

# VISION DE ESPERANZA

2a Edición - Abril de 2021



**Narcóticos Anónimos**

*Colombia* ◆



La revista NA Visión de Esperanza es publicada por el GT de RRPP Región de Colombia y pertenece a los miembros de Narcóticos Anónimos de la Región Colombia. Su misión es brindar información de recuperación y de servicio a todos los miembros, también información actualizada de eventos y aniversarios de las áreas y grupos de la Región Colombia. El equipo editorial para respetar esta misión, intenta preparar una revista abierta a artículos escritos por los miembros de toda la Región y brindar información sobre eventos y temas de servicio. Pero, especialmente esta publicación está dedicada a celebrar nuestro mensaje de recuperación: “que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida”.

La revista NA Visión de Esperanza da la bienvenida a la participación de sus lectores. Los invita a compartir con la Confraternidad de NA en su publicación regional. Todos los manuscritos recibidos pasan a ser propiedad de la revista NA Visión de Esperanza. La revista NA Visión de Esperanza publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto, estas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de Narcóticos Anónimos ni de la revista NA Visión de Esperanza.

Nuestros lectores pueden enviar sus artículos, opiniones, información de eventos y aniversarios al correo electrónico:

revistanavisiondeesperanza@nacolombia.org

**GT RRPP Región Colomba**

## Índice

Editorial.....	3
Sí, soy humano.....	4
Trabajando Los Doce Pasos.....	6
Despertamos a nosotros mismos.....	9
Volví a encontrar.....	10
ese amor cálido.....	10
Motivada a seguir adelante.....	12
El trabajo fundamental.....	14
Los Doce Pasos:.....	18
Un camino de autoconocimiento.....	18
A la vuelta del camino.....	20
Comprensión y práctica.....	22
La vida tal cual es.....	24
y Los Doce Pasos.....	24
Las llaves de la felicidad.....	26
Más allá de estar limpio:.....	30
Los pasos y un padrino.....	30
Por más de media vida.....	32
Un regalo de amor.....	34



# Editorial

Nuestra Quinta Tradición nos dice claramente “llevar el mensaje”. La diferencia entre llevar y pasar el mensaje es el trabajo arduo de un adicto que ha logrado mantenerse limpio y que ha trabajado un programa.

El mensaje se puede pasar a través de nuestra literatura o de un compartir. Pero, cuando se lleva el mensaje es cuando toda la vida del adicto ha sido tocada por la recuperación. Su familia, su trabajo, sus amistades e inclusive su grupo habitual reflejan el cambio generado al haber hecho los Doce Pasos. El proceso de cambiar y devolver con gratitud lo que ha encontrado hace que la Confraternidad entera se recupere.

Para Narcóticos Anónimos es muy importante que sus miembros trabajen los Doce Pasos para que lleven ese mensaje con la dignidad que se merece. Esto fortalece la unidad y le da esperanzas al recién llegado. Cuando los miembros de los grupos trabajan pasos y les enseñan a los recién llegados a hacerlo, se crea un grupo sólido con madurez espiritual en un ambiente de recuperación. Nuestros servidores de confianza pueden ser motivadores para que esto suceda. De esta manera, el adicto no se limitará a dejar de consumir, sino que podrá encontrar el encanto al trabajar un programa que funciona y la promesa de cambiar su forma de vida será un hecho.

---

# Sí, soy humano

---

Daniel B.





Qué vulnerable es la vida y cuando hablo de vida, me refiero a mis ojos que ven el cielo, a mi corazón que late para que ame y a mi espíritu que se alegra cuando comparto con otro adicto a la manera de Narcóticos Anónimos.

Hoy aprendo que mis deseos a Dios pueden ser más bien generales y no tan específicos, porque su voluntad es bondadosa y mientras yo veo solo la lluvia, sus ojos también abarcan las montañas y los cielos. Aprendo que hay certezas en mi corazón, mas definitivamente no conozco el tiempo en que tales semillas germinarán. Y está bien. Mi labor es ocuparme del hoy.

Recuerdo con gratitud la primera mañana en la que amanecí limpio. En mi pecho habitó un fuerte destello de luz, como descargas eléctricas que aviva-

ban y sacudían partes muertas y otras anquilosadas en mi corazón. Tal destello abrió el flujo de gotas de confianza con las que hoy, sólo por hoy, me puedo hidratar.

Me doy cuenta de esta carne con la que puedo estar y por la que puedo disponerme a servir. Esta carne frágil que me contiene y que en ocasiones no entiendo las emociones que llegan a mi espíritu que la habita; o porque son nuevas o porque hasta hoy he podido conocerlas.

Estar limpio me hace sentir vivo y que sí, soy humano. Por estar limpio puedo aspirar a ser y a tomar acción hoy para lograr tan noble fin. Me hace valorar este momento y a no darlo por sentado. Alguna vez escuché que todos los ríos desembocan en el mar y ¡qué cosa tan grandiosa y simple hallar mi cauce en El Camino!

Describir lo que siento cuando miro mis ojos en un espejo es como percibir un mar en el que tengo la posibilidad de navegar e incluso sumergirme. ¿Cuál es mi vehículo? Los Doce Pasos. Me siento como un bebé cuando explora su entorno: texturas, rostros y emociones. También siento la confianza que en la medida en la que siga viniendo a NA puedo quitar la mirada de mí mismo y darla junto a mis manos al entorno y a quienes participan de él.

Cada día encuentro una gota de confianza con la que me animo a seguir adelante, para que el arco iris, que es mi corazón, irradie las emociones que, como ser humano, tengo el derecho y la responsabilidad de experimentar y compartir... sólo por hoy.

**¡Sí se puede!**

---

# Trabajando Los Doce Pasos

---

Héctor J.



**A**l llegar a los grupos de NA, mi primera impresión fue encontrar un grupo de personas vestidas adecuadamente y convencido de que estaban tratando de dejar de drogarse a través de una religión.

El primer paso me lleva a trabajarlo desde el tuétano de los huesos, ya que mi impotencia hacia la droga, después de consumir la primera dosis, era más que dolorosa pues no podía parar de hacerlo física ni mentalmente, solo hasta que se acababa el dinero o los medios para conseguir la siguiente dosis. Y ahí iniciaba el sentimiento de culpa más doloroso que podía llevar conmigo.

Cuando acepto mi vida ingobernable, entiendo que puedo soltar todo lo que me proponga.

Mi relación con un Poder Superior fue algo lento ya que venía con una ruptura total con Él. Pero valió la pena hacerlo, hoy esta relación está muy fortalecida y hablamos todo el día, todos los días. Sin embargo, en varias ocasiones no le comento lo que voy a hacer porque ya sé su respuesta. Entonces lo hago a mi manera y me cuesta muchas veces pagar el doble por no hablar con Él antes. Mi PS siempre está conmigo y lo mejor es que me ayuda, me colabora sacándome de las dificultades que tengo por no hablar antes con Él...

Cuando inicié el proceso de escribir mi cuarto paso, mi padrino me dijo: "toma una hoja, coloca quién eras, quien sos y qué quieres ser, de dónde vienes, dónde estás y para dónde vas. Empieza por esa parte, a escribir eso y hazlo en papel y con lápiz. Que no sea grabando, no en el computador, ni con mensajes de texto, que sea con papel y lápiz. A medida que vas avanzando en este tema,



vamos ampliando los otros temas del cuarto paso”. A pesar del tiempo, esta es la hora en que estoy haciendo mi tercer cuarto paso.

Hacer el cuarto paso no fue tan difícil como hablarlo con mi padrino. Eso era para mí algo que no concebía en mi mente, contarle a otra persona que apenas conocía mis verdades, mis sufrimientos, mis experiencias dolorosas por un consumo de muchos años, el daño causado a otros y sobre todo el daño que me causé. Esta situación fue la que no me dejó realizar, escribir y ser consciente de todo lo que tenía que decir en este primer quinto paso. Fueron muchas situaciones que se quedaron en mi mente, ya que ni siquiera las plasmé en el papel para que nadie se enterara de mi verdad. Afortunadamente, esto es sólo por hoy y cada vez que inicio un nuevo día mi progra-

ma inicia con el primer paso y es ahí donde debo ser cuidadoso, debo sacar toda mi verdad y plasmarla en el papel para poder compartirla con otro adicto en recuperación.

La lista de mis defectos fue más larga de lo que esperaba, y no estaba dispuesto a dejarlos todos, ya que “vivía muy bien con ellos” y no pedí encarecidamente a Dios que me los quitase. Sin embargo, el sexto y el séptimo van de la mano y a medida que voy caminando por los pasos, que me involucro en los servicios y en mi relación con el Poder Superior, la necesidad de soltar los defectos de carácter se hace más fuerte. Pero para esto ya estaba mi relación con el Poder Superior, con los pasos y con el programa no fue tan difícil como en el comienzo.

**A pesar de hacer una lista, desde un principio sabía que no iba a ser posible enmendar directamente.**



A pesar de hacer una lista, no recuerdo si corta o larga, desde un principio sabía que no iba a ser posible enmendar directamente. Tuve que hablar demasiado con mi Poder Superior, con mi padrino y convencerme a mí mismo que era un paso que no podía saltarme. Si de verdad estaba convencido de que no quería volver a consumir, si de verdad no quería caminar más con la cabeza baja, si de verdad podía saludar a todas las personas de este mundo, así muchas personas no me contestaran el saludo, yo las iba a saludar, porque ya tenía tranquilidad en mi alma.

Aún me sigo equivocando a diario y esto debo reconocerlo. Así muchas veces crea que tengo todo controlado, la verdad es todo lo contrario, está “descontrolado”. Y cuando llega la hora de hacer mi inventario diario, en muchas oportunidades me doy cuenta de que he realizado cosas o tareas que no convenía haberlas pensado, mucho menos realizado. Pero hoy no me hago tanto daño, trato de no ser tan severo conmigo y tomo

todas las experiencias diarias positivas y negativas, acertadas o no acertadas, como crecimiento en mi vida. Trato de no cometer los mismos errores de ayer, pero para darme cuenta de esto, debo escribir a diario mi inventario, cuando no lo escribo me olvido de mi hoy.

Me cuesta mucho trabajo meditar, aquietar mi mente ha sido un ejercicio difícil, aún estoy en la práctica, aunque no quiero llegar al extremo. Mi relación con mi Poder Superior me ha servido y sé que Él quiere lo mejor para mí. Hoy no me ha abandonado y sé que nunca lo hará y que Él buscará todos los medios para que yo sepa cuál es su voluntad, así yo siga con mi terquedad muchísimas veces.

Hoy sigo tratando de llevar este mensaje a los adictos con un servicio dentro de la Confraternidad, con mi comportamiento en la sociedad y en mi familia, con el trabajo de los pasos de Narcóticos Anónimos.

**Feliz sólo por hoy.**

# Despertamos a nosotros mismos

## Hammurabi (Eternamente Limpio)

**M**i nombre es Hammurabi, un adicto. De ante mano le ofrezco un agradecimiento a la Confraternidad, por ende, a cada uno de los miembros.

El proceso de los Doce Pasos se convirtió en la razón por la cual, a pesar de cualquier situación o eventualidad, que se presente en la vida cotidiana, no me hace perder la chispa de vida que día a día pretendemos conservar juntos. Más que eso es una elec-

ción impulsada de unos a otros por medio de la identificación. Desde que aquel concepto de identificación comenzó a formar parte de mi vida, se ha convertido en el sentimiento más puro que se me ha permitido concebir. Aquel apoyo incondicional que nos ofrecemos los unos a otros en medio de reuniones e incluso por fuera de nuestras salas; lo que con fidelidad puedo denominar MI HOGAR. Aquel apoyo es la apertura

a la confianza, a la inspiración, a despertar nuevos conceptos.

Nos acobijamos con nuestra literatura y de igual manera por medio de la risa, llanto, la comprensión, logramos ser nosotros mismos y despertar deseos de transmitir las nuevas sensaciones percibidas y guiadas por un Poder Superior con el fin de expandir nuestro mensaje de vida y salvación.



**Gracias NARCÓTICOS ANÓNIMOS.**

Mi amor más sincero y absoluto hacia todos.

# Volví a encontrar ese amor cálido

**Juan David C.**

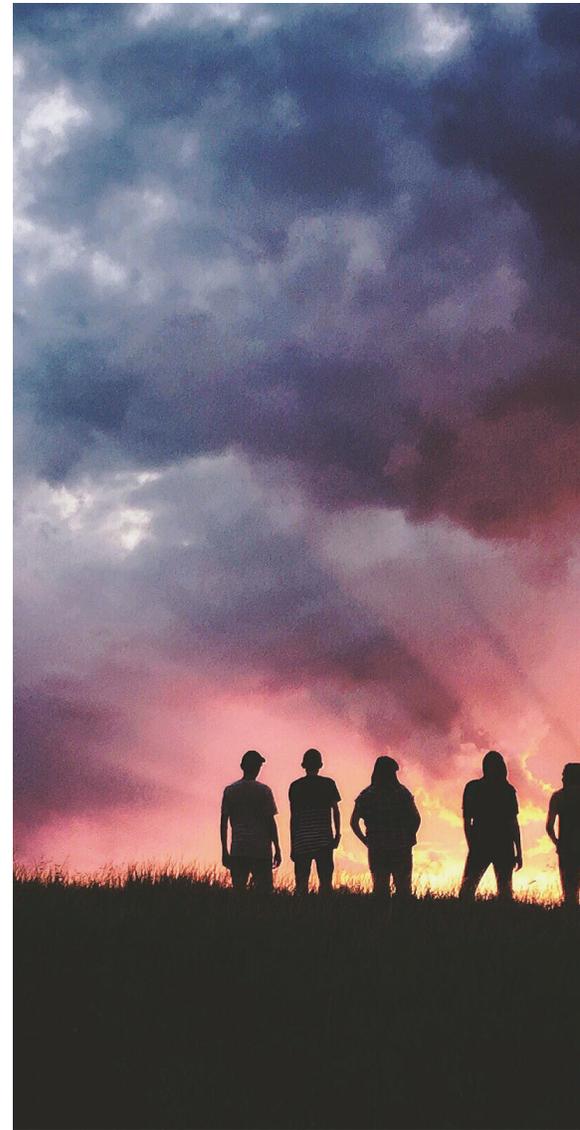
**M**i nombre es Juan y soy adicto. Por la gracia de un Poder Superior a mí, estoy limpio desde octubre del 2000. Llegué a Narcóticos Anónimos a la edad de 19 años. Al comienzo tuve dificultades para identificarme. También tenía muchas reservas con respecto a mi edad. Sin embargo, el calor de las reuniones y el afecto de mis compañeras y compañeros me animó a quedarme.

Desde el comienzo tuve un padrino que me invitó a trabajar los pasos. Mis reservas y falta de honestidad me llenaban de excusas para no hacerlo. En mi mente estaba la idea que al estar limpio y encontrar satisfacciones afuera de mí, las cosas marcharían bien y sería suficiente para calmar el dolor y el vacío que cargaba.

Al cumplir mi primer año de limpieza a la manera de NA, entré a una relación de pareja que me llevó a las nubes. Me empecé a ausentar de las reuniones y gran parte de mi energía se centró en mi pareja. Esta relación empezó a sacar ese lado obsesivo y compulsivo de mi enfermedad que me estaba negando a ver. Poco después de mi segundo aniversario en

NA, la relación se terminó y me quedé en un estado muy doloroso. Triste, vacío, aislado, obsesionado y en desesperación. Mi padrino me animó a empezar a trabajar los pasos. A pesar del dolor evidente y de la ingobernabilidad que estaba viviendo, seguía pensando que mis problemas tenían que ver con otra cosa y no con algo que venía de adentro mío. Los meses pasaron y el malestar no bajaba, incluso la obsesión por llenar mi vacío emocional aumentaba y esa obsesión empezó a saltar de una mujer a otra.

Estaba viviendo una locura muy fuerte y este dolor me llevó a trabajar mi primer paso. Fue un proceso doloroso en el que pude derrumbar mis reservas y engaños. Pude final-



mente aceptar la enfermedad de la adicción y ver las consecuencias de una adicción sin tratar en mi vida. Tuve la buena voluntad de seguir adelante con mi programa de la mano de mi padrino y encontrar a través de los pasos una nueva forma de vivir. Una forma de aceptarme a mí mismo y de llenar ese vacío en el pecho a través de los principios de NA y no a través de las drogas, las personas o las cosas.



**En NA he crecido, en todos los aspectos de mi vida.**

Terminé mi carrera universitaria, inicié una vida productiva en lo laboral y he aprendido a tener relaciones cada vez más sanas, sin dejarme llevar por el miedo egocéntrico que tantas veces ha gobernado mi vida.

Hacia mi año 10 en recuperación, estaba viviendo un momento muy especial en mi vida. Tenía un buen trabajo, pareja, tranquilidad mental y espiritual. Meditaba a diario y

paulatinamente comencé a sentir que ya no necesitaba los grupos de NA. Empecé a alejarme y fue un proceso de años. Unos años después me vi presa de un dolor emocional muy fuerte. El miedo, la paranoia, la angustia estaban presentes en mi vida como nunca antes lo había vivido. Entré en una depresión muy profunda. No podía dormir, tenía episodios de ansiedad y pánico a diario y mi visión de la realidad estaba completamente fuera de proporción. Intenté volver a las reuniones de NA, pero no encontraba identificación y tampoco tenía la honestidad suficiente para compartir muchas cosas que me estaban pasando. Mi obsesión había vuelto desbordada y no sabía cómo compartirlo. Me parecía inconcebible que, después de tantos años limpio, estuviera viviendo así. Visité profesionales de la salud, psicólogos y psiquiatras, pero no encontraba paz.

Un día volví a una reunión de NA. No conocía a nadie. Nadie me conocía. Era un recién llegado. Lloré y compartí mi dolor. Llevaba mucho tiempo guardando una apariencia y ese día abrí una grieta pequeña por la que pude empezar a ser honesto nuevamente. No hubo un cambio inmediato y no fue fácil. Pero volví a encontrar ese amor cálido libre de juicios que me ayudó a quedarme 15 años

atrás. Esa reunión fue atractiva. Poco a poco me involucré con el grupo, las compañeras y compañeros. Busqué un padrino y este me sugirió leer juntos la literatura de NA que habla sobre medicamentos y enfermedades. Fui receptivo y me animé a buscar ayuda nuevamente. Ya no como herramienta principal, sino con mi programa de recuperación y los principios de espirituales de NA guiando mis pasos. Ha sido un camino largo, pero ha valido la pena cada minuto, incluso los más oscuros y dolorosos donde sólo pensaba en anestesiar mi dolor y morir.

Inicié un nuevo tratamiento con un profesional informado, acompañado por mi padrino y varias personas de NA que han vivido cosas similares. Ya no estoy solo. Llevo varios años trabajando mi segundo paso y tratando de poner en práctica sus principios. Hoy creo que hay un Poder Superior que puede devolverme el sano juicio. Y lo está haciendo. Durante estos años de ansiedad y miedo, me involucré en el servicio y he aprendido tanto. Ya no se trata solo de mí y mi sufrimiento. Mi acción es valiosa y aporta a llevar el mensaje de esperanza a quien lo necesite dentro y fuera de nuestras reuniones.

# Motivada a seguir adelante

**Gisell M.**

**M**i nombre es Gisell, soy adicta y estoy recuperándome en NA, agradecida por estar limpia y seguir en recuperación sólo por hoy.

Conocí a Narcóticos Anónimos en el año 2018 cuando estaba buscando entender por qué no podía dejar de consumir. Hiciera lo que hiciera, una y otra vez volvía a caer nuevamente en el consumo compulsivo de sustancias. Antes de ir a mi primera reunión conocí a la persona que tomé como mi madrina, ella me acompañó a esa primera reunión y me dio un par de sugerencias para iniciar en este camino. No me acepté como adicta, pero seguía yendo ocasionalmente a las reuniones. Estuve limpia por un tiempo, por algún motivo volvía a NA para parar y luego me iba. Nunca dejé de conversar con mi madrina, la cual siempre me decía que la recuperación era a través de los pasos. En ese momento, empecé a responder las preguntas, pero no entendía en realidad lo que era la enfermedad, porque ni siquiera la aceptaba. Mi madrina implantó la semilla de NA, del trabajo de los pasos y el servicio desinteresado. Mientras tanto, yo me fui a buscar otras soluciones para mi vida y me di muy duro con comportamientos autodestructivos que después de un periodo de tiempo me llevaron a la desesperación y esto fue lo que me hizo ver mi enfermedad de frente. Tuve que aceptar que tenía un problema, que necesitaba ayuda y que lo único que no había probado seriamente era lo que me ofrecía Narcóticos Anónimos.

Me rendí ante mi adicción y se inició mi proceso de recuperación.

Empecé a estar limpia sólo por hoy, a asistir diariamente a las reuniones, a pedirle ayuda a mi madrina y a trabajar los pasos. Para mí, no es posible recuperarse solo con el hecho de no consumir sustancias, ya que puedo seguir haciendo y haciéndome daño estando limpia. Es necesario ir más allá y NA me ofrece Doce Pasos, aquellos de los que mi madrina tanto me hablaba.

Cuando pasó el síndrome y el dolor de la abstinencia, empecé a escribir nuevamente el primer paso. Fue como si se me hubiese quitado la ceguera y pude entender todo lo que ahí se decía. Pude verme reflejada en la literatura y empecé a responder con un poco más de conciencia, claridad y honestidad.

Actualmente, me encuentro trabajando en el segundo paso.



## “Hiciera lo que hiciera, una y otra vez volvía a caer nuevamente en el consumo compulsivo de sustancias”.

Personalmente, siento que a través del trabajo comprometido de los pasos se me salva la vida diariamente. Ellos me brindan conocimiento de mi enfermedad, puedo identificar las distintas formas como la enfermedad se manifiesta y a la vez se me brindan unos principios espirituales que, si los pongo en práctica, contrarrestan la fuerza poderosa y destructiva de mi adicción.

A través del trabajo de los pasos, también se me van revelando los defectos que estoy preparada para trabajar. Ha sido muy doloroso ver cosas en mí que, de no haber sido por el trabajo de los pasos, no me había percatado ni visto el punto en donde duele. Mi naturaleza es evadir, pero el compromiso que tengo conmigo misma, con mi recuperación y con los pasos, me llevan a preguntarme si en realidad quiero una nueva forma de vida o si quiero vivir limpia, pero con una vida ingobernable... Yo quiero vivir de una forma distinta, sólo por hoy estoy dispuesta a pagar el precio de la recuperación, a hacer el esfuerzo, a sentir el dolor y pedirle a un Poder Superior fortaleza y buena voluntad para seguir transitando este camino.

Creo que los veteranos nos dan esperanza y su mensaje me hace ver que si me tardo años en trabajar los pasos, al final lamentaré haber perdido tanto tiempo y hoy quiero ser obediente y aprender de las experiencias de los demás. Tengo un compromiso de recuperarme y para mí la recuperación se da a través del trabajo honesto y constante de los pasos.

También he aprendido que no solo es escribir, sino que se dan situaciones que me llevan a ponerlos en práctica.

Gracias a NA, a mi madrina, a mis compañeros, a las reuniones, al trabajo de los pasos sigo limpia. Tengo 8 meses limpia sólo por hoy y, duela lo que esté doliendo, estoy motivada a seguir adelante. No tengo otro lugar más dónde buscar una nueva y mejor forma de vida.

**Gracias y un abrazo fuerte a ti que me lees.**



---

# El trabajo fundamental

---

**Simón M.**

**M**i nombre es Simón, soy un adicto en recuperación. Llegué a este programa con 17 años de edad, quizás era uno de mis múltiples intentos para poder dejar de consumir drogas. Mi vida era ingobernable y mi futuro era disperso como la niebla entre las montañas. Uno de los principales sentimientos que me acompañó en esa primera reunión era el miedo de que esto no funcionara como las muchas otras cosas que había intentado en el pasado. Sin embargo, la sensación al salir de ese grupo fue de esperanza, parecía que otras personas habían llegado a sentir y a experimentar lo mismo que yo, eso me agradó.



Durante mis primeros tiempos en recuperación, asistir diariamente a las reuniones me ayudó a parar. Comencé a sumar días y entre más tiempo pasaba menos miedo había en mí y más esperanza surgía de lo profundo. Una de las cosas que más me ayudó al comienzo era el servicio, no en un puesto ni en un comité, sino que sentía la necesidad de llegar temprano a una reunión a ayudar a quien abría el grupo a poner las sillas, limpiar el salón y hacer el café para que las horas del día fueran más cortas y lograra pasar un día más sin consumir. Recuerdo que esos eran los instantes de más tranquilidad por aquellos días y esa sensación se convirtió en una rutina que cada vez se volvía en un aliento y un motivo para no volver a drogarme.



Pasaron los meses y mi recuperación se volvía una realidad, ahora tenía nuevos amigos, coordinaba algunas reuniones y hasta pensaba en abrir un grupo nuevo. Fueron grandes tiempos. Sentía que estaba practicando este programa de la mejor manera, aunque en las reuniones siempre escuchaba el mismo discurso: los pasos, los pasos, los pasos.

Un compañero me prestó el libro Funciona: cómo y por qué, traté de leer un paso y una tradición diariamente, pensando que eso sería suficiente para entender los pasos. Pero con

vida tal cual es y cargaba con muchas cosas del pasado. Hasta que... ¡toqué fondo! Sí, toqué fondo en recuperación porque tenía una relación afectiva tóxica que me estaba consumiendo, esa fue la razón que me llevó formalmente a trabajar el primer paso. Cansado de luchar solo busqué un padrino y empecé a trabajar los pasos.

Las primeras conversaciones con mi padrino fueron de mucho alivio y esperanza. Trabajar el primer paso, además de ayudarme a consolidar mi rendición frente a las drogas, me enseñó que no tenía que seguir

compulsión que estropeaban mi rendición constantemente. Al final entendí que no tenía que seguir peleando contra la realidad y encontré una sensación de libertad que me encantó. Pero sabía que no iba a ser suficiente, necesitaba fortalecer las bases de mi recuperación y en el segundo paso la esperanza se convirtió en fe. Entendí que no tenía que seguir viviendo igual, podía llegar a creer que un Poder Superior podía devolverme el sano juicio. Eso significó para mí no estar condenado a hacer el mismo loco, pude ver frente a frente la locura de mi vida y contemplar la posibilidad de un cambio, motivarme a salir de la zona de confort en la que estaba.

Para mí, fue fundamental empezar a darle forma a ese Poder Superior, que hasta el momento sabía que funcionaba, pero no tenía una idea clara de quién era, qué era o cómo era. Darme cuenta que ese Poder Superior siempre había estado conmigo

**“No puedo decir que fue fácil, pero sí puedo estar seguro que es una de las mejores cosas que me ha pasado en recuperación, que fue entender la naturaleza exacta de mis faltas”.**

el tiempo me di cuenta que mi vida seguía siendo ingobernable, tenía mucho miedo al futuro, me costaba aceptar la

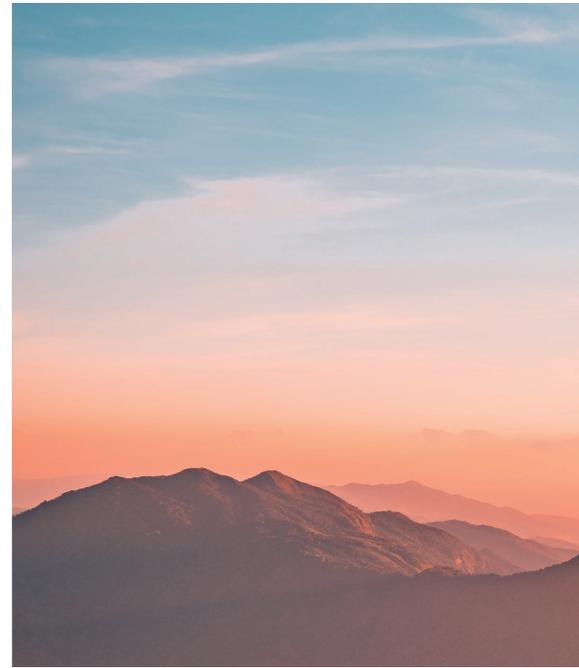
luchando y que si quería sentirme mejor, debía parar con todas aquellas conductas relacionadas con la obsesión y la

y que ahora que estaba en recuperación podía estar más cerca, hizo que mi miedo a enfrentar la vida se fuera desapareciendo poco a poco. Con fe avancé al tercer paso y mi fe se convirtió en confianza, definitivamente podía decidir diariamente confiar en Dios por encima de mi propia voluntad rebelde, terca y obstinada. Era tan sencillo aquello que fue tan complicado por tanto tiempo: soltar las riendas. Mi vida cambió desde aquel momento, obtuve un contacto con mi Poder Superior que me permitía pensar antes de actuar y tener una especie de segunda opinión, a la que llaman la voluntad de Dios, que me permitía tomar mejores decisiones y los resultados en mi vida eran cada vez más satisfactorios. Me volví responsable, emprendí cosas que antes no hacía por miedo, era menos reactivo y mis relaciones mejoraron. Definitivamente entendí que trabajar los pasos funcionaba.

Cuando llegué al cuarto paso no tuve tanto miedo, ya que lo obtenido por el trabajo de los pasos previos me hacía mantener la fe y la motivación de trabajar el programa en un punto óptimo. Hacer ese inventario me costó tiempo, postergación, respuestas increíbles frente a preguntas que llevaba haciéndome muchos años.

**“...uno de los regalos más hermosos de trabajar los pasos es poder compartir mi experiencia con otros...”**

No puedo decir que fue fácil, pero sí puedo estar seguro que es una de las mejores cosas que me ha pasado en recuperación, que fue entender la naturaleza exacta de mis faltas. Nunca había entendido ese enunciado, solo lo entendí cuando lo trabajé y para mí básicamente es auto comprensión, fue como armar el rompecabezas de mi vida. Fue como alcanzar un nuevo nivel de humildad, enfrentar mis errores, las peores situaciones de mi vida, pero con la calma de que todo tenía un sentido y que muchas de las cosas que yo era o hacía tenían que ver con mi historia. Fue equilibrar la balanza y encontrar también un montón de valores y virtudes que no me hacían irremediabilmente malo, fue una sensación maravillosa. Para completar este trabajo nos inventamos un cuadro con mi padrino que consistía en ubicar mis principales patrones de conducta, con su naturaleza exacta, los defectos por los que se expresaba y los principios espirituales para abordarla, este cuadro



me sirvió muchísimo de base para los próximos pasos.

Por estos tiempos de mi recuperación había conseguido bastante avance en mi vida, me sentía muy agradecido. Estar enteramente dispuesto fue renovar mi compromiso con mi Poder Superior, entendí que entre más luchara con mis defectos más se arraigaban en mí. Solo una profunda rendición y admisión de mi impotencia permitiría que Dios eliminase mis defectos. Me di cuenta que sin llegar allí, Dios ya había eliminado muchos defectos de mi vida y que todos los demás tendría que seguir poniendo de mi parte y entregárselos a Él. Ya no me sentía un ser humano tan destructivo. Conseguí una nueva humildad, una más profunda y honesta, más fundamentada en el resto de los



principios y desde ahí pues sigo trabajando en mis defectos. Creo que es un ejercicio constante el hecho de pedirle a Dios que elimine esos defectos.

Recientemente hice una lista de los daños que había hecho en recuperación. Me di cuenta que he enmendado muchas de las peores cosas de mi pasado y también ha sido confrontador ver los daños que he hecho estando limpio. Creo que hoy en día soy la persona más importante en esta lista, pues tiendo a ignorar el daño que me he causado a mí mismo. Reconciliarme conmigo es un paso trascendental al hacer enmiendas, ya no tengo tantas culpas ni deudas pendientes, pero sí una inmensa responsabilidad de no cometer los mismos errores, de ser más consciente de mí mismo y de los demás.

El mantenimiento espiritual, la constancia del trabajo de los pasos con mi padrino, un contacto regular conmigo y mi Poder Superior, escribir y compartir son cosas fundamentales para mí en el proceso de recuperación. He comprendido que cuando me desconecto de mi trabajo personal mi vida tiende a hacerse ingobernable nuevamente, por eso sigo haciendo este inventario.

Definitivamente, uno de los regalos más hermosos de trabajar los pasos es poder compartir mi experiencia con otros, llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Cuando utilizamos los pasos en nuestro servicio podemos llevar un mensaje mucho más contundente y es a través del ejemplo y los principios espirituales. En este viaje he podido acompañar a muchos compañeros en el trabajo de los pasos. He tenido muchos ahijados y eso no me infla el ego, sino que me llena de amor y esperanza, porque ver crecer al otro reafirma mi proceso y una de las cosas más hermosas de este programa es devolver lo que se nos ha dado.

En conclusión, los pasos han sido la mejor terapia en mi vida. Me han ayudado a crecer en todos los aspectos de mi vida, de una manera que jamás pensé posible. Hoy escribiendo esto, me siento bien agradecido por todo lo que he recibido, reafirmo mi compromiso de seguir trabajando los pasos y compartiendo con otros porque como dice el libro: el viaje continúa...

**Feliz sólo por hoy.**

# Los Doce Pasos: Un camino de autoconocimiento

**Liliana G.**

La primera vez que entré a un grupo de Narcóticos Anónimos, hace 10 años, 8 meses y 17 días, llevaba 20 años de consumo ininterrumpido. Mi vida, mis emociones, mis relaciones, mi sexualidad eran completamente ingobernables y vivía infiernos diarios que para la “gente común” eran incomprensibles y desastrosos. Me sentía culpable de todo lo que hacía y lo que dejaba de hacer. Tenía culpa hasta de existir. Cada fondo que tocaba me hacía sentir loca, dañada y me producía un dolor infinito. No fue sino hasta que encontré a otros “bichos raros” como yo, en mi primera reunión de NA, que sentí por primera vez que pertenecía a algo. Nunca tuve un lugar en el mundo hasta que llegué a esa primera reunión.

Tras una semana limpia, escuché un compartir que me cambió la vida. Un compañero, que poco después se convertiría en mi primer padrino, dijo que el verdadero antídoto para esa enfermedad que yo padecía, la enfermedad de la adicción, no consistía sólo en permanecer limpio, sino en algo que se llamaba “Programa de 12 pasos”.

Luego de un corto período con ese padrino que me enseñó a amar los pasos y su estudio juicioso, descubrí que para recorrer ese camino yo prefería trabajar con una mujer. Entonces busqué una mujer que se pareciera a mí: que fuera creyente, pero no católica; que fuera libre en su forma de pensar; que fuera creativa... Y mi Poder Superior la trajo hasta mí en el compartir de una compañera que contaba sobre su relación a distancia con una madrina que creía en las “energías”, que bailaba para ella delante de la cámara, diciéndole que todo iba a estar bien; y que vivía en una montaña, en un pueblo perdido en otro país. De inmediato supe en mi corazón que quería que ella fuera mi madrina y la contacté. Nuestra relación fue a distancia por el tiempo que duró y, tal y como lo dice la literatura, fue la primera relación de intimidad profunda y de amor que tuve en mi vida. Mi madrina me llevó de la mano con un amor infinito a través del trabajo de los pasos. Me enseñó cómo cada principio espiritual se convierte en una herramienta con la que cuento en cada momento. Cómo cada pregunta de los pasos ayuda a resolver los dilemas a los que me enfrento en la vida de una manera casi mágica. Cómo la relación con un Poder Su-

perior y conmigo misma se vuelven cada vez más ricas y más profundas a medida que avanzo en los Pasos. Me llevó de la mano durante la enfermedad y muerte de mi madre, durante mi matrimonio con un hombre maravilloso, en mi maternidad y luego me dio la lección más enorme de la recuperación: murió limpia y me enseñó con su muerte que en la vida todo es impermanente. Hoy todavía la recuerdo con infinito amor y le deseo que siga siendo alegre, sabia y feliz donde esté, a donde quiera que vayan los adictos que mueren eternamente limpios.

La muerte de mi madrina fue un golpe muy duro en mi recuperación. Volver a encontrar alguien en quién confiar de la





**“... Al comprender este nuevo alcance de mi enfermedad, sentí que era momento para una nueva ronda, cuyo propósito fue «aprender a ser feliz»...”**

misma manera me tomó tiempo. Para ese momento yo ya tenía ahijadas y, además de preocuparme que mi recuperación se detuviera, también me preocupaba la de ellas. La recuperación a través de los pasos es una cadena. Y del sano juicio de un padrino o madrina depende el de sus ahijados, así que nunca es buena idea apadrinar sin tener padrino. Esto es muy clave. No quería exponer ni mi sano juicio ni el de quienes me habían dado el honor de acompañarles en su trabajo de pasos. Mi Poder Superior, de nuevo a través de otra compañera de programa, me llevó a la madrina con quien hoy trabajo y a quien agradezco su sabiduría, compasión y experiencia en recuperación. Al entregar mi primera ronda de pasos, vinieron muchos regalos. Crecí, maduré, se abrieron nuevas puertas... Y mis sueños cumplidos fueron reemplazados por nuevas experiencias y seguidos por nuevos sueños, nuevos retos... Que poco a poco fueron convirtiéndose en prioridad por encima de mi recuperación y mi enfermedad fue conquistando otros aspectos nuevos y sutiles, como el defecto de carácter del perfeccionismo o la complacencia.

Al comprender este nuevo alcance de mi enfermedad, sentí que era momento para una nueva ronda, cuyo propósito fue “aprender a ser feliz”. El problema es que todo tiene un costo. Y esa felicidad me costó soltar una de mis más grandes reservas: mi relación de pareja. Había aspectos de ésta que yo jamás había querido tocar en mi primera ronda de pasos y que empezaron a convertirse en una carga y una fuente de dolor permanente. Gracias a los pasos y a mi madrina en ese momento, diez años de mi vida al lado del hombre más bello que he conocido llegaron a su fin. Y empieza ahora el proceso de reencontrarme a mí misma. De saber cómo soy, quién soy cuando no estoy en una relación, cómo hago para establecer un nexo en el que no complazco al otro a toda costa para que no me abandone, incluso pasando por encima de mí misma.

En definitiva, apenas estoy empezando a saber quién soy. Muchos aspectos de mi vida están bajo la lupa que ponen los Pasos: mi sexualidad, mi femineidad, mi forma de establecer relaciones de pareja, lo que espero de una pareja. Qué tanto estoy dispuesta a dar y recibir. En qué orden establezco mis prioridades, en qué lugar estoy yo, mi recuperación, y en qué lugar está el otro y lo que pue-

da ofrecer. Cómo hoy me hago responsable de mis decisiones del pasado. Todas estas preguntas me han surgido y las estoy abordando a través de los pasos. Este es el proceso a través del cual mi vida se desarma y vuelve a armarse una y otra vez de la mano de mi Poder Superior, de mis compañeros en recuperación y de mis ahijadas, que me enseñan con su experiencia de vida nuevas formas en que este programa funciona. El trabajo de madrinazgo es para mí un camino en doble vía, en el que la vida tal como es, los principios espirituales e incluso esta enfermedad que compartimos, tiende un puente entre personas muy distintas. Ser madrina es el trabajo más importante de mi vida. Lo hago con mucho amor, de la mejor manera que puedo, así sea muy consciente de que nunca voy a ser la madrina perfecta. Compartir mi experiencia honesta es lo único que puedo dar. Y lo doy con el corazón.

El trabajo de los Pasos es la semilla que hace crecer nuestra Confraternidad y nos hace fuertes emocional y espiritualmente. Es el camino más bello de autoconocimiento que he recorrido. Los invito a hacerlo.

# A la vuelta del camino

**Carlos Mario A.**

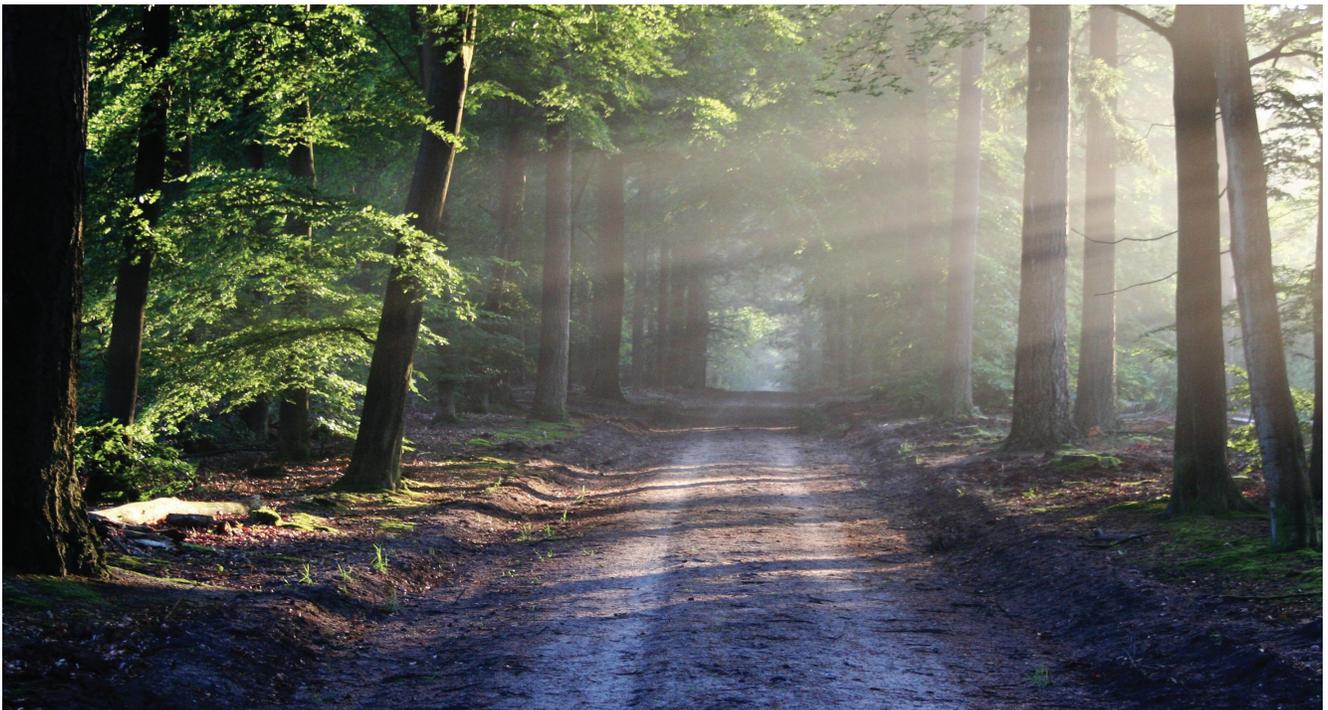
**H**ola, soy Carlos M., un adicto en proceso de recuperación que solo por la gracia de Dios me encuentro limpio de toda clase de drogas. Luego de más de 30 años de consumo activo de toda clase de sustancias psicoactivas, hace 22 años solo deseaba morir y huir de la realidad. Había aprendido de la forma más fácil desde niño a tomar y fumar, sin pensar en el tortuoso camino que me esperaba. Empecé como un consumidor socialmente aceptable, pero con el tiempo mi degrada-

ción se fue dando en todas las áreas de mi vida. Estaba sintiendo el rigor de tocar fondo familiar, laboral, académico, afectivo y espiritualmente. Mis últimos cuatro años de consumo activo fueron como habitante de calle en la ciudad de Medellín.

Yo era un ser que pensaba que no había una solución a mi problema de consumo de drogas. La obsesión por mi droga favorita hacía que viviera en un mundo de desesperanza, en estados de depresión en los

que solo pedía a gritos la muerte. Pero un día se encendió una chispa de luz a través de un grupo de Narcóticos Anónimos que existía al frente de donde yo consumía, el cual yo sabía que visitaban varios amigos de consumo. Ese fue el ejemplo y la huella que empecé a seguir.

Gracias, gracias, gracias a todos los buenos veteranos que permitieron con su ejemplo, su servicio, su tiempo y dinero mantener estos espacios en donde mi vida se transformó.



Solo me invitaron a seguir unas pautas sencillas que cualquier adicto puede practicar. Hoy mi corazón siente una inmensa gratitud y no hay palabras que puedan expresarla... solo puedo hacer con Otro lo que hicieron conmigo.

El milagro ocurrió. Siendo obediente con unas sugerencias que me dieron desde la primera reunión, la obsesión por consumir drogas desapareció y estoy encontrando una nueva forma de vida. Aprendiendo a vivir con mi condición humana.

Mi experiencia con los pasos ha sido maravillosa, cómo se han incrementado dentro de mí cosas que son prácticas y muy valiosas, de gran poder transformativo. Lo que encontré a la vuelta del camino ha permitido que mi forma de pensar, actuar y sentir el día de hoy sean diferentes.

El asistir a reuniones con regularidad, conseguir un padrino, hacerme a mi literatura, que plasma nuestra experiencia, son las herramientas que encontré para aprender a vivir con mi enfermedad y me lanzaron a un mundo lleno de esperanza y libertad. Hoy doy crédito a la importancia de nuestra literatura como canal que permite manejar nuestro propio idioma, como adictos en recuperación.

El identificarme con nuestro mensaje escrito me permitió crecer en la fe, o confianza en el programa, en que las promesas allí escritas se cumplen en cualquier adicto. Este es un programa de eficacia comprobada, es un programa de aprendizaje. Para mí, el hecho de escribir se volvió una forma práctica de vivir, el confrontarme con la Guía me ayudó a conocer las características de la enfermedad que padezco. No compito con nadie, pero me gusta hacerlo de forma ordenada, para esto compré resaltadores, lapiceros y cuadernos exclusivos para escribir de mi recuperación. No soy un adicto modelo, pero me siento un ganador, lo practico lento pero sin pausa.

He tenido dos padrinos en mi proceso, a quienes amo por darme de forma tan generosa su tiempo y experiencia con amor duro. Hoy gozo de la solución y en tres días celebro mis 22 años en mi grupo habitual. Mi vida se transformó: soy la persona que deseaba ser.



**¡Sí se puede!**

# Comprensión y práctica

**Diana S.**

**M**i nombre es Diana y soy adicta en recuperación. Mi primera experiencia con los pasos fue a través del compartir de mis compañeros de recuperación. La Guía de los pasos aún no existía y el trabajo de pasos que ellos hacían era con los textos del Funciona: cómo y por qué junto al Texto Básico. Era un trabajo que consistía en leer y profundizar con el padrino o los compañeros de confianza. Escucharlos compartir fue para mí inspirador, en especial cuando sonreían.

Un día, mientras estaba en el salón de reunión, me paré frente al legado de los pasos, leí el primero y pensé: sí yo lo admito. Leí el segundo y pensé: sí yo creo en Dios y leí el tercero y dije: sí ese también ya lo tengo claro... jajajajaja... Ahora pienso: ¡qué ternurita! Pronto entendí que debía leer mucho y seguir asistiendo para dimensionar lo que significa cada paso.

Pocos años después llegó el primer borrador de la Guía de los pasos, fue realmente un momento de mucha alegría y esperanza. La Guía es una herramienta práctica para escribir, profundizar y avanzar en la comprensión de los pasos y la práctica de sus principios.

Con otros 2 compañeros empezamos a trabajar la Guía todas las noches después de reunión hasta llegar al tercer paso de manera completa. Fue muy esclarecedor. El trabajo sistemático de los 3 primeros pasos me permitió vivir el sólo por hoy con aceptación, esperanza y fe, lo cual me resultó muy provechoso. Pero a la vez muy cómodo y de ahí suspendí el trabajo sistemático por algunos años. Hice varias rondas del primero al tercer paso con algunos débiles intentos de empezar un cuarto paso.

**“...Cuando llega mi madrina a mi vida, llega ese empujón y confianza que necesitaba...”**





Cuando llega mi madrina a mi vida, llega ese empujón y confianza que necesitaba. Sus palabras de motivación me impulsaron a avanzar en el trabajo sistemático y me explica que mi experiencia con los pasos y sus principios ha sido a tuestas, de forma experiencial y me permite ver que mi tiempo en NA no ha sido en vano ni perdido.

Cuando algún compañero me preguntó que sin haber trabajado la Guía de los pasos por tiempos muy largos me había mantenido limpia y tenía una vida digna y productiva, pues ¿qué diferencia había con hacerlos? Le pude responder que me hubiera ahorrado algunos dolores de cabeza, unas cuantas malas decisiones y hubiera cortado con algunos patrones de conducta que me han puesto en momentos muy difíciles. Hoy

puedo decir que valoro todo mi proceso desde los inicios y nunca haberme ido de NA, pero indudablemente cuando me siento con la Guía a responder las preguntas y después comparto con mi madrina, logro identificar, reflexionar, profundizar en los principios y generar cambios de pensamiento y actitudes de manera mas consciente y en menos tiempo.

Hoy puedo entender también que es diferente conocer los pasos, trabajarlos y vivirlos. Vivir los pasos es aplicar los principios contenidos en cada paso en mi vida cotidiana, con cada decisión que tomo desde las pequeñas cosas.

**Gracias por ser parte de mi nueva vida... que sigue en construcción.**

# La vida tal cual es y Los Doce Pasos

**John G.**

Hola compañeros mi nombre es John G. y soy adicto en proceso de recuperación. Primero que todo quiero agradecerle a mi Poder Superior, Dios como lo concibo, por estar limpio y que no se me ha olvidado que todavía soy un adicto y que necesito de NA.

Mi historia es un caos total, 22 años de consumo una vida mediocre, de dolor, de sufrimiento, sin sueños, sin ilusiones. Una vida muy vacía, mi consumo empezó por buscar aceptación y concluyó con el fondo de desesperación y casi la muerte.

Al tocar uno de los fondos, como lo dice la literatura, llegué a los grupos de NA gracias a mi madre, una mujer valiente, guerrera y que debido a su desesperación me llevó al lugar más maravilloso que pude a ver conocido, un grupo de Narcóticos Anónimos. Llego totalmente derrotado, dispuesto a hacer lo que fuera para no volver a consumir. Encontré compartires de identificación total y personas con el mismo dolor y sufrimien-

to, que con fe y esperanza me decían que sí se podía. También, un abrazo fraternal, un siga viniendo y un sabroso tinto. Por fin en mi vida, encontré un espacio donde me entendían y eso tan maravilloso me empujaba a experimentar las diferentes sugerencias que me daban:

1. Siga viniendo;
2. 90 reuniones en 90 días;
3. Aléjese de sitios de consumo y de personas de consumo;
4. Padrino y el trabajo de pasos.

Al estar totalmente derrotado decidí tomar todas las sugerencias que me daban, en especial conseguir mi primer padrino y empezar con el trabajo de

pasos. Sentía una gran incertidumbre por saber qué diablos era eso, pero con el pasar de los días limpio y las charlas semanales con mi padrino, fui conociendo la experiencia más enriquecedora de toda mi vida.

En el primer paso pude entender que tenía una enfermedad, que no tenía la culpa de mi adicción, pero que sí era responsable de mi recuperación. Al descubrir que mis defectos y mis emociones eran los que me llevaban a tomar malas decisiones, pude identificar fácilmente todos esos defectos que me hacían daño y hacían daño a los demás. Pude aceptar los tres primeros principios para poder atacar mi enfermedad cuando





se manifiesta: receptividad al poder hacer la llamada en los momentos más difíciles, buena voluntad para seguir adelante así no lo quiera y humildad para entender que solo no soy capaz.

Casualmente trabajando ese primer paso, me ocurrió una experiencia desagradable de infidelidad de mi compañera sentimental. En esos momentos, el estar rendido ante mi enfermedad y entender que el dolor y el sufrimiento para aceptar la vida tal cual es, no me dejaron consumir; pude seguir con la ayuda de mi padrino y escribir diariamente la impotencia de aceptar lo que no puedo cambiar.

Con el transcurrir del proceso, llega el segundo paso donde se habla que llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismo podía devolvernos el sano juicio. Es donde hago un alto y se me dificulta porque yo no creía en nada y cuando me hablan de creer, imaginen lo difícil que pudo ser. Seguí adelante con mi padrino y a medida que avanzaba con las preguntas de la guía me enfocaba un poco más en creer y trabajando ese paso me tocó vivir otra experiencia demasiado triste, la enfermedad de mi madre que le detectaron cáncer. Gracias a esa fuerza, que así no la tuviera clara, me daba la fortaleza para poder seguir limpio y estar ahí con ella en sus últimos días. Me

**“...Por primera vez en mi vida, pude conocer los ojos hermosos de mi madre y me aferré a mi Dios para seguir adelante...”**

equivocaba menos y mis errores no eran tan repetitivos y eran diferentes. El solo hecho que por primera vez en mi vida le podía dar paz y tranquilidad a mi madre por no estar consumiendo y estar ahí con ella, era la muestra más grande del sano juicio que me daba este Poder Superior. Fue difícil, no dejé de asistir a reuniones, de reencontrarme con mi padrino, no me aislé, seguí pidiendo ayuda en los momentos de debilidad y empecé a entender y a creer que sí existía ese “algo”.

Empecé el tercer paso con mi padrino y con más confianza, con mucha fe, esperanza y creyendo más en ese Poder Superior bondadoso que estaba ahí para mí, cuando yo estuviera dispuesto a entregarle mi vida. Fue mágico trabajar este paso, yo que durante toda mi vida creí que estaba sólo y gracias a NA y este paso se fortaleció mi fe y mi fuerza para no desfallecer. Me tocó ver morir a mi mamá, pero el Dios que pude concebir me dio la fortaleza para no irme a soplar y para seguir adelante con mi proceso de recuperación. Mi madre en su último día me dijo que, si moría, se iba feliz y tranquila de ver lo que era su hijo. Por primera vez en mi vida, pude conocer los ojos hermosos de mi madre y me aferré a mi Dios para seguir adelante.

El caminar trabajando los pasos es un camino de aprendizaje donde, si somos obedientes y honestos con nosotros mismos, podemos encontrar esa nueva manera de vivir. No fue fácil, después de eso tuve una ruptura con mi padrino donde él recae espiritualmente y se para el trabajo que veníamos haciendo. Como hoy entiendo que tengo una enfermedad, sé que debo de seguir mi proceso. Acá voy con otro padrino escribiendo mi cuarto paso, el cual para mí es intenso y es desagradable tener que contar mi pasado y mis miedos a una nueva persona. Pero sé por experiencia propia que, si trabajo este paso y los siguientes, el resultado va a ser positivo.

Un abrazo fraterno y felices 24 horas. Sigamos viniendo que Narcóticos Anónimos nos da la fortaleza y el crecimiento para enfrentar la vida tal cual es.

# Las llaves de la felicidad

Pedro R.



Llegar a NA fue un alivio para mi espíritu. La desesperación que tanto me agobiaba, la impotencia ante ella y la ingobernabilidad en todos los aspectos de mi vida podía compartirlas con otras personas, sin importar de dónde venía y eso era muchísimo para mí. Fue ver la luz en el camino oscuro en el que me encontraba caminando.

Lloré mucho y durante meses no pude hablar demasiado, era un sentimiento de gratitud con lo que me estaba pasando, impresionante y real. Sentí el amor, la compañía y hoy me doy cuenta que ese silencio en los primeros meses limpio me permitió escuchar; principio maravilloso que abrió mi mente y mi corazón a las sugerencias.

Escuchaba: esto funciona, sí se puede, nunca más solos, nadie es responsable de la adicción pero sí de su recuperación, un Poder Superior, las reuniones, los pasos, un padrino... palabras importantísimas que retumbaron en mi alma.

Hoy me doy cuenta, más que nunca, lo importante que es el idioma de la identificación y el dar el mensaje desde el alma: honesto. ¡Allí nació mi esperanza! Fue cuando logré sentir que todos éramos iguales, adictos en recuperación constante. Las diferencias me decían que era mi originalidad, pero mi intersección con los demás fue el amor que recibí de quien me llevó al programa, un gran ser que consumió conmigo. Él paró, me rescató del hueco en que estaba metido y cuando yo ingresé de su mano, él cumplía 3 meses. Luego cuando yo cumplí ese mismo tiempo, él celebraba 6 meses, pero noté que su temperamento fuerte crecía y su esposa lo dejó a los pocos días. Ella muy linda y amiga, me llamó y me dijo que no soportaba más a mi amigo del alma y me dijo que no fuera hacer lo mismo.

Ya oía, ya podía captar que podía escoger un camino espiritual. No sabía de Pasos, no sabía mucho de Padrinazgo. NA en mi ciudad estaba muy reciente, tuve la fortuna de ser de los primeros miembros,

estuve activo en el primer aniversario donde toda mi familia participó apoyando. Siendo un recién llegado mis padres me regalaron un viaje a un evento en Medellín. Ellos pensaban que era un encuentro o un congreso y, por supuesto, yo estaba totalmente dispuesto. ¡Gracias al Poder Superior allí conocí, vi, oí y entendí más! No todo, pero sí que había principios: honestidad, receptividad y buena voluntad. Algo pasó en mí, tuve otro despertar espiritual, pues vi que mi responsabilidad era encontrar eso que ellos, los que estaban allí, tenían. Para lograrlo debía disponerme a las sugerencias: Reuniones, Pasos y, por supuesto, Padrino para compartir este viaje maravilloso espiritual de los Doce Pasos.

En mis primeros meses tuve compañeros cerca de mí siempre, sobre todo a uno. Con él me identifiqué en muchas cosas, pero se fue para USA a los tres meses, cuando yo viajé a Medellín. En ese momento, tenía dudas en lo del padrinazgo, pues la persona que quería se fue y en esa época no había virtualidad. Luego pensé en alguien, pues era mejor tenerlo a la mano. Pero cuando yo entré a NA, al mes hice un viaje al exterior y por allá yo bebí. Le conté al compañero y me dijo

que pasara de agache, que no lo contara a nadie, eso me hizo sentir deshonesto.

El viaje a Medellín me abrió el alma, la mente, los oídos, llegué con mucha esperanza y con mi

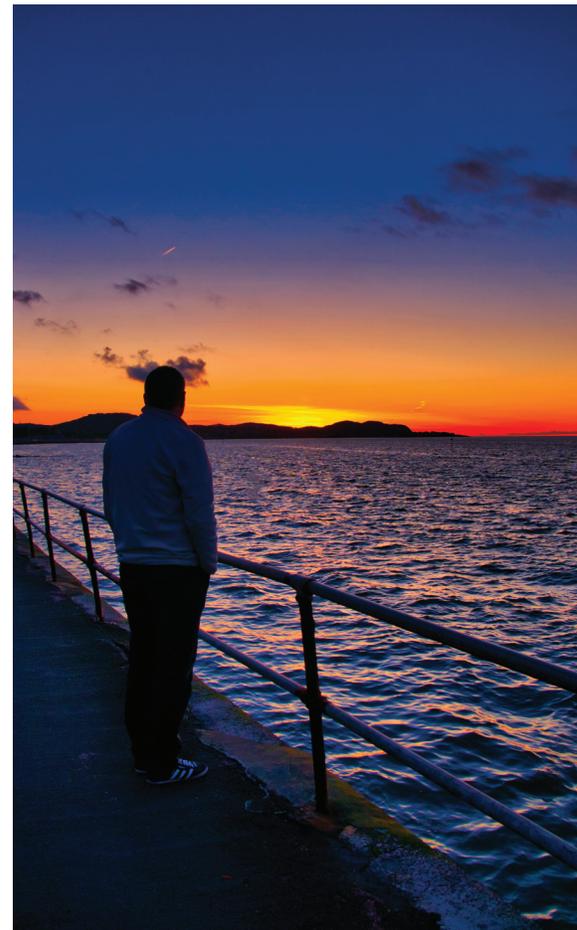
**“...Hoy me doy cuenta, más que nunca, lo importante que es el idioma de la identificación...”**

primer Solo por Hoy ¡Y mi primer Padrino! Esa relación, poco a poco, se fortaleció muchísimo con los años, aunque mis defectos de carácter salieron a flote... Un día oí a mi preciosa madre decir a mis hermanas que ella no sabía qué hacer con mis defectos de carácter, que no sabía si Pedro era peor ahora. ¡Eso me partió el alma! Llamé a mi Padrino y empezamos el primer paso... ¡Qué locura! Imagínense que la persona que me dijo que pasara de agache, también me decía que aquí la moral no existía, que podía seguir disfrutando del sexo y que la infidelidad no se juzgaba. Pero yo me sentía sucio, deshonesto y como si estuviera activo. Estos sucesos me llevaron a ver qué camino tomar: la recuperación con Pasos o no consumir y seguir el mismo... ¡o peor!

Esta antesala abrió el camino más hermoso de mi vida y el primer paso fue fabuloso. Lo

trabajé por cartas, llamadas y viajes a la lata para verme con mi padrino. Él siempre dispuesto, yo duré meses en el primer paso, el tiempo de mi Poder Superior. Y los siguientes pasos, incluyendo el cuarto, más de un año y medio o más. Me encantaba escribir, ir a convenciones, leer y amé los pasos. Aunque me había rendido, había encontrado a mi Poder Superior

y estaba cambiando mi vida increíblemente, guardé algo que no identifiqué y era mi sexualidad que estaba ligada a un gran



desequilibrio emocional. Esto lo tapé, no lo dije y recaí a los 4 años. Sólo por la gracia de mi Poder Superior volví.

Tenía que revisar mis pasos, sobre todo mi autoaceptación, la mía no la de los demás, ¡y ahí encontré Las Llaves de La Felicidad!

Mi nuevo primer paso... mis nuevos segundo y tercero eran vividos y no aprendidos de memoria; eran sentidos, eran mi herramienta. No tuve miedo de hacerlos y sí estaba lleno de miedo a combinar sustancias y volver a la olla, fue el momento en el que encontré en el cuarto paso la puerta para seguir viajando con menos carga y entregar a Dios mi desequilibrada balanza. Mi padrino me decía vive los pasos, míralos y actúa. Así fue que paralelamente empecé a tra-

bajar en mí y a servir desde siempre. Aprendí a entregar a mi Poder Superior, a mi padrino y asumí mi responsabilidad y hoy me doy

cuenta que hasta el séptimo paso fui construyendo desde adentro, para luego a partir del octavo vivir afuera.

El cuarto fue y es hermoso, me permitió ver mi humanidad, mi verdadero yo y verme antes y

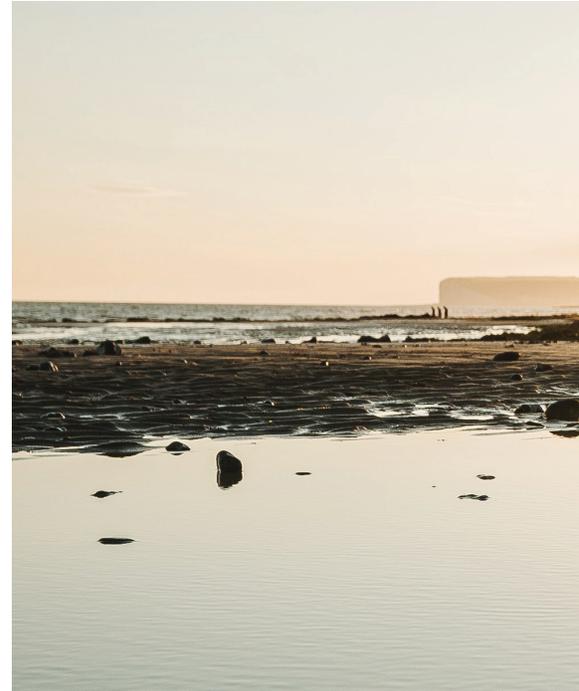
después. Ver a través de los pasos siguientes cómo quería vivir y aunque aparecieron la obsesión por muchas cosas, seguí adelante con mis pasos corrigiendo y dando de mi recuperación. Así empecé a encontrar momentos de más serenidad y muchos días de felicidad conmigo mismo y también con mis amores, con mi familia, con mis padres, que murieron ambos estando limpio y pude estar junto a ellos, entregando lo mejor de mí, desde mi amor y no desde mis defectos. Hoy no tengo ningún remordimiento, los inventarios me dieron claridad y no solo para pedir perdón, sino para vivir desde el equilibrio.

Hoy encontré en los pasos un trabajo hermoso y en el séptimo, hallé esta bella oración: “Le pedimos a nuestro Poder Superior su protección, fortaleza y orientación para ocupar nuestro lugar en el mundo con amor y vitalidad”. Eso implica dar de lo que recibí.

Hoy mis pasos octavo,

noveno y décimo me permiten tener más paz. Y a través del undécimo sentir la relación más hermosa y vital con Dios, mi Poder Superior, para seguir alimentando mi espíritu, que en últimas es lo que más me importa. Así puedo llenar mi in-

**“...Tenía que revisar mis pasos, sobre todo mi autoaceptación, la mía no la de los demás, ¡y ahí encontré Las Llaves de La Felicidad!...”**



terior de principios que me permiten asumir lo de afuera.

Tengo un Padrino maravilloso, a quien respeto y amo, que ha estado ahí siempre. Ha sido padre, hermano, amigo, pero ante todo mi Padrino, mi guía y apoyo. Con él tengo hermanos maravillosos, ahijados de mi padrino, y tengo unos ahijados que me dan de sus experiencias. Somos maestros y alumnos a la vez.

Gracias a los Pasos me encuentro humano y dispuesto. Hoy voy para mi nuevo cuarto paso. No puedo dejar de encontrar esos tesoros, esas bendiciones que están en la práctica de los pasos, todo depende de mi disposición. Hoy recuerdo a mi hermano del alma que me llevó al programa, que recayó, no volvió



y me dejó allí aprendiendo de mí. Tristemente tuve que enterrarlo por sobredosis, ganó la terquedad y duele decirlo, pero por su ejemplo me quedé trabajando en mí.

No me equivoqué al encontrar a mi Padrino para este trabajo de los Pasos y como compañía y guía. Fue significativo que me hablara desde la recuperación y no desde la enfermedad activa. Un padrino que me mostró la honestidad, la receptividad y todos los principios, incluyendo su humanidad. No desde las más-

caras, pues me hubiese hecho daño. Hoy desde adentro con paz y humanidad, puedo tener muchas cosas afuera que no me quitarán el regalo más grande de mi vida, ser un adicto imperfecto, con pasos para cambiar y mejorar constantemente. Hoy puedo ser feliz con quien soy y puedo tener un Dios bondadoso que me ama, un Padrino real, un programa maravilloso lleno de hermanos que me enseñan todos los días y el servicio que desde siempre y para siempre ha llenado mi alma...

## ¡Los Amo!

# Más allá de estar limpio: Los pasos y un padrino

**Gustavo “El Pibe”**

Tengo 57 años de edad y mi consumo de drogas comenzó hace 40 años, yo ignoraba que antes de mi primera dosis ya era adicto. Crecí en una familia muy numerosa con 4 hermanos y donde no había ningún adicto. Gracias a este programa y de bajar los pasos pude tener claro mi proceso de recuperación en

lo que fue mi vida antes, durante y después de mi adicción activa.

Nací en Argentina y desde una temprana edad siempre me gustó vivir al filo del peligro y de los desafíos. Con tan solo 6 años estaba juntándome con adolescentes que me tomaron como mascota, me montaba en los trenes en pleno movimiento y me colaba en los vagones escondiéndome de los guardias. Probé el cigarrillo y el alcohol porque no quería ser menos ni decir no. Fui mal estudiante porque quería demostrar que era diferente. Todo esto era progresivo.

En el desarrollo de mi adolescencia todo giraba en hacer deporte y consumir, sin control ni límites e iba poco al colegio. Hubo una calamidad en mi familia debido a la grave enfermedad de mi hermano menor, una epilepsia muy agresiva. Toda la atención de mis padres se volcó hacia él y yo me sentí con licencia para hacer lo que quería y sencillamente era consumir.

A los 18 años, me tocó prestar el servicio militar que en ese en-

tonces era obligatorio en Argentina. Con tan mala suerte que en plena instrucción se declaró una guerra entre mi país e Inglaterra y me tocó vivir los horrores de un conflicto bélico y yo era como un imán que buscaba el peligro. Salí ileso y con una tremenda historia y un gran trauma.

Con la difícil situación del país decidí, junto a mis padres y hermanos, mudarnos a Colombia, a la bella Cartagena. El dolor de lo vivido en la guerra, lo oculté en el consumo y durante 11 años viví inmerso en el alcohol y las drogas. Trabajaba y consumía y me iba bien, pero mi comportamiento cada vez era peor y el consumo cada vez era mayor. Así y todo, monté mi propio negocio haciéndome a un lado de mi familia y comenzó el debacle.

Fui detenido en varias ocasiones por la policía y estuve en el calabozo por andar con mucha droga, pasé días enteros sin dormir ni comer. Fui hospitalizado y dañé mi páncreas quedando diabético insulino dependiente. Toqué fondo y un cliente de mi restaurante me paso el mensaje.



**“...Paré un 16 de febrero de 1993. En menos de un mes estaré cumpliendo 28 años limpio, con el visto bueno de Dios...”**

Antes de llegar a NA estuve internado y al lado de esa fundación estaba el primer y único grupo de Cartagena. Fue una bendición que durante los 3 meses que estuve internado, al mismo tiempo pude asistir a 90 reuniones.

Paré un 16 de febrero de 1993. En menos de un mes estaré cumpliendo 28 años limpio, con el visto bueno de Dios. Los pasos estuvieron presentes desde el inicio de mi limpieza, junto a un compañero que tenía dos años limpio, quien se convirtió en mi padrino. Aprendí que solo no podía y el desarrollo de mis tres primeros pasos cultivaron la aceptación, la admisión y la rendición.

En 1993, solo teníamos un librito verde con los pasos y tradiciones que se imprimía en Colombia. Fue cuando los Servicios Mundiales llegaron a Colombia que comenzamos a tener el Texto Básico. Pude ir creciendo en mi recuperación mientras veía cómo crecía nuestra literatura y se hacían nuevos textos.

Mi padrino me guió en la forma de hacer mi cuarto paso. El haber compactado toda mi vida en ese inventario fue todo un despertar espiritual. Y haberlo compartido con él en el quinto paso fue toda una liberación.

Los pasos sexto y séptimo me orientaron en cómo vivir con mis defectos y cómo eliminar muchos de ellos, incluso tras años de limpieza.

Las enmiendas fueron y siguen siendo una liberación. Los pasos octavo y noveno llevan una carga grande de humildad y reconocimiento personal.

El trabajo de los pasos décimo y undécimo me dan equilibrio emocional y espiritual, el cual uso como herramienta de mantenimiento continuo.

Gracias a mi padrino aprendí que el duodécimo es la llave del tesoro que me permite devolverle a otros adictos lo que NA me dio y que debía practicar los principios en todo lo que hay en mi vida; no solo es la acumulación de tiempo limpio.

También aprendí que el primer servicio que debía hacer era con-

migo mismo, que no podía estar arriesgando el mensaje haciendo servicio sin trabajar los pasos con mi padrino, porque yo podía ser una bomba de tiempo capaz de lastimar y lastimarme.

Esta enfermedad es sutil y cuando mejor estamos y más servicio prestamos, más peligrosa es. Por eso debemos seguir viniendo y debemos seguir en contacto con nuestro padrino y con los pasos.

Soy un adicto casado con una adicta en recuperación en NA, nuestra relación y todo lo que hacemos tratamos de que sea sólo por hoy, planeamos todo menos los resultados. Llevando inclusive nuestro amor a que sea sólo por hoy.

Hace poco nos convertimos en abuelos. Nuestro hijo fue producto de nuestra recuperación y lo formamos con nuestros principios. Lo que no debe faltar nunca en la mesa y en nuestras vidas es lo que nos dan los pasos y tradiciones, que son nuestro pan de cada día.

**Viviendo en Gratitud**



# Por más de media vida

Alex C.



Las experiencias con el trabajo de los Doce Pasos son tan variadas como lo numeroso de nuestros miembros. En lo que a la mía respecta, ha sido un “viaje” que he experimentado hace más de media vida, porque llegué al programa a los escasos 21 años y hoy tengo 48 años de edad. Sí, más de media vida en la práctica del programa.

Ahora bien, los Doce Pasos son herramientas de crecimiento personal, desde superar la drogadicción hasta experimentar despertares espirituales. Lo que enfatiza que los pasos no solo sirven para dejar las dro-

gas, sino para continuar creciendo como ser humano en todas las áreas de la vida. Si es una caja de herramientas puede tener miles de ellas, no todos sabemos cómo usarlas, por eso el acompañamiento con el Padrino es de suma importancia para la práctica y entendimiento de las mismas.

No obstante, la práctica de los Doce Pasos en mi vida empe-

zó con un encuentro académico en la institución donde me llevó el fondo del consumo. Sí, primero fue un ejercicio académico, una tarea, tratar de entender, documentar y presentar para revisión. No me quejo de ello, porque ese fue el primer contacto con estas herramientas que se convertirían en brújula para el resto de mi vida. Una cosa es entender, otra comprender y otra vivir. De eso

**“... porque llegué al programa a los escasos 21 años y hoy tengo 48 años de edad. Sí, más de media vida en la práctica del programa...”**

me di cuenta, me ocurrió con la práctica de estos principios. Podía saberme los encabezados de los pasos, pero eso no garantizaba mi deseo de parar ni mi recuperación. Me dieron entendimiento, pero solo fue la vivencia la que me llevó a la comprensión y a su práctica consciente. Y como el mismo Paso 12 lo dice: me ocurrió el milagro, el despertar, el cual fue paulatino, no acompañado de un redoble de tambores ni fragancia de rosas, no. Entendí que los despertares eran para identificar tanto las cosas lindas de mí, como las no tan lindas. La conciencia de un defecto de carácter es algo que también se revela.

Cuando se pasa un tiempo en el programa, la práctica de estos principios no disminuye en importancia. Al contrario, adquiere un valor más relevante y se entiende que se convierte en un conjunto de herramientas de uso diario. Ningún paso se hace y luego se deja de hacer, todos se practican y esas prácticas son las que mejoran la calidad de vida. Empezamos a encontrar armonía espiritual, que alguna vez soñamos y así, solo así, empezamos a vivir la

voluntad de un Poder Superior. Con los pasos, esta voluntad se puede entender, comprender, aceptar, practicar y vivenciar; ese es el camino para permanecer cada vez más en la Voluntad de nuestro Ser Superior.

Luego de 27 años de haber llegado al programa puedo decir con toda convicción que ¡los Doce Pasos funcionan! Es un hermoso viaje para disfrutar. Gracias a ustedes por permitirme compartir esta alegría.



---

# Un regalo de amor

Paula P.



La historia de mi consumo fue corta, si hablamos de dimensión temporal, pero en términos personales se siente como si hubiese sido una eternidad. Empecé a consumir a la edad de doce años y en un lapso de 3 años la adicción acabó casi que por completo con mi vida, llevándome a un punto de degradación que jamás me hubiese imaginado.

Tuve la fortuna de parar de consumir muy joven, a los 15 años me declaré adicta. Al principio no tan convencida, puesto que la negación que tenía en ese momento me invitaba a pensar – y a su vez a normalizar – que mi relación con las drogas, y lo que esto conllevaba, era un tránsito de juventud y rebeldía. Creía que simplemente estaba formando mi identidad. Sin embargo, con la ayuda de mi familia y de la institución que me acogió empecé a vivir limpia.

---



**“...Este momento marcó mi vida, entendí que el dejar de consumir drogas no era suficiente y que el trabajo de los doce pasos era de vida o muerte...”**

El parar de consumir tan joven fue un arma de doble filo para mí, porque en ese momento no había muchos compañeros jóvenes. La gran mayoría casi que me doblaba la edad y fue un tanto confuso entender el programa en mi contexto personal. Al principio, me comparaba mucho con mis compañeros y no podía entender cómo los doce pasos me iban a servir a mí y con mis problemas de colegio o de amoríos fugaces. Así que empecé a dejar el trabajo del programa de lado.

Pasaron años en los que me mantuve asistiendo a reuniones y compartiendo con compañeros, que para ese momento se habían convertido en grandes amigos e incluso familia. Comencé una relación y es aquí donde empecé a sentir que algo me faltaba, enfrentar el día a día con mis emociones y pen-

samientos distorsionados me estaba empezando a pasar cuenta de cobro. La forma infantil con la cual asumía las decisiones en mi vida no me estaba funcionando, vivía de acuerdo a lo que mi enfermedad decidía, me sentía vacía, con miedo a cada instante, totalmente fuera de control. Para ese entonces ya tenía un hijo y me era imposible aceptar el hecho de ser mamá. Me encontraba en un estado de completa decadencia y me remordía el hecho de sentirme así estando limpia.

Llegué al punto en el cual había perdido el deseo de vivir, no había nada de lo que me pudiese agarrar (o eso creía) y estaba dispuesta a quitarme la vida consumiendo; con mucho dolor puedo decir que estuve a punto de lograrlo. Sin embargo, mi familia y amigos nuevamente me ayudaron y terminé como al principio, en una institución. Claro que en esta oportunidad tenía 7 años limpia. Este momento marcó mi vida, entendí que el dejar de consumir drogas no era suficiente y que el trabajo de los doce pasos era de vida o muerte.

15 días después salí de la fundación en la que estuve y busqué un padrino. Siempre había una excusa y le ponía peros a todo hasta que, honestamente cansada de pelear con la realidad, encontré al mejor padrino del mundo, o por lo menos para mí lo es. Curiosamente, es completamente diferente a mí y la vida que tenemos no congenia en absoluto. Sin embargo, me ha enseñado que la identificación en el dolor y, por qué no, en el amor es posible, sin importar el molde que nos cubra.



Hoy puedo decir que el camino de los doce pasos es una completa aventura. El trabajo de una rendición honesta, aceptación continua y la buena voluntad, acompañada de responsabilidad y práctica en aumento, es el mejor regalo de amor que me he podido dar.

Construir mi aquí y mi ahora de la mano de un Poder Superior y de mi padrino me ha traído resultados increíbles. El lastre de la enfermedad es cada día menor y aunque este es un proceso continuo, sólo por hoy puedo decir que al soltar las riendas, hacer un inventario y entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de mi Poder Superior poco a poco he logrado descubrir, aceptar y abrazar a mi yo espiritual.

Hoy el miedo, la decadencia y la soledad no rigen mi vida, pues los doce pasos me brindan la libertad de elegir. Así mismo, con la responsabilidad para decidir, hoy trato de vivir como alguna vez mi padrino me enseñó: “con principios y valores como resultado del trabajo de los Doce Pasos”.



Gracias por haber compartido, visitado y recorrido las anteriores páginas, ustedes son la razón de ser de NA Visión de Esperanza. Nuestro propósito es que su recuperación sea enriquecida por este mensaje de vida.

Los invitamos a todas y todos a que compartan en la tercera edición, que envíen sus aportes al correo electrónico:

[revistanavisiondeesperanza@nacolombia.org](mailto:revistanavisiondeesperanza@nacolombia.org)

El tema propuesto es: "Mi experiencia como recién llegado". También pueden compartir su experiencia sobre cualquier otro tema de acuerdo a su necesidad. Se anunciarán oportunamente las fechas para recoger los artículos y aportes escritos y para su publicación.

Un Abrazo Fraternal,

**GT RRPP Región Colombia**



**Narcóticos Anónimos**

*Colombia* 

---

**SIGUE NUESTRAS REDES SOCIALES**

---



Narcóticos Anónimos Colombia



@nacolombiaoficial



Narcóticos Anónimos Colombia