Prefacio

La idea de este libro surgió en la confraternidad de Narcóticos Anónimos. A principios de los años ochenta, empezamos a recibir guías y ejercicios de los Doce Pasos junto con el pedido de que preparáramos una serie de guías estándar para que usara la confraternidad de NA para trabajar los Doce Pasos. El interés de los miembros hizo que el proyecto subiera a los primeros puestos de las listas de prioridades del Comité de Literatura de la Conferencia de Servicio Mundial de NA. Finalmente. La Conferencia de Servicio Mundial 95 indicó al CLCSM que pusiera en marcha el proyecto.

Durante muchos años, el título de trabajo de esta obra fue <Guías para escribir los pasos>. Sin embargo, nos dimos cuenta de que l palabra <escribir> imponía una limitación de los miembros que tal vez no supieran escribir o que prefirieran no utilizar la escritura para trabajar los Doce Pasos. Por lo tanto, el título se modificó por “Guías para trabajar los pasos”.

Cada capítulo incluye un texto explicativo y preguntas. El primero tiene la intención de hacer pensar en las preguntas, pero no pretende ser un tratado exhaustivo. Hay una diferencia entre el texto y las preguntas. El texto está escrito en primera persona del plural, <nosotros>, para fomentar la unidad de lo que todos tenemos en común: la adicción y la recuperación. Las preguntas están escritas en primera persona del singular, <yo>, para que cada miembro que use estas guías pueda individualizar su trabajo. Las Guías para trabajar los pasos son un complemento de funciona: cómo y por qué. En esta última obra se puede encontrar una minuciosa descripción de cada uno de los Doce Pasos. A demás, hay otras publicaciones de NA que contiene información adicional sobre la recuperación. Si no conocemos alguna de las palabras empleadas en este libro, quizá sería recomendable acudir al diccionario.

Estas guías pueden ser utilizadas por miembros de NA en cualquier etapa de su recuperación, tanto si es la primera vez que se abordan los pasos como si hace años que se vive con ellos como fuerza principal de orientación. Están escritas para que les resulten especialmente significativas a los recién llegados y para que ayuden a los miembros más experiencia a desarrollar una comprensión más profunda de los Doce pasos. En la medida en que NA crese en tamaño, diversidad, fortaleza y en longevidad de tiempo limpio, necesitamos literatura que siga teniendo necesidades de la confraternidad, literatura que <crezca> junto con la confraternidad.

Aunque intentamos ser muy abiertos e incluir a todo el mundo mientras escribíamos las guías, nos dimos cuenta de que nunca podemos reflejar la experiencia de cada miembro con los pasos. En realidad, aunque hubiera sido posible, tampoco lo habríamos intentado. Este libro contiene pautas para trabajar los Doce Pasos como camino hacia la recuperación; no contiene la recuperación en sí. Ésta, en última instancia, se encuentra en la experiencia personal de cada miembro con el trabajo de los pasos. Se puede añadir cosas a estas guías, eliminar otras, o dejarlas tal cual. Es una decisión personal.

Probablemente hay una única forma inapropiada de usarlas: solo. No podemos dejar de recalcar la importancia de trabajar los pasos con un padrino. De hecho, en nuestras confraternidades se considera que el padrino, ante todo, es un guía a través de los Doce Pasos. Si aún no le has pedido a nadie que sea tu padrino, por favor, hazlo antes de comenzar estas guías.

Limitarse a leer toda la información sobre cualquiera de los Doce Pasos nunca será suficiente para producir un auténtico cambio en nuestras vidas ni para liberarnos de nuestra enfermedad. Nuestro objetivo es hacer que los pasos formen parte de nosotros. Para lograrlo, tenemos que practicarlos. Por lo tanto, aquí están las guías para trabajar los pasos.

Como toda literatura de NA, esta obra ha sido escrita por adictos y para adictos. Esperamos que sirva para animar e inspirar a todos los miembros que la utilicen. Por nuestra parte, agradecemos la oportunidad de haber podido participar en este proyecto.

Gracias por permitirnos servir.

Comité de literatura de la CSM

Cuando decimos <primero>, nos referimos al principio de algo. Lo mismo sucede con los pasos: el primer paso es el comienzo del proceso de recuperación. El alivio empieza aquí; no podemos seguir adelante hasta que hayamos trabajado este paso.

Algunos miembros transitan el primer paso a tientas, por <intuición>; otros prefieren trabajarlo de manera más sistemática. Las razones para trabajar formalmente este paso varían de un miembro a otro. Puede que seamos nuevos en recuperación y acabemos de pelear -----y perder----una batalla contra las drogas. Tal vez llevamos algún tiempo en el programa, abstinentes de drogas, pero hemos descubierto que nuestra enfermedad se ha vuelto activa en algún otro aspecto de nuestra vida. No todos los actos de crecimiento están motivados por el dolor; a lo mejor sólo ha llegado el momento de repetir el ciclo de los pasos para empezar la próxima etapa de nuestro interminable viaje de recuperación.

A algunos en cierto modo nos consuela darnos cuenta de que una <enfermedad>, y no una deficiencia mortal, nos ha hecho tocar fondo. A nosotros no nos importa saber cuál ha sido la causa, lo único que queremos es... ¡salir!

En cualquier caso, es hora de trabajar los pasos: de dedicarnos a una actividad concreta que nos ayude a liberarnos un poco más de nuestra adicción, independientemente de la manifestación que tenga en la actualidad. Nuestro objetivo es asimilar los principios del primer paso, profundizar nuestra rendición y hacer que los principios de aceptación, humildad, buena voluntad, honestidad y receptividad una parte fundamental de nosotros.

Primero, debemos llegar a un punto de rendición. Hay muchas maneras diferentes de hacerlo. El camino que algunos recorrimos para llegar al primer paso fue más que suficiente para convencernos de que la rendición incondicional era nuestra única opción. Otros comenzamos este proceso incluso sin estar del todo convencidos de ser adictos ni de haber tocado fondo en serio. Sólo cuanto trabajamos el primer paso nos damos cuenta realmente de que somos adictos, hemos tocado fondo y debemos rendirnos.

Antes de empezar a trabajar este paso, debemos estar abstinentes, cueste lo que cueste. Si somos nuevos en Narcóticos Anónimos y nuestro primer paso consiste sobre todo en ver los efectos de la drogadicción en nuestra vida, tenemos que estar limpios. Si llevamos algún tiempo limpios y nuestro primer paso consiste en la impotencia sobre algún otro comportamiento que hace que nuestra vida se vuelva ingobernable, tenemos que encontrar la forma de parar esa conducta para que nuestra rendición no se empañe con continuas acciones que la estropean.