la lista. Puede que se presente una oportunidad para enmendar más adelante, años más tarde inclu-

so. Mientras tanto, debemos seguir dispuestos a hacer tales enmiendas. Naturalmente, nunca hay que evitar una enmienda en persona sólo porque tenemos miedo de enfrentarnos a alguien a quien hemos hecho daño. No escatimamos esfuerzos para encontrar a la gente a la que lastimamos, y en hacer las mejores enmiendas que podamos.

Escoger la mejor forma de enmendar requiere que nos examinemos cuidadosamente y nos tomemos el tiempo de buscar en nuestra conciencia lo que está bien. Algunos tenemos que enfrentarnos a situaciones que no se pueden corregir. Nuestros actos pueden haber dejado cicatrices físicas o emocionales permanentes o hasta haber causado la muerte a alguien. Debemos aprender a convivir de alguna forma con ello. Vivimos con un remordimiento indescriptible por tales actos y nos preguntamos de qué forma podríamos efectuar una enmienda. Aquí no tenemos otra alternativa que depender de nuestro Poder Superior. Puede que nos resulte difícil perdonarnos, pero podemos pedir el perdón de un Dios bondadoso. Nos sentamos, nos quedamos en silencio ante nuestro Poder Superior y le pedimos orientación sobre lo que debemos hacer. Para muchos la respuesta ha sido dedicar la vida a ayudar a otros adictos y otras formas de servicio a la humanidad. No hay respuestas sencillas a problemas como éstos; simplemente hacemos lo mejor que podemos, confiando en que nuestro padrino o madrina y el Dios que concebimos nos orienten.

Para muchos, los escombros de nuestro pasado inclu-

yen cosas relativamente insignificantes como órdenes de detención pendientes por infracciones de tránsito, mientras que otros hemos cometido delitos de consecuencias muy graves. Puede que estas cuestiones nos planteen un dilema. Si nos entregamos a las autoridades, quizás vayamos a la cárcel. Si no lo hacemos, puede que vivamos con miedo de que nos detengan y nos envíen a la cárcel de todas formas. Con la ayuda de nuestro padrino o madrina y del Dios de nuestro entendimiento, estamos dispuestos a hacer lo que sea necesario para mantener nuestra recuperación. Quizás debamos buscar asesoramiento legal antes de hacer tales enmiendas. Consultar a un abogado sobre estos problemas puede ser muy útil.

Las enmiendas económicas especialmente difíciles también pueden requerir asesoramiento profesional. Muchos hemos acumulado deudas con una rapidez alarmante. Quizás debamos enmiendas de carácter económico, cuyo pago, por lo que vemos, está fuera de nuestro alcance. Algunos quizás tengamos deudas que suman más de lo que podremos ganar en los próximos años. Otros, raras veces pagábamos el alquiler, la luz y el agua o el teléfono. Quizás nos parecía más fácil irnos y mudarnos que cumplir con nuestras obligaciones.

Las enmiendas económicas, al igual que el resto, primero las discutimos con nuestro padrino o madrina. Algunos comenzamos a mantener a nuestra familia desde que estamos en recuperación; dependen de nosotros para casa y comida. Por lo general vemos que

tenemos que presupuestar nuestro dinero muy cuidadosamente para cubrir nuestros gastos esenciales actuales, al mismo tiempo que pagamos nuestras viejas deudas. Podríamos resolver tales situaciones poniéndonos en contacto con los acreedores, explicándoles nuestra situación y expresándoles nuestro deseo de saldar las deudas. Acordamos un plan razonable para liquidar nuestras deudas, y nos atenemos al mismo. Éste es un ejemplo de cómo enmendar es un proceso y no un suceso que ocurre «de una vez y para siempre». Requiere gran disciplina, sacrificio personal y compromiso pagar una deuda año tras año, pero volveremos a respetarnos sólo llevando las cosas a su fin.

A la mayoría nos resulta extremadamente incómodo enmendar el daño que hicimos en relaciones íntimas. A medida que escribíamos el Cuarto Paso, nos dimos cuenta de que no sólo nos habíamos privado de la oportunidad de tener relaciones significativas, sino que además causamos profundas heridas emocionales en nuestras parejas. El miedo a la intimidad o al compromiso quizás nos llevaron a usar a las personas que nos amaban, a serle infieles o a abandonarlas. Por lo general éramos inaccesibles para esas personas. Aunque hay momentos en los que tenemos que dirigirnos a tales personas con nuestras enmiendas, hay otros en que es mejor dejarlos en paz para no reabrir viejas heridas. Reconocer la diferencia requiere completa honestidad de nuestra parte y comunicación abierta con nuestro padrino o madrina.

Hagamos o no enmiendas directas con la gente a la

Funciona

que hemos hecho daño en las relaciones emocionales, definitivamente debemos cambiar la forma en que nos comportamos hoy en día en nuestras relaciones. Si antes le huíamos a la intimidad, ahora debemos sentarnos y aprender a comunicarnos con nuestra pareja. Tenemos que llegar a ser más considerados, sensibles, y atentos a las necesidades de otros.

A veces, la única forma de enmendar es cambiar la forma en que vivimos. Como hemos visto en el Octavo Paso, quizás debamos enmiendas a nuestra comunidad o la sociedad en su conjunto. Aunque parezca un concepto abstracto, tenemos que hacer enmiendas concretas cambiando nuestro comportamiento. Si hicimos daño a la sociedad, empezamos a enmendar convirtiéndonos en miembros productivos de la sociedad. Contribuimos. Buscamos formas de dar, no de tomar.

La recuperación también es una forma de hacer enmiendas con nosotros mismos. Nos tratamos muy mal durante la adicción activa. La culpa y la vergüenza que sentíamos cada vez que le hacíamos daño a otro ser humano afectaron considerablemente nuestra autoestima. La adicción nos humilló de mil formas distintas. Ahora, en recuperación, aprendemos a tratarlos de formas que demuestran que nos respetamos. Los resultados más importantes del Noveno Paso los encontramos dentro de nosotros. Este paso nos enseña muchísimo acerca de la humildad, el amor, el desinterés y el perdón. Comenzamos a sanar de nuestra adicción y ya no vivimos con tantos remordimientos.

Funciona

Crecemos espiritualmente y descubrimos que estamos alcanzando de verdad un nuevo grado de libertad en nuestra vida. El pasado es sólo eso.- pasado. Lo hemos dejado atrás para que no nos ronde más por la cabeza, esperando la oportunidad de atormentar nuestro presente.

Unos de los más maravillosos dones que nos proporciona practicar el Noveno Paso es el conocimiento de que nos estamos convirtiendo en mejores seres humanos. Nos damos cuenta de que hemos cambiado porque ya no hacemos las cosas por las que estamos enmendando. Quizás no nos hayamos dado cuenta hasta ahora de cuánto habíamos cambiado en nuestra recuperación. El proceso de enmiendas reafirma el conocimiento de que nos estamos convirtiendo en personas distintas de verdad. La prolongada pesadilla de nuestra adicción comienza por fin a desvanecerse a la luz naciente de nuestra recuperación.

La humildad aumenta al enfrentarnos a las personas a quienes hemos hecho daño. El impacto de darnos cuenta del profundo efecto que nuestras acciones tuvieron sobre otra gente nos saca de la auto-obsesión. Empezamos a entender que los demás tienen sentimientos y que somos capaces de herirlos si somos insensibles. Al practicar este Paso, aprendemos lo que es ser considerados con otras personas, y lo que aprendemos lo practicamos en nuestra vida. Empieza a resultarnos natural pensar antes de hablar o actuar, teniendo en cuenta que lo que digamos o hagamos va a afectar a nuestros amigos, nuestra familia, y nues-

tros compañeros de NA. Nos acercamos a otras personas con cariño y bondad, llevando en nuestro interior un profundo y perdurable respeto por los sentimientos ajenos.

Debido a la humildad y al desinterés tan necesario para realizar nuestras enmiendas, quizás nos sorprendamos de ver cómo el Noveno Paso mejora nuestra autoestima. Uno de los aspectos más paradójicos de la recuperación es que al pensar menos en nosotros, aprendemos a querernos más. Quizás no esperábamos que nuestro viaje espiritual nos llevara a una nueva valoración de nosotros mismos, pero lo hace. Debido al amor que le brindamos a otros, nos damos cuenta de nuestro propio valor. Aprendemos que nuestra contribución es importante, no sólo en NA sino en el mundo en general.

Como resultado de practicar el Noveno Paso, somos libres de vivir en el presente, capaces de disfrutar cada momento y de experimentar gratitud por el don de la recuperación. Los recuerdos del pasado ya no nos refrenan, y se presentan nuevas posibilidades. Somos libres de ir en direcciones que nunca antes habíamos considerado. Somos libres de soñar y tratar de realizar nuestros sueños. Nuestra vida se extiende ante nosotros como un horizonte sin límite. Quizás tropecemos de vez en cuando, pero el Décimo Paso nos da la oportunidad de levantarnos y seguir adelante. Nuestro Poder Superior nos ha invitado a vivir, y nosotros aceptamos la invitación agradecidos.

DÉCIMO PASO

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

La recuperación en Narcóticos Anónimos consiste en aprender a vivir. Incorporar a nuestra vida los principios espirituales que hemos aprendido en los primeros nueve pasos ha hecho posible que vivamos en armonía con nosotros mismos y con los demás. La autoevaluación, enfrentarnos a lo que encontramos dentro y admitir nuestros errores son elementos fundamentales para llevar una vida basada en la espiritualidad. Mediante la práctica del Décimo Paso, tomamos conciencia de nuestras emociones, nuestro estado mental y nuestra condición espiritual. Al hacerlo, vemos que somos constantemente recompensados con una nueva capacidad de discernir.

Algunos volvemos a examinar nuestro Cuarto Paso y nos preguntamos por qué tenemos que practicar un Décimo Paso. Quizás pensemos que hemos corregido todos nuestros errores pasados en los pasos previos; como no tenemos la intención de cometer esos errores de nuevo, ¿por qué debemos continuar con esta incesante autoevaluación? Para algunos, el Décimo Paso parece una tarea fastidiosa, un ejercicio doloroso que muy bien podríamos evitar. Pero debemos seguir creciendo y eso es precisamente a lo que nos ayuda el Décimo Paso. Aunque regresemos a los pasos anteriores una y otra vez, el Décimo Paso contribuye a nuestra

sanación espiritual de forma distinta: nos hace tomar conciencia de lo que sucede hoy en nuestra vida.

No podemos dejar de hacer hincapié en la importancia de mantenernos en contacto con nuestros pensamientos, actitudes, sentimientos y comportamientos. La vida nos presenta nuevos retos todos los días. Nuestra recuperación depende de nuestra buena voluntad para enfrentar esos retos. Nuestra experiencia nos indica que algunos miembros recaen, incluso después de haber estado limpios durante largos períodos, porque dejan que la autocomplacencia se instale en la recuperación permitiendo que se acumulen los resentimientos y negándose a reconocer sus errores. Poco a poco, esas pequeñas heridas, verdades a medias y rencores «justificados», crecen hasta ser profundas decepciones, serios autoengaños y grandes rencores. No podemos permitir que estas amenazas pongan en peligro nuestra recuperación. Tenemos que ocuparnos de este tipo de situaciones tan pronto se presentan.

En el Décimo Paso, utilizamos todos los principios y acciones que aprendimos en los pasos anteriores, aplicándolos de forma continua en nuestra vida. Empezar el día reafirmando la decisión de vivir de acuerdo con la voluntad de nuestro Poder Superior, a muchos nos ha servido de ayuda para mantener los ideales espirituales como lo más importante. Aun así, seguro que cometeremos errores que conocemos bien. Cada falta se la podemos atribuir prácticamente a un defecto de carácter que identificamos en el Sexto Paso. Pedir hu-

Funciona

mildemente a Dios tal como lo concebimos que elimine nuestros defectos es ahora tan necesario como en el Séptimo Paso.

En el Décimo Paso tomamos esta medida con regularidad. Cada día, efectuamos nuestro inventario, buscamos los momentos en que no pudimos alcanzar nuestros ideales espirituales y renovamos nuestro empeño de vivir una vida en función de ciertos principios. Por ejemplo, cuando tenemos la tendencia de actuar compulsivamente, ignorando las consecuencias de nuestras acciones, tenemos que concentrarnos en principios espirituales, tomar medidas inmediatamente y seguir adelante con nuestra recuperación.

Aunque al principio sea difícil habituarse a practicar este paso, tenemos que persistir. Podemos reservar algún momento del día para concentrarnos en esta autoevaluación, mientras avanzamos poco a poco hacia el objetivo de poder observarnos durante todo el día. Seguimos adelante, esforzándonos permanentemente por ser cada vez más conscientes de nosotros mismos. Tenemos que desarrollar la autodisciplina; cuanto más esfuerzo pongamos en hacerlo, más veremos que practicar el Décimo Paso se está convirtiendo en algo tan natural como respirar.

No se trata de ser duro con uno mismo, de cuestionar todas las motivaciones y buscar problemas donde no los hay, sino de estar en sintonía con la voz de la conciencia y escuchar lo que nos está diciendo.

Funciona

Cuando tenemos la incómoda sensación de que las cosas no van bien, debemos prestarle atención. Si los sentimientos de culpa o ira duran mucho tiempo, podemos hacer algo al respecto. Sabemos cuándo algo nos fastidia quizás no inmediatamente, pero por lo general, no mucho después del hecho. En cuanto nos damos cuenta de que estamos incómodos, buscamos la causa y la abordamos lo antes posible.

Aunque nos esforzamos por mantener un continuo estado de conciencia durante todo el día, también es beneficioso sentarse al final de la jornada y reflexionar en silencio sobre lo que ha sucedido y cómo reaccionamos. A menudo, nuestro padrino o madrina sugerirá que escribamos nuestro Décimo Paso. También podemos utilizar el folleto informativo, *Vivir el Programa*. En este paso, nos hacemos el mismo tipo de preguntas que nos hicimos en el Cuarto Paso; la única diferencia es que el énfasis está en hoy. Examinamos nuestra conducta presente y nos preguntamos si estamos viviendo de acuerdo a nuestros valores. ¿Estoy siendo honesto hoy? ¿Estoy manteniendo mi integridad personal en mis relaciones con los demás? ¿Estoy creciendo o estoy cayendo de nuevo en los viejos patrones de conducta? Nos concentramos en el panorama general de nuestro día.

Para poder examinar nuestro día íntegramente —o nuestra vida, para el caso—, tenemos que recurrir a la humildad que hemos adquirido en los pasos anteriores. Hemos aprendido bastante sobre nosotros mismos: cómo reaccionábamos a la vida en el pasado

y cómo queremos reaccionar ahora. Requiere un alto grado de conciencia aceptar humildemente el papel que tuvimos en nuestra propia vida.

Puede que tengamos problemas en reconocer cuándo nos equivocamos, simplemente porque en general queremos tener razón. Por ejemplo, en algún momento de nuestra recuperación quizás asistamos a una reunión de trabajo del grupo, firmemente convencidos de que sabemos lo que el grupo tiene que hacer. Hemos estudiado los temas de discusión desde todos los ángulos. Compartimos convincentemente nuestro punto de vista en la reunión. Estamos tan convencidos de que tenemos razón que no reconocemos nuestro fanatismo. Estamos ciegos ante el daño que le estamos causando a los demás por no respetar sus puntos de vista tanto como el nuestro.

A menudo actuamos de forma contraria a nuestros valores, sin embargo, esperamos que los demás vivan conforme a nuestras normas. Por ejemplo, quizás nos molesta escuchar a otros chismear sobre alguien. Pero después, es probable que moralicemos hasta que vemos que estamos haciendo lo mismo. Hay otras cosas que nos pueden suceder cuando somos demasiado críticos con los demás. Por ejemplo, quizás tengamos tendencia a tener grandes expectativas de los demás; sin embargo, ¡tenemos un montón de excusas a la mano para justificar por qué estas normas no se aplican a nosotros! Si nos encontramos en medio de tal incertidumbre moral, podemos hacer uso de los principios del Décimo Paso para que nos brinden mayor

claridad.

Quizás haya momentos en la vida en que nos encontremos en una situación que al parecer exige que comprometamos nuestras creencias y valores personales. Por ejemplo, si consiguiéramos trabajo en una empresa y viéramos que nuestro empleador espera que nos involucremos en prácticas dudosas de negocios, es razonable sentirnos confundidos sobre las opciones que tenemos. Decidir qué hacer ante una contradicción tan difícil sería una dura elección para cualquiera de nosotros. Quizás nos sintamos tentados a hacer un juicio precipitado o a esperar que nuestro padrino nos dé una respuesta fácil; no obstante, hemos visto que nadie puede resolver esta contradicción por nosotros. Aunque nuestro padrino nos oriente, debemos aplicar los principios del programa nosotros mismos y llegar a nuestra propia decisión. Al fin y al cabo, somos nosotros los que tenemos que vivir con nuestra conciencia. Para hacerlo cómodamente, tenemos que decidir lo que es moralmente aceptable en nuestra vida y lo que no.

Puede ser muy confuso saber cuándo nos equivocamos, especialmente si estamos en medio de un conflicto. Cuando nuestras emociones están exaltadas, quizás no podamos vernos honestamente. Sólo podemos ver nuestros deseos y necesidades inmediatos. En momentos así, quizás nuestro padrino o madrina nos sugiera que hagamos un inventario de un determinado aspecto de nuestra vida, para que podamos ver qué papel tuvimos. Si nuestros amigos notan que

nos estamos dejando llevar por un defecto de carácter, a lo mejor nos sugieren que hablemos con nuestro padrino o madrina al respecto. Ser receptivos a las sugerencias de nuestro padrino o madrina y de nuestros amigos de NA, prestar atención a lo que nos dicta nuestra conciencia, dedicar un momento de sosiego al Dios que concebimos son cosas que nos aportarán una mayor claridad.

Una vez que nos damos cuenta de que hemos estado equivocados —no importa si cinco minutos, cinco horas o cinco días después—, tenemos que admitir nuestro error lo antes posible y enmendar el daño que hemos causado. Al igual que en el Noveno Paso, vemos que el proceso de admitir nuestros errores y cambiar nuestro comportamiento produce una tremenda libertad.

Debemos, por supuesto, ser tan cuidadosos al enmendar nuestro actual comportamiento como lo fuimos cuando hicimos las enmiendas en el Noveno Paso. Por ejemplo, si nos damos cuenta de que nos equivocamos porque estábamos sentados en una reunión juzgando en silencio a alguien que compartía, ciertamente no hace falta que vayamos a decirle a esa persona lo que pensábamos. En cambio, podemos esforzarnos en ser más tolerantes.

Debemos recordar que el Décimo Paso no es un esfuerzo unilateral, un ejercicio para darnos cuenta de lo que hemos hecho mal. Tenemos que resistir todo impulso de volvernos obsesivos con este paso, bus-

cando implacablemente todos los defectos de nuestro carácter. La finalidad del Décimo Paso es que estemos dispuestos a prestarle atención a nuestros pensamientos, comportamientos y valores, y luego trabajar en lo que necesitamos cambiar. También debemos reconocer que, con frecuencia, nuestras motivaciones son buenas y hacemos las cosas bien. Los defectos y las cualidades positivas de carácter no se excluyen y seguramente encontraremos un poco de las dos cosas en un día cualquiera.

A medida que practicamos este paso establecemos metas orientadas en la recuperación. Si vemos que hemos tenido miedo de avanzar en un aspecto específico de nuestra vida, podemos decidir correr algunos riesgos y pedirle valor a nuestro Poder Superior. Si vemos que hemos sido egoístas, podemos esforzarnos en ser más generosos en el futuro. Si nos damos cuenta de que hoy nos hemos quedado cortos en cualquier área de nuestra vida, no tenemos que sentirnos abrumados por el temor y el miedo al fracaso. Al contrario, podemos sentirnos agradecidos por ser conscientes y comenzar a tener esperanzas. Sabemos que si aplicamos nuestro programa de recuperación a nuestros defectos de carácter, vamos a cambiar y a crecer.

Como resultado de practicar el Décimo Paso empezamos a vernos de forma más realista. Muchos hemos observado la libertad que experimentamos al admitir libremente nuestros errores y deshacernos de expectativas poco reales. Si antes solíamos ir de un extremo a otro, porque nos creíamos mejores que todo el

mundo o porque pensábamos que no valíamos nada, ahora encontramos el punto medio donde puede florecer el verdadero amor propio. A medida que descubrimos en nosotros cualidades positivas olvidadas hacía tiempo, sentimos una renovada esperanza. Nos vemos tal como somos, aceptando nuestras buenas cualidades junto a nuestros defectos y sabiendo que podemos cambiar con la ayuda de un Poder Superior. Nos estamos convirtiendo en lo que siempre estábamos destinados a ser: seres humanos completos.

Aunque todos necesitamos el amor y la atención de otros, no quiere decir que tengamos que depender de la gente para que nos proporcione lo que sólo podemos encontrar en nosotros mismos. Podemos dejar de hacer demandas ilógicas a los demás y empezar a entregarnos en las relaciones. Nuestras relaciones afectivas, nuestras amistades y nuestra interacción con la familia, los compañeros de trabajo y los conocidos están experimentando un cambio asombroso. Tenemos la libertad de disfrutar la compañía de otras personas porque ya no estamos obsesionados con nosotros mismos. Al fin vemos que todos los mecanismos que usamos para mantener alejadas a otras personas son innecesarios, en el mejor de los casos, y casi siempre la causa subyacente del dolor que sufrimos en nuestras relaciones.

Tener relaciones más sanas es sólo un indicio de que la calidad de nuestra vida ha mejorado espectacularmente. Tales indicios apenas reflejan los cambios intangibles pero muy reales que han tenido lugar den-

tro de nosotros. Han cambiado todos nuestros puntos de vista. Comparadas con los valores espirituales que hoy tanto valoramos, preocupaciones tales como el «tener buena pinta» o acumular riquezas materiales pierde importancia. Al aceptar el reto de la autoevaluación requerida en el Décimo Paso, hemos descubierto que valoramos nuestra recuperación y la relación con Dios tal como lo concebimos por encima de todo.

A medida que disminuye el caos interno en el que vivimos tanto tiempo, comenzamos a tener largos periodos de serenidad. Durante estos momentos, experimentamos la poderosa presencia de un Dios bondadoso en nuestra vida. Somos cada vez más conscientes de ese Poder y estamos listos para buscar formas de mantener y mejorar nuestro contacto con ese Poder. Como buscamos orientación y significado en nuestra vida, seguimos con el Undécimo Paso.

UNDÉCIMO PASO

“Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos”

Lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla. Durante toda nuestra recuperación, una de las cosas que destaca como resultado de practicar los pasos es nuestro éxito en forjar una relación con Dios tal como lo concebimos. Los esfuerzos iniciales dieron como resultado la decisión que tomamos en el Tercer Paso. Continuamos practicando los pasos siguientes, cada uno de los cuales estaba destinado a eliminar todas las barreras que pudieran interponerse entre nuestro Poder Superior y nosotros. Como resultado, nos abrimos para recibir directamente el amor y la orientación de nuestro Poder Superior en nuestra vida.

Para muchos, las características de nuestra enfermedad y las cosas que hicimos durante la adicción activa nos separaron de nuestro Poder Superior. Nuestra auto-obsesión hizo difícil que la mayoría creyésemos en un Poder superior a nosotros, y mucho menos que lográsemos un contacto consciente con ese Poder. No podíamos ver propósito o significado alguno en nuestra vida. Nada llenaba el vacío que sentíamos. Parecía como si no tuviéramos nada en común con los demás. Nos sentíamos solos en un universo inmenso, creyendo que sólo existía lo que nuestra visión limitada nos permitía ver.

Sin embargo, cuando comenzamos a recuperarnos, vemos que nuestra obsesión con nosotros mismos disminuye y nuestra conciencia de la presencia de un Poder Superior crece. Hemos empezado a darnos cuenta de que no estamos solos y que nunca lo hemos estado. Mediante la práctica de los pasos anteriores, ya hemos logrado un contacto consciente con el Dios que concebimos. Nuestra separación y aislamiento han terminado. En el Undécimo Paso, buscamos mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos a través de la oración y la meditación.

Muchos tuvimos problemas en entender lo que significa «pedir fortaleza» en el Undécimo Paso. A primera vista, parecía contradecir el aspecto más básico de nuestro programa de recuperación: la admisión de impotencia. Pero si le echamos otro vistazo al Primer Paso, veremos que dice que somos impotentes ante nuestra adicción; no dice que no se nos dará el poder de cumplir con la voluntad de Dios tal como lo concebimos. Efectivamente partimos de un punto de impotencia en el Primer Paso; éramos impotentes ante nuestra adicción e incapaces de llevar a cabo ninguna otra voluntad más que la nuestra. Esto no significa que conseguimos poder sobre nuestra adicción en el Undécimo Paso. En el Undécimo Paso, pedimos un tipo de poder específico: el poder de cumplir la voluntad de Dios.

Ya no nos evadimos del crecimiento espiritual porque se ha convertido en algo esencial para mantener la paz mental que hemos hallado. Quizás al principio

de nuestra recuperación practicamos los pasos porque sufríamos y teníamos miedo de recaer si no lo hacíamos. Pero ahora ya no nos motiva tanto el dolor y el miedo como nuestro anhelo por una recuperación prolongada.

Esta tendencia a la recuperación revela que nos hemos rendido completamente. Hemos llegado a un estado en el que en realidad creemos que la voluntad de un Poder Superior es mejor para nosotros que la nuestra. Nos resulta completamente natural preguntarnos lo que nuestro Poder Superior quiere que hagamos en nuestra vida en vez de intentar manipular las situaciones para que salgan de acuerdo con nuestras ideas de lo que es mejor. Ya no vemos la voluntad de Dios para con nosotros como algo que tenemos que soportar. Al contrario, hacemos el esfuerzo consciente de que nuestra voluntad coincida con la de nuestro Poder Superior, porque así creemos que lograremos mayor felicidad y paz de espíritu. Esto es la rendición: creer de corazón en nuestra falibilidad como seres humanos y decidir, igualmente de corazón, apoyarnos en un Poder más grande que el nuestro. La rendición, el obstáculo de nuestra adicción, se ha convertido en la piedra angular de ésta.

Sin embargo, no sólo con la rendición podemos recuperarnos. Tenemos que construir algo sobre la base de nuestra rendición por medio de la acción, tal como hemos hecho en los pasos anteriores. En el Décimo Paso, comenzamos a practicar la disciplina requerida para vivir espiritualmente día a día. Seguimos practi-

cando este principio en el Undécimo Paso al continuar con nuestros esfuerzos de tomar medidas diariamente. Ponemos la oración y la meditación como una de nuestras prioridades. Decidimos que la oración y la meditación sean parte de nuestra rutina diaria como comer y dormir, y empleamos entonces la autodisciplina necesaria para cumplir nuestra decisión.

Para practicar este paso, también tenemos que incrementar el valor que hemos desarrollado en los pasos anteriores. Aunque la valentía que demostramos al examinarnos honesta y detalladamente superó todo lo que habíamos experimentado anteriormente, ahora tenemos que desarrollar una forma diferente de valor. Hace falta valor para vivir de acuerdo con principios espirituales, aunque nos asusten los resultados. A pesar de nuestro miedo, hacemos lo que sea necesario y nos servimos de la fuente inagotable de valor que descubrimos al conectarnos con un Poder superior a nosotros mismos.

Con toda esta deliberación sobre Dios, puede que otra vez empecemos a sentirnos incómodos y nos preguntemos si no será aquí dónde aparece la «trampa religiosa» que habíamos previsto. Quizás nos preguntemos si nuestro padrino o madrina ahora nos va a informar que tenemos que rezar o meditar de un modo en particular. Antes de dejarnos llevar por tales miedos, nos convendría recordar uno de los principios básicos de la recuperación en Narcóticos Anónimos: tenemos la libertad absoluta e incondicional de creer en cualquier Poder Superior que escojamos, y, naturalmente, el de-

recho a comunicarnos con nuestro Poder Superior de cualquier forma que se ajuste a nuestras creencias individuales. Aunque algunos practicamos una religión tradicional, sólo en raras ocasiones oímos en nuestras reuniones hablar sobre creencias religiosas específicas. Respetamos el derecho de nuestros miembros a tener sus propias creencias espirituales y nos disgusta todo lo que potencialmente diluya el mensaje espiritual de recuperación.

Dentro de este ambiente alentador, la mayoría descubrimos que es relativamente fácil descartar las ideas preconcebidas sobre la forma «correcta» de orar o meditar. Encontrar nuestro propio camino ya es otra cosa. Quizás tengamos una idea básica de lo que es la oración y la meditación; orar son las veces que le hablamos a un Poder Superior y meditar las veces que escuchamos su respuesta. Quizás no seamos conscientes de todas las opciones que tenemos. Descubrir las y explorar si son útiles puede resultar incómodo y ocuparnos tiempo. Probablemente si tenemos una mente abierta y actuamos, encontraremos lo correcto para nosotros como individuos. Es posible que experimentemos con una amplia variedad de prácticas hasta que encontremos algo que no nos resulte extraño o artificial. Si descubrimos que todo nos resulta extraño, entonces practicamos algún tipo de oración y meditación hasta que nos resulte natural. Muchos tenemos un enfoque ecléctico; tomamos nuestras prácticas de diversas fuentes y combinamos las que nos proporcionan mayor bienestar e iluminación.

Estamos en un camino espiritual que nos llevará a una mayor comprensión de nuestro Poder Superior. Muchos hemos observado el gran gozo que descubrimos en el camino. Seguro que recibiremos ayuda de nuestros compañeros o, quizás, incluso de otras personas que también transitan un sendero espiritual. Buscar a esos individuos y pedirles orientación nos puede ayudar a encontrar nuestras propias respuestas; sin embargo, compartir de la experiencia de otros no nos exime de la necesidad de buscar la nuestra. Puede que los demás nos enseñen su camino, y compartan con nosotros el gozo y el conocimiento que encontraron en su ruta; sin embargo, es posible que nuestro camino espiritual tome otro rumbo y en consecuencia debamos adaptar nuestra forma de viaje. Al final, durante los momentos de contacto personal con nuestro Poder Superior, descubrimos lo que es verdad para nosotros. La experiencia que otros comparten es sólo eso: experiencia, y no la respuesta final a los misterios de la vida.

Nuestra concepción de un Poder Superior crece y cambia mediante la oración y la meditación. Vemos que es muy limitador definir a nuestro Poder Superior como si lo que concebimos estuviese grabado en piedra de una vez y para siempre. Se puede establecer un paralelismo interesante si recordamos las veces que sin pensar hemos metido a otros seres humanos en categorías y los hemos dejado ahí con sus etiquetas. Nos privábamos de la oportunidad de conocer a otra persona a un nivel más profundo. Tratar a nuestro Poder Superior como algo que hay que definir será una

pérdida a gran escala, y, en cuanto lleguemos a una definición absoluta, se detendrá nuestro crecimiento espiritual.

Además de la receptividad necesaria para practicar el Undécimo Paso, es vital que nos dediquemos activamente a conocer la voluntad de Dios para con nosotros y a tener la fortaleza para cumplirla. Es este conocimiento el que buscamos cuando oramos, tanto si nuestras oraciones son súplicas desesperadas como calmadas peticiones de orientación. No importa nuestro estado mental al pedir orientación, podemos estar seguros de que nuestros esfuerzos constantes por conocer la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros serán recompensados.

Debemos recordar que el Undécimo Paso nos dice que pidamos solamente conocer la voluntad de Dios y la fortaleza para cumplirla. Así como abrimos la mente y evitamos restringir nuestra concepción de un Poder Superior, evitamos también limitar lo que puede ser la voluntad de Dios para con nosotros. Aunque la tentación de pedir algo en particular sea grande, tenemos que resistir el impulso de hacerlo si queremos experimentar las recompensas del Undécimo Paso. Pedir soluciones específicas a problemas específicos no es la respuesta.

Por ejemplo, puede que en algún momento de nuestra vida, nos sintamos tristes pero no sepamos exactamente por qué. Después de unos cuantos minutos de oración buscando una solución específica a nuestra

tristeza, de pronto se nos ocurre que todos nuestros problemas son causados por un trabajo aburrido y un jefe exigente. Hasta quizás lleguemos al extremo de convencernos de que nuestra idea tuvo una inspiración divina. Los adictos somos propensos a agarráramos a ese tipo de ideas fortuitas y salir corriendo impulsivamente renunciando a nuestro trabajo. Esta situación quizás parezca exagerada, pero la cuestión es que, al pedir solamente conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla, podemos evitar nuestra antigua tendencia a permitir que el capricho fugaz y la superstición dicten el curso de nuestra vida. El conocimiento de la voluntad de nuestro Poder Superior por lo general no llega con un fogonazo de luz cegadora, sino que es un despertar gradual generado por la práctica continua de la oración y la meditación.

La práctica del Undécimo Paso implica una disciplina diaria de oración y meditación. Esta disciplina refuerza nuestro compromiso de recuperación, de vivir de una forma nueva y de seguir desarrollando la relación con nuestro Poder Superior. Mediante esta práctica diaria, empezamos a vislumbrar la libertad ilimitada que nos puede dar el amor de Dios. Sabemos que seguir esa disciplina también da como resultado una firme creencia en nuestro derecho a la felicidad y a la paz de espíritu.

Vemos que, a pesar de la presencia o ausencia del éxito material en nuestra vida, podemos estar contentos. Podemos ser felices y sentirnos realizados con o sin

Funciona

dinero, con o sin pareja, con o sin la aprobación de otros. Hemos empezado a ver que la voluntad de Dios para con nosotros es la capacidad de vivir con dignidad, de amarnos a nosotros mismos y amar a los demás, de reír y de encontrar mayor gozo y belleza en lo que nos rodea. Los anhelos y sueños más sinceros para nuestra vida se están haciendo realidad. Estos dones inapreciables ya no están fuera de nuestro alcance. Son, de hecho, la mismísima esencia de la voluntad de Dios para con nosotros.

En señal de agradecimiento, vamos más allá de pedir simplemente fortaleza para vivir de acuerdo al plan de Dios para nuestra vida. Empezamos a buscar formas de servir, de lograr algo que importe en la vida de otro adicto, de llevar el mensaje de recuperación. Nuestro despertar espiritual nos ha abierto a la satisfacción espiritual, al amor incondicional y a la libertad personal. Como sabemos que sólo podemos conservar este preciado regalo compartiéndolo con otros, pasamos al Duodécimo Paso.

DUODÉCIMO PASO

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

En cierto sentido, el Duodécimo Paso abarca todos los pasos. Tenemos que hacer uso de lo que hemos aprendido en los once anteriores mientras llevamos el mensaje y practicamos los principios de recuperación en todos los aspectos de nuestra vida. Individual y colectivamente, cada paso ha contribuido a la transformación extraordinaria que conocemos como despertar espiritual.

Muchos nos hemos preguntado cómo surge este despertar espiritual. ¿Sucede de repente o lentamente durante un largo periodo de tiempo? Aunque hay mucha variedad de experiencias de este despertar espiritual, todos estamos de acuerdo en que es el resultado de practicar los pasos.

Nuestro despertar ha sido progresivo y empezó con una chispa de conciencia en el Primer Paso. Antes de que admitiéramos la verdad acerca de nuestra adicción, sólo conocíamos la oscuridad de la negación. Pero cuando nos rendimos, reconociendo que no podíamos detener nuestra adicción ni tener esperanzas de una nueva vida por nuestra cuenta, un rayo de luz irrumpió en la oscuridad y comenzó nuestro despertar espiritual.

Aunque el despertar individual varíe de un individuo a otro, algunas experiencias son tan comunes que resultan casi universales. La humildad es uno de esos factores comunes. Comenzamos a tener humildad por primera vez cuando abrimos nuestra mente a la posibilidad de la existencia de un Poder superior a nosotros. Para algunos, esta experiencia fue tan asombrosa que comprender que no estábamos solos en nuestra lucha por la recuperación nos produjo una sacudida casi física. El Segundo Paso nos permitió ver el primer destello de esperanza. Esa esperanza tuvo un efecto poderoso e inmediato sobre nuestro espíritu desesperado, y nos dio una razón para seguir adelante.

El deseo de algo distinto nos impulsó a una rendición más profunda en el Tercer Paso. No sólo admitimos que no podíamos controlar nuestra adicción, sino que llegamos a reconocer que nuestra voluntad y nuestra vida estarían mejor al cuidado de nuestro Poder Superior. Paradójicamente, fue en esta admisión donde encontramos nuestra mayor fortaleza. A medida que practicamos el Tercer Paso, empezamos a entender que podíamos utilizar el recurso ilimitado de nuestro Poder Superior para obtener todo lo necesario para sanar espiritualmente.

Esto incluía el valor que sabíamos que necesitaríamos para practicar el Cuarto Paso. Muchos le temíamos al proceso de autoevaluación requerido en el Cuarto Paso, a pesar de las amables garantías de nuestros compañeros de NA, que nos decían que encontraríamos recompensas espirituales en el proceso.

Funciona

Aunque teníamos miedo, seguimos adelante, porque de un modo u otro creíamos en la experiencia de otros adictos en recuperación. Una vez hecho nuestro inventario, ya no necesitamos que nos convencieran. En el proceso, habíamos experimentado el crecimiento espiritual por nosotros mismos. Nuestro espíritu se fortaleció gracias a nuestra naciente integridad. La formación de valores, esencial para nuestro carácter, fue sólo uno de los resultados positivos que encontramos en el Cuarto Paso.

A diferencia de la admisión que hicimos en el Primer Paso, hecha desde la desesperación, la admisión que hicimos en el Quinto fue voluntaria. Mostrar completamente y sin reservas nuestro ser más íntimo fue un adelanto decisivo en nuestra capacidad de aceptarnos y confiar en los demás. La aceptación de nuestro padrino o madrina y el amor incondicional de nuestro Poder Superior hizo posible que nos juzgáramos con menos dureza. Desarrollamos un poco más de humildad al ser conscientes de la naturaleza exacta de nuestras faltas. Comenzamos a entender que la humildad y el odio hacia uno mismo son incompatibles y no pueden coexistir.

Con el conocimiento de la naturaleza exacta de nuestras faltas —nuestros defectos de carácter— y la humildad que deriva de ese conocimiento, nuestro deseo de cambiar aumentó espectacularmente mientras practicábamos el Sexto Paso. Aunque tuviéramos cierto recelo en cuanto a entregar nuestros defectos de carácter, superamos el miedo porque contábamos

con la fe y confianza que habíamos desarrollado en un Dios bondadoso. La fe y la confianza, dos elementos importantes para un despertar espiritual, hicieron posible que estuviéramos enteramente dispuestos a permitir que un Poder superior a nosotros obrara en nuestra vida.

Pedir conscientemente a Dios tal como lo concebimos que nos ayudase en el Séptimo Paso fue un avance importante en el despertar de nuestro espíritu. Este pedido fue una prueba tangible de lo mucho que habíamos cambiado espiritualmente. En este punto muchos comenzamos a percibir la enorme diferencia que podía significar un Poder Superior en nuestra vida. Como habíamos pedido, y se nos había concedido cierta libertad de no tener que actuar llevados por nuestras faltas, al fin empezamos a comprender lo que el milagro de la recuperación nos ofrece.

Guiados por la promesa de una libertad prolongada en nuestra vida, procedimos, en el Octavo Paso, a tomar conciencia de lo que habíamos hecho a otros en nuestra adicción activa. Volvimos a ver como la preparación espiritual de los pasos anteriores nos permitió soportar el dolor y el remordimiento de hacer una lista de las personas a las que habíamos hecho daño. Estar dispuestos a reparar con todas ellas nos alejó mucho más de las garras de la auto-obsesión. Nuestro deseo de recuperación dejó de centrarse en lo que pudiéramos lograr para nosotros. Miramos más allá de los límites de nuestra propia vida, y nuestros esfuerzos en recuperación comenzaron a ser más generosos.

Funciona

Desarrollamos la capacidad de ponernos en el lugar de los demás.

Cuando nos embarcamos en el proceso de hacer enmiendas en el Noveno Paso, pudimos ver que contribuía a nuestro propio crecimiento espiritual. Nuestra humildad aumentó gracias a aprender a valorar los sentimientos de los demás. Nuestra autoestima creció junto con nuestra incrementada capacidad de perdonar, tanto a nosotros mismos como a los demás. Fuimos capaces de entregarnos. Sobre todo, ganamos en libertad, libertad de vivir el presente y sentir que pertenecíamos al mundo.

La disciplina que practicamos en el Décimo Paso aseguró que continuáramos infundiendo nueva vida a nuestro espíritu que despertaba. Practicamos una adhesión continua a nuestros valores recién descubiertos, fortaleciendo así su importancia en nuestra vida. Vimos que si nos centrábamos principalmente en nuestro desarrollo espiritual, progresarían de forma natural otros aspectos de nuestra vida, como debieron haberlo hecho desde un principio.

Centrar nuestra atención en el desarrollo espiritual nos llevó hasta el Undécimo Paso. Ya éramos cada vez más conscientes de una poderosa presencia que operaba en nuestra vida: un Poder que podía devolvernos el sano juicio y eliminar nuestros defectos. Al reconocer el amor que demostraban tales acciones, empezamos a entender mejor la naturaleza bondadosa de nuestro Poder Superior. El vacío espiritual que

Funciona

sentimos al comienzo de nuestra recuperación se ha llenado de gratitud, amor incondicional y un deseo de servir a Dios y a los demás. Indudablemente, hemos experimentado un despertar espiritual.

Para cultivar este despertar, nos parece esencial expresar nuestra gratitud y practicar los principios de recuperación en todos los aspectos de nuestra vida. Sin embargo, no es algo que hacemos sólo para asegurar que nuestra propia recuperación continúe. Narcóticos Anónimos no es un programa egoísta. De hecho, el espíritu del Duodécimo Paso está basado en el principio del servicio desinteresado. Mantener este principio en nuestros esfuerzos de llevar el mensaje es de la máxima importancia, tanto para nuestro propio estado espiritual como para el de aquéllos a quienes tratamos de llevar el mensaje.

El Duodécimo Paso tiene un aspecto paradójico: cuanto más ayudamos a otros, más nos ayudamos a nosotros. Por ejemplo, si estamos preocupados y nuestra fe flaquea, hay pocas cosas con un efecto edificante tan inmediato como ayudar a un recién llegado. Un pequeño gesto de generosidad puede hacer maravillas; dejamos de estar tan abstraídos en nosotros y vemos en su justa medida lo que hasta entonces nos parecían problemas abrumadores. Cada vez que le decimos a alguien que Narcóticos Anónimos funciona, reforzamos nuestra creencia en el programa.

Ser útiles a Narcóticos Anónimos es la elección que muchos hemos hecho para devolver al programa el

mismo tipo de ayuda que se nos dio cuando éramos nuevos. Algunos, cuyo primer contacto con NA fue por medio de la línea telefónica del área, nos sentimos recompensados sirviendo en la línea telefónica. A otros nos atrae el servicio de hospitales e instituciones porque oímos el mensaje de NA por primera vez en una cárcel o en un hospital. Cualquiera que sea el tipo de servicio en el que decidamos participar, lo hacemos con nuestro propósito primordial de llevar el mensaje.

Ahora debemos preguntarnos, ¿cuál es precisamente «el mensaje» que tratamos de llevar? ¿Que ya no tendremos que consumir drogas de nuevo? ¿Que, gracias a la recuperación, dejamos de ser candidatos a cárceles, instituciones y a una muerte temprana? ¿La esperanza de que un adicto, cualquier adicto, puede recuperarse de la enfermedad de la adicción? Pues bien, es todo esto y más. El mensaje que llevamos es que hemos tenido un despertar espiritual practicando los principios contenidos en los Doce Pasos. Cualquiera sea el significado que tenga para cada uno de nosotros, es el mensaje que llevamos a quienes buscan recuperación.

Las formas en que llevamos el mensaje son tan variadas como nuestros miembros. Existen, sin embargo, algunas pautas básicas que, como confraternidad, nos parecen útiles. Lo primero y principal es que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Lo que significa que compartimos nuestra experiencia, no teorías que hayamos escuchado en otras fuentes.

También significa que compartimos nuestra propia experiencia, no la de otro. No es tarea nuestra decirle a alguien que quiere recuperarse donde trabajar, con quién vivir, cómo criar sus hijos o cualquier otra cosa ajena al ámbito de nuestra experiencia de recuperación. Quizás la persona a quien tratamos de ayudar tenga problemas de ese tipo; pero podemos ayudarla mejor cuando compartimos nuestra propia experiencia en esos aspectos en lugar de organizarle la vida.

Desarrollar un estilo personal para llevar el mensaje depende de un requisito sencillo: debemos ser como somos. Cada uno de nosotros tiene una personalidad especial, única en su clase, que seguramente resultará atractiva para muchos. Algunos tenemos un sentido del humor chispeante que puede alegrar a alguien desesperado. Algunos somos especialmente cálidos y compasivos, capaces de llegar a un adicto que raras veces ha sido objeto de la bondad. Algunos tenemos un extraordinario talento para decirle la verdad, sin titubear, a un adicto que literalmente se muere por oírla. Algunos somos un recurso valioso en cualquier comité de servicio, mientras que a otros les va mejor trabajar de tú a tú con un adicto que está sufriendo. Sea cual sea el estilo de nuestra personalidad, podemos estar seguros de que cuando tratamos de llevar el mensaje sinceramente, llegamos al adicto que desea recuperarse.

Pero hay límites en lo que podemos hacer para ayudar a otro adicto. No podemos forzar a nadie a dejar de consumir. No le podemos «regalar» a nadie los re-

sultados de practicar los pasos, ni podemos crecer por ellos. No podemos eliminar por arte de magia la soledad ni el dolor de nadie. No sólo somos impotentes ante nuestra propia adicción, somos impotentes ante la de todos los demás. Sólo podemos llevar el mensaje; no podemos determinar quién lo va a recibir.

No es en absoluto asunto nuestro decidir quién está preparado para oír el mensaje de recuperación y quién no. Muchos hemos juzgado sobre el deseo de recuperación de un adicto y nos hemos equivocado. Las recaídas múltiples no significan necesariamente una falta de interés en la recuperación, ni el «recién llegado modelo» demuestra, sin duda alguna, la certeza de «lograrlo». Nuestro propósito y privilegio es compartir incondicionalmente el mensaje de recuperación con cualquiera que exprese el deseo de recibirlo.

El principio de amor incondicional se manifiesta en nuestra actitud. Cualquiera que extiende su mano pidiendo ayuda tiene derecho a nuestra compasión, nuestra atención y nuestra aceptación incondicional. Cualquier adicto o adicta, no importa su tiempo limpio, debería poder desahogarse de su dolor en una atmósfera libre de juicio. La mayoría hemos visto que podemos identificarnos con aquéllos que sufren nuestra enfermedad precisamente porque es nuestra enfermedad. Nuestra identificación no es abstracta, ni nuestra comprensión, sino que nace de la experiencia compartida. Nos saludamos entre nosotros con el reconocimiento que se reservan los sobrevivientes de la misma catástrofe casi fatal. Esta experiencia comparti-

da, más que ninguna otra cosa, contribuye a la atmósfera de amor incondicional en nuestras reuniones

Ayudar a otros es quizás la más alta aspiración del corazón humano y algo que se nos ha confiado como resultado de un Poder Superior que obra en nuestra vida. Haríamos bien en recordar pedirle al Dios que concebimos que continúe obrando a través de nosotros en nuestros esfuerzos de llevar el mensaje. Practicar los principios de recuperación con diligencia asegurará que la conexión entre nosotros y nuestro Poder Superior permanezca abierta y que nuestro servicio a los demás esté firmemente arraigado en la espiritualidad.

La espiritualidad se convierte en una forma de vida a medida que vivimos según los principios de recuperación. El ejemplo de una vida vivida de acuerdo con estos principios es, potencialmente, el mensaje más poderoso que podemos llevar. No hace falta esperar a estar «en» el Segundo Paso para practicar el principio de la receptividad. El valor y la honestidad ocupan un lugar en nuestra vida aunque no estemos escribiendo un inventario. La humildad siempre es algo deseable, tanto si le pedimos a Dios tal como lo concebimos que elimine nuestros defectos, como si llevamos a cabo una labor con un compañero de trabajo o hablamos con un amigo.

Anhelamos practicar los principios de recuperación en todos los aspectos de nuestra vida. Tanto dentro como fuera de las reuniones, no importa con quién estamos ni lo difícil que parezca, hacemos que los prin-

Funciona

cipios de recuperación sean la guía de nuestra vida. Sólo mediante la práctica cotidiana de estos principios esperamos lograr el crecimiento espiritual necesario para mantener nuestro indulto de la enfermedad de la adicción. Aunque parezca una meta sublime, hemos visto que es alcanzable. Nuestra gratitud por el don de la recuperación se convierte en la fuerza fundamental de todo lo que hacemos, nos motiva y se abre paso por nuestra vida y la de quienes nos rodean.

Incluso en silencio, la voz de nuestra gratitud no deja de ser escuchada. Habla con mayor claridad a medida que recorremos el sendero de la recuperación y se entrega desinteresadamente a aquéllos que encontramos a lo largo de nuestro camino. Nos lanzamos a nuestro viaje espiritual con una vida más plena, el espíritu despierto y un horizonte cada vez más amplio. La quintaesencia del espíritu que yace en cada uno de nosotros, la chispa de vida que nuestra enfermedad casi apagó, se ha renovado practicando los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Con el camino pavimentado con estos pasos comienza nuestro viaje futuro.

LIBRO SEGUNDO

Las Doce Tradiciones



La parte de las tradiciones de Funciona: cómo y por qué es un recurso para los grupos de NA y el miembro individual. El libro pretende explorar los principios espirituales contenidos en las tradiciones, comprometer a los miembros con el espíritu —no la ley— de las tradiciones y sentar una base de reflexión y discusión en torno a ellas. Esta sección no se propone satisfacer todas las necesidades de todos los grupos o todos los miembros; sino más bien generar una discusión y permitir una interpretación local de la aplicación práctica de los principios contenidos en las tradiciones.

PRIMERA TRADICIÓN

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

Narcóticos Anónimos es algo más que la primera reunión a la que asistimos o las otras reuniones de nuestra vecindad. Somos parte de un conjunto mucho más grande. Hay adictos que aplican los principios de Narcóticos Anónimos en su recuperación personal tanto en el otro extremo de la ciudad como en el mundo entero. Así como al principio de nuestra recuperación aprendimos que nos necesitábamos los unos a los otros para mantenernos limpios, llegamos a creer que cada reunión y grupo de NA son interdependientes. Compartimos nuestra condición de miembros de NA en un plano de igualdad y todos tenemos interés en mantener la unidad que sirve de base a nuestro bienestar común. La unidad es el espíritu que une a miles de miembros alrededor del mundo en una confraternidad espiritual que tiene el poder de cambiar nuestra vida.

Se podría decir que poner nuestro bienestar común en primer lugar significa que cada uno de nosotros es igualmente responsable del bienestar de NA. En nuestra recuperación, hemos descubierto que es muy difícil vivir limpios sin el apoyo de otros miembros. Nuestra recuperación individual depende de reuniones que se llevan a cabo con regularidad, de los otros adictos en recuperación que participan y de padrinos o madrinas que comparten con nosotros cómo man-

tenerse limpios. Hasta los miembros que no pueden asistir a reuniones dependen del apoyo de otros compañeros adictos y se mantienen en contacto mediante llamadas de teléfono, cartas y los grupos de solitarios de NA. Así como cada miembro depende para sobrevivir del apoyo de la confraternidad, la supervivencia de NA también depende de sus miembros.

La Primera Tradición anima tanto a nuestros miembros como a nuestros grupos a que pongan nuestro bienestar común en primer lugar. La mayoría de los grupos organiza por su cuenta la mayor parte de sus asuntos. Pero al ocuparse de los detalles de sus rutinas semanales, es posible que los grupos autónomos de NA pierdan de vista un panorama más amplio. En un marco mayor, cada grupo es una hebra del tejido que sostiene a Narcóticos Anónimos en su conjunto; sin este tejido, NA no existiría. La importancia de nuestra unidad anima a nuestros grupos a mirar las necesidades comunes de una confraternidad mundial, más allá de su pequeño mundo particular, y a anteponer el bienestar colectivo al propio.

La relación que la Primera Tradición describe es recíproca. Los grupos trabajan juntos con un espíritu de cooperación para asegurar la supervivencia de Narcóticos Anónimos; y estos grupos, a su vez, reciben la fortaleza y el apoyo de todos los otros grupos y de todos nuestros servicios. La fuerza de nuestro compromiso mutuo con NA crea la unidad que nos mantiene juntos a pesar de todo lo que pueda dividirnos.

Funciona

El bienestar común de NA depende del continuo crecimiento y prosperidad de la confraternidad en todos los rincones del mundo.

Nuestro compromiso compartido con la recuperación y con nuestro bienestar común nos proporciona un interés personal en la unidad de NA. En las reuniones, descubrimos un nuevo lugar al que pertenecer, nuevas amistades y la esperanza de una vida mejor. Se desarrolla entre nosotros y el grupo un sentimiento de interés y preocupación. Aprendemos a tratar a los demás con bondad y respeto y hacemos todo lo posible para apoyarnos mutuamente y apoyar al grupo. A veces nos ayudamos mutuamente sólo con estar presentes; otras, una llamada telefónica o una carta sólo para decir hola puede cambiar todo. La relación con otros adictos es una fuente de fortaleza en nuestra recuperación personal. Llegamos a depender de las reuniones y del apoyo mutuo. La unidad que vemos en nuestras reuniones es no sólo expresión de la confianza entre nosotros sino también de nuestra confianza en los principios espirituales y en un Poder Superior.

La unidad de NA comienza cuando reconocemos el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro. Nos ayudamos mutuamente de distintas formas. A veces nos ayudamos de tú a tú, como en el padrinazgo, y otras, participando en la fundación de nuevos grupos para que NA sea accesible a más adictos. Muchos grupos se forman cuando los miembros de un grupo más establecido deciden empezar otra reunión. Compartir la responsabilidad aumenta el bienestar común y crea

unidad entre los miembros de NA que trabajan juntos. Los grupos florecen con el apoyo cariñoso de adictos que ayudan a otros adictos. Fortalecemos nuestra unidad cuando cada uno de nosotros participa en la recuperación de los demás.

La unidad descrita en la Primera Tradición no es lo mismo que uniformidad. Nuestra confraternidad es muy variada y está compuesta por adictos de orígenes muy distintos. Estos miembros traen consigo un sinnúmero de ideas y talentos. Esta diversidad enriquece a la confraternidad y da origen a formas nuevas y creativas de llegar a los adictos que necesitan nuestra ayuda. Nuestro propósito, llevar el mensaje al adicto que todavía sufre, permite que todo el mundo sirva. Cuando nos unimos para apoyar este propósito, nuestras diferencias ya no tienen por qué apartarnos de nuestro bienestar común. Trabajar juntos por nuestro mutuo bienestar es una fuente significativa de unidad en Narcóticos Anónimos.

Aunque a menudo consideremos la unidad como un sentimiento o un estado, no es algo que simplemente «se da». La unidad que sirve de base a nuestro bienestar común requiere compromiso personal y acción responsable. Por ejemplo, si aceptamos la responsabilidad personal de apoyar a nuestro grupo habitual, promovemos la unidad de NA y mejoramos el bienestar común de toda la confraternidad. Nuestro compromiso con la unidad fortalece nuestros grupos y nos permite llevar un mensaje de esperanza. Las reuniones prosperan en un ambiente de esperanza. La

confraternidad crece y nuestro bienestar común aumenta como resultado de nuestro esfuerzo unido.

La comunicación contribuye mucho a forjar y mejorar nuestro bienestar común. Mediante una actitud de receptividad, tratamos de comprender otros puntos de vista. Los informes pueden decirnos mucho sobre lo que sucede en otros grupos o áreas, pero nuestro bienestar común depende de algo más que la mera información. La verdadera comunicación implica un esfuerzo de nuestra parte por «escuchar» mientras leemos u oímos informes, tratando de comprender mejor las necesidades y problemas, tanto de nuestro grupo como de otros, dondequiera que estén. Alentar a cada miembro a que hable abiertamente y de corazón mejora nuestra capacidad de trabajar juntos. Los informes regulares, la discusión minuciosa y una atención activa nos llevan a ese entendimiento que nos ayuda a encontrar soluciones creativas que nos benefician a todos.

Las decisiones de hoy pueden afectar los miembros del mañana. Cuando pensamos en soluciones a nuestros problemas actuales, no cuesta mucho tener en cuenta las necesidades de nuestro grupo, de nuestra área, de nuestra región, e incluso de la confraternidad mundial. Pero también es importante recordar en nuestras discusiones a los «miembros invisibles», los miembros que aún no han llegado. Cuando trabajamos por la vitalidad de NA, no sólo trabajamos para nosotros sino para aquéllos que van a unirse a nosotros.

Funciona

La unidad que mantiene nuestro bienestar común se crea no sólo al trabajar juntos sino también al divertirse juntos. Las amistades que desarrollamos fuera de las reuniones fortalecen la unidad de NA. Las actividades de la confraternidad nos brindan la oportunidad de relajarnos, hacer vida social entre nosotros y divertirnos. Las convenciones, las cenas y reunimos en días festivos nos dan la oportunidad de celebrar nuestra recuperación mientras practicamos nuestras habilidades sociales. Las excursiones, los bailes y las actividades deportivas, por ejemplo, permiten que nuestras familias también participen. Fortalecemos nuestra sensación de comunidad cuando compartimos algo más que tiempo de la reunión. Cuanto más participamos en la vida de los demás, más sólidas son las relaciones que se establecen. El interés y la comprensión que nacen de estas relaciones son hebras resistentes del tejido de la unidad de NA.

Aplicar los principios espirituales

En los Doce Pasos de NA aprendemos a aplicar principios para mejorar nuestra vida. Conmovidos por el milagro de la recuperación personal, tendemos la mano para compartir este milagro con los demás. Esta es la esencia del servicio en NA. Para mantener nuestra unidad, primero aplicamos principios que guíen nuestra conducta. Como grupo, nos guiamos por los mismos principios. Esa guía engendra un sentido de unidad que fortalece nuestra capacidad de llegar a los demás y de mejorar nuestro bienestar común. Algunos principios que parecen particularmente impor-

tantes para la unidad son la rendición, la aceptación, el compromiso, la entrega desinteresada, el amor y el anonimato. A medida que practiquemos estos principios, descubriremos otros que también fortalecen la unidad.

La rendición y la aceptación abren la puerta de la unidad. A medida que crece nuestra confianza en un Poder Superior, se hace más fácil desprendernos de nuestros deseos personales y dejar de pelear por lo que queremos. Con una actitud de rendición, trabajar juntos en grupo se hace más fácil. La Primera Tradición presenta una imagen de adictos que trabajan juntos en todo el mundo para apoyarse mutuamente en la recuperación. Tratamos de recordar esta meta en todas nuestras acciones, ya sea como individuos o como grupo. Si vemos que nuestros deseos personales o los objetivos del grupo están en conflicto con este ideal, la unidad nos pide que renunciemos a nuestros deseos y aceptemos una guía que sea para bien mayor de Narcóticos Anónimos. Sólo si decidimos formar parte de ese todo podemos mantener la unidad, fundamental para nuestra supervivencia personal.

El compromiso es otro elemento esencial de la unidad. El compromiso personal con el significado del propósito que compartimos es uno de los lazos que nos unen. Si sabemos que pertenecemos a NA y nos comprometemos a quedarnos, nos convertimos en parte de un conjunto mayor. Nuestra sensación de pertenecer está íntimamente ligada a nuestro grado de compromiso con la recuperación en NA. Como

Funciona

grupo, el poder aunado de este compromiso es una fuerza poderosa al servicio de otros. Con este fuerte compromiso, somos capaces de llevar el mensaje de esperanza que nos apoyará a todos en nuestra recuperación.

El compromiso es una decisión que se basa en nuestra creencia en NA como forma de vida. Asistir a reuniones con regularidad es una de las formas en que ponemos en práctica esta creencia. Darle la bienvenida a los recién llegados y nuestro número de teléfono a alguien que necesite ayuda es también un reflejo de nuestra decisión. El padrinazgo, compartir en las reuniones y colocar las sillas antes de la reunión son formas de expresar nuestro compromiso. Cada miembro encuentra un nivel de servicio que se ajusta cómodamente a un programa equilibrado de recuperación.

La entrega desinteresada es otro elemento indispensable de la unidad. Los principios que aprendemos en los pasos nos ayudan a desprendernos de nuestro egoísmo y a servir con cariño las necesidades de los demás. Para que nuestros grupos se mantengan saludables, anteponeamos sus necesidades a nuestros deseos personales. El mismo principio se aplica a nuestros asuntos como grupo. Al dejar de lado lo que podamos querer como grupo, pensamos en las necesidades de la confraternidad y buscamos formas de mantener nuestro bienestar común. Nuestra capacidad de sobrevivir como confraternidad y de llegar a los demás depende de nuestra unidad.

Funciona

El amor es un principio que se expresa cuando practicamos la buena voluntad unos con otros. En nuestras reuniones contribuimos a la unidad cuando prestamos una atención cariñosa a cómo hablamos y a cómo nos tratamos entre nosotros. Intentamos compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza de una forma que demuestre que la recuperación en Narcóticos Anónimos está al alcance de todos. Un ambiente de amor y consideración en nuestras reuniones ayuda a que los miembros se sientan cómodos y seguros. El amor que nos demostramos unos a otros atrae a los recién llegados y nos fortalece a todos, nutriendo nuestro sentido de unidad y bienestar común.

El anonimato, la base espiritual de nuestras tradiciones, también contribuye a la unidad de NA. Cuando aplicamos el anonimato a la Primera Tradición, pasamos por alto las diferencias que podrían separarnos. En un contexto de unidad, el anonimato significa que el mensaje de recuperación es para todos los adictos que lo deseen. Aprendemos a dejar de lado nuestros prejuicios y nos centramos en nuestra identidad común como adictos. Cada uno de nosotros tiene igual derecho al bienestar de Narcóticos Anónimos e igual responsabilidad para lograrlo.

Así como el anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, la unidad de la cual habla la Primera Tradición es la base práctica sobre la cual podemos formar grupos sólidos y exitosos. Cada una de las tradiciones siguientes se basa en la fortaleza de nuestra unidad como confraternidad, recordando la importan-

cia vital que tiene el bienestar común para cada miembro y cada grupo. Con la unidad como base práctica, nos damos cuenta de que la relación que tenemos entre nosotros es más importante que cualquier cuestión que pueda dividirnos. No hay problema ni desacuerdo más importante que la necesidad de apoyarnos mutuamente. La importancia fundamental de nuestro bienestar común contribuye a la comprensión de todas las demás tradiciones. Muchas preguntas se pueden contestar preguntándonos sencillamente de qué forma la acción que nos proponemos va a afectar a la unidad de la confraternidad. ¿Servirá para dividirnos o para unirnos más?

La unidad es el espíritu que une a miembros de todo el mundo en una confraternidad espiritual que tiene el poder de cambiar vidas. Si nos esforzamos por ver más allá de nuestras ideas personales y de los intereses de nuestro propio grupo, llegamos a entender que el bienestar común de todo NA debe ser lo primero. Mediante la confianza en un Poder Superior bondadoso, encontramos la fortaleza para trabajar juntos hacia nuestra meta común de recuperación de la adicción. A través de la unidad que crece con la confianza, estamos preparados para trabajar juntos por nuestro bienestar común.

SEGUNDA TRADICIÓN

“Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo.

Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.”

La Segunda Tradición se basa en los fundamentos prácticos de la Primera. Comenzamos con la unidad, basada en la fuerza de nuestro compromiso con la recuperación en Narcóticos Anónimos. Nuestro compromiso se refleja en el servicio que contribuye a nuestro bienestar común: apoyar una reunión, compartir con otros miembros, el padrinazgo, cualquiera de las formas en que tratamos de llegar a otros adictos. Como grupos, también, nuestro propósito es servir, llevar el mensaje. Todo lo que hacemos en el servicio de NA está relacionado con este propósito. Sin orientación, sin embargo, a nuestros servicios les podría faltar coherencia. Buscamos la dirección de un Poder Superior que nos guíe para servir a los demás.

El servicio personal surge de la aplicación de ciertos principios. Idealmente, el servicio personal se basa en una relación con el mismo Poder Superior que guía nuestra recuperación personal. Este Poder Superior también guía a los diferentes elementos de nuestra confraternidad. Nuestra dirección en el servicio proviene de un Dios de nuestro entendimiento, tanto si hacemos servicio como individuos, como grupo, o como junta o comité de servicio. Siempre que nos re-

Funciona

unimos, buscamos la presencia y orientación de este Poder Superior bondadoso que nos dirige en todas nuestras acciones.

Todo el mundo tiene opiniones de cómo servir con más eficacia. Cuando cada uno propone un plan diferente para alguna actividad, ¿cómo elegimos? ¿Quién tiene la última palabra en nuestras discusiones? Nuestra respuesta es que la última palabra le pertenece a un Dios bondadoso, la fuente de nuestra unidad, el mismo Poder Superior que guía nuestra recuperación personal.

Si hemos de encontrar orientación en una autoridad fundamental, tenemos que descubrir la forma de escucharla juntos. El mecanismo que usamos es la conciencia de grupo. El éxito del proceso de la conciencia de grupo depende de nuestra disposición, como individuos, de buscar orientación a nivel personal, en un Poder Superior. Luego, trasladamos esa disposición al marco del grupo.

Cuando practicamos los pasos y aprendemos a aplicar principios en nuestra vida personal, algo pasa. Tomamos conciencia de nuestro comportamiento y los efectos que tiene sobre nosotros y los demás. En otras palabras, desarrollamos una conciencia. Esta conciencia es un reflejo de nuestra relación con un Poder Superior. Refleja la orientación que recibimos de Dios tal como lo concebimos y nuestro compromiso de dejarnos guiar. Cada vez que nos reunimos en nuestros grupos, puede que suceda un proceso similar: se

Funciona

desarrolla una conciencia colectiva. Esta conciencia refleja la relación de nuestros miembros con un Poder Superior bondadoso. Esta conciencia colectiva, si la consultamos con regularidad, nos guía para cumplir nuestro propósito primordial, al tiempo que mantiene nuestra unidad y bienestar común.

Se puede considerar la conciencia de grupo casi de la misma forma que la conciencia individual. La conciencia de grupo refleja ser conscientes colectivamente de los principios espirituales, comprenderlos y rendirse a ellos. La conciencia de un grupo se forma y se manifiesta cuando los miembros se toman su tiempo para hablar entre sí sobre sus necesidades personales, las necesidades de ese grupo y las necesidades de NA en su conjunto. Cada miembro recurre a su relación con un Poder Superior cuando comparte con el grupo. Si los miembros se escuchan unos a otros cuidadosamente y cada uno consulta con lo que entiende como su Dios bondadoso, algo sucede: aparecen claramente las soluciones a los problemas, soluciones que tienen en cuenta las necesidades de todos los interesados. Durante la creación de una conciencia de grupo, surge un entendimiento mutuo o consenso que resulta claro. Puede que un grupo pase a votar para tomar decisiones, basado en la comprensión que consiguió al compartir la conciencia de grupo. La mejor de las circunstancias, sin embargo, es cuando el grupo continúa la discusión hasta lograr unanimidad. La solución resultante quizás sea tan obvia que no requiera votación.

Funciona

La conciencia de grupo no es fija ni inflexible. Sabemos que la conciencia individual cambia a medida que crece y se fortalece la relación del individuo con un Poder Superior. Del mismo modo, la conciencia de un grupo evoluciona según madura la recuperación de sus miembros, llegan nuevos miembros y cambian las circunstancias del grupo.

La conciencia de grupo es un proceso que funciona de diferentes formas en diferentes circunstancias. Es ilógico esperar que las soluciones de hoy a las necesidades de un grupo sirvan siempre a todos los grupos; de hecho, puede que esa solución ni siquiera le sirva al mismo grupo en otro momento. Aunque los principios contenidos en la conciencia de grupo son siempre los mismos, los momentos y las condiciones a través de los cuales nos guía nuestra conciencia cambian constantemente y exigen que ésta nos diga cosas distintas en distintos momentos. Es importante que sigamos cultivando nuestra conciencia de grupo, buscando la orientación de un Poder Superior bondadoso siempre que surja una duda.

Rendirse ante la conciencia de grupo significa que permitimos que nuestra confraternidad sea configurada por un Poder Superior bondadoso. A veces sentimos la tentación de controlar los asuntos cotidianos de nuestro grupo o de nuestra junta o comité de servicio, creyendo que nuestra gran preocupación por el bienestar de la confraternidad nunca podrá llevarnos por mal camino. Sin embargo, a medida que adquirimos más confianza, nos damos cuenta que el gru-

po está dirigido por un Poder Superior bondadoso. La confianza en ese Poder Superior se demuestra por nuestra buena voluntad de seguir el rumbo que señala nuestra conciencia de grupo, creyendo que todo irá bien.

Cualquier grupo, junta o comité puede quedar atascado con el desacuerdo o desorientado por problemas aparentemente insuperables. En estas situaciones, es importante fijar la atención en los principios del programa y en las soluciones a las que éstos apuntan, no en nuestros problemas. Se llega a un acuerdo cuando nos echamos a un lado y permitimos que nos dirija un Poder Superior bondadoso.

Sólo si estamos atentos a la orientación de un Poder Superior podemos escucharla. La conciencia de grupo se expresa más claramente cuando a todo miembro se lo considera como a un igual. El Poder Superior obra a través de todos nosotros, no importa el tiempo limpio ni la experiencia. La conciencia de grupo siempre existe, pero no siempre estamos dispuestos a escucharla, somos capaces de hacerlo o permitimos que se exprese. Escuchar la conciencia de grupo puede que exija tiempo y paciencia. Un enfoque flexible invita a que un Poder Superior bondadoso entre en el proceso de conciencia de grupo.

En nuestra recuperación personal, nuestros pensamientos y acciones cambian a medida que nos mantenemos limpios y crecemos espiritualmente. No mejoramos de la noche a la mañana, y, a veces, nuestro

crecimiento es esporádico y desigual. Este mismo proceso de crecimiento y maduración también le sucede a nuestra confraternidad. A medida que nuestros grupos crecen y evolucionan, cambian nuestros recursos así como nuestras necesidades. Los grupos pueden cambiar de servidores de confianza, de formato de reunión y de lugar según sus recursos y necesidades; los comités de servicio pueden aumentar sus subcomités, llegar a otras zonas o combinar sus esfuerzos con otros comités. Puede que estos cambios no siempre parezcan un progreso. Al igual que nuestra recuperación personal, el desarrollo no siempre se hace de manera ordenada, y nuestra confraternidad no siempre evoluciona como esperamos. Mientras que los grupos y comités pasan por este proceso de crecimiento, a menudo evoluciona también su conciencia colectiva. Los cambios en la conciencia de grupo no son motivo de alarma, sino simplemente parte del proceso de crecimiento.

Si un grupo o comité ha buscado orientación en un Poder Superior, puede pedirle ayuda a algunos de sus miembros para cumplir con ese cometido. Cuando le pedimos a los miembros que hagan algún servicio, no los consideramos como si fueran de alguna forma mejores que el resto de nosotros. El liderazgo en NA es un servicio, no una clase especial de miembros. Por esta razón, llamamos a nuestros líderes servidores de confianza.

Cuando elegimos a un miembro para que nos sirva en alguna tarea, ejercitamos la confianza mutua. Confia-

mos en la conciencia que influyó en nuestra elección, ya que ésta refleja nuestra relación colectiva con un Poder Superior bondadoso. Hacemos extensiva esa confianza a los miembros que hemos escogido para que sirvan. Tenemos fe en que aplicarán nuestros principios en sus acciones, buscarán y compartirán la información más completa disponible y trabajarán para promover el bienestar del grupo y el de nuestra confraternidad. La relación entre los servidores de confianza y el grupo es recíproca: pedimos a los miembros elegidos para servir que lo hagan con dedicación y lealtad, y quienes los han escogido tienen la responsabilidad de apoyar a sus servidores.

Cuando se nos pide servir, entendemos que somos responsables ante un Poder Superior bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de grupo. Reconocemos esta responsabilidad cuando abordamos el servicio con una actitud desinteresada y cariñosa. Los principios expresados en las tradiciones son aplicables a todas nuestras acciones. Podemos recurrir tanto a nuestra conciencia individual como a la conciencia colectiva para que nos guíe en todo lo que debemos hacer para cumplir con nuestras responsabilidades.

Esta conexión con la conciencia de grupo se intensifica cuando mantenemos, como servidores de confianza, un flujo constante de información honesta y abierta; se fortalece aún más cuando intentamos servir, no gobernar. Ayudamos a formar la conciencia de nuestro grupo o comité, bajo la dirección de un Poder Superior, cuando ofrecemos una información completa y

objetiva. Entonces transmitimos las ideas y el mandato del grupo como representantes de esa conciencia. Nuestros servidores de confianza nos dirigen mejor cuando lo hacen por medio del ejemplo personal. Idealmente, los escogemos por los principios de recuperación que vemos funcionar en su vida. Los animamos a que permanezcan abiertos a nuevas ideas, a que aprendan todos los aspectos del servicio en NA y a que continúen trabajando su recuperación personal. Todos estos atributos son imprescindibles para su capacidad de servirnos bien.

Aplicar los principios espirituales

Observamos anteriormente en este capítulo que el servicio personal surge de la práctica de principios. Aplicando estos principios, aprendemos a buscar orientación. Hablamos con nuestro padrino o madrina, compartimos con nuestras amistades de NA y estamos atentos a la orientación de un Poder Superior. Algunos de los principios que parecen de importancia en la Segunda Tradición son: la rendición, la fe, la humildad, la receptividad, la integridad y el anonimato. Comenzamos con la rendición ante nuestra autoridad fundamental, el Dios que cada uno y una concibe, con el cual hemos desarrollado una relación personal. En este caso, nos rendimos a que ese Poder Superior marque el rumbo a través de nuestra conciencia de grupo. Renovamos nuestro compromiso con el bienestar común de NA cuando ponemos las necesidades de la confraternidad por encima de nuestros propios deseos.

Funciona

La fe es nuestra confianza en un Poder Superior bondadoso puesta en acción. La aplicación de este principio espiritual nos permite rendirnos ante la conciencia de grupo con esperanza en vez de miedo. Nos recuerda constantemente que nuestra orientación proviene de un Poder superior al nuestro. La fe exige valor, ya que a menudo demostramos fe activamente a pesar de nuestra ansiedad. Nuestra fe se fortalece mediante la experiencia de ver que un Poder Superior bondadoso obra en nuestra confraternidad.

La humildad en acción es la valorización honesta de nuestros defectos y virtudes. Este tipo de valorización es un elemento necesario para que estemos dispuestos a rendirnos. La humildad nos prepara para dejar a un lado nuestros deseos personales de manera que podamos servir eficazmente a la confraternidad. Recurrimos a la humildad, ante todo, para que nos recuerde que no somos personalmente capaces de guiar los asuntos de Narcóticos Anónimos. Nos recuerda nuestra fuente de fortaleza: un Poder Superior amoroso.

Al practicar la humildad en nuestros esfuerzos por servir, dejamos sitio para la receptividad. Recordamos que, así como necesitamos la experiencia de otros adictos para recuperarnos, también necesitamos su orientación y sus ideas para poder servir. Aprendemos a cultivar activamente nuestra capacidad de escuchar, usando más los oídos que la boca en una conversación. Cuando somos receptivos, escuchamos y aceptamos las soluciones que ofrecen otros durante el desarrollo de la conciencia de grupo. La aplicación

Funciona

de este principio nos enseña a dejar de lado nuestros prejuicios, para poder trabajar con los demás. Practicando la receptividad, alimentamos una actitud de buena voluntad hacia los demás y estamos dispuestos a servir teniendo en cuenta el bienestar común. Sólo con una mente abierta podemos reconocer como nos guía un Poder Superior bondadoso.

La integridad es la aplicación coherente de principios espirituales, independientemente de las circunstancias. Los líderes que demuestran esta cualidad inspiran confianza. Servimos mejor cuando demostramos verdadero respeto por la confianza que otros han depositado en nosotros. La lealtad y devoción hacia esa confianza refleja la integridad personal de nuestros servidores. Cuando elegimos miembros que nos sirvan, solemos buscar integridad como señal de que son dignos de confianza.

El principio espiritual del anonimato nos recuerda que todos somos iguales en Narcóticos Anónimos. Ningún miembro o grupo tiene el monopolio de conocer la voluntad de un Poder Superior. Al ofrecer nuestro amor, atención y respeto a todos, al margen de nuestros sentimientos personales hacia individuo alguno, practicamos el anonimato. Todo miembro tiene un papel en el desarrollo de la conciencia de grupo. Todos somos iguales en lo tocante a la expresión de un contacto consciente con un Poder Superior tal como lo concebimos.

La Segunda Tradición ofrece una guía para nuestras

Funciona

relaciones con los demás. Un Poder Superior bondadoso es la fuente de orientación de NA en su conjunto. Este Poder Superior también es la fuente de los principios que aplicamos cuando servimos. Podemos utilizar estos principios cuando necesitamos orientación, ya sea como individuos, como grupos, o como juntas o comités de servicio.

El servicio es para aquéllos a quienes servimos. Nuestro mejor talento de servicio es la capacidad de llegar a otros adictos, ser útiles para que se identifiquen, dar la bienvenida y recibir al adicto que cruza la puerta por primera vez y ayudar a que los recién llegados vuelvan. Cualquiera de nosotros es capaz de hacer este servicio. Guiados por un Poder Superior bondadoso, llegamos a poder ayudar mejor a los demás.

El servicio a la Confraternidad de Narcóticos Anónimos tiene sus propias recompensas. Cuando practicamos los principios espirituales en nuestra vida diaria, se desarrolla una relación más fuerte con nuestro Poder Superior. También se fortalece la relación con nuestro grupo y con la confraternidad. El servicio en NA es una experiencia de aprendizaje que nos brinda crecimiento espiritual. Empezamos a mirar más allá de nuestros propios intereses, dejando de lado nuestro enfoque egocéntrico de la vida, para servir mejor a la totalidad. A cambio de nuestro servicio desinteresado, nos beneficiamos espiritualmente.

TERCERA TRADICIÓN

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

Narcóticos Anónimos ofrece recuperación a los adictos alrededor del mundo. Nos centramos en la enfermedad de la adicción y no en ninguna droga en particular. Nuestro mensaje es lo suficientemente amplio como para atraer a adictos de cualquier clase social o nacionalidad. Cuando llegan miembros nuevos a las reuniones, nuestro único interés es su deseo de librarse de la adicción activa y cómo podemos ayudarlos.

La Tercera Tradición ayuda a NA a ofrecer recuperación a muchos adictos y nos libra de tener que emitir juicios sobre posibles miembros. Elimina la necesidad de solicitudes o comités de admisión. No tenemos que decidir sobre la capacidad de recuperación de nadie. Puesto que el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir, los miembros no tenemos motivos para juzgarnos unos a otros.

El deseo no es un producto que se pueda medir. Vive en el corazón de cada miembro. El hecho de no poder juzgar el único requisito para ser miembro, nos alienta a abrirle las puertas de par en par a cualquier adicto que desee ser miembro. Lo que se nos pide es que le brindemos a los demás el interés y la preocupación que nos ayudaron a que nos sintiéramos que pertenecíamos a esta confraternidad. La Tercera Tradición al alentarnos a darle la bienvenida a otros, facilita que

NA crezca.

Ser miembro es una decisión personal que toma cada individuo. Podemos hacer mucho para darle a los adictos la libertad de tomar esa decisión y reafirmar su compromiso con la recuperación. Podemos ayudarlos a sentirse cómodos en nuestros grupos recibéndolos en la puerta, compartiendo con ellos antes o después de la reunión e intercambiando números de teléfono. Tratamos de asegurarnos de que a ningún adicto que acuda a nuestra reunión se le niegue la entrada. Siempre que sea posible, escogemos el local más accesible para nuestras reuniones. Podemos escoger un formato de reunión que la haga acogedora. Sobre todo, animamos a todos los adictos a que sigan viniendo.

La intensidad del deseo de cualquier miembro no depende necesariamente de ninguna circunstancia externa. ¿Por qué un adicto se mantiene limpio mientras que otro vuelve a consumir? Ninguno de nosotros puede juzgar quién se mantendrá en recuperación y quién regresará a la adicción activa. No hay garantías basadas ni en el tipo de drogas usadas ni en el historial de consumo. No podemos predecir un mayor índice de éxitos en adictos de cierta edad, en aquellos que consumieron durante cierto número de años, en las mujeres más que en los hombres ni en función de ningún otro factor externo. Igual que no podemos medir el deseo de otra persona de mantenerse limpia, tampoco estamos equipados para decidir quién debe ser miembro. Tenemos la libertad de dar la bienvenida en vez de juzgar.

Buscamos formas de ayudar, no de juzgar. Nuestra tarea es avivar la llama del deseo, no ahogarla. Cualquier adicto que entra en una reunión, incluso un adicto que está consumiendo, demuestra un grado de buena voluntad que no se puede descartar. Aunque se haga hincapié en la importancia de la abstinencia total, se le da la bienvenida a nuestras reuniones a los adictos que todavía consumen, animándolos, sobre todo a que sigan viniendo. Muchos adictos en recuperación no tienen acceso a las reuniones ordinarias, ya sea por encarcelación, razones geográficas, incapacidad física o empleo. Estos adictos son miembros en todos los sentidos siempre y cuando tengan el deseo de dejar de consumir, y merecen la misma consideración y el mismo apoyo que se le da a cualquier otro miembro.

Los adictos asisten a su primera reunión por muchas razones. Los motivos por los que llegamos a NA no son particularmente importantes. Quizás no nos hayamos dado cuenta con claridad del deseo de dejar de consumir; éste puede no ser más que un leve anhelo de alivio del dolor. Pero ese anhelo frecuentemente nos obliga a buscar soluciones que de otro modo jamás hubiésemos considerado. A menudo, la experiencia de escuchar a otros adictos compartir sobre la recuperación enciende el deseo de dejar de consumir. Hay quienes llegan a una reunión, oyen el mensaje y regresan a la adicción activa. Los que regresan a las reuniones después de una recaída con frecuencia cuentan que el deseo de dejar de consumir nació del dolor de la recaída. Llegamos a NA por muchas ra-

Funciona

zones, pero nos quedamos para recuperarnos cuando descubrimos y mantenemos el deseo de dejar de consumir.

El grupo no es el juez del deseo. No podemos medir ni ser arbitros de la buena voluntad. La disposición de cualquier adicto de acudir a una reunión debiera ser indicio suficiente de deseo. Quizás tarde algún tiempo en descubrir el deseo que lo haga quedarse en Narcóticos Anónimos. A ningún adicto se le debe negar la oportunidad de quedarse el tiempo suficiente para desarrollar ese deseo. Podemos nutrir ese deseo aceptándolo con cariño.

El enunciado de la Tercera Tradición refleja el amplio enfoque de nuestro Primer Paso. Está escrita con la suficiente sencillez como para abarcar a adictos de todos los países y culturas, independientemente de las drogas que consumieran. Antes de empezar a recuperarse en NA, muchos adictos piensan que el alcohol no es un problema. Otros abusan de medicamentos recetados, pensando que las drogas «legales» están bien. Gracias al enunciado de esta tradición, podemos atraer y darle la bienvenida a adictos que podrían pensar que no consumieron las drogas «apropiadas» como para ser miembros de NA. A todo adicto se le debe permitir decidir si NA es la respuesta para él o para ella. No podemos tomar la decisión por otros.

Aunque la Tercera Tradición esta escrita de forma sencilla, sabemos que cuando nos habla del «deseo de dejar de consumir», se refiere a consumir drogas. En-

tendemos que NA es un programa de recuperación para drogadictos. Aunque para muchos de nosotros la palabra adicción va adquiriendo un significado más amplio a medida que continuamos en recuperación, es importante recordar que llegamos por primera vez a NA debido a nuestro problema de drogas. Para que los miembros nuevos sientan que pertenecen a NA, necesitan oír algo con lo que se puedan identificar. Esa identificación la encuentran en la confraternidad de adictos en recuperación de Narcóticos Anónimos. Muchos ya sabemos que somos adictos cuando llegamos a nuestra primera reunión. No es algo que tengamos que decidir; es un hecho. Ser miembro, sin embargo, significa algo más que ser sólo un adicto; significa tomar una decisión. Si nos identificamos con lo que oímos en NA y con las personas que conocemos, querremos lo que NA ofrece. Siempre y cuando tengamos el deseo de dejar de consumir, somos libres de tomar la decisión de ser miembros de Narcóticos Anónimos. Luego, una vez que hayamos tomado esta decisión, tenemos que acompañarla de un compromiso con los principios de NA. Con ese compromiso, nos ponemos de lleno en el camino de recuperación.

Aplicar los principios espirituales

La Tercera Tradición alienta a dejar de juzgar. Nos lleva por el camino del servicio a una actitud de ayuda, aceptación y amor incondicional. Como hemos visto en las tradiciones anteriores, el camino del servicio comienza con la aplicación de principios. Algunos de los principios sobre los que se apoya esta tradición son: la

tolerancia, la compasión, el anonimato y la humildad. La tolerancia nos recuerda que juzgar no es tarea nuestra. La enfermedad de la adicción no excluye a nadie. Igualmente, NA no puede excluir a ningún adicto que desee dejar de consumir. Aprendemos a ser tolerantes con adictos de orígenes diferentes al nuestro, recordando que no somos mejor que ningún otro adicto de la reunión.

La adicción es una enfermedad mortal. Sabemos que los adictos que no descubren la recuperación no pueden esperar nada mejor que cárceles, instituciones y muerte. Negarle la admisión a algún adicto o adicta, aunque venga por mera curiosidad, puede ser una sentencia de muerte. Aprendemos a practicar la tolerancia hacia adictos que no se parecen a nosotros, no piensan como nosotros y no comparten como nosotros. Enseñamos con el ejemplo. Presionar a los miembros nuevos a que piensen o actúen como nosotros puede llevarlos de nuevo a la calle. Y sin duda es negarles el derecho a recuperarse y a aprender a su modo.

La compasión le añade bondad a todos nuestros esfuerzos en el servicio a los demás. Con la compasión como base de nuestros actos, aprendemos a ayudar a otros miembros en cualquier dificultad que tengan. Con mucha frecuencia, nos precipitamos a juzgar la calidad de recuperación o la buena voluntad de otro. La Tercera Tradición nos pide que dejemos de lado la santurronería. Como el único requisito para ser miembro es una cualidad que no podemos medir, no tenemos derecho a juzgar a nadie. Deberíamos tener

Funciona

una actitud de aceptación bondadosa hacia todos los adictos, no importa los otros problemas que tengan. Aplicar generosamente la compasión es más terapéutico para el adicto que sufre que un juicio gratuito.

La humildad nos recuerda que no somos Dios; no podemos predecir la disposición de otro para oír el mensaje. Tratamos de recordar nuestro propio miedo y confusión en nuestra primera reunión. Cada uno de nosotros necesita la ayuda y el apoyo de los demás, no la crítica y el rechazo. La conciencia de nuestros defectos, ejercida con humildad, nos ayuda a recordarlo. La auto-aceptación que con frecuencia acompaña a la humildad hace que seamos reacios a juzgar severamente a los demás.

El anonimato es el principio que hace que nuestros grupos sean abiertos y tengamos la libertad de darle la bienvenida a todos como iguales. NA no tiene categorías de miembros ni miembros de segunda clase. El denominador común en NA es la enfermedad de la adicción. Todos estamos igualmente expuestos a su devastación y compartimos el mismo derecho a la recuperación.

La práctica del anonimato asegura la integridad de la Tercera Tradición. Con el espíritu del anonimato, recordamos que ningún miembro ni grupo particular es más importante que el mensaje que llevamos. El único requisito para ser miembro ayuda a garantizar que ningún adicto tenga que morir sin la oportunidad de recuperarse. Al darle la bienvenida a cualquier adic-

Funciona

to que desee dejar de consumir, celebramos nuestra igualdad y la libertad que compartimos.

La Tercera Tradición augura libertad a los miembros de NA. Sitúa el único requisito para ser miembro en el corazón de cada uno. No tenemos que decidir por nadie. No tenemos que perder tiempo ni energía en decidir quién debe quedarse o a quién debemos ayudar. Al contrario, somos libres de brindar una ayuda bondadosa a cualquiera que entre a una reunión deseando librarse de la adicción.

CUARTA TRADICIÓN

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

Los grupos de NA tienen muchísima libertad. Ya hemos visto en la Tercera Tradición que los grupos no tienen la necesidad de seleccionar a sus miembros ni de sentar requisitos de admisión. Nuestros grupos son libres de ofrecerle recuperación a cualquier adicto. La Cuarta Tradición pone de relieve esa libertad permitiendo que la rica diversidad de nuestras diferentes experiencias nos ayude a servir.

La libertad puede ser excitante. Muchos tenemos poca experiencia con cualquier tipo de libertad. Durante la adicción activa, nuestra vida se parecía más a la esclavitud. Cuando experimentamos la libertad de la recuperación por primera vez, puede que la encontremos abrumadora. Practicando los pasos, aprendemos que con la libertad llega la responsabilidad. En recuperación, nos volvemos responsables de nosotros mismos. A medida que aceptamos esta responsabilidad, vemos cómo la Cuarta Tradición nos anima a actuar responsablemente como grupo y como confraternidad.

Los grupos de NA son vehículos del mensaje de recuperación. Con la fuerza del compromiso personal que los miembros de un grupo contraen entre sí, se forma el carácter del grupo. A medida que este carácter se desarrolla y evoluciona, el grupo descubre maneras de hacer lo que quizás ningún otro grupo de la zona

Funciona

haga. Los miembros de cada grupo trazan un plan de reuniones que refleja la personalidad de ese grupo en particular.

La autonomía de grupo le da a los grupos la libertad creativa de encontrar formas propias de llevar el mensaje. NA tiene una enorme diversidad de adictos unidos bajo la fuerza de su compromiso mutuo con la recuperación. Hablamos muchos idiomas diferentes y vivimos en distintas culturas; no hay un solo tipo de reunión que atraiga a todos los adictos que vienen a Narcóticos Anónimos. Para poder llegar a todos los adictos que necesiten nuestra ayuda y darle apoyo a la recuperación de todos los miembros, los grupos tienen la libertad de variar su formato y otras facetas de una reunión. Cada grupo tiene la libertad de dedicarse a nuestro propósito primordial de la manera que funciona mejor.

Cada grupo tiene un espacio que llenar, tanto en la confraternidad en su conjunto como en la comunidad local de NA. Como confraternidad, nuestra capacidad de llegar a los adictos que aún consumen está ligada a nuestra disposición de ofrecerles reuniones que les resulten accesibles y atractivas. La libertad creativa que ofrece la autonomía nos alienta a buscar el papel especial que llene las necesidades tanto de la comunidad de NA como de nuestro propio grupo. Somos libres de hacer que cada grupo sea lo mejor que pueda. La vitalidad de Narcóticos Anónimos aumenta cuando cada grupo está dispuesto a descubrir su lugar especial y a llenarlo.

Funciona

La libertad creativa es un estímulo para que los grupos sean fuertes y responsables. Es posible que los miembros apoyen a muchas reuniones con su presencia, pero la mayoría se compromete a apoyar a un grupo en particular. Los miembros maduran en su recuperación personal cuando se hacen responsables de su vida. Del mismo modo, los grupos crecen y se fortalecen cuando sus miembros se hacen responsables colectivamente de mantener sus reuniones. Los grupos reflejan la responsabilidad y el compromiso de sus miembros.

Una de las formas más comunes en que los grupos expresan su autonomía es la elección del formato de reunión. La mayor parte de las comunidades de NA ofrecen diferentes tipos de reunión, desde reuniones de orador hasta de estudio de pasos, pasando por discusiones de temas o cualquier otro formato o combinación de formatos que cubra las necesidades de los miembros locales. Algunas reuniones están abiertas al público mientras que otras son sólo para adictos. Las comunidades más grandes quizás tienen varios tipos distintos de reuniones todas las noches. A algunos adictos les llega mejor el mensaje de recuperación en un tipo de reunión que en otro. Una comunidad de NA que ofrece diferentes tipos de reuniones tiene más probabilidades de llegar a un sector más amplio de adictos. Tratamos de respetar, con un espíritu de cooperación, la autonomía de otros grupos permitiéndoles la libertad de llevar el mensaje de la forma que mejor les parezca.

Funciona

Con el espíritu de autonomía, muchos grupos celebran reuniones que atraen a miembros con necesidades similares. La ausencia de hacer juicios expresada en la Tercera Tradición tiene como propósito facilitar que cualquier adicto, dondequiera que esté, se sienta cómodo en NA. Independientemente de cómo un grupo estructure sus reuniones, se anima a todos los grupos de NA a mantenerlas centradas en la recuperación de la enfermedad de la adicción. Siempre y cuando un grupo respete las Doce Tradiciones y adopte los Doce Pasos de NA en sus reuniones, puede considerarlas reuniones de Narcóticos Anónimos.

A veces es difícil saber lo que afecta a NA en su conjunto. La Cuarta Tradición brinda la posibilidad de establecer un equilibrio entre la libertad de la autonomía y nuestra responsabilidad de conservar la unidad de NA. La Cuarta Tradición nos invita a aplicar la autonomía de forma que aumente el crecimiento y la vitalidad de NA. La autonomía alienta a los grupos a ser fuertes y vitales, pero también les recuerda que son parte esencial de un conjunto mayor: la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. Cuando tomamos decisiones en nuestros grupos, tenemos en cuenta el bienestar común.

Como la mayoría de nuestros grupos no están directamente relacionados entre sí, podríamos pensar que lo que pasa en nuestras reuniones no afecta a nadie más. Pero cuando examinamos a quién afecta nuestro grupo, debemos tener en cuenta a los otros grupos, al adicto que aún no ha llegado, al recién llegado y al

vecindario en el que hacemos nuestras reuniones. Tenemos un efecto sobre otros grupos o NA en su conjunto si no nos identifican como una reunión de NA. Resulta útil que recordemos lo que necesitábamos escuchar cuando éramos nuevos: que había esperanzas de recuperación de la drogadicción. Los adictos que llegan por primera vez a NA suelen fijarse mucho en las diferencias porque de algún modo piensan que no van a encajar. No es difícil aislar a un adicto. Es importante pensar en el mensaje que le damos a los recién llegados en las reuniones. Una atenta consideración a nuestro propósito primordial quizás nos ayude a asegurar que las reuniones disponibles estén al alcance de esos adictos que todavía no han llegado.

También es importante tener en cuenta cómo nos ve la sociedad. Cuando comenzaron las primeras reuniones de NA, en muchos sitios era ilícito que los adictos se reunieran bajo ninguna circunstancia. Incluso donde las reuniones son legales, los grupos de adictos a veces son un motivo de alarma para el público. Quizás sea difícil que los adictos encuentren sitios de reunión hasta que NA haya establecido una buena reputación. Si nuestro comportamiento como miembros de NA sigue siendo destructivo y egoísta, una vez más volveremos a tener dificultades para re-unirnos abiertamente. Ayudamos a proteger nuestra reputación como confraternidad cuando utilizamos los locales de reunión con respeto, manteniéndolos limpios y en buen estado. Debemos esmerarnos en actuar como buenos vecinos, comportándonos respetuosamente. Hasta algo tan sencillo como el nombre que un grupo

elige, puede ser un reflejo de NA en su totalidad. Si la reputación pública de Narcóticos Anónimos se deteriora de alguna forma, pueden morir adictos.

La autonomía no libra a los grupos de su obligación de respetar y aplicar los principios espirituales expresados en las tradiciones. Un examen cuidadoso de cómo el grupo observa la Cuarta Tradición consiste a menudo en un inventario de grupo, que ayuda a los miembros a sopesar su éxito en llevar el mensaje y llegar a los adictos de la zona. A su vez, los grupos pueden examinar el papel que juegan en contribuir a la unidad de NA en su conjunto. La Cuarta Tradición nos aleja del egocentrismo dándonos la libertad de actuar responsablemente como grupo.

Aplicar principios espirituales

La Cuarta Tradición ayuda a que los grupos logren un equilibrio entre independencia y responsabilidad que refleja la libertad del miembro en recuperación y la responsabilidad sobre la que se basa esa libertad. Estos principios, junto con la receptividad, la unidad y el anonimato, ayudan a proteger a NA en su conjunto cuando se aplican en los asuntos de nuestro grupo. Mientras la autonomía nos brinda ciertas libertades, también implica responsabilidad sobre nuestros actos y sobre el bienestar continuo de NA. Ejercemos nuestra responsabilidad de grupo ante la confraternidad haciendo un inventario de nuestro comportamiento y de cómo llevamos a cabo las reuniones. Nuestro gru-

Funciona

po ejerce su autonomía responsablemente si se encarga de tener en cuenta el bienestar común de la confraternidad en su conjunto antes de actuar.

La receptividad es imprescindible si queremos utilizar la autonomía para ayudar a que NA crezca. Con una actitud receptiva, estamos más abiertos a nuevas formas de llegar a los adictos. Aprendemos a buscar y ocupar nuestro lugar en la comunidad de NA. Alentamos a cada miembro del grupo a que aporte conceptos e ideas. Una actitud receptiva nos ayuda a recordar que cada grupo es parte de un conjunto mayor. Reconocer que somos parte de algo más grande que nosotros nos impulsa a seguir examinando más ideas nuevas. La diversidad nos puede enriquecer sólo si estamos abiertos a su riqueza.

Sin olvidar el papel que tenemos dentro de un conjunto mayor, cuando queremos aplicar la Cuarta Tradición tenemos en cuenta la unidad. Cualquier decisión que tomemos como grupo autónomo, primero debe basarse en nuestro bienestar común. Aunque seamos autónomos, podemos ofrecer apoyo a otros grupos asistiendo a sus reuniones y colaborando de otras maneras. Las reuniones de NA prosperan cuando los grupos miran más allá de sus necesidades inmediatas para ofrecerse ayuda mutua.

El amor es el principio que nos guía para ver a NA como un conjunto mayor. Esto tiene un efecto sobre nuestra responsabilidad como grupo autónomo. Las decisiones autónomas de nuestro grupo, basadas en

Funciona

nuestro amor por NA, servirán para intensificar nuestros esfuerzos para servir a otros. El amor nos alienta a tenderle la mano a otros miembros y a otros grupos, y descubrir así formas de cooperar con ellos para llevar el mensaje de recuperación.

El anonimato, aplicado a la Cuarta Tradición, nos recuerda que cada grupo tiene igual rango en la Confraternidad de NA. Los grupos más grandes no son más importantes que los más pequeños; los grupos más viejos no son «mejores» que los más nuevos. Aunque todos los grupos gozan de la libertad de aplicar los principios como mejor les parezca, esos mismos principios hacen de todo grupo un socio igualitario en la recuperación. Todo grupo tiene la misma responsabilidad en la labor y en la reputación de NA.

En NA, la autonomía le da a los grupos la libertad de actuar por cuenta propia para establecer un ambiente de recuperación, servir a sus miembros y cumplir con nuestro propósito primordial. La responsabilidad que equilibra nuestra autonomía refleja los principios expresados en las tres primeras tradiciones. Mantener la unidad de la Confraternidad de NA es primero. Luego, buscamos orientación de un Poder Superior bondadoso. Por último, tenemos reuniones en las que se da la bienvenida a todos los que tengan el deseo de dejar de consumir.

Los grupos saludables y vitales son imprescindibles para el crecimiento de Narcóticos Anónimos. Los grupos proporcionan un sitio en el que podemos ofrecer

Funciona

nuestro servicio más básico: un adicto tendiéndole la mano a otro con el mensaje de recuperación. Sin nuestros grupos autónomos, seríamos incapaces de cumplir nuestro propósito primordial.

QUINTA TRADICIÓN

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

Nuestro propósito primordial está en el centro de nuestro servicio. Con la orientación de un Poder Superior y sin perder de vista este propósito, los grupos de NA se convierten en canales del poder sanador de la recuperación. Narcóticos Anónimos existe para ayudar a los adictos a librarse de la adicción activa. Si defendiéramos otras ideas o persiguiéramos otros objetivos, nuestra mira se empañaría y disminuirían nuestras energías. La Quinta Tradición nos pide que practiquemos la integridad manteniendo nuestro propósito en primer lugar.

La Quinta Tradición ayuda a que nuestros grupos cumplan con su razón de ser fundamental: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Como aprendimos en la Cuarta Tradición, los grupos de NA son libres de buscar formas nuevas y distintas de organizar reuniones. Esta libertad es importante; protege y estimula la diversidad, y nos permite llegar a los adictos de muchas maneras. Con esta autonomía, cada grupo desarrolla un estilo propio. Sin embargo, el estilo del grupo no es su propósito. El mensaje que llevamos no es la personalidad de nuestro grupo sino el mensaje de Narcóticos Anónimos, los principios de recuperación.

¿Cuál es el mensaje que se nos pide que llevemos?

Funciona

Los grupos llevan el mensaje de NA: esperanza y liberación de la adicción activa. Este mensaje puede expresarse de muchas formas. A veces nos limitamos a decir que si no usamos drogas de ningún tipo, no estamos drogados. Otros miembros comparten que han descubierto una vida satisfactoria y productiva en recuperación. A veces, el mensaje que compartimos es que podemos mantenernos limpios aunque la vida sea dolorosa. El despertar espiritual que experimentamos al practicar los pasos también es nuestro mensaje. Cuando los adictos recibimos el mensaje de recuperación, se alivia nuestro sufrimiento, no importa cuál sea su causa. Podemos vivir sin drogas y establecer una nueva vida. Ése es nuestro mensaje: que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida.

El objetivo de los grupos de llevar el mensaje es tan importante para la supervivencia de NA que se lo conoce como nuestro propósito primordial. Significa que es lo más importante que hacemos. Nada debería tener prioridad sobre ello. Es la pauta básica más importante por medio de la cual los grupos pueden examinar sus motivaciones y sus acciones.

Hay muchas formas de que nuestros grupos puedan promover nuestro propósito primordial. En términos generales, los miembros del grupo comienzan por crear un ambiente de recuperación en sus reuniones, lo que incluye darle la bienvenida a todos los adictos que asisten. Las reuniones estables que comienzan puntualmente llevan un mensaje de recuperación.

Funciona

Los formatos de reunión eficaces nos mantienen centrados en el propósito primordial y animan a que los miembros participen de una forma que refleje recuperación. Guiamos mediante el ejemplo, compartiendo experiencia en vez de consejos. Los miembros del grupo ayudan a promover nuestro propósito primordial cuando asumen la responsabilidad personal de que la reunión gire en torno a la recuperación. Todos nuestros actos transmiten un mensaje, y la Quinta Tradición nos recuerda que sea un mensaje de recuperación.

Hay muchas influencias que distraen y pueden apartarnos de nuestro propósito primordial. Por ejemplo, puede que los grupos caigan en la tentación de usar el tiempo de reunión para discutir cuestiones administrativas o financieras, o para hablar de alguna controversia. Como individuos, puede que empezamos a charlar con nuestros amigos, e ignoremos a otro adicto que quizás esté sufriendo y necesite nuestro apoyo. Pero cada vez que dejamos de prestar atención a nuestro propósito primordial, el adicto que busca recuperación sale perdiendo.

Hay influencias que distorsionan la atención de nuestro grupo en su propósito primordial. Con el dinero que aportan los miembros, nuestros grupos pagan el alquiler de su espacio de reunión, compran literatura, llevan a cabo actividades y mantienen los servicios de NA. Todo esto puede ayudarnos a promover nuestro propósito primordial o apartarnos de él. Algunos grupos intentan superar a otros con salas de reunión lu-

josas, refrigerios extravagantes, pedidos enormes de literatura y actividades rebuscadas. Cuando lo hacemos, nos apartamos de nuestro propósito primordial y nos centramos en el dinero, la propiedad y el prestigio. Debemos tratar de hacernos una buena reputación para llevar el mensaje, nada más y nada menos. El dinero, la literatura y el espacio de reunión son herramientas que podemos usar para que nos ayuden a llevar el mensaje; sin embargo, éstas deberían servirnos y no gobernarnos.

Los grupos pueden proporcionar muchos servicios para llevar el mensaje. Nuestro servicio primordial es la reunión de NA, donde los adictos comparten directamente entre sí su recuperación. Servicios adicionales tales como líneas telefónicas, labor de información pública, y paneles de Hel también ayudan a llevar el mensaje. En áreas rurales y en comunidades más nuevas de NA, los grupos son a veces la única fuente de dichos servicios. Sin embargo, la mayoría de los grupos descubre que no puede mantener la atención en las reuniones de recuperación y llevar a cabo también otros servicios. Por esta razón, los grupos encomiendan la responsabilidad de estos servicios a sus comités de área. De esa forma, los grupos reservan su tiempo y energía para llevar el mensaje directamente al adicto que todavía sufre.

Como llevar el mensaje de recuperación es tan importante, muchos grupos hacen periódicamente inventario para ayudar a garantizar que no nos apartamos de nuestro propósito primordial. Las Doce Tradiciones

Funciona

pueden usarse como esquema para el inventario de grupo. Algunos utilizan en su inventario preguntas específicas tales como: ¿Estamos llevando bien el mensaje de recuperación? ¿Hay adictos a quienes no llega nuestro grupo? ¿Cómo podemos hacer más accesibles nuestras reuniones? ¿Qué podemos hacer para que los miembros nuevos se sientan más cómodos? ¿Ha disminuido el ambiente de recuperación? ¿Mejoraría ese ambiente un cambio en el formato de reunión?

Tener en cuenta las necesidades de NA como una comunidad mayor puede llevar a otros cambios. Por ejemplo, si no hay reuniones de pasos en un pueblo, un grupo podría considerar hacer reuniones con ese tema. Hay muchas formas de llevar el mensaje y de llenar las necesidades tanto del grupo como de la comunidad de NA.

Hay un poder que funciona a través de este programa. Utilizamos este poder cuando practicamos el Duodécimo Paso como individuos, llevando el mensaje a otros adictos. Cuando los grupos llevan el mensaje, el impacto del Duodécimo Paso se multiplica enormemente. Más impresionante aún que la cantidad total de adictos en recuperación es la unidad de objetivos y el ambiente de recuperación que hay en las reuniones, un poder espiritual. Es difícil negar la evidencia de ese poder en el grupo. Es un poder con el que podemos contar entre reuniones para mantenernos limpios.

La Quinta Tradición centra la prioridad del grupo en llevar el mensaje. Los miembros pueden hacer mu-

chas cosas para promover nuestro propósito primordial. Por ejemplo, mostrar nuestro interés y nuestra disposición de ayudar turnándonos para saludar a la gente en la puerta, preparar listas de números de teléfono para distribuir, u ofrecer literatura al recién llegado. Cuando los miembros se unen como grupo para emprender la tarea de llevar el mensaje, son una imagen atractiva de recuperación en acción.

Muchas reuniones se estructuran para llevar el mensaje a nuestros miembros más nuevos. Estos miembros a veces necesitan más aliento para quedarse, más respuestas a sus preguntas, más amor e interés. Pero los miembros más nuevos no son los únicos adictos que necesitan el mensaje de recuperación. El adicto que todavía sufre con quien compartimos nuestra esperanza puede ser cualquiera de nosotros, no importa el tiempo limpio que tenga. La Quinta Tradición no se limita a ayudar al recién llegado. El mensaje de recuperación es para todos nosotros.

Aplicar los principios espirituales

La Quinta Tradición complementa el Duodécimo Paso: pide que los grupos lleven el mensaje a los adictos. Como individuos, en los pasos se nos pide que apliquemos los principios en todos los aspectos de nuestra vida; lo que también es importante en nuestra actuación como grupo. Algunos de los principios que aplicamos para que nos ayuden a observar la Quinta Tradición son la integridad, la responsabilidad, la unidad y el anonimato.

Funciona

La integridad, o fidelidad a los principios expresados en las Doce Tradiciones, se demuestra cuando los grupos llevan el mensaje de recuperación. Muchos miembros tienen mucho que ofrecer sobre diferentes cosas, pero nuestra confraternidad tiene su propio mensaje especial: la liberación de la adicción activa mediante la práctica de los Doce Pasos de NA y el apoyo de una confraternidad de adictos en recuperación. Los grupos lo demuestran cuando brindan un apoyo rotundo y consciente a los adictos que quieren practicar el programa de NA. Si los grupos cultivan a conciencia este tipo de integridad, sus reuniones promueven nuestro propósito primordial.

La Quinta Tradición pone una gran responsabilidad sobre nuestros grupos: mantener el propósito primordial de nuestra confraternidad. Cada grupo es responsable de convertirse en el vehículo más eficaz posible para llevar el mensaje de NA. Si permitimos que nuestros grupos pierdan de vista su propósito primordial, puede que privemos a un adicto de la oportunidad de oír nuestro mensaje de esperanza. Cada miembro es responsable de ayudar a que el grupo mantenga su atención en nuestro propósito primordial.

La unidad es una de nuestras mayores virtudes para llevar el mensaje. La unidad de objetivos nos mantiene centrados en llevar el mensaje. Como grupo, trabajamos unidos para asegurar no sólo nuestra recuperación personal sino también la de todo miembro de NA. La prueba de adictos que se mantienen limpios y procuran nuestro bienestar común es muy persuasi-

va. No nos recuperamos solos.

Con el anonimato, las diferencias personales son insignificantes comparadas con nuestro propósito primordial. Cuando nos unimos como grupo, nuestra primera tarea es llevar el mensaje; todo lo demás debe dejarse a un lado. Los grupos pueden practicar la Quinta Tradición recordándole a sus miembros que, en Narcóticos Anónimos, lo primordial es el mensaje de recuperación, no las personalidades.

Narcóticos Anónimos es una confraternidad con reuniones alrededor del mundo. Nuestro propósito primordial es un vínculo común que nos une. La Quinta Tradición define el enfoque de Narcóticos Anónimos, que también nos ayuda a asegurar nuestra supervivencia como confraternidad. La Quinta Tradición nos pide servir a otros adictos llevando el mensaje de que la recuperación en Narcóticos Anónimos es posible. Centrarnos en este enfoque protege la integridad de nuestra confraternidad.

SEXTA TRADICIÓN

“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.”

Aunque cada grupo tiene un solo propósito primordial, hay muchas maneras de cumplir con él. Nuestros grupos suelen hacer todo lo posible por llevar el mensaje. Cumplimos nuestro propósito primordial como individuos, como grupos y a través de nuestra estructura de servicio. Al llevar el mensaje, los grupos entran en contacto con otras organizaciones en sus respectivas áreas. Las buenas relaciones públicas pueden ayudar a nuestros grupos a llevar a cabo mejor su propósito primordial, pero la cooperación con otras organizaciones también puede producir conflicto y desviar a nuestros grupos de llevar el mensaje. La Sexta Tradición suaviza nuestro entusiasmo de llevar el mensaje, fijando límites en las relaciones que tenemos con otros en el área.

El propósito primordial de nuestra confraternidad nos define. Somos una asociación de adictos que compartimos con los demás la esperanza de recuperación de Narcóticos Anónimos. Cuando la identidad de NA se vincula muy estrechamente a la identidad de otra organización, se enturbia la claridad de nuestro propósito primordial y pierde algo de su fuerza.

Funciona

La Sexta Tradición nos advierte de tres cosas que pueden empañar la diferenciación entre Narcóticos Anónimos y otras empresas: el respaldo, la financiación y prestar nuestro nombre. Un respaldo es una declaración pública de apoyo a otra organización. Financiar a otra organización respalda aún más su propósito. Prestar nuestro nombre a una entidad allegada o empresa ajena, permitirle a un centro de tratamiento de adicción llamarse, por ejemplo, Centro Médico NA, es el mayor respaldo posible, pues vincula permanentemente nuestro propósito al de ellos ante los ojos del público.

Al establecer límites, la Sexta Tradición ayuda a nuestros grupos a evitar algunos de los problemas que comúnmente surgen entre organizaciones. Si respaldamos una organización que después tiene problemas, nuestra reputación se dañará con la de ellos. Si promocionamos a una entidad ajena que para algunos es detestable, puede que algunos adictos que quieran recuperarse se desanimen y no asistan a nuestras reuniones. Si apoyamos otra organización, el público, el adicto que todavía sufre y hasta nuestros propios miembros pueden confundir el propósito de esa organización con el nuestro. Si financiamos a una entidad allegada o empresa ajena, desviamos dinero que podríamos usar para nuestro propósito primordial; si retiramos más tarde la financiación podrían surgir otros problemas. Si financiamos o le prestamos nuestro nombre a una organización en vez de otra, podríamos involucrarnos en un conflicto entre las dos.

Funciona

La Sexta Tradición, ayudando a nuestros grupos a evitar tales problemas, nos permite dedicar toda nuestra energía a llevar un claro mensaje de NA a los adictos que quieren recuperarse.

Tenemos que convivir con el mundo. No es posible estar completamente separados y evitar todo contacto con elementos externos. No sólo es imposible, sino que tampoco es buena idea. La cooperación con los demás es saludable para Narcóticos Anónimos. Los contactos entre nuestros grupos y el público ayudan a que los demás entiendan mejor a NA. Ayudan a incrementar la buena voluntad del público hacia NA. Hacen que médicos, maestros, policías, amigos y familiares recomienden NA a los adictos que quieren recuperarse. Nos ayudan a llevar el mensaje a los adictos que no pueden llegar a una reunión regular. Hacerles saber a los demás quiénes somos y qué ofrecemos aumenta la posibilidad de que los adictos que quieren recuperarse oigan nuestro mensaje.

Los grupos de NA suelen tener buenas relaciones con los centros de tratamiento cercanos. Informan que sus reuniones están siempre abiertas a los adictos de esas instituciones y les dan la bienvenida cuando acuden. Existe, sin embargo, una diferencia entre la cooperación y el respaldo. Cuando el propósito primordial de un grupo se empaña por su relación con alguna otra institución u organización, es hora de que el grupo se detenga y examine la relación. Por ejemplo, cuando el grupo o el área auspicia un baile, ¿debería cobrar la entrada a precio reducido a los pacientes de dichas

organizaciones? ¿Por qué no hacer extensiva tal rebaja a todos los recién llegados? Deberíamos hacernos este tipo de preguntas siempre que la relación de nuestro grupo con una entidad allegada o empresa ajena se convierta en algo tan estrecho que nuestro grupo parezca vinculado a la otra organización. Al hacernos estas preguntas, ayudamos a garantizar que nuestra cooperación con una entidad externa no se convierta accidentalmente en un respaldo.

Existen muchas entidades allegadas y empresas ajenas dedicadas a comprender la adicción y a atender la recuperación. Al igual que NA, cada una tiene su propósito primordial específico, que se refleja en su literatura y su mensaje. Aunque ese propósito se parezca al nuestro, no es el mismo, pues se trata de una organización aparte. En nuestras reuniones usamos literatura y oradores de NA para ayudarnos a cumplir con el propósito primordial de NA. Un grupo de NA que utiliza literatura u oradores de otra organización respalda el propósito primordial de esa organización, no el nuestro.

Aunque unos pocos grupos de NA se reúnen en sus propios locales, la mayoría no lo hace así. Los que alquilan espacios de reunión a otras organizaciones deben tener especial cuidado en no respaldar, financiar ni prestar nunca el nombre de NA a las organizaciones a las que alquilan salas de reunión. Por ejemplo, ¿está pagando el grupo bastante más por reunirse en una entidad específica que lo que pagaría en otro sitio? ¿Da la impresión que el grupo respalde a la organi-

zación donde se reúne? ¿Puede el grupo llevar mejor el mensaje de NA reuniéndose allí, o está financiando una entidad ajena mediante el pago del «alquiler»? Si dedicamos nuestra energía y dinero a llevar el mensaje de NA, evitamos desviarnos o confundirnos con el propósito primordial de otras organizaciones.

Es importante recordar que, como miembros y grupos de NA, somos responsables de respetar nuestras Doce Tradiciones. Las instituciones en las que nos reunimos no tienen esa responsabilidad; tampoco la tienen otras organizaciones. Si parece que alguna organización externa compromete nuestras tradiciones, somos nosotros los responsables de discutir con ellos sus acciones. Aunque no podemos exigirles que cambien su comportamiento, un acercamiento razonable y una discusión abierta a menudo conduce a soluciones mutuamente satisfactorias.

Las reuniones de un grupo son un foro en el cual los individuos pueden compartir su recuperación entre sí. El mensaje que llevamos en nuestras reuniones puede mejorar nuestro esfuerzo por llevar a cabo nuestro propósito primordial o puede desviarnos de él. Cada uno de nosotros puede jugar un papel para cumplir con la Sexta Tradición preguntándose: «¿Qué hago para aclarar las relaciones de NA con otras organizaciones?» Muchos utilizamos variedad de recursos en nuestro programa personal de recuperación y crecimiento espiritual. No todos ellos, sin embargo, están directamente relacionados con el propósito primordial de NA. ¿Damos a entender que respaldamos

a una entidad allegada o empresa ajena cuando en una reunión de NA compartimos las cosas positivas que hemos encontrado en otros sitios? ¿Desviamos a otros miembros durante la reunión del mensaje de recuperación de NA o le damos a los nuevos una impresión errónea del programa de Narcóticos Anónimos? Nadie puede contestar estas preguntas por nosotros. Pero al responderlas cada uno puede ayudar a que nuestro grupo evite los problemas que podrían desviarnos de nuestro propósito primordial.

Aplicar los principios espirituales

La aplicación de principios es la base de nuestra libertad. Cuando nos atenemos a los principios de recuperación, somos libres de llevar el mensaje y de interactuar con otros, sabiendo que no vamos a comprometer nuestro propósito. Algunos de los principios que nos ayudan a observar la Sexta Tradición son la humildad, la integridad, la fe, la armonía y el anonimato.

La humildad nos recuerda el papel que NA juega en la sociedad. Tenemos un programa que ha brindado gran ayuda a muchos adictos en busca de recuperación. No tenemos, sin embargo, ningún otro propósito en la sociedad más que llevar el mensaje, ni pretendemos que Narcóticos Anónimos ofrezca otra cosa más que librarnos de la adicción activa. Puede resultar tentador pensar en otras cosas buenas que podríamos hacer en el mundo, o los unos por los otros, si ampliáramos nuestro enfoque o nos aliásemos estrechamente con una amplia gama de entidades allegadas o empre-

Funciona

sas ajenas. Estos sueños grandiosos sirven sólo para desviarnos de nuestro propósito primordial. Llevar nuestro mensaje al adicto que todavía sufre nos basta. Llevar un mensaje claro de recuperación en NA refleja integridad. El mensaje está resumido en nuestros Doce Pasos y nuestras Doce Tradiciones, y se desarrolla con mayor detenimiento en nuestra literatura. Dado que nuestro mensaje también es nuestra identidad, nos aseguramos de que no se confunda con las creencias o la literatura de otras organizaciones.

Demostramos fe cuando no negociamos nuestro respaldo, nuestros fondos, o nuestro nombre a cambio de la cooperación de otros. Es verdad que nuestros amigos en la sociedad pueden ayudarnos a llevar el mensaje a los adictos que nos necesitan. Pero nuestra fe está depositada en la eficacia de nuestro mensaje y en el Poder Superior que guía nuestra recuperación, no en las entidades allegadas o empresas ajenas con quienes tratamos. Si una relación con otra organización compromete nuestra dedicación a llevar el mensaje de recuperación, no tenemos por qué tener miedo de abandonar esa relación. Nuestra fortaleza yace en el poder del programa de NA. A fin de cuentas, ¡funciona!

La Sexta Tradición asume y apoya el principio de armonía. Nuestros grupos intentan cooperar con los demás en la sociedad siempre que sea posible y tanto como sea posible. Nuestros contactos con los demás son sencillos y abiertos cuando les informamos desde un principio, hasta dónde podemos llegar al cooperar

con ellos. Al respetar los límites de la Sexta Tradición en nuestras relaciones con otras organizaciones, generamos armonía en dichas relaciones.

Nuestra identidad como confraternidad está basada en el anonimato y el servicio desinteresado al llevar el mensaje de un adicto a otro. Las relaciones que tenemos con organizaciones externas no están basadas en la personalidad de nuestros líderes; nuestros grupos son responsables de la cooperación con otras organizaciones, de modo que estas relaciones sean más fuertes y eficaces.

Además, el anonimato nos ayuda a no confundir nuestro propósito en nuestros contactos con otras organizaciones. Nuestra relación con entidades externas tiene como objetivo ayudarnos a llevar a cabo nuestro propósito primordial, y no meramente hacernos una reputación o tener prestigio. Cuando respetamos el espíritu del anonimato, no buscamos otra cosa que no sea llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.

Dentro de los límites establecidos por la Sexta Tradición, contamos con una libertad enorme para llevar el mensaje y ayudar a otros adictos. Tenemos unos límites claros, establecidos por nuestra identidad como Narcóticos Anónimos. Si nos encargamos de respetar esos límites, nuestras relaciones externas, en vez de desviarnos de nuestro propósito primordial, mejoran nuestra capacidad de llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.

SÉPTIMA TRADICIÓN

“Todo grupo de NA debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas.”

La Séptima Tradición añade mayor claridad a las relaciones públicas de nuestro grupo. La Sexta Tradición nos advirtió en contra de financiar a otras organizaciones, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial. La Séptima Tradición nos anima a rechazar fondos de otras organizaciones por la misma razón: para mantener a nuestro grupo centrado en su propósito primordial. Al pagar nuestros propios gastos, conservamos la libertad para llevar nuestro mensaje.

Alentamos a cada grupo de NA a ser económicamente independiente. Reconocemos, también, que muchas reuniones no comienzan de esa forma. Algunas son iniciadas por uno o dos miembros que desean llevar el mensaje a otros adictos. Con frecuencia, esos adictos pagan el alquiler y compran literatura para las reuniones de su propio bolsillo. A veces reciben ayuda de grupos establecidos o del comité de área más cercano. De una u otra forma, es posible que pase algún tiempo antes de que una nueva reunión pueda mantenerse sola.

Otras reuniones, por ejemplo, muchas de ellas en instituciones, son iniciadas por profesionales que no son miembros, y que conocen el programa de Narcóticos

Anónimos. Con el deseo que sus pacientes puedan acceder a lo que NA ofrece, estos profesionales fijan un día y hora, seleccionan una sala, compran un poco de literatura, entregan una Guía del grupo a los adictos que se reúnen y los ayudan a comenzar la reunión. Tras alguna charla sobre los principios básicos del programa de NA, estos adictos en recuperación comienzan a asumir solos la responsabilidad de las reuniones.

Cómo empieza un grupo es mucho menos importante que la forma en que crece. Nuestra experiencia nos dice que, la reunión, una vez establecida, va adquiriendo impulso. Empieza por atraer a un grupo de adictos que asisten regularmente. Estos adictos comparten su experiencia y se ayudan a entender mejor los principios de recuperación de NA. A esta altura, la reunión se convierte en algo más que una circunstancia; ha surgido un grupo de NA de la reunión, con sus propios miembros. Con la evolución y sus miembros comprometidos a apoyarse entre sí, el grupo está preparado para asumir la responsabilidad completa de sus obligaciones.

Muchos pensamos en la Séptima Tradición como la tradición del dinero. Aunque hemos llegado a relacionar esta tradición de autofinanciación con los fondos que aportamos, el espíritu de la Séptima Tradición va mucho más allá. El propio grupo debe ocuparse de todo lo que necesite para cumplir con su propósito primordial.

La pregunta es entonces: ¿qué necesita un grupo? Primero y ante todo, un mensaje para llevar, y eso ya lo tiene. En el transcurso de su evolución, el grupo ha atraído miembros que se han demostrado unos a otros que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida. Sin ese mensaje, el grupo no tiene razón de ser; con él, un grupo de NA no necesita mucho más.

Fuera de eso, las necesidades del grupo son sencillas. Los grupos tienen que alquilar lugares donde sus miembros puedan reunirse y donde los recién llegados puedan encontrarlos. La mayoría de los grupos considera importante adquirir literatura de NA que está disponible en sus reuniones. Los gastos relacionados con estas cosas pueden ser importantes, pero la mayoría de los grupos los cubre pasando la canasta, o la cesta.

Después de pagar los gastos básicos, la mayoría de los grupos contribuye a las juntas y comités de NA que les sirven. Las líneas telefónicas, los directorios de reuniones, la literatura de NA, los paneles de Hel y las presentaciones de información pública benefician al grupo. Por eso, las contribuciones de servicio forman parte de la obligación de autofinanciación de un grupo tanto como el pago del alquiler de su salón de reunión. Las juntas y comités de servicio de NA, al igual que los grupos, se niegan a recibir contribuciones de fuentes externas a la confraternidad. A diferencia de los grupos, sin embargo, nuestras juntas y comités de

servicio no son económicamente independientes. Han sido creados para ayudar a los grupos a cumplir con su propósito primordial con mayor eficacia y dependen de las contribuciones de éstos para realizar su labor.

Para cumplir su propósito, el grupo también necesita ciertas cosas que no cuestan nada. Un grupo necesita a alguien que abra su salón de reunión, coloque las sillas y prepare la mesa de la literatura. En algunos grupos un miembro se ofrece para preparar algo para tomar y ayudar a establecer un ambiente acogedor para el recién llegado. Y lo más importante, un grupo necesita el compromiso constante de sus miembros de asistir y participar en las reuniones. Sobre ese compromiso descansa la estabilidad del grupo; sin él, ningún grupo puede sobrevivir mucho tiempo. El grupo también extrae su capacidad de llevar el mensaje de recuperación del compromiso de sus miembros. El servicio al grupo y miembros activos son dos contribuciones vitales a la independencia del grupo, contribuciones que no cuestan dinero alguno.

Como las necesidades de un grupo son tan sencillas, su decisión de llegar a ser independiente por lo general no requiere la inversión de grandes cantidades de dinero, tiempo ni otros recursos por parte de los miembros. Si un grupo tiene problemas en mantenerse a sí mismo, puede hacerse ciertas preguntas: ¿Cuál es nuestro propósito primordial y cómo cumplir con éste? ¿Qué necesita nuestro grupo para cumplir con su propósito primordial? ¿Hemos confundido nues-

tros deseos con nuestras necesidades? Cuando la idea de las necesidades de un grupo se ha vuelto ilógica, la sencillez de la Quinta Tradición puede ayudar a desinflar esas necesidades hasta que tengan el tamaño apropiado.

Pero, ¿qué pasa si un grupo no puede mantenerse incluso después de haber examinado la Quinta Tradición? La Séptima Tradición les dice a nuestros grupos que no deben buscar contribuciones externas pero, ¿por qué no? ¿Qué razones nos impiden conseguir dinero fuera de la confraternidad de NA?

En primer lugar, el grupo tiene que considerar su identidad como parte de la Confraternidad de Narcóticos Anónimos. La recuperación en NA difiere en muchas cosas de nuestra adicción activa. Cuando consumíamos, muchos nos apropiábamos de todo lo que podíamos, fuera de quién fuese y siempre que pudiésemos. La decisión de nuestro grupo de autofinanciarse completamente, rechazando contribuciones externas, refleja la nueva forma en que nuestros miembros viven en recuperación. En vez de tomar lo que queremos o necesitamos de otros, nos mantenemos por nuestros propios medios.

El grupo también tiene que examinar su identidad como grupo. Cuando consumíamos, muchos de nosotros nos ocupábamos única y exclusivamente de nosotros, sin pensar en el bienestar de los demás. Un grupo de recuperación de NA, por otro lado, se basa en el compromiso de sus miembros entre sí. Muchos

hemos intentado la manera de hacerlo por nuestra cuenta, pero sin éxito. Hemos visto que nos necesitamos los unos a los otros para sobrevivir y crecer.

El grupo de NA es tanto la expresión como el cumplimiento de esa necesidad que tenemos de apoyarnos mutuamente. Un grupo de NA, al negarse a recibir contribuciones externas, refuerza la solidaridad de sus miembros y la base de su recuperación continua.

»Muy bien«, decimos, «nuestro grupo se ha comprometido a autofinanciarse completamente. Pero, ¿y si el dinero que recogemos no es suficiente para cubrir nuestras necesidades? ¿Qué tal si vendemos camisetas o bisutería para recaudar fondos u organizamos una cena y solicitamos un donativo en la entrada? Quizás la energía que nuestros miembros pongan en estas actividades se traduzca en el dinero que necesitamos para pagar nuestros gastos.»

A primera vista, no parece haber ninguna contradicción entre la Séptima Tradición y esta clase de actividades para recaudar fondos. Pero antes de ocuparnos de tales actividades, el grupo quizás debería hacerse algunas preguntas. Ante todo, está la pregunta de la necesidad. ¿Para qué necesita el grupo esos fondos? Tal vez también deberíamos preguntarnos si esas actividades, destinadas a recaudar dinero para ayudar a nuestro grupo a llevar el mensaje, podrían terminar desviándonos de llevar el mensaje. Administrar las actividades para recaudar fondos por lo general lleva bastante tiempo, tiempo que podría usarse me-

jor para cumplir con nuestro propósito primordial de forma más directa. Si estas actividades son rentables y el grupo recauda más dinero del que necesita para cubrir sus gastos, puede suscitarse una controversia por el control del dinero que desvíe al grupo de su propósito primordial. Puede que un grupo también quiera examinar si el ambiente creado al vender productos y servicios en sus reuniones pudiera desvirtuar la atmósfera abierta y gratuita tan propicia a la recuperación.

Nuestros grupos, en general, han visto que el camino más sencillo y directo a la total autofinanciación son las contribuciones voluntarias de sus propios miembros. Por esta razón, no alentamos a los grupos a que se dediquen a actividades para recaudar fondos. Si un grupo no es capaz de cubrir sus necesidades con las contribuciones de sus miembros, quizás éstos deberían considerar aumentarlas.

No obstante, con el mismo ánimo que decimos esto, es necesario también que recordemos la Tercera Tradición de nuestra confraternidad, que afirma que el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir. Nuestra condición de miembros, tanto de NA en su conjunto como de un grupo, no depende de la cantidad de dinero que damos; de hecho, no se nos exige dar dinero alguno para considerarnos miembros de NA.

Si nuestro grupo ha examinado cuidadosamente sus gastos, recortándolos para cubrir sólo lo indispensable,

ble para cumplir su propósito primordial, y aun así no recoge suficiente dinero para sostenerse por sí solo, hay algunas preguntas que sólo los miembros del grupo podrán contestar individualmente: ¿Qué obtengo del grupo? ¿Depende mi recuperación personal de su supervivencia? ¿Puedo dar más de lo que doy sin descuidar mis propias responsabilidades económicas?

Al mismo tiempo que consideramos nuestro nivel de contribución personales al grupo, debemos recordar que la Séptima Tradición habla de la autofinanciación del grupo, no dice que uno o dos miembros pudientes paguen todos los gastos del grupo o hagan todo el trabajo. Más adelante, en los capítulos sobre la Novena y Duodécima Tradición, examinaremos el liderazgo rotativo como una forma de evitar que un grupo o una junta o comité de servicio se conviertan en una mera extensión de la personalidad de uno o dos miembros. De igual forma, la Séptima Tradición alienta a que, en NA, el grupo en su totalidad se mantenga a sí mismo, evitando depender económicamente de un miembro u otro. Cada uno de nosotros hace bien en aportar lo suyo para la autofinanciación del grupo, de modo que éste no dependa excesivamente de ninguna de las contribuciones personales.

En última instancia, nuestras decisiones individuales y los compromisos del grupo son asunto nuestro porque somos nosotros los que tenemos que vivir con ellos. Sin embargo, ciertas frases del Librito Blanco, escritas en referencia a los Doce Pasos, parece que se puedan aplicar igualmente al cumplimiento de la Sép-

tima Tradición, y, de hecho, al de todas las demás: «Si quieres lo que te ofrecemos y estás dispuesto a hacer el esfuerzo para obtenerlo... Estos son los principios que han hecho posible nuestra recuperación.» Si queremos lo que el grupo nos ofrece individualmente y si nuestro grupo desea recoger los beneficios relacionados con la autofinanciación, practicaremos los principios que los han hecho posible.

Aplicar los principios espirituales

Nuestras Doce Tradiciones describen las cosas específicas que hemos visto que ayudan a nuestros grupos a mantenerse fuertes, vitales, y libres. Bajo los detalles específicos de nuestras tradiciones, sin embargo, yacen muchos principios espirituales, cualquiera de los cuales podría ser aplicado prácticamente a cualquiera de las Doce Tradiciones. En este amplio terreno de principios se han desarrollado las tradiciones. Mientras más cultivemos ese terreno, mayor será nuestra comprensión y aplicación de cada una de las tradiciones en sí. Algunos de los principios que fortalecerán nuestra valoración de la Séptima Tradición son la gratitud, la responsabilidad, la fe, la integridad, el anonimato y la libertad.

La gratitud de la que hablamos en la Séptima Tradición es como el sentido colectivo de orientación del que habla la Segunda Tradición; es la gratitud del grupo de NA como grupo. Cuando los miembros de NA se reúnen para compartir su recuperación, generan entre sí un sentido de agradecimiento. Están agrade-

dos de que el grupo exista y quieren que continúe allí para ellos y para los futuros miembros. La gratitud del grupo habla, en parte, a través del compromiso colectivo del grupo de mantenerse a sí mismo.

La decisión del grupo de autofinanciarse completamente, negándose a recibir contribuciones externas, refleja el sentido de responsabilidad del grupo hacia sí mismo. En recuperación desechamos la ilusión de que el resto del mundo se responsabilice de cuidarnos; más bien, nos sentimos orgullosos de cuidarnos nosotros mismos. Individualmente, demostramos nuestra recién descubierta madurez al aceptar el peso de nuestras propias cargas; colectivamente, demostramos nuestra madurez al aceptar responsabilidad de nuestro grupo, sin buscar ni aceptar las contribuciones externas.

El peso de la responsabilidad, sin embargo, puede parecer insoportable si no sopesamos lo sencillas que son las necesidades del grupo. El compromiso de llegar a ser independientes no es un compromiso de recaudar grandes sumas de dinero para cumplir espectaculares programas. Más bien, el grupo determina que va a aunar los pocos recursos básicos que necesita para cumplir con su sencillo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. El ideal de la sencillez, cuando se aplica a la Séptima Tradición, ayuda a nuestros grupos a evitar los ardientes conflictos que surgen a menudo en torno al control de grandes recursos. Los problemas de dinero, propiedad y prestigio no tienen por qué desviar a nuestros grupos

Funciona

de su propósito primordial si no se pierde de vista la sencillez de ese propósito y de nuestras necesidades.

Para entender los principios que sirven de base a la Séptima Tradición, es necesario que la sencillez práctica y nuestra fe en un Poder Superior vayan de la mano. Siempre y cuando la orientación provenga de ese Poder, serán cubiertas nuestras necesidades. Del mismo modo, la decisión de rechazar contribuciones externas cubriendo así las necesidades del grupo mediante los propios recursos, está firmemente basada en la fe. Siempre y cuando nuestro grupo se dedique a cumplir con su propósito primordial, sus necesidades serán cubiertas.

Como miembros de un grupo de NA, hemos establecido el compromiso de apoyarnos mutuamente en nuestra recuperación. El compromiso de nuestro grupo de llegar a autofinanciarse completamente refleja la integridad del grupo, su lealtad para con su identidad fundamental. Nos apoyamos unos a otros en la recuperación y, juntos, cumplimos con nuestras responsabilidades colectivas como miembros de un grupo económicamente independiente.

El anonimato que ejercemos al asumir nuestras responsabilidades de grupo refleja nuestra integridad. El anonimato de la Séptima Tradición significa algo más que contribuir anónimamente, sin pensar en el reconocimiento, aunque por supuesto tiene que ver con eso. El anonimato en el contexto de la Séptima Tradición también significa que todas las contribuciones de

Funciona

los miembros de un grupo son importantes. El dinero que se echa en la canasta, el tiempo que se dedica a preparar el salón de reunión, la energía que se invierte en darle la bienvenida a los recién llegados, todo es parte de la responsabilidad del grupo y todas son contribuciones igualmente importantes al grupo de NA que se mantiene a sí mismo.

El anonimato, la integridad, la fe, el sentido de sencillez, la aceptación de la responsabilidad y la gratitud son cosas que, juntas, significan libertad. La Séptima Tradición, al animar a nuestros grupos a mantenerse solos, les da la libertad de compartir su recuperación como crean conveniente, sin obligaciones hacia contribuyentes externos. Es más, les brinda la libertad que proviene de la fortaleza interna, la fortaleza que se desarrolla mediante la aplicación de principios espirituales. Al tomar la decisión de autofinanciarse completamente, el grupo de NA se asegura de que siempre tendrá los recursos que necesita para sobrevivir y continuar cumpliendo con su propósito primordial.

OCTAVA TRADICIÓN

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

Narcóticos Anónimos ofrece un enfoque de carácter claramente no profesional a la enfermedad de la adicción. No tenemos hospitales, ni centros de tratamiento ni clínicas ambulatorias ni ninguno de los servicios ligados a tareas profesionales. No diagnosticamos el estado de nadie ni evaluamos la evolución de nuestros pacientes; de hecho, no tenemos pacientes, sólo miembros. Nuestros grupos no ofrecen servicios profesionales terapéuticos, médicos, legales ni psiquiátricos. Somos sencillamente una confraternidad de adictos en recuperación que nos reunimos con regularidad para ayudarnos unos a otros a permanecer limpios.

Cuando tratamos la Sexta Tradición, consideramos que nuestro mensaje nos bastaba. Los grupos de Narcóticos Anónimos no necesitan depender de empresas ajenas para ofrecer recuperación eficaz de la adicción. De igual forma, la Octava Tradición nos recuerda que nuestros miembros no necesitan credenciales profesionales para llevar el mensaje de NA con eficiencia. La esencia de la recuperación de la adicción a la manera de NA consiste en un adicto que ayuda a otro. No tenemos consejeros profesionales de NA; nuestra variedad de experiencias en la recuperación de la adicción a las drogas son las únicas credenciales que necesitamos. La experiencia personal que cada uno de

nosotros ha tenido recuperándose de la adicción es más que suficiente para habilitarnos a llevar el mensaje a otros adictos. A nuestros miembros no se les paga salario alguno por su labor del Duodécimo Paso, ni nuestros grupos cobran honorarios ni cuotas por llevar el mensaje de NA. Esto es lo que queremos decir cuando expresamos que Narcóticos Anónimos nunca tendrá carácter profesional.

Esto no quiere decir que un miembro de Narcóticos Anónimos nunca deba trabajar como terapeuta profesional de una u otra índole, sino que, en una reunión de NA, la vocación de sus miembros es irrelevante. El valor terapéutico del mensaje que compartimos unos con otros radica en nuestra experiencia personal con la recuperación y no en nuestras credenciales, nuestra formación, ni nuestra posición profesional.

No vendemos la recuperación; la compartimos gratis con otros con un espíritu de amor y gratitud. Sin embargo, los grupos y las juntas y comités de servicio de Narcóticos Anónimos pueden requerir ayuda profesional para cumplir sus responsabilidades. La Octava Tradición hace una distinción entre «vender nuestra recuperación» y pagarle a personas para que nos ayuden a realizar nuestra labor de servicio. Si uno de nuestros comités necesita asistencia profesional para una tarea de servicio, está bien, por ejemplo, contratar la ayuda de un abogado o de un contable.

Si necesitamos contratar a alguien para que nos ayude habitualmente, un «trabajador especializado,» po-

demos ofrecerle un sueldo a cambio de los servicios que nos provee. Los trabajadores especializados que también son miembros de NA no están vendiendo su recuperación. Simplemente están proporcionando un servicio de apoyo profesional para el cual, de otra forma, tendríamos que contratar a personas no adictas.

Aplicar los principios espirituales

De las Doce Tradiciones, la Octava es una de las más sencillas y directas. De igual forma, los principios en los que se basa son eminentemente prácticos: humildad, prudencia, anonimato e integridad.

Un grupo de NA actúa con humildad cuando no pretende ser nada más ni nada menos de lo que es. No pretendemos ser profesionales ni expertos en nada. No somos médicos, psiquiatras, ni terapeutas; somos adictos en recuperación. Lo único que ofrecemos es nuestra experiencia colectiva práctica para llegar a estar limpios y aprender a vivir limpios. El valor de nuestro programa proviene de la identificación y confianza que existen entre un adicto y otro.

Llevamos el ejercicio de humildad aún más lejos cuando reconocemos que a veces necesitamos profesionales que nos ayuden a llevar a cabo nuestros servicios. Hacemos tanto hincapié en el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro, que a veces llegamos hasta el punto de ser reacios a contratar ayuda profesional cuando la necesitamos. Pero algunos servicios de NA requieren más tiempo o conocimientos del que pue-

Funciona

den ofrecer nuestros miembros con carácter estrictamente voluntario. No podemos permitir que nuestro orgullo impida que nuestra confraternidad contrate la ayuda que necesita para apoyar sus servicios.

Tampoco deberíamos contratar trabajadores especializados para trabajos que nosotros mismos podemos realizar. Debemos tener prudencia al emplear asistencia profesional para nuestros servicios. La mayoría de las responsabilidades del servicio en NA no requieren conocimientos especiales ni compromisos de tiempo prolongados y constantes. Nuestros miembros son perfectamente capaces de asumir esas responsabilidades voluntariamente. Con prudencia, podemos distinguir entre las tareas que requieren el apoyo de trabajadores especializados y las que podemos realizar nosotros como voluntarios.

La Octava Tradición les recuerda a nuestros grupos el valor del anonimato. Los profesionales son personas con ciertos conocimientos especializados, reconocidos muchas veces por medio de un título habilitante. Un grupo de NA no tiene ese tipo de expertos. Todos los miembros del grupo son expertos en su propia recuperación, completamente cualificados para compartir esa recuperación con otro adicto.

Por último, la Octava Tradición sostiene la integridad del grupo de NA ayudándole a preservar lo más importante de su identidad fundamental. ¿Qué es Narcóticos Anónimos, después de todo, sino una confraternidad de adictos que libremente comparten unos

Funciona

con otros el sencillo mensaje de su propia experiencia? La Octava Tradición es un compromiso firme y permanente de parte de cada grupo de NA de mantener tenazmente este rasgo de nuestro programa que es, de hecho, el más valioso. Si estamos de acuerdo en que Narcóticos Anónimos nunca debe tener carácter profesional, reafirmamos nuestra creencia de que el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Éste es el corazón de nuestro programa; siempre que ese corazón palpita con fuerza, nuestra confraternidad y nuestra recuperación se mantendrán vivas.

NOVENA TRADICIÓN

“NA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquéllos a quienes sirven.”

Según nuestro Librito blanco, «NA es una confraternidad o asociación sin ánimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperación y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer ‘limpios’.» Esto es precisamente NA, una confraternidad sencilla que utiliza un enfoque no profesional, de adicto a adicto, hacia la enfermedad de la adicción. Somos una confraternidad, no somos un grupo de presión, ni un servicio médico, ni una cadena de centros de tratamiento. No somos profesionales. No tenemos reglas, ni tarifas, ni cuerpos de gobierno, sólo tenemos un requisito para ser miembro: el deseo de dejar de consumir. Nuestro propósito primordial es, sencillamente, llevar el mensaje. Éstas son algunas de las normas tradicionales por las cuales puedan guiarse nuestros grupos. La autoridad fundamental que nos guía es un Poder Superior tal como se manifiesta en la conciencia de nuestros miembros. Eso es NA, tal como nosotros lo concebimos. Nuestros grupos funcionan tan bien porque no lo complican, para que nada se interponga en llevar nuestro mensaje de la forma más simple y directa posible, de un adicto a otro.

Pero la Novena Tradición, con todo su énfasis en

mantener las cosas sencillas, no es una excusa para un servicio desorganizado; al contrario, reconoce que nuestra confraternidad necesita cierto grado de organización para cumplir con su propósito primordial. En vez de recomendar que los grupos mismos de NA se organicen, la Novena Tradición sugiere que éstos organicen aparte juntas o comités de servicio para atender sus necesidades. Del mismo modo que no somos profesionales pero podemos contratar profesionales para ayudarnos, tampoco somos organizados pero podemos organizar juntas o comités para servirnos. Este arreglo asegura que NA, como tal, mantenga su enfoque llano y directo en la recuperación, al mismo tiempo que asegura nuestra capacidad de realizar tareas de servicio que requieran cierto grado de organización.

Muy bien, así que podemos crear juntas o comités de servicio. Ahora debemos preguntarnos para qué queremos crearlas. ¿Cuáles son las necesidades que estas juntas o comités van a satisfacer? Para contestar esta pregunta, veamos cómo evoluciona un grupo de NA igual que hicimos cuando tratamos la Séptima Tradición.

Al principio, el primer grupo de NA de un área sólo necesita reunir a sus miembros para ayudarse unos a otros a mantenerse limpios y llevar el mensaje a otros adictos. A medida que el grupo crece, comienza a encargarse de diversos asuntos administrativos relacionados con sus reuniones, para tratar de asegurar que se lleve el mensaje lo mejor posible. El grupo, para no

Funciona

desviar la atención de sus reuniones de recuperación, por lo general celebra sus reuniones de trabajo por separado, manteniendo NA como tal lo más sencilla posible.

A medida que el grupo se hace más grande, de éste van brotando otros grupos. Para mantener algo de la unidad y camaradería que existía cuando había un solo grupo en el área, estos grupos eligen representantes que se reúnen periódicamente. Estos representantes comparten información unos con otros sobre cómo les va a sus respectivos grupos y se ayudan mutuamente para encontrar soluciones a los problemas que pueda estar afrontando alguno de los grupos. De vez en cuando, incluso pueden organizar una reunión de recuperación o una actividad social conjunta que reúna a toda la comunidad de NA.

Tarde o temprano, los grupos se dan cuenta del potencial que tienen en estos comités de representantes. A través de este comité, los grupos pueden combinar su orientación y sus recursos para que cada uno de ellos funcione mejor, y, todos, juntos, lleven el mensaje aún más lejos. Los grupos pueden solicitar a su comité que compre literatura en grandes cantidades, para que les resulte más fácil conseguir libros y folletos de NA. Los grupos pueden solicitar que su comité haga una lista de reuniones para distribuir en los grupos del área y facilitarles a los adictos saber dónde se llevan a cabo las reuniones de NA. Los grupos pueden solicitar que se establezcan programas de información pública, de hospitales e instituciones y de líneas telefónicas, para

que se enteren de la existencia de la confraternidad los adictos que todavía sufren y que quizás no han oído hablar de NA, y para que el público en general aumente sus conocimientos en torno a Narcóticos Anónimos. Lo importante es que el desarrollo de estos servicios esté basado rotundamente en las necesidades de los grupos. Creamos esas juntas y comités para servirnos a satisfacer esas necesidades.

Primero, los grupos definen sus necesidades; luego, crean las juntas o comités que les van a servir. Una vez creados, ¿cómo nos aseguramos de que nuestras juntas o comités de servicio van a ser directamente responsables ante aquéllos a quienes sirven? Lo hacemos, ante todo, mediante la comunicación eficaz. Los grupos, por medio de sus representantes, se comunican con las juntas y comités que les sirven. Los grupos informan con regularidad de su estado y sus actividades. Comunican sus preocupaciones, sus necesidades, sus ideas y sus deseos. Esta información ayuda a nuestras juntas y comités a comprender y servir mejor las necesidades de los grupos.

La comunicación es un camino de ida y vuelta. Los grupos comparten información y orientación con las juntas y comités que les sirven. Luego, estas juntas y comités presentan informes a los grupos ante los cuales son responsables, describiendo sus operaciones, discusiones y planes. Las juntas y comités de servicio responsables consultan a los grupos los asuntos que los afectan directamente y buscan orientación de éstos en asuntos que no están definidos en las pautas

existentes. Si mantenemos una comunicación regular en ambas direcciones, entre los grupos de NA y las juntas y comités que les sirven, creamos un ambiente de responsabilidad provechoso para nuestra confraternidad y su propósito primordial.

Aplicar los principios espirituales

Como la Novena Tradición da potestad a los grupos para establecer una estructura de servicio, lo cual no es sencillo, muchos la consideramos una tradición muy compleja. En realidad, los principios espirituales en los que se basa son muy sencillos. En principio, la Novena Tradición no se centra en la relación entre grupos y comités de servicio, sino en NA como tal. Somos una confraternidad de adictos en recuperación que nos ayudamos unos a otros a mantenernos limpios, nada más.

Siempre que sea posible, el trabajo organizado de servicio debería mantenerse aparte del de los grupos, para que éstos puedan conservar la libertad de cumplir, lisa y llanamente, con su propósito primordial, de adicto a adicto. Organizamos juntas y comités sólo en base a una necesidad, utilizando las guías más sencillas posibles. Lo hacemos sólo para que nos sirvan, no para crear una compleja burocracia gobernante. La Novena Tradición está lejos de ser complicada; de hecho, habla, de principio a fin, de sencillez.

De la misma forma se refiere al anonimato. Cuando la Novena Tradición exhorta a que NA, como tal, nun-

ca sea organizada, nos dice que no deberíamos crear una jerarquía gobernante, una burocracia que dicte órdenes desde arriba a nuestros grupos y miembros. Como señalamos en la Segunda Tradición, nuestros líderes no son gobernantes sino servidores dirigidos por la conciencia colectiva de aquéllos a quienes sirven. Nuestro propósito primordial, y no las personalidades de nuestros servidores de confianza, es lo que define a NA como tal. Para reforzar el anonimato de la Novena Tradición, nuestros grupos, juntas y comités de servicio practican varios sistemas de liderazgo rotativo, de modo que nunca domine personalidad alguna.

Otro principio implícito en la Novena Tradición es el de humildad. Cada grupo por su cuenta tiene ciertas limitaciones para cumplir con su propósito primordial; tiene sólo tantos miembros, tanto tiempo y tanto dinero para llevar el mensaje por su cuenta. Sin embargo, cuando cierto número de grupos combinan sus recursos y se unen para formar una junta o comité de servicio, aumentan su capacidad de cumplir con su propósito primordial. Juntos son capaces de lograr lo que solos no podían.

El principio de humildad también se aplica a las juntas y comités de los que se habla en nuestra Novena Tradición. Estas juntas y comités se crean sólo para servir, no para gobernar. Son directamente responsables ante los grupos y están siempre sujetos a la dirección explícita de éstos. Aunque nuestras juntas y comités de servicio pueden lograr mucho para ayudar a nuestros

Funciona

grupos a cumplir con su propósito primordial, es en los grupos donde NA, como tal, centra su atención, no en las juntas ni comités que les sirven.

En la Novena Tradición la prudencia es uno de los principios que guía la relación entre los grupos y las juntas y comités de servicio que les sirven. Los grupos son responsables de considerar sus necesidades cuidadosamente y planificar con prudencia antes de crear juntas y comités. No hay nada que complique más la sencillez de NA, como tal, que un montón innecesariamente complejo de juntas, comités y subcomités.

La responsabilidad de los grupos no termina con la creación de una junta o comité que se ocupe de sus necesidades de servicio; de hecho, eso es sólo el comienzo. Siempre que el comité realice actividades, los grupos deben estar al corriente de los asuntos de éste. Los grupos también deben orientar continuamente a los comités. No se puede pedir que nuestras juntas y comités rindan cuentas a los grupos a los que sirven a menos que éstos tengan un papel responsable en sus relaciones de servicio.

Por último, la Novena Tradición habla de fidelidad. Los grupos de Narcóticos Anónimos se unen entre sí y combinan sus recursos para crear juntas y comités de servicio que les ayuden a cumplir mejor con su propósito primordial. Esas juntas y comités no se organizan para gobernar a Narcóticos Anónimos, sino para cumplir fielmente con la tarea encomendada por

Funciona

los grupos a los que sirven. Con un mínimo de organización, nuestras juntas y comités de servicio realizan tareas en nombre de nuestros grupos, ayudando así a que éstos puedan seguir haciendo lo que hacen mejor, simple y directamente. Nuestra fidelidad a la Novena Tradición asegura que no se elimine por medio de la organización, la legislación ni la reglamentación el ambiente sencillo y espontáneo de recuperación que comparte un adicto con otro en el grupo de NA.

DÉCIMA TRADICIÓN

“NA no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades-, por lo tanto su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.”

Narcóticos Anónimos es una asociación de adictos en recuperación que se ayudan unos a otros a permanecer limpios aplicando ciertos principios espirituales sencillos. Nuestro propósito primordial, como grupo y como confraternidad, es ofrecer esa misma ayuda a cualquier adicto que quiera recuperarse. Fuera de eso, NA no tiene opinión alguna. Al negarnos a tomar partido en otros asuntos, evitamos mezclarnos en polémicas públicas que podrían distraernos de nuestro propósito primordial. Éste es el mensaje de nuestra Décima Tradición.

Para la mayoría de nosotros, quizás parezca obvio que Narcóticos Anónimos, como confraternidad, no tenga opinión sobre los apremiantes asuntos mundiales de nuestros días. La mayor parte de estos asuntos tienen muy poco que ver con la adicción o la recuperación. Pero hay un gran número de asuntos relacionados con la adicción sobre los cuales otros esperan que una asociación mundial de drogadictos en recuperación tome posición. «¿Cuál es la opinión de NA», nos preguntan a veces, «sobre los centros de tratamiento de la adicción, otras confraternidades de doce pasos, la legalización de las drogas, las enfermedades asociadas con la adicción, etcétera?» Nuestra respuesta, de acuerdo con la Décima Tradición, es que nuestros

Funciona

grupos y nuestra confraternidad no toman partido, ni a favor ni en contra, sobre ninguna cuestión excepto el programa de NA en sí. Somos neutrales para poder mantenernos centrados en lo que hacemos mejor: compartir recuperación de un adicto a otro.

Sin embargo, incluso cuando explicamos nuestro programa en público, quizás nos encontremos pisando un terreno polémico. Los puntos de vista de NA sobre la abstinencia total, la posibilidad de recuperarnos dentro de la sociedad sin necesidad de una larga estadía en una institución, el concepto de la adicción como enfermedad, incluso nuestro amplio enfoque de la espiritualidad, no tienen aceptación universal. Otros que traten con la adicción y la recuperación pueden ver estos asuntos de forma muy distinta a la nuestra. No podemos negar esos aspectos de nuestro programa sobre los cuales otros tienen reparos, pero podemos esmerarnos en explicar nuestro programa de forma tal que no suscite controversia deliberadamente. «No sugerimos que todos adopten nuestros puntos de vista, ni nos oponemos a los que tengan puntos de vista diferentes», podemos explicar. «Simplemente, queremos que conozcan cómo es el programa de Narcóticos Anónimos.» Siempre y cuando nos centremos, como grupo y como confraternidad, en nuestra experiencia de recuperación más que en nuestras opiniones de porqué o cómo funciona NA, nos mantendremos lo más lejos posible de las controversias públicas.

La Décima Tradición impide a NA, como confraternidad, dar opiniones sobre cuestiones ajenas a sus ac-

tividades. Sin embargo, no impone esa restricción a los miembros como individuos. En Narcóticos Anónimos creemos firmemente en la libertad personal. Los adictos que tengan el deseo de dejar de consumir pueden convertirse en miembros de NA sólo con decirlo. No tenemos cuotas ni honorarios, no hay documentos que firmar ni promesas que hacer a nadie, nunca. Aunque es un programa espiritual, animamos a nuestros miembros a que desarrollen su propio concepto de un Poder Superior. Hasta nuestros líderes son sólo servidores de confianza, sin autoridad para decirle a los miembros qué hay que hacer, pensar o decir. Se estimula a los miembros de NA a que piensen por sí mismos, a que desarrollen sus propias opiniones y a que expresen esas opiniones como crean conveniente.

La única advertencia que la Décima Tradición hace a los miembros es que, cuando hablemos en público, antes pensemos bien lo que vamos a decir. En ciertas situaciones, cualquier cosa que diga un miembro de NA será tomado como la opinión de NA, aunque la situación en particular no tenga nada que ver con Narcóticos Anónimos y el miembro haya indicado claramente que los puntos de vista expresados son estrictamente personales. No es culpa nuestra si otros malinterpretan lo que decimos como individuos; pero esto, sin embargo, no hace que las complicaciones que surgen de estas malas interpretaciones sean menos serias para NA. Podemos evitar esas complicaciones antes de que surjan sencillamente pensando con cuidado antes de hablar en público.

Pero, ¿qué hay respecto a hablar en una reunión de recuperación? ¿Nos dice la Décima Tradición que, como adictos en recuperación, no debemos hablar en las reuniones de NA sobre los retos que enfrentamos? No, no lo hace. Aunque un problema particular pueda ser un asunto externo, su efecto en nuestra recuperación no lo es; todo lo que afecta la vida de un adicto en recuperación es material para compartir. Si un problema que tenemos afecta nuestra capacidad de permanecer limpios y crecer espiritualmente, no es una cuestión ajena. Muchas cosas nos pueden desequilibrar y poner en peligro nuestra recuperación. A menudo las comentamos entre nosotros en las reuniones, con el propósito de aliviarnos de la carga personal si la compartimos con nuestros compañeros de NA. Le pedimos a los demás que compartan cómo han aplicado los principios del programa en circunstancias similares para recuperar el equilibrio y fortalecer su recuperación. No necesitamos el permiso de nadie para hablar sobre tales cosas en nuestras reuniones.

Pero, aun así, todos sabemos que las opiniones personales polémicas pueden desviar nuestras reuniones de su propósito primordial. Si todo es material de recuperación, pero queremos ayudar a que nuestras reuniones no se aparten de la recuperación, ¿cómo decidimos qué compartir? Podemos hacernos ciertas preguntas: ¿estoy compartiendo mi experiencia o estoy dando una opinión? Como individuo, ¿estoy fijando la atención en el problema o estoy buscando una solución? ¿Comparto para mantener al grupo unido o lo obligo a separarse en dos bandos? ¿Dejo claro que

lo que digo lo digo por cuenta propia, no por Narcóticos Anónimos? Siempre que nos mantengamos centrados en nuestro bienestar común y en nuestro propósito primordial, evitaremos el tipo de polémicas que nos desvían de la recuperación.

Aplicar los principios espirituales

El primero de los principios que nuestros grupos y nuestra confraternidad aplican al practicar la Décima Tradición es el de unidad. Con toda la diversidad de opiniones individuales de nuestros miembros, Narcóticos Anónimos, de por sí, está unido al no tener opinión alguna sobre asuntos ajenos a su propio programa. Como confraternidad, estamos de acuerdo en tomar partido sólo sobre aquellas ideas que nos mantienen unidos, sobre nuestros principios de recuperación, no sobre las diferentes opiniones personales que podrían dividirnos.

La Décima Tradición es un ejercicio de responsabilidad. Como grupo y como confraternidad, somos responsables de llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Somos responsables de proporcionar un ambiente en el que los adictos en recuperación puedan compartir libremente unos con otros. Para hacer todo esto con eficacia, debemos evitar, tanto como sea posible, desviarnos con polémicas públicas. Quizás no podamos evitarlas del todo, porque algunas características del programa de Narcóticos Anónimos en sí, como nuestro punto de vista sobre la abstinencia total, pueden levantar cierto grado de discusión en algunos

Funciona

sectores. Sin embargo, podemos evitar absolutamente cualquier polémica que pueda surgir respecto a que los grupos o la confraternidad tomen partido sobre asuntos que están fuera del ámbito de nuestro programa.

Los miembros de NA pueden hacer uso responsable de la Décima Tradición manteniendo personalmente la neutralidad de NA siempre y dondequiera que hablen. Públicamente, establecemos la diferencia entre nuestras opiniones personales y las de NA, evitando por completo expresar opiniones personales en aquellas circunstancias donde la diferencia pueda no reconocerse. En las reuniones, los miembros de NA dejamos claro que lo que compartimos es nuestra propia experiencia, no la opinión de Narcóticos Anónimos, tratando de que haya pocas posibilidades de que se malinterprete. La forma en que hablamos como miembros de NA suele influir en la forma en que los demás ven a NA; por lo tanto, como miembros responsables tenemos cuidado al hablar, para conservar así la neutralidad tan importante para el bienestar de todos nosotros.

Para cumplir con la Décima Tradición, nuestros grupos y nuestras juntas y comités de servicio tienen que ser prudentes en sus contactos con el público. Los diferentes elementos de nuestra confraternidad están en contacto constante con la sociedad. Los grupos mantienen contacto con sus locales de reunión y con el vecindario; los subcomités de Hel, con los responsables de las instituciones; los servidores de información

pública, con profesionales de la salud, organizaciones caritativas, agencias gubernamentales y la prensa. En todos nuestros contactos con la sociedad, tenemos que tener cuidado de no expresar opinión alguna sobre asuntos ajenos al ámbito de nuestro programa. Tal prudencia protege nuestra credibilidad a los ojos del público sobre el único asunto que realmente concierne a Narcóticos Anónimos: nuestro programa de recuperación de la adicción.

Al practicar la Décima Tradición, demostramos que creemos en el valor del anonimato. Todos tenemos nuestras opiniones, pero cuando hablamos como grupo y como confraternidad, no nos pronunciamos en base a las opiniones individuales. Lo que tenemos para compartir con el público es el mensaje de nuestra confraternidad, no nuestras opiniones personales.

La Décima Tradición es sumamente práctica. El único asunto por el que nuestra confraternidad está dispuesta a arriesgar públicamente su reputación es el propio programa de NA. Bajo el aspecto práctico de la Décima Tradición hay, sin embargo, un principio espiritual fundamental: la humildad. Narcóticos Anónimos no pretende tener la respuesta a todos los problemas del mundo. Ni siquiera pretendemos tener la única respuesta a la adicción. Cuando compartimos en público, como grupo o como confraternidad, compartimos sólo nuestro mensaje. Hablamos de lo que hacemos, sin respaldar ni oponernos a lo que hagan los demás. Somos lo que somos, y nada más: una asociación de drogadictos en recuperación que com-

Funciona

partimos nuestra recuperación entre nosotros y que ofrecemos lo mismo al adicto que todavía sufre. Hablamos de nuestro programa con sencillez, sabiendo que nuestros buenos resultados atraerán más buena voluntad que ningún tipo de promoción. Nuestro programa nos ha funcionado y está a disposición de quienes estén interesados en la recuperación. Si podemos ser útiles, estamos listos a ayudar.

UNDÉCIMA TRADICIÓN

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

La Undécima Tradición es la piedra angular de la política de relaciones públicas de NA. Pero es sólo una de las seis tradiciones que abordan varios aspectos de nuestras relaciones con el público. La Tercera y la Quinta Tradición hablan del propósito primordial y el objetivo fundamental de nuestros esfuerzos de relaciones públicas. La Sexta y la Séptima describen la naturaleza de nuestras relaciones con otras organizaciones, y la Décima Tradición especifica nuestra política respecto a declaraciones públicas sobre asuntos ajenos al ámbito de nuestro programa. Evidentemente, nuestra tradiciones se refieren tanto a nuestras relaciones públicas como a nuestras relaciones internas.

La mayor parte de los grupos de NA tienen algún tipo de contacto con el público en sus asuntos cotidianos. Pero las relaciones públicas de las que habla la Undécima Tradición son más preparadas que los encuentros rutinarios de nuestro grupo con quienes no pertenecen a la confraternidad. La existencia de una «política» de relaciones públicas supone la importancia de un «programa» de relaciones públicas para llevar a cabo el propósito primordial de nuestra confraternidad. La labor de información pública, hecha de manera apropiada, no es promoción; busca

Funciona

más bien que NA atraiga a aquéllos que puedan necesitarnos. Como grupos, juntas o comités de servicio de NA, cultivamos deliberada y firmemente buenas relaciones públicas, no como un resultado casual de nuestras actividades normales, sino como una forma mejor de llevar nuestro mensaje a los adictos. Narcóticos Anónimos no es una sociedad secreta; la Undécima Tradición se refiere al anonimato personal, no al anonimato de la confraternidad. Mientras más nos conozca el público, más probable será que los adictos que buscan recuperarse, o sus amigos, parientes o compañeros de trabajo, piensen en nosotros y sepan dónde encontrarnos cuando decidan buscar ayuda. Una forma de participar en el programa de relaciones públicas de NA es trabajar en el subcomité local de información pública.

La Undécima Tradición nos dice que, cuando participamos en actividades de relaciones públicas, tenemos que hablar sencilla y directamente de lo que es Narcóticos Anónimos y lo que hacemos. No hace falta hacer declaraciones exageradas sobre NA. Nuestros esfuerzos de relaciones públicas deben ser tan atractivos y poco promocionales como nuestro programa. Tenemos que decir a los adictos y a la sociedad en general: «Si quieres lo que te ofrecemos, esto es lo que somos y funcionamos así. Si podemos servirte de ayuda, por favor dínoslo».

Algunas organizaciones usan miembros célebres como portavoces públicos, esperando subrayar la credibilidad de la organización vinculándola al prestigio

de la celebridad. Puede estar bien para otras organizaciones. Pero la Undécima Tradición nos dice sin lugar a dudas que, en los esfuerzos de relaciones públicas de NA, nunca debemos hacerlo ni con miembros célebres ni con ningún otro. Si nuestra confraternidad usara un miembro famoso en un anuncio público sobre NA y esa persona luego recayese o perdiese su prestigio, ¿qué bien le haría a la credibilidad de nuestra confraternidad? Lo mismo se puede aplicar a cualquier miembro expuesto a la luz pública en nombre de NA. La credibilidad del mensaje de NA puede verse muy afectada por los mensajeros de NA. Ante el público, incluyendo la prensa, la radio, el cine y todos los demás medios, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal.

Lo mismo se aplica a otros tipos de labor de información pública. El anonimato ayuda a no perder de vista que en nuestras relaciones públicas lo importante es el mensaje de NA, no los servidores que colaboran en ir. Nunca hacemos labor de IP solos porque un equipo, incluso un par de personas, presenta mejor NA como confraternidad al público que un individuo, que tiende a llamar la atención sobre sí mismo. Los equipos también tienden a mantener las personalidades de sus miembros bajo control, para asegurar que sea NA y no un adicto en particular lo que le presentemos al público. La verdad tan obvia de que «un adicto solo está en mala compañía» se aplica tanto a nuestros esfuerzos de relaciones públicas como a nuestra recuperación personal.

Funciona

En la mayoría de las circunstancias, sin embargo, el anonimato personal es una decisión enteramente individual. Por muy rigurosamente que hayamos guardado el secreto de nuestra adicción, la mayor parte de las personas que teníamos cerca sabían que si consumíamos estábamos en apuros. Hoy en día sería útil hablarles de nuestra recuperación y de nuestra condición de miembros de Narcóticos Anónimos.

Hay otras circunstancias que quizás también justifiquen que revelemos que somos miembros de NA. Cuando una amistad nos habla de la lucha que otra persona tiene con la adicción, a lo mejor queremos hablarle de Narcóticos Anónimos y lo que ha hecho por nosotros. Cuando un compañero de trabajo tiene un problema de drogas, tal vez deseemos compartir nuestra experiencia. A nadie le interesa pregonar indiscriminadamente por todo el pueblo los detalles morbosos de nuestra adicción, ni explicarle a todo aquél que encontremos que somos miembros de NA. Sin embargo, si pensamos que podemos ser útiles a alguien, quizás sea apropiado compartir algo de nuestra historia y de la recuperación que hemos descubierto en Narcóticos Anónimos.

Todos los miembros participan en nuestras relaciones públicas, estén o no en la labor de información pública. Cuando los miembros demuestran la recuperación en marcha en su vida, se convierten en nuestra fuente de atracción más sólida, testimonio viviente de la eficacia de NA. Aquéllos que saben lo que hemos sido, al vernos hoy harán correr la voz de que NA funciona.

Mientras más lejos se lleve el mensaje, más probable será que los adictos en busca de recuperación se sientan atraídos por el apoyo cálido y amoroso de nuestra confraternidad.

Del mismo modo, tenemos que recordar que, dondequiera que vamos, en cierta manera siempre representamos a NA. Si nos ven comportarnos mal mientras enseñamos un enorme logo de NA en la camiseta, llevamos un mensaje sobre nuestra confraternidad muy poco atractivo al público. Lo que decimos y lo que hacemos es un reflejo de nuestra recuperación en NA y de la Confraternidad de NA. Como miembros responsables de NA queremos que ese reflejo sea fuente de atracción, no de vergüenza.

Aplicar los principios espirituales

La Undécima Tradición es una expresión de nuestra fe en la eficacia de nuestro programa. Como confraternidad, nuestro propósito primordial es llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Para cumplir con ese propósito primordial, no necesitamos una política de relaciones públicas de carácter promocional. Para ganarnos la buena voluntad del público y atraer a adictos a nuestras reuniones, lo único que necesitamos hacer es describir el programa de Narcóticos Anónimos de forma clara y sencilla. No necesitamos fanfarrias, ni declaraciones rimbombantes ni el respaldo de celebridades para elaborar nuestras relaciones públicas. Confiamos en que la eficiencia de nuestra confraternidad, una vez dada a conocer, hablará por sí sola.

El principio de servicio, decisivo en la aplicación de la Undécima Tradición, no es un principio pasivo. Para rendir el máximo servicio al adicto que todavía sufre, debemos procurar llevar con energía nuestro mensaje a lo largo y ancho de nuestras ciudades, pueblos y aldeas. Nuestra política de relaciones públicas se basa, sin duda, en la atracción, no en la promoción. Pero para atraer al adicto que todavía sufre a nuestro programa, tenemos que dar unos pasos decisivos para difundir ampliamente nuestro programa. Mientras mejores y más amplias sean nuestras relaciones públicas, mejor podremos servir.

Al principio de este capítulo, hablamos de los aspectos más prácticos del anonimato público. Pero, como veremos en el próximo capítulo, el anonimato es mucho más que una consideración práctica para tener en cuenta cuando llevamos a cabo nuestro programa de relaciones públicas. Todos tenemos nuestra propia vida, nuestras propias palabras y nuestra propia historia, y todas ellas añaden colorido y profundidad al mensaje de nuestra confraternidad. Pero el mensaje que le llevamos a la sociedad no es el mensaje de lo fantásticos que somos como individuos. El propósito primordial de nuestros esfuerzos de relaciones públicas es contar la historia de Narcóticos Anónimos y lo que nuestro programa le ofrece al adicto que todavía sufre. Nuestra práctica de anonimato público se apoya sobre la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

DUODÉCIMA TRADICIÓN

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

En nuestra recuperación personal, buscamos reemplazar la terquedad en asuntos personales por la orientación de un Poder Superior. De la misma forma, las tradiciones describen una confraternidad guiada colectivamente por principios espirituales en vez de personalidades. Este tipo de entrega desinteresada es lo que la Duodécima Tradición quiere decir con la palabra «anonimato», y es el fundamento espiritual sobre el que se basa Narcóticos Anónimos. La Duodécima Tradición es la síntesis de todas las tradiciones que resume y refuerza el mensaje de las once anteriores.

El anonimato es imprescindible para preservar la estabilidad de nuestra confraternidad y hacer posible la recuperación personal. La recuperación es algo muy delicado. Evolucionamos mejorando un ambiente de apoyo y estabilidad. Cada uno de nosotros y de nuestros grupos juega un papel en mantener esa estabilidad. Nuestra unidad es tan valiosa que, de tener que escoger entre cumplir con nuestros deseos o mantener el bienestar común de la confraternidad, optamos por lo mejor para NA. Lo hacemos no sólo por sabio interés propio sino también por nuestro sentido de responsabilidad hacia nuestros compañeros adictos.

Anteponemos el principio de unidad de NA al cum-

plimiento de nuestros deseos personales.

El anonimato es el principio fundamental sobre el cual se basa nuestra tradición que habla de nuestra condición de miembros. Aunque todos tenemos diferencias personales, el único requisito para ser miembro de NA es lo que tenemos en común: el deseo de dejar de consumir. Este simple requisito reúne a las diferentes personalidades de aquéllos que sufren nuestra enfermedad en una confraternidad de recuperación.

El principio del anonimato es la piedra angular de lo que nuestra confraternidad conoce como conciencia de grupo. Las ideas de cada miembro del grupo tienen su importancia, pero el grupo se orienta por la conciencia colectiva de todos sus miembros. Antes de que el grupo tome una decisión, sus miembros consultan con su Poder Superior, buscando orientación espiritual sobre el asunto en cuestión. Las voces individuales se unen humildemente, creando así un sentido colectivo de lo que es la voluntad de Dios para el grupo, y, de esa fusión, surge una fuerte voz común para guiarnos a todos. A esto lo llamamos conciencia de grupo. El mismo principio se aplica al concepto que se tiene en NA del liderazgo. Aunque sean los miembros quienes sirvan de líderes en NA, estos líderes actúan sólo como servidores nuestros, cumpliendo con su tarea de acuerdo con la conciencia de grupo. Los principios de servicio desinteresado y de orientación colectiva se anteponen a las personalidades de nuestros servidores de confianza.

Así como el principio de anonimato guía la evolución de la conciencia colectiva de un grupo, también se aplica a la autonomía de éste. Cada grupo de NA es, desde luego, completamente libre de cumplir con su propósito primordial como crea conveniente, desarrollando su propia forma de hacer las cosas y su propia personalidad. Nuestra confraternidad pone una sola restricción a esta libertad casi total: el grupo no puede ejercer su personalidad a costa de grupos vecinos o de NA en su totalidad. El bienestar de cada grupo de NA depende, hasta cierto punto, del bienestar de todos los grupos de NA. Nuestros grupos no pretenden dominarse unos a otros, sino que se unen y cooperan para trabajar por el bien general de la confraternidad en su conjunto. El principio de anonimato reúne a nuestros grupos autónomos para el bienestar común de todos ellos.

El principio de anonimato configura nuestro propósito primordial. Aunque la ambición individual y los objetivos personales puedan ser una motivación para nuestro desarrollo como seres humanos, nuestra confraternidad está guiada por un propósito colectivo: llevar nuestro mensaje al adicto que todavía sufre. Cuando llegamos a Narcóticos Anónimos, dejamos nuestra agenda personal en la puerta. Procuramos ayudar a otros y no sólo a nosotros mismos. Este principio desinteresado, no la ambición personal, define el propósito primordial de nuestros grupos.

El anonimato guía la interacción de nuestra confraternidad con la sociedad. No somos una organización

secreta; nos alegra que nuestro nombre sea cada año más conocido en el mundo. Sin embargo, no negociamos ese nombre a cambio del respaldo de organizaciones que quizás podrían ayudarnos a promover nuestro propósito primordial. Tampoco intentamos conseguir influencia pública demostrando el prestigio del nombre de nuestra confraternidad. Si cumplimos nuestro propósito primordial, la sociedad verá nuestra utilidad. No tendremos necesidad de dar nuestro respaldo a cambio del apoyo de otros. Que los amigos de nuestra confraternidad hablen bien de nosotros, es suficiente recomendación.

El anonimato es uno de los principios que guían la forma en que nuestros grupos practican la Séptima Tradición. Creemos en el valor que tiene la generosidad desinteresada de por sí. Por esta razón, decidimos recibir el apoyo de nuestros miembros anónimamente. También animamos a que cada grupo como unidad se autofinancie completamente, de modo que no dependa sólo de uno o dos miembros. El principio del dar desinteresadamente, sin esperar distinción ni recompensa personal, va de la mano del principio de la responsabilidad colectiva. Los dos juntos aseguran tanto la solidaridad espiritual como la estabilidad económica de nuestros grupos.

Este mismo principio del anonimato desinteresado es la base espiritual de la Octava Tradición. En Narcóticos Anónimos no tenemos profesionales que se dediquen al Duodécimo Paso. Más bien usamos el sencillo lenguaje de la identificación para compartir

libremente unos con otros la experiencia espiritual que llamamos recuperación. Una experiencia espiritual no se puede comprar o vender; sólo se puede dar. Cuanto más compartamos esa experiencia, más fortaleceremos la identificación que nos une. Esta tradición nos recuerda anteponer el principio del dar anónima y desinteresadamente a cualquier deseo personal de reconocimiento o recompensa que tengamos.

En Narcóticos Anónimos, aplicamos el principio de anonimato en la forma en que estructuramos nuestra organización de servicio. Nuestra confraternidad no tiene una jerarquía autoritaria. Creamos juntas y comités sólo para servirnos, no para gobernarnos. Los diferentes elementos de nuestra estructura de servicio están guiados por el propósito primordial y la conciencia colectiva de nuestra confraternidad y son directamente responsables del servicio que rinden a nombre nuestro. Se espera que aquellos que sirven en nuestras diversas juntas y comités no lo hagan para buscar poder, propiedad, o prestigio para ellos, sino para servir desinteresadamente a la confraternidad que ha hecho posible su recuperación.

Casi todos los grupos, juntas o comités de servicio hacen rotar a diferentes miembros en los puestos de servicio y rara vez se le pide a un individuo que sirva en un puesto de responsabilidad más de uno o dos términos consecutivos. La práctica de la rotación enfatiza la creencia de nuestra confraternidad en el valor del anonimato en el servicio. El servicio en NA no es fundamentalmente un esfuerzo personal, sino la

responsabilidad colectiva de nuestra confraternidad en su conjunto. Esto no quiere decir que no apreciemos el interés, la experiencia y la capacidad que los individuos pueden ofrecer al llevar a cabo sus tareas de servicio. Sin embargo, anteponemos el principio de anonimato en el servicio a las personalidades de nuestros servidores de confianza. La responsabilidad colectiva, no la autoridad personal, es la fuerza que guía los servicios de NA.

El principio de anonimato determina a la voz pública de nuestra confraternidad. Cada uno de nuestros miembros tiene opiniones personales sobre una amplia gama de temas. El mensaje público que lleva nuestra confraternidad, sin embargo, es el mensaje de nuestra experiencia colectiva en la recuperación de la adicción. Como grupos y como confraternidad, no tenemos opiniones acerca de nada que no sea el programa de NA en sí. En nuestra interacción con la sociedad, presentamos sólo los principios de nuestro programa, y no las opiniones personales de nuestros miembros con respecto a otros asuntos.

El anonimato no sólo se aplica a nuestras manifestaciones públicas sino que es el principio que sirve de base a toda la política de relaciones públicas de nuestra confraternidad. En nuestros contactos con el público, basamos la credibilidad de nuestro programa en la eficacia de NA, no en la reputación personal de ningún miembro en particular. Procuramos atraer adictos y ganar la buena voluntad del público sólo mediante lo que tenemos que ofrecer, no mediante es-

fuerzos grandiosos de promoción. Las declaraciones exageradas sobre NA no pueden reemplazar a la simple y probada validez de nuestro mensaje como base de nuestra política de relaciones públicas.

El anonimato de la Duodécima Tradición tiene muchas funciones prácticas en nuestra confraternidad, cada una con vastas implicaciones espirituales. Los formatos de las reuniones, al recordarnos que «lo que se diga en esta reunión se quede en esta reunión», ayudan a fomentar un ambiente en el cual ninguno de nosotros tenga que temer que se revele lo que compartimos en la intimidad de nuestros grupos. También nos recuerdan que el mensaje, no el mensajero, es lo más importante que se comparte en nuestras reuniones.

El anonimato de la Duodécima Tradición también significa que, al fin y al cabo, nuestras diferencias personales no importan: en NA, en recuperación, todos somos iguales. Es verdad que todos llegamos a Narcóticos Anónimos con nuestras propias historias personales, nuestros esquemas de consumo, diferentes trasfondos educativos y sociales, virtudes y defectos. Pero, para el propósito de nuestra propia recuperación, nuestra profesión no tiene nada que ver con nuestra capacidad de preocuparnos unos por otros en NA. Un diploma universitario, una herencia, el analfabetismo, la pobreza, todas las circunstancias que tan poderosamente influyen sobre tantos aspectos de nuestra vida ni van a ayudar ni a impedir nuestras oportunidades de recuperarnos. De igual forma, no van a ayudar ni a impedir nuestros esfuerzos por lle-

var el mensaje a otro adicto.

En NA la condición de miembro es igual para todos. Todos somos, por fin, anónimas «partes de» en vez de estar singularmente «aparte de» la Confraternidad de NA. El anonimato del que habla nuestra Duodécima Tradición significa que nosotros, que hemos sufrido tanto tiempo el aislamiento de la enfermedad de la adicción, al fin «formamos parte de» algo.

Verdaderamente, el anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones. Sin él, la unidad de la cual depende la recuperación personal se disolvería en un caos de personalidades conflictivas. Con él, nuestros grupos reciben un conjunto de principios orientadores, nuestras Doce Tradiciones, que les ayudan a aunar la fuerza personal de sus miembros en una confraternidad que apoya y nutre la recuperación de todos nosotros.

Confiamos en que Narcóticos Anónimos nunca se convierta en una colección gris y monótona de adictos sin personalidad. Nos gusta el colorido, la compasión, la iniciativa, la vivacidad turbulenta que surge de las diferentes personalidades de nuestros miembros. De hecho, nuestra diversidad es nuestra fuerza. Creemos que mientras más fuertes sean nuestros miembros, más fuertemente unida llega a estar nuestra confraternidad. Esta es la gran paradoja de la recuperación en NA: al unirnos en un compromiso por el bien de Narcóticos Anónimos, aumenta nuestro propio bienestar de manera incomparable. Al abandonar la terquedad,

poniendo humildemente el poder individual que podamos tener al servicio del conjunto, descubrimos un poder asombroso, no sólo mayor que el nuestro sino mayor que la suma de todas sus partes. Al atender las necesidades de los demás desinteresada y anónimamente, vemos que, a su vez, también son atendidas nuestras propias necesidades mucho mejor de lo que jamás imaginamos. Al unirnos anónimamente en una confraternidad con otros adictos en recuperación, anteponiendo el bienestar del grupo al nuestro, nuestro crecimiento espiritual no disminuye sino que se aumenta incomparablemente. Éste es el significado de la Duodécima Tradición cuando dice que el anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones. Siempre y cuando antepongamos los principios espirituales, nuestra personalidad individual podrá crecer y florecer como nunca antes, asegurando que nuestra confraternidad también continúe floreciendo, fuerte y libre.

Nuestro bienestar común depende de nuestra unidad. La única esperanza que tenemos de mantener esa unidad en medio de la gran diversidad que encontramos en Narcóticos Anónimos está en la aplicación de ciertos principios comunes: los que contienen las Doce Tradiciones. Siempre que antepongamos la práctica de esos principios al ejercicio de nuestras personalidades individuales, todo marchará bien.

Funciona

Funciona

ÍNDICE

A

aceptación 11, 16, 76, 143
adicción 5, 45, 162
aliento 160
ambiente de recuperación 176
amor 61, 145, 172
amor incondicional 56, 122
anonimato personal 225
armonía 189
asuntos ajenos 216, 219, 235
atracción 159, 182, 197, 225, 235
autoaceptación 51, 58
autofinanciación 191, 233
autonomía 138, 166, 175, 232
autoobsesión 44, 55, 66, 85, 109, 110, 111
autoridad fundamental 147, 153, 154

B

bienestar común 137, 169, 195
bienvenida 160
buena voluntad 11, 19, 28, 31, 39, 64, 73, 89

C

comités, juntas de servicio 193, 210, 234
compartir 56, 120, 139, 142, 157
compasión 73, 163
compromiso 26, 35, 37, 53, 138, 140, 143, 147, 162, 194,
195
compulsión 6
comunicación 141, 149, 153, 211

Funciona

conciencia 148
conciencia de grupo 150, 231
confianza 29, 56, 60, 152
confidencialidad 236
confraternidad 13, 58, 139, 142
contacto consciente 117
cualidades positivas 41, 51, 70, 113, 114

D

decisión 162
defectos 59, 63, 64, 65, 68, 70, 107
deseo 158, 159, 160
despertar espiritual 78, 124, 127
Dios 32, 38, 58, 62, 78, 90, 100, 120
disciplina 64, 107, 122
diversidad 140, 237

E

egocentrismo 9, 44, 55, 66, 69, 112
enfermedad 5, 15, 115
enmiendas 88, 92, 95, 111
entidad allegada 185
entrega desinteresada 104, 112, 129, 144, 150
equilibrio 108, 112, 114
esperanza 21, 27, 113

F

faltas 75
fe 21, 33, 45, 67, 77, 79, 155, 189, 201, 228
fidelidad 181, 214
formato de reunión 168

G

gozo 37, 123

gratitud 104, 122, 199

H

honestidad 9, 18, 41, 54, 61, 93, 112

humildad 25, 55, 60, 66, 73, 75, 89, 93, 103, 108, 155, 164, 188, 205, 213, 222

I

igualdad 151, 236

impotencia 5, 14, 115, 131

ingobernabilidad 8, 15

integridad 156, 175, 181, 189, 201, 206

intereses especiales 169

intimidad 46, 101

inventario 39, 107

inventario de grupo 171, 178

L

libertad 62, 80, 83, 91, 93, 103, 104, 122, 166, 167, 175, 191, 202

líderes 152

locura 19

M

meditación 118

mensaje de NA 175

mensaje, llevar el 130, 180

mente abierta 19, 25, 122, 156, 172

miedos 29, 40, 44, 47, 61, 84, 92

miembro, condición de 139, 158, 194, 231

miembro, requisitos para ser 197, 231

N

NA como tal 208
necesidades comunes 169
necesidades de grupo 192, 194
negación 7, 9, 107, 109
no profesional 203, 233

O

obsesión 6
opiniones 148
opiniones personales 218, 221, 235
oración 33, 57, 78, 80, 118, 120, 121

P

paciencia 77
padrinazgo 14, 32, 43, 56, 58, 60, 61, 80, 95
perdón 86, 93
perseverancia 15, 35, 43, 53, 68, 101
personalidad de grupo 167, 175, 178, 189
Poder Superior 22, 36, 117, 148
Poder superior a nosotros 18, 22
polémica pública 217
promoción 224, 235
propósito primordial 47, 158, 166, 167, 175, 188, 19,
194, 216, 232, 234
prudencia 206, 214, 221

R

recaída 106
recaudación de fondos 196
receptividad 19, 24, 119, 151, 155, 172
recién llegados, veteranos 180
relaciones afectivas 46, 58, 61, 62, 97, 101, 113

Funciona

relaciones públicas 170, 183, 184, 190, 217, 218, 221, 224, 232, 235
remordimiento 65, 84, 97
rendición 9, 11, 12, 30, 35, 65, 71, 76, 117, 143, 150, 154
resentimientos 45, 85
reservas 10
respaldo 184, 233
respeto por uno mismo 102
responsabilidad 33, 66, 83, 87, 137, 166, 169, 171, 175, 181, 195, 198, 214, 219, 220, 227, 234

S

sano juicio, cordura 20, 25
sencillez 195, 200, 212
serenidad 36, 37, 113, 122
servicio 99, 102, 124, 129, 143, 147, 157, 162, 229, 231, 234
servicio, labor de 194
servidores de confianza 152

T

terquedad 28
tolerancia 73, 163
trabajadores especializados 205, 233

U

unidad 137, 147, 172, 181, 220, 231, 236
uniformidad 140

V

valor 15, 41, 42, 54, 85, 93, 118
valores morales 42, 50, 109
voluntad de Dios 34, 38, 116, 117, 123

