



Jóvenes adictos en **Recuperación**

Estas son nuestras historias,
que cuentan cómo
paramos de consumir y
conseguimos mantenernos
limpios con NA

Para más información
www.edmna.org



Índice

Introducción	3
La historia de Álvaro	6
La historia de Amy	9
La historia de Andrew	12
La historia de Curro	15
La historia de Lugi	19
La historia de James	21
La historia de Mahmoud	24
La historia de Pepe	27
La historia de T.	30
Recursos adicionales para los adictos jóvenes en recuperación.	33

Introducción

Muchos jóvenes adictos de todo el mundo han dejado de consumir con la ayuda del programa de Narcóticos Anónimos. Este librito contiene historias de hombres y mujeres jóvenes que reconocieron ser adictos, se recuperaron y consiguieron estar limpios en el inicio de su vida adulta. Aunque sus historias son diferentes, tienen algo en común: transmiten la esperanza de la recuperación a aquellos jóvenes que piensen que tienen un problema con las drogas y que no pueden dejar de consumir por sí solos. Su mensaje principal es que todos los adictos, incluso los jóvenes, pueden parar de consumir drogas, perder el deseo de consumir y encontrar un nuevo modo de vivir. También que un adicto es quien mejor puede entender y ayudar a otro adicto a recuperarse de la adicción. El Texto Básico de NA menciona tres principios indispensables que son la honestidad, la receptividad y la buena voluntad. Muchos de los miembros que comparten aquí sus historias están de acuerdo en que, sin estos tres principios espirituales y otros como la compasión y la empatía, nunca habrían podido recuperarse. Sin embargo, muchos fracasaron o recayeron, pero siguieron viniendo a NA porque nunca perdieron la esperanza. Desesperados, se encontraron los unos con los otros, descubrieron un poder más fuerte que ellos mismos e iniciaron el camino de la recuperación, guiados por los Doce Pasos de NA. Si quieres dejar de consumir y estás dispuesto a realizar el esfuerzo necesario para recuperarte, creemos

que nuestro programa te funcionará, igual que nos funcionó a nosotros.

Los Servicios Mundiales de NA mantienen un registro actualizado de todas las reuniones de NA que tienen lugar a diario en todo el mundo. Puedes encontrar tu próxima reunión allí donde estés accediendo a na.org. Si no encuentras tu país o región, no dudes en contactarnos y haremos todo lo posible para apoyarte con tu recuperación.

Sirviendo con amor,

Reunión de los Delegados Europeos (EDM)

contact@edmna.org

Historias personales

Las siguientes historias fueron recopiladas en 2017 y 2018 y proceden de jóvenes que se reconocieron como adictos y consiguieron estar limpios en el inicio de su vida adulta. Se han realizado unos mínimos ajustes en los textos originales para asegurar la mejor traducción posible. Damos las gracias a todos estos miembros y también a los voluntarios que recopilaron y editaron estas historias.



La historia de Álvaro

Mi nombre es Álvaro y soy adicto. Nunca pensé poder llegar a serlo. Desde niño fui educado en la iglesia ya que mis padres eran coordinadores de diferentes grupos y nos tenían en la iglesia todo el tiempo. Fui monaguillo, scout y parte del equipo de coordinadores de pastoral juvenil.

Hubo varios sucesos que marcaron mi vida. Mi padre era agresor y nos golpeaba con ira y sin medida. Recuerdo quedar sin aire y caer en el suelo en repetidas ocasiones producto de su agresión. Mis padres trabajaban todo el día por lo que me sentía como un niño abandonado, el cual era solamente vigilado por el ama de casa. Ella no me quería y me sacaba al patio de la casa todo el día para que no le estorbara. También me golpeaba muchas veces.

Producto de la agresión recibida fui desarrollando odio hacia las personas. Era lo único que me gustaba hacer: travesuras y golpear a mis hermanos para desquitarme de lo que había sufrido yo. A los 5 años fumé por primera vez cigarrillos y creamos la pandilla Derby. Los vecinos prohibían a sus hijos jugar con nosotros. En la escuela empecé a tener problemas ya que yo quería ser el más guapo y popular y el no serlo me parecía imposible, porque yo creía que era el más guapo, inteligente, educado, de mejor familia.

Para ganar aceptación me sentaba a la par de cada compañera y les pedía que fueran mis novias una por una. El rechazo me producía mucha ira pues en mi cabeza yo era mejor y no aceptaba tal vergüenza y sentirme tan perdedor. Un día que en un juego me tocó besar en los labios a una compañera, ella no quiso y ese rechazo me marcó. Empecé a odiar a todos mis compañeros de la escuela por igual. Si ellos me odiaban yo los odiaría más y ese era mi mecanismo de defensa.

Entre rechazos y odio fui deseando cada vez más la muerte y el suicidio me parecía una excelente opción para vengarme. Mi tío se hizo político. El andar inmerso en ese medio me subió los humos y mi primo me decía que yo era mejor que todos mis compañeros y amigos y que yo era sobrino del diputado. Me infló el ego y me hizo sentir aún más superior.

Al llegar al colegio sufrí bullying todos los años desde que entré. En 1996 conocí el amor, el sexo, el licor y las drogas. Toda mi vida cambió. Tenía 17 años y había encontrado como aliviar el “dolor de vivir”.

En un grupo de la iglesia conocí a las personas que me presentaron mi droga de preferencia. Perdí el control inmediatamente. Pensé que mi vida ahora giraba en torno a esto. No podía hacer otra cosa que odiar a la sociedad y consumir drogas. Perdí mis límites y mis padres me hicieron una intervención. Me internaron en una clínica de adictos en recuperación. Cuando salí de ella uno de los internos me llevó a Narcóticos Anónimos. Lejos estaba de parar el consumo aún. Me enamoré de la mujer incorrecta en el grupo y consumí de nuevo.

En la segunda Convención Regional de NA, yo estaba drogado y veía que todos se veían felices y yo ahí en medio de ellos sufriendo, cuando había recuperación disponible para mí, pero que yo no quería.

Una noche analicé mi vida y me rendí. Estaba harto de odiar y de sufrir. Entonces decidí volver a NA y poner en práctica las sugerencias que me daban los padrinos. Desde ese día no volví a consumir nunca más y ahora vivo feliz. Aprendí que no necesito usar una sustancia, cosa, lugar o persona para cambiar mi manera de sentir y a no tener miedo.

Hoy tengo 21 años y 2 meses limpio gracias a mi Poder Superior, a ustedes y mi buena voluntad. Recibí el regalo de la recuperación y ahora es mi deber compartirlo con los demás. Cada vez que me reúno con un ahijado, algo más sana dentro de mí y algo más me es revelado. Amo mi vida y el programa de NA. No sé qué sería de mí sin él.

La historia de Amy

Un simple y amoroso abrazo. La chica de los abrazos

Conseguir estar limpia a los 19 fue un verdadero shock. Todavía me maravilla este gran regalo que recibí: estar limpia, estar viva y prosperar, gracias a entrar en Narcóticos Anónimos. Soy una adicta. Mi nombre es Amy. Hasta que descubrí NA, no tenía ni idea de que tenía una enfermedad y que había otras personas por todo el mundo que entendían mi sufrimiento y podían ayudarme. Sé que no soy la única que ha sufrido un trauma en el pasado y también sé que sufrir un trauma no es un requisito necesario para convertirse en adicta. Crecí en una ciudad muy rica pero siempre me sentí inferior y fuera de lugar entre mis compañeros. Nunca era lo suficientemente buena en nada. Me daba miedo fracasar, así que me esforzaba con dificultad para dar el 100% en cualquier cosa que hiciera. Esta fue mi tónica mientras crecí, en la escuela, en los deportes, con mis amigos. Nunca me entregaba del todo por miedo al rechazo o al abandono.

El trauma que sufrí de niña fue responsable, en parte, del daño que me causé a mí misma y del comienzo de mi adicción. Sobreviví maltratándome y experimentando con las drogas al comenzar el instituto. Las drogas me salvaron de mí misma durante un tiempo. Cuando me drogaba hasta perder el conocimiento no pensaba en el suicidio, hasta que la enfermedad empezó a consumir toda mi vida. Mi rendimiento

en el instituto se vio muy afectado y veía cómo mis sueños de ir a una buena universidad o de ser jugadora olímpica de waterpolo desaparecían lentamente.

En apariencia, muchos de los signos externos de mi adicción y mi ingobernabilidad no resultaban muy visibles. Yo manipulaba, justificaba, racionalizaba y buscaba cualquier excusa cada vez que alguien de mi familia o el psicólogo mostraba su preocupación. Mi enfermedad siempre estaba presente, furtiva e inmanejable. Mi autoestima era muy baja y estaba desesperada por encontrar un nuevo modo de vivir; me sentía sola y no conocía el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro. Estaba perdida y asustada, con todos mis sueños rotos, hasta que me llegó un rayo de esperanza.

Conocí NA a través de la recuperación y mi primera reunión fue el día más importante de mi vida. Cuando entré en la reunión, un compañero que no me conocía de nada, me dio un abrazo muy cariñoso de bienvenida. Ese abrazo me devolvió la vida. Fue especial. Tal y como dice nuestro Texto Básico, “...un simple y cariñoso abrazo puede realmente marcar la diferencia cuando nos sentimos solos”. Al entrar en NA, mi espíritu revivió. Conseguí escapar de la prisión que yo misma me había construido y uno de mis mayores regalos fue saber que nunca más estaría sola, nunca jamás.

Llevo limpia desde el 20 de abril del 2008. Gracias a la recuperación, conseguí celebrar mi 21 cumpleaños sin necesidad de ir a un bar y sin querer consumir en una fecha tan importante. Recibir un abrazo en la convención de Carolina del Norte en el año 2010 cambió mi vida. Había cruzado la línea invisible y decidí que quería algo más que una recuperación

de fachada. Me metí de lleno a trabajar los pasos y probé diferentes niveles de servicio. Me involucré cada vez más en el programa, buscando siempre ayudar. Hice servicio en el grupo, en el área y en la región y eso ha resultado crucial para mi recuperación. Todas las tareas y los servicios que he realizado me han ayudado a trabajar los pasos y han disparado mi entusiasmo por formar parte de NA. El proceso de trabajar los pasos ha transformado mi vida y he pasado de ser una niña cansada, desesperada, solitaria y rota a ser la mujer fuerte, valiente, exuberante y desinteresada que hoy soy y en la que me sigo convirtiendo. Todo lo que tengo se lo debo a NA. Intento mantener un equilibrio entre asistir a reuniones, estar en contacto consciente con mi Poder Superior, trabajar los pasos con mi madrina y el privilegio de apadrinar a otros miembros, construyendo un grupo de apoyo y haciendo servicio continuamente en esta increíble confraternidad.



La historia de Andrew

Mi nombre es Andrew. Soy adicto en recuperación y estoy agradecido.

Mi viaje comenzó a los 15 años. Hasta entonces, había vivido una vida normal, con una madre que trabajaba muy duro para mantenernos a mis hermanos y a mí. Durante la mayor parte de mi vida, antes de empezar a consumir y durante mis años de adicción activa, sentí un fuerte deseo de encajar con mis compañeros. Al empezar el instituto, probé por primera vez una sustancia para divertirme con mis amigos.

En ningún momento me di cuenta del jardín en el que me estaba metiendo. Durante todos mis años de instituto, continué experimentando con sustancias “científicamente probadas” y que supuestamente no producían una adicción física. Al cumplir los 19, probé una determinada sustancia por primera vez. Comencé a consumirla en mi tiempo de ocio en discotecas, fiestas y otros lugares. Empecé a ser más sociable y me encontraba siempre lleno de energía. Yo les gustaba a todos en esa época.

A los 21, comencé a notar un cambio en mi comportamiento. Empecé a experimentar cambios de ánimo, que se producían con cierta facilidad. Pasaba de estar contento a estar muy enfadado en un momento. Comencé a consumir esa sustancia

con mayor frecuencia hasta acabar consumiéndola todos los días.

En enero de 2017, me dijeron que iba a ser padre. Yo estaba sobrepasado por la alegría mientras que mi pareja estaba abrumada por el miedo y los resentimientos. Durante su embarazo, recuerdo sentirme como si estuviera solo en el mundo y eso me supuso un fuerte desgaste emocional. Ni por un momento pensé en el desgaste emocional que estaba sufriendo ella. Empecé a utilizar estimulantes en dosis altas para intentar manejar mi sentimiento de depresión y utilicé el sentimiento de abandono como muleta para justificar mi excesivo consumo de drogas.

En octubre de 2017 nació mi hijo. Desde el momento en que lo vi, inmediatamente sentí una poderosa sensación de amor incondicional y pensé para mí mismo, “Esto es lo que Dios me ha enviado para ayudarme a recomponer mi vida”. Desafortunadamente, no fue así. Continué consumiendo y la madre de mi hijo estaba tan harta, que decidió terminar nuestra relación. A partir de entonces, me metí en una espiral de destrucción, a una velocidad alarmante. Consumía drogas a todas horas y todos los días, robándole a mi empresa para poder mantener mi consumo mientras vivía en un cuarto trastero de mi lugar de trabajo. Me pillaron robando, me despidieron al instante y me quedé sin sitio donde vivir. Tuve que acabar viviendo en la calle a los 25 años para darme cuenta de que necesitaba ayuda. Lo había perdido todo en cuestión de dos semanas.

Destrozado, derrotado y cansado, caminé 30 millas hasta llegar a Greensboro, el lugar donde nació. Recordé un lugar

cerca de un bar que solía frecuentar. Camine hasta allí y me senté durante unas cuantas horas esperando que alguien apareciera, sin saber a qué hora comenzaba la reunión. Cuando llegaron las 11 de la noche, ya había perdido toda esperanza y pensé en ir a casa de mi madre donde guardaba mi pistola y acabar con mi vida. Cinco minutos más tarde, se acercó un coche de donde salió un chico joven. Pensé para mí, “éste seguro que no viene a la reunión”, pero le pregunté de todos modos. Me dijo que sí, que iba a la reunión y comenzó a hablar conmigo como si nos conociéramos de toda la vida. Me explicó lo que era Narcóticos Anónimos y yo le conté mi historia. Nunca olvidaré el abrazo que me dio ni sus palabras, que salvaron mi vida. Me miró y me dijo, “Te quiero hermano y eres un milagro en mi vida”. Algo de todo aquello resonó en mi interior mientras asistía a mi primera reunión y acabó prendiendo en mí el fuego de NA. Al cabo de una semana, ya estaba en una casa de recuperación y allí sigo viviendo a día de hoy. La reunión que salvó mi vida se convirtió en mi grupo base.

Tengo un padrino al que quiero mucho, una red de compañeros a los que puedo llamar amigos y soy un humilde servidor en el área de Greensboro de NA. Este programa me ha devuelto mi vida y estoy tremendamente agradecido. Trabajo activamente el programa, soy Director General en mi empresa, padre, hermano y claramente un milagro. ¡Soy la prueba viviente de que la recuperación es posible!

Sirviendo con amor,

Andrew G.



La historia de Curro

Hola, mi nombre es Curro y soy adicto. Hoy puedo decirlo sin avergonzarme, incluso con un cierto orgullo y gratitud. Pero en mis primeras reuniones, apenas podía decirlo ni levantar la cabeza cuando compartía. Hoy me parece algo tan normal que cuando oigo a alguien presentarse, en mi cabeza oigo automáticamente la coletilla "...y soy adicto". Un día de estos voy a acabar diciéndolo en voz alta delante de todos.

Prefiero no escribir sobre mi historia de consumo, por la simple razón de que cuando llegué aquí, solo me fijé en las diferencias y pensé que no había tocado un fondo lo suficientemente grande. Si alguno de vosotros ha consumido más tiempo del que ha vivido, ya sabréis de lo que hablo. Además, NA trata de la recuperación, no de la adicción y sobre eso es lo que quiero escribir.

Después de asistir a mi primera reunión, me llevó varios meses entender que yo era un adicto. Sabía que las drogas no me ayudaban, pero no las veía como un problema serio, aunque decidí mantenerme limpio durante 3 meses. Por un lado, sentía curiosidad porque la gente en las reuniones parecía feliz (yo pensaba que habían aprendido a consumir con éxito) pero, por otra parte, quería demostrarme a mí mismo que yo no era adicto y que podía parar de consumir si realmente me esforzaba en ello.

Poco a poco, asistiendo a las reuniones y acumulando tiempo limpio, el mensaje caló en mí casi sin darme cuenta. Estaba seguro de que solo estaría allí 3 meses, pero cada vez me gustaba menos la idea de dejar las reuniones o de asistir a ellas sin estar limpio. Empecé a hacer servicio de cafetería y descubrí que me gustaba y que la gente me daba las gracias por estar allí, hacer servicio y asistir a las reuniones. Y conseguí un padrino.

Pero todavía tenía mis reservas: que todos mis amigos consumían, que era demasiado joven para dejar de consumir, que solo tenía que evitar mi droga de elección o que podría consumir de manera diferente. Simplemente, quería encontrar un modo de consumir con éxito.

Sin embargo, en lo más profundo de mí, cada vez estaba más seguro de que había encontrado mi sitio y de que el vacío que había en mi interior no era tan grande como hacía unos meses. Como buscaba sentir la recuperación y el programa para adaptarlos a mi consumo, apliqué los principios de honestidad, receptividad y buena voluntad, pero a mi manera. Esto no me hubiera funcionado a la larga, pero me abrí lo suficiente como para recibir el mensaje y comenzar a hacer las cosas a la manera de NA. Al final, tuve que ser honesto conmigo mismo: definitivamente había encontrado mi sitio. A medida que me abría con mi padrino, comencé a descubrir que por muy diferentes que fueran nuestras historias, en el fondo todos habíamos vivido y sufrido igual. Las diferencias entre nosotros no eran tan importantes.

Creo que lo que más me ha ayudado a mantenerme limpio es enamorarme del nuevo modo de vivir que encontré en NA y de

sus pasos, tradiciones y conceptos. Hoy sé que no estoy solo y que los momentos, días, semanas o meses difíciles pasan. Si continúo con este modo de vivir, no tendré nada que temer y conseguiré cosas con las que ni siquiera podía soñar antes de venir a NA y empezar a estar limpio. Cosas como superar mi miedo a la gente (y a la realidad), aceptar que tengo que seguir mi propio camino, volver a estudiar, encontrar una actividad que me apasione, ser paciente, reconocer mis progresos, no escuchar a mi cabeza, hacer las cosas con buena voluntad, soltar cuando sea necesario y no intentar ser perfecto.

El servicio es vital para mi recuperación. Me ayuda a practicar la honestidad cuando doy mi opinión, pero sin intentar manipular a nadie. También me ayuda a estar lo suficientemente abierto como para aceptar otros puntos de vista, a tener la buena voluntad de ayudar a los demás, a comprometerme con algo a largo plazo y a descubrir la humildad. Cuando intento hacer las cosas lo mejor que puedo (algo muy diferente de buscar la perfección...) para pasar el mensaje a un adicto que todavía sufre, mi egocentrismo desaparece.

Cuando descubrí finalmente lo que es la adicción, el concepto de ese Poder Superior del que habla NA se volvió más claro para mí: es justo lo contrario de la adicción. Existe un Poder Superior destructivo que es la adicción y un Poder Superior amoroso, que puede ser cualquier cosa, desde una patata, como dice una historia de nuestro Texto Básico, hasta el Universo. La diferencia está clara: Mi Poder Superior (tal y como yo lo concibo) me conduce a la libertad.

Hoy, pienso que conocer a NA y a mi padrino es lo mejor que me ha pasado y gracias a su guía (y a mi esfuerzo y buena

voluntad), puedo decir que estoy feliz y libre de remordimientos (algo que antes me parecía impensable). Casi sin darme cuenta, perdí el deseo de consumir y comencé a vivir de forma diferente.

La historia de Lugi

Tengo 39 años, vivo en Reikiavik, Islandia, estoy casado, soy padre de dos niñas, estudiante de doctorado, consultor independiente de informática y, por último y no menos importante, un humilde servidor de la confraternidad global de NA.

Conocí NA cuando tenía 20 años por medio de un amigo que llevaba un mes limpio por aquel entonces. Sin embargo, no quería asumir mi adicción, no decidí estar limpio por un deseo real de dejar de consumir sino por respeto a mi familia. Como resultado, recaí cuando solo llevaba 15 meses limpio. Mi recaída es un excelente ejemplo de cómo la obsesión de la adicción se manifiesta en la vida de un adicto. Me tomé un éxtasis en un festival de música electrónica de Holanda. Aunque llevaba 15 meses limpio, no había practicado mucho el programa de NA durante las semanas previas al festival. Pensaba que mi única esperanza para mantenerme limpio era mi amigo, el que me había traído a NA, pero de camino al festival, recayó. Yo iba de camino al aeropuerto cuando me avisó del “incidente”. Consciente del riesgo que suponía, decidí jugármela y aceptar las consecuencias. Mi recaída duró aproximadamente un año y me sumergió más profundamente en el mundo de la adicción. Cuando ya mi mente estaba tan distorsionada por las drogas, cuando ya no podía distinguir las voces buenas de las malas en mi cabeza, me rendí finalmente.

Ese fue el fondo de mi adicción, las luchas internas entre mi verdadero yo y mi ego.

A los 22, decidí parar de consumir, ir a un centro de tratamiento y estar limpio. Con la ayuda de terapeutas, de miembros de NA y de AA y de mi Poder Superior, fui capaz de emprender el camino de los 12 pasos, perder la obsesión de consumir y encontrar un nuevo modo de vivir. En los 16 años que llevo limpio, he recibido muchos regalos por los que estoy agradecido, como mi maravillosa esposa y mis maravillosos hijos, una educación y una carrera. Pero por encima de todo lo demás, estoy agradecido de poder devolver a los demás lo que se me ha dado, simplemente compartiendo mi experiencia de recuperación con aquellos que están en el mismo barco en el que yo estuve una vez.

He tenido la oportunidad de contribuir al crecimiento de la confraternidad islandesa de NA asumiendo un papel activo en el servicio a nivel regional liderando, entre otros, al equipo que tradujo el Texto Básico al islandés y lo publicó.

El simple acto desinteresado de compartir es la clave para una recuperación a largo plazo, y una de las mayores bendiciones de mi vida ha sido dejar de consumir cuando todavía era joven.

¡La decisión solo depende de ti!



La historia de James

Mi nombre es James y soy un adicto. Encontré la recuperación el 13 de agosto del 2001 cuando tenía 23 años y he estado limpio desde entonces. Hace un par de meses que he celebrado 17 años limpio y sereno (aunque un poco loco en ocasiones). Mi vida comenzó como cualquier otra y no entraba en mis planes echarla a perder o acabar entrando en recuperación.

Soy de un pequeño pueblo de Inglaterra. Cuando echo la vista atrás, a cuando tenía 12 años, yo era un niño normal. La vida comenzó a ser una lucha después de ser víctima de un abuso. Me costaba leer y escribir y dejé de ir a la escuela de forma regular. Empecé a relacionarme con el hermano mayor de mi amigo y a fumar droga en el cuarto de baño de su familia. A partir de ahí, descubrí un mundo totalmente nuevo donde yo sentía que encajaba: se trataba de colocarme y conseguir dinero de cualquier forma posible. A los 14, ya había sido arrestado unas cuantas veces por pequeños delitos. Después, me arrestaron a la entrada de mi escuela por traficar. Es cuando mis padres descubrieron que me estaba drogando.

Mi madre era profesora en un colegio y había asistido a charlas del servicio de información pública de NA. En ese momento yo no lo sabía, pero ahora sé que eso resultó clave para que mi madre decidiera luchar contra la enfermedad de la adicción desde el amor y consciente de cómo viven la experiencia los adictos, lo que acabó fastidiando para siempre mi consumo.

A los 17, estaba ya en mi primer centro de tratamiento, sopesando mis opciones: o quedarme allí y recuperarme o acabar viviendo en la calle. Elegí vivir en la calle y dejé el centro. A los 19, además de vivir en la calle, había estado ya en una prisión juvenil y en un hospital psiquiátrico. Y todavía no había probado las drogas duras. Tuve que empezar a tomar medicación antipsicótica.

En el hospital psiquiátrico, me dijeron que no podía volver a consumir drogas. Yo estaba decidido a demostrar que estaban equivocados. Me convertí en un friki del speed y una noche me pasé de la raya y acabé fatal. Llegué a la conclusión de que el speed era una droga de diseño y que la cocaína era una sustancia natural. Ese fue el comienzo de mi final.

Rápidamente aprendí a convertir la cocaína en crack y que necesitaba heroína para bajar la coca y acabé inyectándomelas en vez de fumarlas.

A los 22, volví a vivir en un coche y solo. Tenía el cinturón de seguridad enrollado alrededor del brazo para pincharme y me estaba buscando una vena cuando unos tíos pasaron cerca riéndose. Tuve un momento de clarividencia y me pregunté cuándo había sido la última vez en la que me había reído o había estado con alguien que no fuera un camello o un adicto. Decidí poner acción para recuperarme. Tenía que dejar los antipsicóticos para que el centro de tratamiento me admitiese. Pero todavía no conocía NA y no había reuniones donde vivía ni ayudas para adictos bajo medicación psiquiátrica. Poco después de intentarlo sin llegar a ninguna parte perdí la esperanza, más confundido que nunca, e intenté suicidarme.

Un año más tarde, acabé en un grupo grande de NA preparando el té y conociendo a gente. Me sentí en casa. Podía ser yo mismo. Durante ese año, tuve que enfrentarme a mí mismo lo que implicó muchas lágrimas y soltar emociones que habían estado reprimidas mucho tiempo. Al año siguiente, me había convertido en un yonqui del servicio. A lo largo de los años, he hecho servicio en el área, en la región, en las convenciones, en la línea de ayuda etc. Mi puesto actual de servicio es el de coordinador de área.

Ahora tengo dos preciosas hijas que continuamente me enseñan lo que es el amor. Tengo amigos a los que puedo llamar amigos de verdad. He montado una empresa desde cero. He viajado por todo el mundo. Tengo incluso llave de la casa de mis padres y les ayudo.

En estos 17 años, no todo ha sido fácil. Tuve unos años bastante difíciles pero mis compañeros en la confraternidad siempre me apoyaron. He visto mucha gente entrar en recuperación y convertirse en personas maravillosas. Ahora que tengo 40 años, vivo con la esperanza de que todo irá bien en mi vida, solo por hoy.



La historia de Mahmoud

Me uní a NA el 19 de febrero de 2005, tenía 18 años y medio. Una semana antes, entendí que era incapaz de vivir mi vida de la misma manera que otras personas. Había tocado fondo e intenté suicidarme saltando por un balcón. Saqué una pierna y estaba a punto de sacar la otra cuando uno de mis amigos, que ahora está en NA, me agarró de la pierna para que no saltase. En ese momento, me di cuenta de lo débil que estaba y sentí que ya no podía seguir viviendo así, en este viaje a la oscuridad y la soledad, que en mi cabeza, era el único modo de escapar del caos. Me miré en el espejo y me hablé en voz alta. Y por primera vez en mi vida mi voz interior gritó: ¡Para! Me enfrenté al enemigo que había dentro de mí y se me cayeron todas las máscaras.

Después de eso, caí en una profunda depresión, me quedaba en casa consumiendo y le dije a mi familia por primera vez que necesitaba ayuda. Pensaba que me volvería loco y temía haber empezado a perder la cabeza. Me pasaba todo el tiempo llorando. Entonces, el 19 de febrero de 2005, mi madre contactó con un centro de recuperación. Vinieron unas personas y, admitiendo completamente mi impotencia, les pedí ayuda.

Me fui con ellos. Andaba a duras penas. Mi cuerpo me traicionaba. No tenía fuerza alguna, me sentía como gelatina y acabé desplomándome. No podía bajar las escaleras por

mí mismo así que me bajaron ellos y me llevaron al centro de recuperación, donde me quedé 6 meses.

Allí conocí las reuniones de NA. Comencé a enfrentarme con el enemigo que tenía dentro y a escribir los 12 pasos. Respondí a las preguntas de mi padrino de forma honesta. Escuché cuidadosamente en cada reunión a pesar de las muchas diferencias que encontré al principio. En mi país, solo 3 personas de una edad parecida a la mía habían conseguido recuperarse. Estaba buscando cualquier esperanza que estuviera a mi alcance y comencé a trabajar el programa, hora a hora, para pasar el día limpio.

En ese tiempo, no me sentía integrado con los demás en las reuniones. Pero en mi interior sabía que los necesitaba porque me daban fuerza. Comencé a utilizar las herramientas de NA cuando me asaltaban fuertes pensamientos de consumir de nuevo. Llamaba a mis compañeros cuando sentía que no me quería a mí mismo o a mi familia. Durante esos momentos difíciles, comencé a hablar de todo ello y de que me sentía distinto por la diferencia de edad. Me dieron todo el amor, el apoyo y la esperanza que necesitaba, incluso mucho más de lo que podía esperar.

Después, quise pertenecer a NA. Un miembro del grupo me sugirió hacer servicio además de ir a reuniones. Así que empecé a hacerlo como secretario. Desde 2006 hasta ahora, he hecho servicio en mi región. He sido incluso delegado regional de Egipto y sigo haciendo servicio también en mi grupo base. Cuando voy a cualquier reunión, me siento en casa y seguro y lo mejor es que sigo aprendiendo cómo vivir cada día sin consumir, siendo un miembro productivo y

responsable de la sociedad. Al principio pensaba que dejaría de ir a reuniones tras pasar dos años limpio. Ahora, no puedo vivir sin asistir a una reunión cada tres días, máximo.

Tras años de luchar con mis relaciones de familia, aprendí a ser útil para mis padres, a estar cerca y a tratarles con cariño. Comencé lavándoles los platos. Aunque al principio no disfrutaba y me sentía fuera de lugar, seguí haciéndolo, de la misma manera que había aprendido en NA. Aprendí que nada cambiaría si no le ponía acción y que era cuestión de tiempo el sentirme bien. Ahora tengo un hijo y una hija que van a la escuela. Llevo casi 10 años casado. Me ocupo de mis padres porque mi hermano y mi hermana viven en el extranjero. He aprendido que el tipo de vida que haces con la familia es un reflejo honesto de cómo te va en la recuperación.

NA me ha enseñado que soy querido y aceptado con independencia de dónde provengo, de mi edad, o de lo que consumía y que, si tengo voluntad de dejar de consumir, tengo derecho a ser miembro de la confraternidad. Me quieren tal como soy, sin necesidad de hacer nada por mi parte. Me esfuerzo cada día por mantener el regalo de la recuperación haciendo lo mismo que hacía en aquellos primeros meses, porque la enfermedad todavía forma parte de mí. Todavía necesito un Poder Superior para mantenerme alejado del consumo. Es algo que reconozco y admito.

NA me ha enseñado a creer en mí mismo y a llevar a cabo mis sueños. Acabé mis estudios de postgrado en 2012. Mi carrera puedo decir que ha sido exitosa, aunque me ha costado mucho esfuerzo. He montado mi propia compañía y todavía sobrevivo, al cuidado y con el amor de mi Poder Superior.

La historia de Pepe

Hola, mi nombre es Pepe y soy adicto. Estoy muy feliz de poder compartir sobre mí con otros adictos jóvenes. Conocí NA desde muy niño cuando mi padre me llevaba en brazos a sus reuniones. Con el tiempo, muchos años después, me llevaría de nuevo. Una de las cosas que me pasaron cuando entré a mi primera reunión, fue preguntarme qué era lo que me atraía del primer compañero que compartía (y que me triplicaba la edad) ¿Por qué me sentía tan identificado? Yo no solía golpear gente, era demasiado cobarde para eso; usaba chamarra de piel, pero, no era eso lo que él tenía que llamaba mi atención. Supe en ese momento que esos viejos podían comprenderme mejor de lo que alguien alguna vez lo había hecho. Aunque yo no tenía la menor intención de parar de usar, decidí seguir yendo a reuniones... algo en ellos me convenció, podía hablar de mis pesadillas, alucinaciones, mis terribles padres e incluso de cuanto “amaba” la sustancia y ellos asentían con una sonrisa tierna en el rostro que me llenaba de vida. Con el tiempo llegué a sentirme muy cómodo.

A pesar de tener poco tiempo aquí en Narcóticos Anónimos, puedo decir que las aventuras que he vivido son incalculables. La familia que encontré me devolvió mi sonrisa, me dio la capacidad de llorar (cosa que hago un día sí y el otro también), y dice mi padrino que trabajar los pasos me está devolviendo mi humanidad, y de verdad lo creo.

Han pasado grandes cambios en mí, dejé los medicamentos psiquiátricos, descubrí que me encanta hacer ejercicio y un día como otro cualquiera me dieron la oportunidad de comenzar a estudiar en línea y hacer lo que siempre he amado, pero nunca me había atrevido.

Pero los más grandes regalos han sido por dentro. Hoy, hago mi lista de gratitud y llego a sentirme en deuda con mi poder superior. Y parece que él me da una palmadita en el hombro y me dice “échale ganas, te lo regalo”. Trabajando los pasos descubrí que mi orientación sexual no es la que creí toda mi vida, se lo compartí a mi padrino, no se burló de mí y no se lo dijo a nadie más; ese gran miedo que cargué por tanto tiempo se esfumó cuando fui honesto conmigo mismo y con otro ser humano y adivinen qué: me aceptó tal como soy.

La gratitud que siento hoy no es algo que pueda desaparecer fácilmente, es una fuerza como la de un gran río, que me mueve todos los días a intentar hacer algo, aunque sea pequeño, por otro adicto, por alguien como yo.

Si tengo un mensaje para cualquier adicto joven (o tal vez no tan joven) es: “si llegaste aquí, tu vida, como la mía, acaba de empezar, estás en casa”.

Aquí encontré seres humanos maravillosos, y mi poder superior me guía a través de ellos.

Es difícil expresar con palabras la esperanza que siento cada que recuerdo que sí, hay una alternativa; sí, puedo mantenerme limpio y sí, gracias a NA, solo por hoy, ¡la vida es maravillosa!

La historia de T

Mi nombre es T y soy adicta. Cuando conseguí estar limpia a los 17 años, pensé que era demasiado joven para dejar de consumir. Había consumido fuertemente desde los 13, había huido a 3000 millas de casa y acabé viviendo en la calle durante casi un año. Había dejado el instituto, me contagié de hepatitis y acabé teniendo un historial delictivo bajo otra identidad. Trabajé de limpiadora en un motel ganando un salario mínimo. Vi como mis amigos mayores que yo acababan en la cárcel, en el psiquiátrico, con una sobredosis o muertos. Mi futuro no era muy prometedor.

Me volví al este y regresé al instituto, pero mi enfermedad continuaba avanzando. Unos meses antes de cumplir los 18, me arrestaron en una importante operación antidroga y mi nombre y mi edad acabaron en los periódicos. Después de eso, nadie quería consumir conmigo y me prohibieron la entrada en los bares que frecuentaba. Incluso mi camello dejó de contestar mis llamadas. Así que empecé a ir a reuniones porque no tenía ningún otro sitio a donde ir.

En mi primera reunión, cogí el folleto “el triángulo de la autoobsesión” y mi vida cambió para siempre. Fue un shock descubrir lo bien que reflejaba, con un lenguaje sencillo, todo el dolor espiritual y emocional que había dentro de mí. No sabía que había más gente que sufría igual que yo, con mis mismos patrones. Sabía que era joven y creía que podría

seguir consumiendo drogas unos cuantos años más, pero de lo que no estaba segura es de poder soportar más dolor. De manera increíble, la solución a lo que parecía un problema imposible de resolver estaba en ese folleto.

No me molestó que todo el mundo en las reuniones fuese mayor que yo. Asumí que yo probablemente, también acabaría volviendo a NA cuando fuese mayor, si es que no moría antes. Nunca había estado en la cárcel, todavía tenía todos mis dientes, no tenía hijos que pudieran quitarme ni carrera ni posesiones, ¡nada de nada! Pero lo que sí había perdido era la esperanza. No me quedaba autoestima. Había perdido toda capacidad de ver el bien en el mundo y en mi vida. Sentía que era un gran fracaso.

Así que empecé a escuchar a mis compañeros de más edad. Algunos habían vuelto a estudiar, otros eran artistas o músicos y aunque yo no tenía esas habilidades, me di cuenta de que los sueños perdidos de todos ellos se habían reactivado. Se mantenían limpios, trabajaban los pasos y perseguían sus sueños. Así que me apunté al instituto y me conseguí una madrina. Me comprometí a hacer servicio en varios grupos. Vi las terribles luchas de quienes recaían y decidí mantenerme limpia costase lo que costase. Me entregué a la literatura de NA y me rendí para poder ganar.

Hoy llevo limpia 37 años y la vida en recuperación ha sido como un cuento de hadas (aunque con unos cuantos baches en el camino). Ya no soy joven, pero he tenido una vida maravillosa gracias a Narcóticos Anónimos. Siento la presencia de un Poder Superior amoroso que siempre está a mi lado. He aprendido a vivir con gratitud, alegría y haciendo servicio. Y,

aunque la aceptación social no equivale a la recuperación, he disfrutado de una carrera exitosa, una bonita casa, viajando por el mundo y casándome con un hombre apuesto, con un gran sentido del humor. Mi vecina dice que nos despertamos riéndonos todos los días. Pero lo más importante es que NA me ha proporcionado aceptación, amor y fe. Mi dolor interior se convirtió en paz interior y más tarde en un brillo interior. Le doy las gracias a Dios todos los días por haber conseguido estar limpia de joven para poder vivir plenamente el resto de mi vida. Y rezo para envejecer lentamente y morirme limpia, tras muchos años más en Narcóticos Anónimos.

Recursos adicionales para los adictos jóvenes en recuperación

Folleto “Jóvenes adictos en recuperación”. Historias:
<https://www.edmna.org/wp-content/uploads/2021/10/YAIR-Pamphlet-Sept-2021.pdf>

IP “De los adictos jóvenes para los adictos jóvenes”:
https://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/files/EN3113_2008.pdf

Iniciativa Jóvenes Adictos:
<https://www.edmna.org/fellowship-development/young-addicts/>



Narcóticos Anónimos



Narcóticos Anónimos

Publicado por la Reunión de Delegados
Europeos en febrero de 2023

www.edmna.org

contact@edmna.org
