

Vivir limpios:
el viaje continúa

Copyright © 2012 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409

T 1/818.773.9999

1/818.700.0700

www.na.org

WSO Catalog Item No. 1150

Índice

Prefacio

Capítulo uno

Vivir limpios

NA nos ofrece un camino, un proceso y una forma de vida. El trabajo y las recompensas de la recuperación son inagotables. Al margen de dónde estemos en el camino, seguimos creciendo, aprendiendo y, a medida que avanzamos, algo más será revelado. Descubrir la chispa que hace de nuestra recuperación un viaje continuo, gratificante y emocionante exige un cambio activo de nuestras ideas y actitudes. Para muchos, se trata de pasar de la desesperación a la pasión.

Las claves de la libertad

Los dolores del crecimiento.....

Una visión de esperanza

De la desesperación a la pasión

Por qué nos quedamos

Capítulo dos

Los lazos que nos unen

En recuperación, tenemos la libertad de explorar y analizar quiénes somos y en quiénes nos queremos convertir. Los cambios que sufrimos pueden parecer bastante perturbadores para nuestra identidad o nuestras relaciones, pero a través de esta lucha descubrimos que nuestra aceptación, nuestro amor y nuestra fe siguen aumentando. Quizá varíen nuestros objetivos y métodos, pero lo que tenemos en común son la herramientas y los principios que nos permiten ser quienes somos. Juntos nos elevamos hacia el vértice de la libertad.

El contacto con nosotros mismos

El contacto con un Poder Superior

El contacto con el mundo que nos rodea

El contacto con los demás

Capítulo tres

Un camino espiritual

La espiritualidad que experimentamos en NA es sencilla y práctica, nos permite vivir en armonía con nuestro mundo y sentir empatía y compasión hacia los demás. Los pasos son una senda de crecimiento espiritual; despertamos a nuestra propia espiritualidad. A medida que desarrollamos una relación con un Poder Superior, comoquiera que lo concibamos, llegamos a entender que la espiritualidad no es parte de nuestra vida, sino una forma de vida que nos lleva a comprender nuestro propósito y a la libertad que hemos buscado desde siempre.

Despertar a la propia espiritualidad

Un programa espiritual, no religioso

Un viaje espiritual

La espiritualidad es algo práctico

Recorrer el camino

La espiritualidad en acción

El contacto consciente

La acción creativa del espíritu

Capítulo cuatro

Nuestro ser físico

Aprender a vivir en nuestro cuerpo no es fácil. No lo hemos tratado bien y a menudo lleva las dolorosas cicatrices de nuestra adicción. Hacer las paces con nuestro ser físico es necesario para nuestra supervivencia, pero también es parte del proceso de enmendar, un acto de autoaceptación y una manera de experimentar libertad, sanación y felicidad. Este capítulo se ocupa de la forma en que nos tratamos en recuperación, de aprender a sentir el placer de estar físicamente vivos y conscientes, y de enfrentar nuestro envejecimiento, nuestra vulnerabilidad y mortalidad.

Es una relación

Soltamos las riendas

El sexo

La búsqueda de la emoción y la aventura

El bienestar y salud

La enfermedad

La discapacidad

Las crisis emocionales y espirituales

El envejecimiento

La muerte, la agonía y el duelo

El valor

Capítulo cinco

Las relaciones

Nuestra recuperación se basa en las relaciones, y la mayoría luchamos con ellas de una manera u otra. Las relaciones entre nosotros en las reuniones, con la familia de origen y con la que formamos son espacios en los que aprendemos a practicar principios tales como la honestidad, la empatía y la intimidad. El amor es una presencia sanadora en nuestra vida y, cuando nos permitimos tender la mano, sentimos su fuerza.

La confraternidad

La amistad

Un puente entre dos mundos: las relaciones fuera de NA

La familia

Ser padres

Las enmiendas y la reconciliación

Las relaciones amorosas

Qué queremos.....

Qué pedimos

El valor de confiar

El contacto consciente

Capítulo seis

Una nueva forma de vida

Cuando llevamos cierto tiempo en recuperación, también llevamos cierto tiempo en el mundo. Aceptabilidad social sin duda no equivale a recuperación, pero eso tampoco significa que se excluyan mutuamente. Para muchos consiste en algo que debemos aprender a lo largo del camino. Nuestras costumbres laborales y nuestras creencias sobre el trabajo, la educación, el dinero y la estabilidad cambian y maduran cuanto más tiempo llevamos en el programa; a veces de maneras asombrosas. Aprender a tratar con el éxito y el fracaso, el riesgo y la responsabilidad, la estabilidad y el cambio..., todo forma parte del proceso que algunos llamamos «crecer en recuperación».

Ir más allá de la «aceptabilidad social»

Encontrar nuestro lugar en el mundo

La estabilidad

No interponernos en nuestro camino

Un salto de fe

El compromiso

La educación

El dinero

El trabajo

El anonimato

El don de la esperanza

Capítulo siete

El viaje continúa

Por primera vez tenemos esperanza, estamos en un proceso continuo de despertar espiritual que puede durar toda la vida, si estamos dispuestos. Para seguir creyendo que nuestra recuperación está viva hace falta que continuemos creciendo. El aislamiento y la autocomplacencia nos impiden de tal forma avanzar hacia la libertad que ni siquiera nos damos cuenta hasta que estamos estancados. La generosidad de espíritu es el antídoto contra la soledad y la alienación. Ser útiles nos deja en libertad para entrar en nuestra propia vida y nos abre al espíritu del amor que nos rodea. Experimentamos la esperanza incondicional y comprendemos que no hay límites a lo mucho que podemos mejorar. Por muy lejos que hayamos llegado, el viaje continúa.

Los despertares

Vivir nuestros principios	
La práctica permanente de la rendición	
La autocomplacencia	
Distinguirnos de los demás	
No perder de vista la realidad	
El espíritu de servicio	
Principios, práctica y perspectiva	
El amor	

Prefacio

Nuestro Texto Básico nos asegura que algo más será revelado y nuestra experiencia lo confirma. En los años que han pasado desde que se escribieron esas palabras, algo más ha sido revelado y algo más sigue revelándose todos los días que vivimos limpios y practicamos los principios de la recuperación. Crecemos como personas; crecemos y maduramos también como confraternidad. A medida que aprendemos de nuestra experiencia, trasmitimos esos conocimientos; lo que significa que cada generación de recién llegados se encuentra con más recursos disponibles en NA que la anterior. Si esto nos fortalece o debilita depende íntegramente de lo bien que comprendamos nuestro propósito primordial y practiquemos los principios de compartir, preocuparnos por los demás y de servicio. Nuestro mayor tesoro y recurso es la profundidad de nuestro conocimiento personal del proceso de recuperación. Compartimos ese tesoro en las reuniones, en nuestras celebraciones, tomando un café y en nuestra literatura. Una vez más, ofrecemos por escrito nuestra experiencia, fortaleza y esperanza colectivas lo mejor que podemos. Este libro, escrito por y para adictos, es una instantánea de nuestra confraternidad: adictos que se han ayudado mutuamente a afrontar la vida tal cual es, sin consumir drogas, durante días, meses, años y décadas consecutivas. Su propósito es ofrecer lo que tenemos tanto a los recién llegados como reavivar la pasión de nuestros veteranos. Es imposible que contenga todo lo que nuestros miembros saben o creen, pero refleja lo que hemos descubierto y compartido desde 1982, año en el que se aprobó nuestro Texto Básico.

En 1983 se preparó el primer borrador de un libro titulado «Vivir limpios», pero la historia de este proyecto es aún más lejana. Mientras se redactaba nuestro Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*, algunos miembros tenían claro que no sería nuestra última palabra sobre el tema de vivir a la manera de NA. Las versiones que se crearon en 1983 y 1990 contenían muchos consejos, sugerencias y reglas concretas sobre cómo empezar a estar, y mantenerse, limpio.

Pero la mayoría de nosotros no somos muy buenos para seguir reglas. A veces, nuestra experiencia es muy diferente de cómo nos gustaría que fuese el proceso. Descubrimos que lo que compartimos en común no son medidas específicas que tomamos, sino principios que tratamos de practicar mientras vivimos. En los años sucesivos, generaciones de adictos consiguieron estar y mantenerse limpios usando el Texto Básico como guía, y esa experiencia nos ha dado un enfoque de los principios de la recuperación diferente de cualquier otro.

Desde el principio supimos que describíamos un problema que no estaba relacionado con una sustancia específica, sino una enfermedad que, si no se trataba, se manifestaba con un síntoma u otro hasta matarnos. Centrarnos en un síntoma o una sustancia nos resulta demasiado limitado. Así como entendemos que la adicción afecta todos los aspectos de nuestra vida, vemos que la recuperación incide en todo lo que hacemos. La relación con la familia, el trabajo, la espiritualidad —incluso con nuestro cuerpo— está claramente determinada por el lugar de dónde venimos y la forma en que abordamos nuestra enfermedad. Así como las recompensas de nuestra recuperación superan todo lo soñado,

sabemos que su impacto en nuestra vida, y en la de quienes nos rodean, es inconmensurable. Tal vez nunca lleguemos a saber el bien que hacemos solo por

mantenernos limpios y vivir lo mejor que podemos una vida con principios. Nuestra gratitud por nuestra nueva forma de vida nos impulsa a seguir dando más, a vivir más y a amar más. En NA nos invitan a contar nuestra historia una y otra vez. No logramos vernos enteramente en un único Quinto Paso o compartiendo solo una vez; tampoco vemos de repente toda nuestra recuperación. La vamos viendo en etapas, y nuestra imagen de nosotros mismos cambia cada vez que modificamos la perspectiva o la percepción. Contar la verdad de nuestra vida es una de las cosas más poderosas que podemos hacer. Empezamos a ver los hilos que forman la trama de nuestra experiencia, aunque sintamos que hayamos sido muchas personas diferentes a lo largo de la vida. Vemos los patrones de comportamiento que nos ayudan y los que nos frenan, y descubrimos que se puede tener esperanzas incluso en momentos en que nuestra vida se vuelve muy difícil.

La recuperación es un proceso de contacto pleno para toda la vida. Cuando más en serio nos la tomemos, más claramente veremos todo el crecimiento que nos aguarda, al margen de en qué punto del viaje estemos. Nunca acabamos de aprender. La práctica continua del programa de Narcóticos Anónimos no solo hace nuestra vida más fácil, sino más rica, mejor y más interesante. Empezamos por mantenernos limpios y, a partir de allí, el programa nos da las herramientas que necesitamos para encontrar las respuestas adecuadas para nosotros.

Las diferentes situaciones que nos llegan nos enseñan o nos ayudan a abrirnos camino.

Esperamos que la experiencia que compartimos aquí sirva para impulsar a nuestros miembros a avanzar, más allá de todo lo que conocemos ahora.

Este libro no es un catálogo de consejos, sino una recopilación de experiencia, fortaleza y esperanza con respecto a vivir limpios, tal como lo experimentamos en nuestra vida diaria, en nuestras relaciones y en nuestro servicio a los demás. No todo lo que contienen las siguientes páginas será igual de importante para todos. Cada uno nos enfrentamos a retos diferentes en nuestro propio viaje. Sin embargo, esperamos que haya algo aquí para todos

los miembros.

A continuación presentamos la experiencia de muchos adictos de todo el mundo. Cientos de miembros compartieron su concepción de lo que es vivir limpios en talleres, cartas, conversaciones, foros electrónicos y grabaciones. El libro fue tomando forma a medida que se desarrollaba. Conforme continuaba nuestro viaje, el enfoque de *Vivir limpios* también se transformó. El contenido y la estructura cambiaron según los aportes recibidos. El proceso consistió en abrir las puertas y nos quedamos maravillados de lo que elaboramos.

Aprendimos los unos de los otros, y la suma fue mayor que las partes. El hilo conductor de nuestra variada experiencia consiste en que continuamos sacando fuerzas de NA, independientemente del tiempo que llevemos limpios, de los pasos que hayamos trabajado o de adónde nos lleve la vida. Compartir nuestra experiencia le da sentido y valor. Y las relaciones profundas que establecemos —entre nosotros, con uno mismo y con nuestro Poder Superior— se vuelven más valiosas de lo que imaginábamos. Nos mantenemos en contacto con el programa y la confraternidad durante muchos años porque en ella encontramos los que necesitamos. Así como en otra época nos preguntábamos cómo NA iba a llegar a ser parte de nuestra vida, ahora no podemos imaginar nuestra vida sin la confraternidad. Cuando usamos las herramientas disponibles, nuestra recuperación continúa prosperando, al margen de lo que se nos presente o del tiempo que llevemos limpios.

Lo más importante con respecto a vivir limpios es que estamos vivos para hacerlo y, para las personas con la enfermedad de la adicción, es nada menos que un milagro. Sí, nos recuperamos para vivir vidas plenas y gratificantes que nos plantean desafíos, algunos de los cuales jamás habríamos esperado. Tener una vida que supera todo lo soñado a menudo significa estar en territorio ignoto. La infinidad de adictos que ha contribuido a este libro deja claro que el milagro de lograr estar limpios no es el último que experimentamos, o el último que necesitamos. Hemos aprendido que podemos sobrevivir a todo y mantenernos limpios. Nunca es tarde para empezar de nuevo, reconectar con la confraternidad, trabajar los pasos, tener un despertar espiritual y descubrir una nueva forma de vida. Siempre y cuando estemos dispuestos a mantenernos limpios y sigamos viniendo, nuestra recuperación continuará desplegándose de formas que no podíamos ni imaginar. Vivimos limpios y todos los días el viaje continúa.

Vivir limpios

Vivir limpios es un viaje para toda la vida, y el programa de NA nos da las herramientas para construir una vida llena de esperanzas. Independientemente de dónde estemos en nuestro viaje, creemos que puede mejorar y que nosotros también podemos mejorar. No solo practicamos una vida con principios, sino que descubrimos una nueva forma de vida.

Probamos cosas nuevas, y algunas nos van mejor que otras. A medida que vivimos limpios, con sus altibajos, milagros y luchas, sus callejones sin salida y sus puertas abiertas, vemos más claramente el mundo que nos rodea y comprendemos mejor nuestro lugar en él.

El programa de Narcóticos Anónimos es el camino que hemos encontrado para escapar de una vida de desesperación y sufrimiento. Pero NA no es solo eso, es también una senda, un proceso y una forma de vida. Muchos llegamos apenas con la esperanza de lograr que se nos calmara el dolor. Al principio, nuestra buena voluntad surge del sufrimiento y el miedo, pero vivir el programa nos cambia no solo de formas que podríamos esperar, sino también de otras que jamás imaginábamos. NA nos da la capacidad de transformar nuestra desesperación en pasión para vivir con plenitud y crecer espiritualmente. Sentimos alivio casi desde el principio de nuestra recuperación y nuestras primeras experiencias con el placer se asemejan a ver el color por primera vez. Nuestra mente está abierta; y nuestro espíritu, libre. Aunque disfrutemos solo durante momentos fugaces, esa sensación nos permite superar los días y las noches más difíciles.

Lo que importa no es lo que pensamos sobre nuestra recuperación, sino lo que hacemos.

Vivir limpios es un proceso espiritual que nos enseña que el mundo es más grande de lo que imaginábamos y no está tan fuera del alcance como nos temíamos. Nuestras viciadas creencias sobre las personas que no consumían drogas determinaban nuestra opinión de cómo íbamos a ser cuando dejáramos de consumir. Al principio de estar limpios, a muchos

nos preocupaba la posibilidad de que nuestra vida consistiera en convertirnos en seres insignificantes y aburridos, pero lo que descubrimos en realidad supera nuestros sueños más increíbles. Tenemos oportunidades y la capacidad de aprovecharlas. Lo más significativo, quizá, es que nuestra relación con la gente se convierte en algo intensamente importante y satisfactorio. La estrecha amistad que mantenemos con los compañeros que comparten nuestra recuperación a veces puede llegar a ser una relación más íntima que con la familia. Compartimos una intimidad muy especial que a lo largo de los años se transforma en afecto duradero y comprensión mutua.

El compromiso con la recuperación es algo esencial para nosotros. Mantener la recuperación como una prioridad quizá tenga diferentes significados para nosotros a lo largo del tiempo. Debemos conservar nuestra relación con NA, pero también es importante que asumamos la responsabilidad de nuestra vida. Hay muchas cosas que compiten por nuestra atención y, como adictos, tenemos tendencia a pensar de forma extremista: todo o nada, correcto o equivocado. Encontrar el equilibrio es un proceso de negociación constante. Ir a las reuniones de forma habitual no tiene por qué significar hacerlo todas las noches de la semana, aunque las reuniones sigan siendo importantes para nuestro bienestar y nuestra capacidad de llevar el mensaje. Disponer de una cuerda de salvamento sólida y a punto es

cuestión de mantenimiento continuo y resulta más fácil cuando nos desprendemos de la idea de que las cosas obligatoriamente tienen que ser difíciles. Un miembro compartió que después de muchos años de recuperación por fin pudo responder con un simple «sí» a la pregunta de si era posible que la vida fuera tan sencilla.

Los principios que practicamos en NA tienen sentido durante toda la vida. Nos ofrecen una forma de dejar de consumir y nos liberan de nosotros mismos. Trabajar los pasos, estudiar las tradiciones y aplicarnos en el servicio dentro y fuera de NA nos ayuda a descubrir quiénes somos y en qué creemos. Llevar el mensaje nos hace tomar conciencia de nuestros talentos y limitaciones y nos guía a través del cambio.

Podemos medir nuestra vida no en años ni en cosas ganadas o perdidas, sino por el grado en que hacemos las paces con nuestra propia vida y el mundo que nos rodea. El crecimiento espiritual es el triunfo auténtico. A medida que avanza nuestra recuperación, nos sorprendemos resolviendo sentimientos que nunca admitimos tener. La receptividad nos da la capacidad de vernos interiormente cada vez con mayor claridad mientras pasamos por el proceso inacabable de rendirnos, hacer inventario y abrirnos al cambio.

El mensaje que llevamos tiene tres partes: cualquier adicto puede dejar de consumir, perder el deseo de hacerlo y descubrir una nueva forma de vida. Hablamos mucho sobre las primeras dos, porque dejar de consumir es una urgencia cuando llegamos aquí, y perder la obsesión es necesario para disfrutar de la vida. Pero el trabajo duro no acaba ahí. Descubrir una nueva forma de vida no es algo que hacemos solo una vez. A algunos nos resulta muy traumático procurar una y otra vez una vida que tenga sentido. Pero seguimos llevando el mensaje y usando nuestra experiencia para ayudar a los demás. Cuanta más experiencia tengamos para compartir, más fértil puede llegar a ser nuestro mensaje.

Las claves de la libertad

A medida que practicamos estos principios en todos nuestros asuntos, más se adhieren a nuestra vida y más naturales empiezan a parecernos. Por ejemplo, al principio tal vez debamos practicar la honestidad intencionadamente. Si seguimos practicándola, vemos que la deshonestidad nos resulta cada vez más incómoda, angustiosa incluso, y poco a poco notamos que la honestidad se ha convertido en algo más natural en nosotros. Básicamente somos personas honestas, y hasta nos gusta serlo. Hay quienes dicen que es así como sabemos que un Poder Superior participa. Quizá no nos demos cuenta de que han desaparecido algunos de nuestros defectos. Puede que ni siquiera notemos el cambio, a menos que volvamos a caer en nuestros viejos comportamientos y veamos que ya no nos resultan cómodos ni viables. Entonces llamamos alterados a nuestro padrino por «haberlo hecho otra vez», o incluso solo por estar pensando en dejarnos llevar por ese viejo defecto, y ahí nos damos cuenta de todo el tiempo que ha pasado sin que se nos haya cruzado por la cabeza ese viejo comportamiento. Aprender a superar nuestros impulsos sin dejarnos llevar por ellos es una libertad nueva. Con el tiempo, el deseo de actuar en contra de nuestros valores empieza a desaparecer.

Las prisiones que nos hemos construido ya no nos sirven. Somos libres de explorar y descubrir en qué somos buenos. Somos libres de participar, crear, interesarnos por los

demás y compartir, sorprendernos, correr riesgos, ser vulnerables y valernos por nosotros mismos. Descubrimos nuestras creencias y actuamos de acuerdo con ellas. Tomamos decisiones basadas en nuestros valores. Superamos el miedo y despertamos a los milagros que nos rodean. Somos libres de ser quienes somos y de vivir como elegimos.

Cuando sentimos la más profunda gratitud, miramos atrás y vemos que nuestro camino hasta este momento no ha sido corto ni recto. Lo que en una época de nuestra recuperación parecía la peor de las decisiones más adelante nos abrió la puerta a algunas de las mayores oportunidades. Es posible que simplemente algunas decisiones se nos hayan quedado pequeñas. Lo que en algún punto de nuestra recuperación estaba bien, a lo mejor ya no es así para el resto de nuestra vida; pero a veces nos resulta difícil avanzar. Los regalos pueden llegar con un envoltorio tan extraño que no siempre los reconocemos cuando aparecen.

Nada de lo que nos sucede es completamente bueno o malo. No pretendemos no equivocarnos en nuestra recuperación, pero a veces esos errores pueden llevarnos en una dirección que ni se nos había ocurrido.

La recuperación no es un proceso estándar según un molde. No todos pasamos por él de la misma manera ni todos salimos igual. Pero hay algunos puntos clave conocidos a los que todos llegamos. Hay fases y etapas, curvas en el camino y escaleras que subir. Cada uno atraviesa períodos de intenso crecimiento y épocas en que los cambios son más sutiles.

Disponer de una nueva forma de vida significa que tenemos que vivir de otra manera, y cabe la posibilidad de que nos sintamos confusos o perdidos, incluso aunque llevemos muchos años limpios. Permitir que cada uno crezca a su propio ritmo es difícil, especialmente cuando nos preocupamos los unos por los otros, pero la autoaceptación y el respeto por uno mismo son el resultado de pasar por ese proceso de una manera personal.

Tiempo no es lo mismo que experiencia. El mero hecho de haber estado aquí durante mucho

tiempo no significa que sepamos todo lo que debemos saber. No nos graduamos de los sencillos pasos que nos mantienen limpios y libres. Nuestra vida sigue evolucionando. Partimos de diferentes sitios y maduramos a diferentes ritmos. El tiempo representa la oportunidad de madurar, pero aun así debemos afrontar desafíos y estar abiertos a nuevas lecciones. Practicar la honestidad, la receptividad y la buena voluntad nos hace educables, agradecidos y humildes. La diferencia entre humildad y humillación puede ser el grado de aceptación que tenemos de la información que nos llega. Cuando prestamos atención con una mente abierta, cualquiera puede traernos un mensaje.

En NA no hay principios innecesarios, pero podemos aprenderlos a nuestro ritmo y en el orden que deseemos. No vamos a encontrar lo que buscamos si trabajamos algunos de los pasos y otros no, si ignoramos las tradiciones o vivimos en conflicto con nuestros propios valores. Los principios espirituales no dependen del momento o la circunstancia.

Aprendemos de la observación y la experiencia. Hay una diferencia entre creer que estamos tan enfermos que nunca mejoraremos y saber que el crecimiento o la recuperación no acaban nunca. La exploración dura toda la vida. Recomendamos una y otra vez, de modo que se vuelve más fácil hacer lo que más nos conviene, aun cuando nos resistamos. Un miembro compartió: «A menudo oigo a los recién llegados decir que no se imaginan yendo a las reuniones de NA durante el resto de su vida. Yo tuve las mismas reservas, pero hoy no

puedo imaginarme la vida sin NA». Aprendemos a hacer tanto lo que tenemos que hacer, como lo que queremos hacer. No siempre tenemos ganas de trabajar el programa, pero conocemos los beneficios que obtenemos cuando asumimos las responsabilidad de nuestra recuperación y... las consecuencias cuando no lo hacemos.

Nos cuesta aceptar la información nueva que no nos llega de la forma que creemos que debería llegarnos. Tanto si la información en sí nos sorprende, como si nos llega a través de un mensajero a quien no solemos pedir orientación, a veces desechamos ideas nuevas porque no nos gusta el envoltorio. Tal como compartió una compañera: «Si mi madrina me dijera que me va a funcionar, me pararía de cabeza en un rincón; pero si las mismas palabras que podrían salvarme la vida me las dice alguien que no me interesa, me resulta fácil no hacerles caso». Cuando nos permitimos sorprendernos tanto por el mensaje como por el mensajero, disponemos de nuevas herramientas. Si nos hacen reevaluar nuestro sistema de creencias, mucho mejor, ya que podemos considerar nuestra resistencia inicial como una reserva en nuestra buena voluntad. Probar cosas nuevas en recuperación es una manera de evitar quedarnos estancados. Independientemente del tiempo que llevemos limpios, podemos ir a las reuniones y estar atentos a la música. «Es como si se nos destaparan los oídos y de golpe oyéramos lo que no sabíamos que nos estábamos perdiendo.»

Las tradiciones nos enseñan que en NA no hay distintas clases de miembros. Lo que implica que un miembro nuevo tiene tantas probabilidades de salvarle la vida a un veterano como al revés. Cuando estamos abiertos a la realidad, muchas de las limitaciones que no imponíamos desaparecen. Enseñamos por medio del ejemplo. Incluso cuando enseñamos lo que no hacer, seguimos llevando el mensaje. Compartir nuestra experiencia da sentido y valor al mensaje. Lo que esperamos es que el próximo miembro haga las cosas mejor que nosotros, que aprenda de nuestros errores. No siempre funciona, ya que somos personas que

tendemos a aprender las cosas por el camino más difícil. Pero cuando un miembro que lleva dos años comparte que la experiencia que tuvimos nosotros a los diez años le evitó hacer lo mismo, sabemos que estamos mejorando, a nivel personal y como confraternidad.

Sabiduría es basarse en la experiencia pasada para enfrentarse a acontecimientos nuevos. Cuando comparamos nuestra vida actual con la de nuestra adicción activa, es fundamental recordar que «lo importante no es dónde estuvimos, sino hacia dónde vamos». Pero la base de nuestra sabiduría es dónde hemos estado en recuperación. Aprendemos de nuestra experiencia y la usamos para ayudar a los demás. Nuestra sabiduría aumenta cuando aprendemos a mirarnos honestamente, sin juzgar y sin precipitarnos a sacar conclusiones.

Los dolores del crecimiento

Tarde o temprano, tenemos alguna oportunidad o catástrofe en concreto de las que no hemos oído hablar en las reuniones. A veces un suceso como una ruptura, la pérdida de un trabajo o cambios en la familia desencadenan una serie de sentimientos que no paran. El duelo, las dificultades o la traición pueden hacer que nos sintamos terriblemente solos. En ocasiones, sufrimos cambios físicos que conllevan una carga emocional, como la depresión, la ansiedad y un miedo profundo.

También hay momentos en que atravesamos crisis a pesar de que las circunstancias de la vida parecen bastante buenas. Incluso el entusiasmo de ver que los sueños se convierten en realidad —emprender una nueva profesión, trasladarnos a un lugar lejano, formar una familia— puede hacer que nos sintamos como si no tuviéramos derecho a ello. A veces un acontecimiento exterior provoca determinado mecanismo. Otras, una cascada de emociones parece surgir de la nada. Es como si nos sintiéramos arrinconados, aunque en realidad no pase nada. Una vez que atravesamos estos sentimientos y sobrevivimos a ellos limpios, sabemos que no durarán para siempre; pero eso no significa que veamos la salida. Salimos de esas experiencias con una comprensión y una fe más profundas en nuestra recuperación. Por medio del trabajo duro y la gracia, si seguimos viniendo, logramos ser libres.

Con el tiempo, todos tenemos alguna crisis emocional en recuperación. Empezamos a preguntarnos si la recuperación durará o solo se trata de un alivio pasajero y estamos a punto de enloquecer otra vez. «Vista desde fuera, mi vida parecía estable —compartí un miembro—, pero por dentro me sentía hecho un lío. Estaba limpio, pero triste, irritable y asustado.» A veces nos encontramos en esos lugares oscuros a pesar de llevar muchos, muchos años en recuperación. Tratamos nuestra adicción, pero algunos de nuestros problemas subyacentes siguen intactos. Las emociones tapadas durante mucho tiempo afloran a la superficie, y no siempre tenemos las herramientas para abordarlas. «Al descubrir cosas sobre mí, mis emociones empezaron a causar estragos.» En recuperación no hay finales amargos, pero a veces parece como si hubiéramos llegado a uno. La recuperación nos da una nueva oportunidad en la vida. En ocasiones, debemos aceptar esa invitación más de una vez.

Los diferentes fondos que tocamos en recuperación pueden ser espantosos. Atravesamos

momentos sombríos; cuando sufrimos, tal vez resulte difícil tender la mano y fácil ver las diferencias. Pero a pesar de la oscuridad, el proceso sigue su curso. Cuando los miembros de NA dicen: «No abandones cinco minutos antes del milagro», no solo se refieren a esa primera dosis. Nuestra vida está llena de momentos en los que nos enfrentamos a la decisión difícil de crecer o marcharnos. Muchos no nos vamos cuando las cosas son horribles, sino cuando tenemos un escollo espiritual que superar. Perdemos el norte justo antes del milagro... a veces una y otra vez.

La fe que nos lleva a forjar una vida satisfactoria puede no bastar para sostener el esfuerzo día tras día. Si queremos mantenernos limpios y seguir creciendo es necesario rendirse de una forma nueva. El crecimiento espiritual puede ser desconcertante, aterrador y muy solitario. Algunos abandonamos el proceso en este punto crucial, donde no queda nadie a quien echarle la culpa ni nada que cambiar salvo nosotros mismos. El egoísmo y el egocentrismo no desaparecen tan fácilmente. Pero podemos superar este tránsito con la ayuda de otras personas que han sobrevivido a él y descubrir que hay dones maravillosos que nos aguardan al otro lado. Lo que nos dijeron cuando éramos nuevos continúa vigente: «¡sigue viniendo, pase lo que pase!». Muchos de los desafíos a los que nos enfrentamos se manifiestan con síntomas específicos, pero en realidad son de naturaleza espiritual. Es difícil

percibir una crisis espiritual; por lo general se disfraza de crisis afectiva, financiera, profesional o familiar.

Puede que en medio de una crisis probemos todo tipo de escapes o excusas antes de recurrir a los pasos. En ocasiones somos intolerantes, estamos enojados, nos ponemos a la defensiva o nos sentimos vengativos, culpables y resentidos, y ponemos a prueba la paciencia y la tolerancia de quienes nos rodean. La única manera de salir es abrirse paso, arremangarse y ponerse a trabajar. Estas luchas a menudo nos empujan a la siguiente fase de nuestra recuperación. Si estamos dispuestos a hacer el trabajo, podemos acabar convertidos en personas más fuerte y sanas gracias a la experiencia.

Al principio de nuestra recuperación nos dijeron que si seguíamos asistiendo a las reuniones tarde o temprano oíríamos nuestra historia. Sería un error pensar que lo único que merece nuestra atención es nuestra historia de consumo. Nuestra historia de recuperación no es menos impresionante, y hay veces que, de la misma forma, necesitamos ir a las reuniones y escucharla. La oímos cuando aprendemos a escuchar tanto con el corazón como con los oídos. En ocasiones tenemos que ir a buscarla, explorar nuevas reuniones, preguntar por ahí y compartir lo que nos pasa. Encontramos gente que ha pasado por lo mismo que estamos pasando y que lo ha superado limpia. Necesitamos a los demás para atravesar los momentos difíciles, y necesitamos también tenderles la mano y ayudarlos mientras sanamos.

Hay esperanza. Cuando escuchamos a los demás compartir su dolor y la forma de superarlo, tenemos una perspectiva más amplia. Vemos las nuevas herramientas en acción y podemos aprender a usar la experiencia de los demás para avanzar en nuestra vida. Cuando cambiamos de actitud o de punto de vista, descubrimos un nuevo sentido de la compasión y la gratitud. Tal vez la lección más valiosa de todas sea la empatía. Sin embargo, la empatía no es un plan de tratamiento, sino una forma de vida. Cuando logramos relacionarnos los unos

con los otros y ver el crecimiento propio y de los demás, empezamos a creer que nuestra recuperación es posible. Escuchar compartir a otros adictos sin juzgarlos es el comienzo de escuchar al propio corazón sin juzgar ni castigar. Cuando sentimos compasión por nosotros mismos, nos permitimos estar en el mundo, y es algo que nos hace mucho más útiles para el mundo.

Nuestra capacidad de sentir placer y gratitud puede ser consecuencia directa del sufrimiento que hemos soportado. Mantenernos limpios no nos garantiza que no vaya a sucedernos nada malo, pero los principios contenidos en los pasos nos enseñan la manera de vivir la vida tal cual es y nos dan el valor, la fortaleza y la sabiduría para mantenernos limpios pase lo que pase. Tenemos la capacidad de disfrutar y dar un sentido a nuestra vida, independientemente de lo que nos haya pasado. La fe hace que continuemos con el trabajo básico, aun cuando no consigamos ver el porqué.

Uno de los beneficios de llegar a los demás es descubrir que nuestras experiencias más dolorosas pueden ayudar a otros. Cuando decimos: «Ya he pasado por eso y me mantuve limpio», nos damos cuenta, llenos de gratitud, de que hemos conseguido superar algo que temíamos no lograr. Es muy satisfactorio no solo poder mirar atrás, sino tender la mano y ayudar alguien a superar algo.

Atravesar épocas difíciles fortalece nuestra fe. Cuando afrontamos dificultades que no tienen respuestas fáciles, es cuando más crecemos. «Hay turistas espirituales y exploradores espirituales. Unos juegan sobre seguro, los otros se aventuran y prueban con Dios. A medida que avanzamos, más confianza tenemos en esta relación.» Al madurar en recuperación, aprendemos a sentirnos cómodos con las preguntas difíciles, no solo a sentirnos bien cuando las resolvemos. Cuando se tienen todas las respuestas, es difícil aprender. A menudo, cuando decimos que buscamos soluciones, en realidad lo que buscamos es el control. Buscamos respuestas una y otra vez, pero no hay tantas que encontrar... ni tampoco necesitamos tantas. Los pasos nos ayudan a mejorar nuestra capacidad de ser honestos con nosotros mismos y los demás. Durante el proceso, cada vez podemos asumir la responsabilidad sobre nuestros actos y motivaciones con mayor frecuencia y más pronto. Identificar qué nos impulsa a actuar de determinada manera nos ayuda a aliviarnos de las distintas manifestaciones de nuestra enfermedad. También nos da la capacidad de ver con mayor claridad. Empezamos a avanzar hacia aquello que queremos, en lugar de apartarnos solamente de aquello que nos da miedo.

Cada vez que soltamos las riendas hay cierto grado de duelo y, después, la aparición de una posibilidad. Cada vez que pasamos por ese proceso, descubrimos una nueva libertad dentro de nosotros. Pero soltar las riendas lo suficiente como para sentir esa libertad puede llevar años. Nos aferramos con uñas y dientes y confundimos el intento de controlar todas las variables de nuestra vida con la vigilancia de nuestra recuperación. Soltar las riendas es diferente en distintos momentos de nuestra recuperación.

Hacer las paces con la pérdida es una manera de aprender lo que es la aceptación. Cuando sufrimos una pérdida y descubrimos que aun así podemos sentirnos interiormente plenos, algo cambia. La sensación de tener que pelear constantemente para sobrevivir empieza a desaparecer. Podemos dejar que alguien más tenga razón, o soltar el control sobre algo en

concreto, sin perdernos ni perder nuestra dignidad. Vemos cuál es nuestra responsabilidad en las situaciones sin caer en la idea de que todo tiene que ser culpa de alguien. A menudo, una pérdida que nos esforzamos por aceptar en el presente nos ayuda a afrontar pérdidas más antiguas que nos persiguen. La aceptación no es cuestión de todo o nada, ni tampoco tiene lugar de la noche a la mañana. Como tantas lecciones en recuperación, hay maneras menos dolorosas de aprender, pero no siempre son las que tenemos más cerca.

Cuanto más aprendemos sobre nosotros, más podemos hacer por alcanzar nuestra visión personal de la esperanza. Al mismo tiempo, recordamos que nuestras aspiraciones no son más que una visión fugaz de la voluntad del nuestro Poder Superior para con nosotros.

Mientras perseguimos nuestros sueños, puede que aparezcamos en lugares que nunca imaginamos. Todo es posible, pero eso significa correr riesgos y a veces fracasar. Aunque nos caigamos, podemos levantarnos y seguir adelante; también forma parte del viaje. Cada vez tenemos menos miedo a la verdad. Pero no llegamos a este punto quedándonos quietos y esperando recuperarnos. Aprendemos, crecemos, damos, creamos y... seguimos viniendo.

Una visión de esperanza

Aprender lo que es aceptación, amor y compasión nos ayuda a aceptarnos sin condiciones. A medida que nuestra fe se hace más honda, también cambia nuestra concepción de lo que

significa actuar de buena fe. Ya no usamos nuestra enfermedad, ni en qué punto estamos en nuestra recuperación, como coartada para justificar la mala conducta. Nuestra recuperación se enriquece constantemente con lo que aprendemos. Hacemos las paces con nosotros mismos —con todo lo que hemos ganado y perdido, con lo aprendido— y nos transformamos. Estamos agradecidos por los acontecimientos que nos llevan hasta este momento. El proceso es un poder más grande que nosotros. La recompensa de permanecer en el proceso es una sensación de paz con nosotros mismos por lo que somos.

La autoaceptación cambia con el tiempo. Aprendemos a vivir con nuestras fragilidades e imperfecciones. Descubrimos que es más probable que se eliminen los defectos que aceptamos y perdonamos que aquellos contra los que luchamos y que tratamos de controlar. Podemos confundir los obstáculos del camino con parte de nosotros mismos. Aprender a prestar atención a nuestras cualidades y metas, y a no centrarnos en nuestros defectos y obsesiones, es una libertad nueva. Empezamos a creer que nuestras virtudes no son parte de una fachada o un producto de la imaginación. Los sentimientos ya no nos asustan como antes y parece que se nos pasan más rápido. Sabemos que quizá no cambiemos nuestros sentimientos enseguida, pero podemos cambiar nuestro comportamiento. Los estados de ánimo derivan de la acción. Cuando hacemos lo correcto, podemos empezar a sentirnos mejor.

La persona que vemos en el espejo quizá tenga un ligero parecido con la versión de nosotros mismos que conocen los demás. Cuando estamos encerrados en la autoobsesión, es posible que no tengamos idea del daño que causamos a quienes nos rodean o incluso a nosotros mismos. De la misma forma, puede que cuando tendemos la mano no veamos la influencia positiva que ejercemos en nuestro propio espíritu o en el mundo que nos rodea. Tal vez nos sigamos viendo como éramos cuando llegamos aquí, sin reconocer que los principios que

hemos estado practicando se han convertido en parte de lo que somos ahora. Confiamos en que nuestro padrino y los amigos no muestren los cambios que no logramos ver solos.

Cuidar nuestro estado espiritual es como limpiar la casa: si queremos los beneficios, el trabajo debe ser constante. Cuanto mejor mantenemos nuestra rutina diaria, menos molesto es hacer una limpieza a fondo cuando toca y con menor frecuencia debemos hacerla. Somos responsables de nuestra recuperación, pero no tiene por qué ser una tarea incesante. «En una época me daba miedo el trabajo de los pasos. Era como un castigo. Ahora me entusiasma trabajar en mi recuperación porque sé que los pasos son el camino a la libertad.»

No es la recuperación lo que resulta doloroso, sino nuestra resistencia a ella. Apartarnos de nuestra recuperación y actuar en contra de nuestras creencias... hace daño. Consumir tiene que ver con la distorsión. Nos vemos arrastrados a cosas que distorsionan nuestra percepción, desde el consumo de drogas hasta el resentimiento. Sano juicio es vivir en armonía con la realidad. Cuando nos hallamos espiritualmente despiertos, estamos dispuestos a ver con claridad. Reconocemos los hábitos mentales que nos hacen volver a sentir una y otra vez lo mismo, independientemente de lo que esté pasando a nuestro alrededor. Un sentimiento, hasta que le ponemos el nombre de «entusiasmo» o «miedo», puede ser idéntico. Elegir cómo describimos nuestra experiencia nos permite escoger cómo percibir nuestra vida.

Permitirnos ser felices puede ser un proceso sorprendentemente largo, pero, de una forma u otra, también es continuo. Algunos tenemos miedo de sentirnos satisfechos porque es algo que puede derivar en la autocomplacencia. A otros nos asusta la posibilidad de que no quede nada por probar si alguna vez llegamos a estar satisfechos. Aprender qué nos hace felices de verdad puede ser difícil, especialmente si nuestra relación con la búsqueda del placer estaba mezclada con nuestro comportamiento más destructivo. Encontrar el equilibrio es un desafío. «Cuando empecé a estar limpia sufría por cada hoja que se caía de un árbol —compartió una compañera—. Me sentía muy novata en materia de saber disfrutar, pensaba que para estar limpia tendría que abandonar el placer.»

Lo que aprendemos sobre el amor en las reuniones nos prepara para otros tipos de relaciones. Tal vez nos enamoremos, formemos familia o nos reconciliemos con la familia que dejamos atrás. Algunos descubrimos que tenemos talentos que aportar al mundo de otras maneras, ya sea a través de la creatividad, la empatía o nuestra habilidad de adictos de centrarnos en algo y no dejarlo hasta terminarlo. Las capacidades que adquirimos durante el resto de la vida se convierten a su vez en herramientas que utilizamos para ayudar a llevar el mensaje. Cuando nos mantenemos activos en NA, vemos que podemos ofrecer una contribución valiosa al mundo. Quizá no veamos todos estos cambios al principio, pero de algún modo los percibimos y vislumbramos un rayo de esperanza que nos indica que nuestra vida se está transformando.

De la desesperación a la pasión

Una vez iniciado el proceso de poner orden en el desastre, puede que desde fuera no se vea en qué sentido necesitamos crecer. Pasamos de ser totalmente impulsivos a creer que nuestras decisiones tienen que ser permanentes. Es preciso que algo nos motive o atraiga. Nos hace falta un objetivo para no quedarnos dando vueltas en la obsesión y la compulsión.

Estar estancado tiene algo que produce desesperanza y fácilmente se convierte en autocomplacencia e indiferencia. Tener que esforzarse por mantener la llama de la propia recuperación, cuando se supone que estamos llevando el mensaje a los demás, se puede percibir como algo malo o embarazoso. Sentirnos responsables de llevar un mensaje puede servir de excusa para no compartir la verdad sobre nuestra vida; pero sin la verdad, no tenemos ningún mensaje. Y cuando no estamos abiertos, es difícil que entre la luz. Admitirlo es el principio del cambio.

Volver a insuflar vida a nuestra recuperación no es tan difícil. Buscamos la pasión y la alimentamos. La parte que más cuesta es la buena voluntad de pasar a la acción y llamar por teléfono o ir a una reunión cuando no nos sentimos inspirados. En las reuniones hay magia, una gracia sanadora, pero no la vemos cuando nuestra actitud nos ciega. Regresar a las reuniones después de un tiempo de ausencia puede ser incómodo y difícil, pero quizá nos haga sentir como si volviéramos a casa. Entrar en una sala en la que hace tiempo que no estamos y ver tantas cosas que no han cambiado resulta muy agradable. Sin embargo, las reuniones tienen más sentido cuando asistimos de forma habitual. Cuando acudimos con poca regularidad pueden parecer pesadas y aburridas. Parte de la magia procede de la continuidad: vernos crecer y cambiar, observar el milagro que se desarrolla en nuestra vida y

en la de los demás. De vez en cuando alguien comparte algo brillante, pero lo más frecuente es que el resplandor esté en lo que vemos, no en lo que oímos.

La pasión se parece mucho a la desesperación. Es una fuerza motivadora y tónica que nos impulsa adelante. Pero raramente la pasión es algo que nos confieren; viene de dentro.

Cuanto más recurrimos a la pasión, más apasionados somos. Pasar de la desesperación a la pasión tiene que ver con el Primer Paso. Nuestro viaje siempre está comenzando, y nuestra capacidad para el crecimiento espiritual —y nuestra necesidad de tenerlo— es infinita. Las mismas herramientas que nos sacaron del borde de la muerte pueden seguir aportando milagros inconmensurables si aprendemos a avivar nuestro viaje con pasión y entusiasmo, en lugar de hacerlo con miedo y desesperación.

En el proceso de recuperación todos pasamos por una transición, un momento indefinible en que salimos de la desesperación para entrar en la pasión. Allí donde antes nos impulsaba el miedo a un dolor mayor, empezamos a ver nuevas oportunidades de crecimiento en nuestras luchas y a estar dispuestos a avanzar, no por miedo sino con esperanza. Quizá este no sea nuestro primer despertar espiritual, pero se trata sin duda del despertar del espíritu a una nueva percepción de posibilidades.

Tener fe en el proceso significa creer que avanzamos en la dirección correcta, aunque no sea la que pensábamos tomar. Asumimos mayores retos, nos adherimos a principios que nunca habíamos tenido, nos ocupamos de nuestras responsabilidades aunque nos parezcan demasiado pesadas. Aprendemos que nuestro Poder Superior nos ayudará a hacer lo que no podemos, pero no hará lo que podemos hacer solos. Es asombroso descubrir todo lo en realidad somos capaces de manejar. Cuando dejamos de intentar controlar las cosas ante las que somos impotentes, aprendemos a ver dónde radica de verdad nuestra fuerza y cómo podemos usarla para hacer cambios en nosotros y nuestro mundo.

Hoy en día formamos parte de algo. Pero no somos parte de una sola cosa; lo que sabemos de la unidad de NA nos ayuda a comprender cómo ser miembros de nuestra familia, de nuestra comunidad, de un equipo en el trabajo o el ocio. Aprendemos que nunca estamos solos: estamos aquí los unos con los otros y los unos para los otros. A medida que aumenta nuestra experiencia, confiamos cada vez más. Vemos que nuestros actos tienen consecuencias en nosotros y las personas que nos rodean. Negarlo es una forma de autoobsesión. Nuestra presencia cuenta y queremos plantearnos cómo contribuir.

Cada vez que nos rendimos, descubrimos de nuevo que la desesperación que nos hace poner de rodillas alimenta la pasión que nos permite avanzar. Cuando la esperanza influye en la realidad, nuestra vida cambia. Nuestra experiencia confirma nuestra creencia, y ésta se convierte en fe. Cuando nuestra fe se transforma en conocimiento, vemos que el programa que en otros tiempos nos esforzábamos por practicar se ha convertido en parte de lo que somos. Encontramos aquí lo que estábamos buscando todo el tiempo: el contacto con los demás, con un Poder Superior, con el mundo que nos rodea y, lo más sorprendente de todo, con nosotros mismos.

Por qué nos quedamos

¿Qué nos hace permanecer en NA después de que se calma la desesperación inicial? Por supuesto que una de las cosas es el deseo de ayudar al recién llegado; nuestro Duodécimo Paso nos recuerda que debe ser una prioridad. Pero en algún momento de nuestra recuperación, muchos quizá hayamos sentido que era lo único que nos quedaba en las reuniones. Puede que nuestro compromiso nos ayudara a seguir acudiendo a ellas, pero algunos nos quedamos con una sensación incómoda que dudábamos en compartir: «¿Esto es todo lo que hay?».

Hoy, nuestra respuesta es un sonoro «no». Vemos cambios en nuestra vida y en la de otros adictos de distintas partes del mundo, y no se trata solo de la transformación de las personas desesperadas y solitarias que éramos cuando llegamos. Comparando la primera vez que trabajamos los pasos con la siguiente y las sucesivas, vemos grandes cambios en nosotros y nuestra forma de relacionarnos con los demás. Nuestra experiencia de servicio en NA nos enseña a interactuar con otras personas en entornos a veces tensos; sin embargo, seguimos siendo cariñosos y receptivos incluso cuando nos mantenemos firmes y no cedemos. Aprendemos a diferenciar cuándo es importante defender los principios y cuándo es mejor hacerse a un lado en nombre de la unidad y teniendo presente que, en última instancia, Dios está al mando. Planeamos el futuro, solo por hoy, y soltamos las riendas con respecto a los resultados, por mucho que deseemos algo. A medida que vivimos, amamos, sobrevivimos a las pérdidas y celebramos los triunfos, descubrimos que las herramientas de recuperación que nos salvaron la vida también nos ayudan a vivir en estado de gracia, con integridad y alegría. Al practicar los principios, nuestro entendimiento se hace mayor y más profundo.

El proceso no tiene límites. No hay límites en cuanto a donde puede llevarnos nuestra

recuperación, no hay límites en cuanto a todo lo que podemos mejorar. Cuando tenemos reservas con respecto al Segundo Paso y pensamos que no nos pueden devolver algunas partes de lo que somos, ponemos nuestra recuperación en cortocircuito. Pero cuando aceptamos la posibilidad de que podemos estar infinitamente mejor —que todo lo que puede ofrecernos la recuperación no tiene fin—, empezamos a comprender que la espiritualidad no es solo una salida. Es una forma de vida que, si la practicamos, seguirá ofreciéndonos nuevos regalos, nuevas posibilidades y una nueva toma conciencia. Si permitimos que no sea el miedo al pasado lo que nos impulse, sino las esperanzas de futuro, no solo nos entusiasma avanzar cuando la vida va bien, sino cuando nos cuesta.

Hemos descubierto un camino de entrada... a la vida, a la libertad, a la pasión, al crecimiento ilimitado. Ya no estamos atrapados en un proceso pilotado por la propia desesperación. Si nos adentramos en la recuperación motivados por la pasión, la esperanza y la emoción, sucede algo distinto. Recuperamos la libertad para zambullirnos en nuestra vida y nos desprendemos de la sensación de tener que estar siempre en guardia. Somos libres para descubrir la capacidad de nuestro corazón. Allí donde antes estábamos cerrados, tenemos ahora la aptitud de amar y preocuparnos por los demás mucho más profundamente de lo que habíamos imaginado.

Sí, somos una visión de esperanza, como dice el Texto Básico. Este libro trata de la capacidad de ver esa esperanza como algo en continuo crecimiento que nos hace avanzar durante toda la recuperación y toda nuestra vida. No solo nos recuperamos, también florecemos. El programa de NA nos da herramientas para vivir. La tarea no termina nunca, pero las recompensas de vivir el programa también son permanentes. Trabajamos para mejorar nuestras circunstancias, para crear y recrear una vida que coincida con la visión de futuro que tenemos para nosotros. A menudo, el cambio que procuramos tiene lugar en nuestras ideas y actitudes. Aprendemos a ver el mundo con mayor claridad. Estamos muy agradecidos por la recuperación que vemos en nosotros y en las personas que nos rodean. Si estamos dispuestos a hacer el esfuerzo, siempre nos esperan recompensas maravillosas. Narcóticos Anónimos es un puente hacia la vida y una senda que podemos recorrer toda la vida. El regalo es la libertad. Cada nivel de libertad al que accedemos nos abre las puertas más adelante a una libertad mayor, de la misma forma que cada nivel de conciencia nos permite reconocer todo lo que no hemos visto aún. Aunque vivamos de una manera muy diferente unos de otros, compartimos el mismo viaje. Estamos profundamente agradecidos por haber encontrado la recuperación, por vivir limpios y por saber que, dondequiera que estemos en nuestro recorrido, el viaje continúa.

Los lazos que nos unen

Narcóticos Anónimos no es un programa teórico, sino de acción. No pensamos de determinada manera para llegar a una nueva forma de vivir, sino que vivimos de determinada manera para llegar a una nueva forma de pensar. Antes de estar limpios, nuestra identidad se basaba en fantasías: quiénes podíamos ser, quiénes seríamos, quiénes deberíamos ser o incluso quiénes solíamos ser. En recuperación, conectamos con nuestra realidad a través de la acción. Vamos y hacemos lo que nos toca. Probamos trabajos, relaciones y compromisos de servicio. Algunos comenzamos sencillamente tratando de que no se nos muera una planta de interior. Empecemos como empecemos, cada uno de nosotros se atreve a entrar en el mundo —limpio— y probar algo nuevo. Cuando tomamos partido, corremos riesgos y nos permitimos ser vulnerables, aprendemos a saber quiénes somos. Incluso cuando nos equivocamos, podemos aprender algo fundamental sobre nosotros mismos.

Nos identificamos como adictos; y el principio de anonimato nos enseña que eso es lo más importante. Si olvidamos que padecemos una enfermedad mortal, no importa mucho quiénes ni qué nos creemos que somos. Pero cuando lo tenemos claro y nos acostumbramos a la idea de estar limpios, se abren ante nosotros todo tipo de posibilidades. Como adictos en recuperación, tenemos la libertad de explorar el mundo y pensar quiénes somos y quiénes queremos ser. Un miembro con experiencia sugirió que el truco de vivir consiste en entender quiénes somos y hacerlo a propósito.

El contacto con nosotros mismos

Podemos tardar mucho tiempo en conseguir ser libres. Llegamos a la recuperación devastados de muchas maneras. Aunque vivir limpios no solo tiene que ver con estar en crisis, a veces lo parece. Nuestros sentimientos son muy fuertes. Hay mucho que cambiar en

nuestra vida y aunque el cambio sea positivo quizá resulte complicado. Nuestra personalidad y la percepción de lo que somos están deformadas por la adicción, y empezar a estar limpios nos resulta más confuso aún. Es posible que pase un tiempo antes de que tengamos la oportunidad (o la necesidad) de preguntarnos: «De acuerdo, ¿quién soy?». En recuperación cambiamos, pero también dejamos al descubierto lo que éramos hasta entonces. Nos encontramos a nosotros mismos. Para muchos, se trata de la «devolución» de la que habla el Segundo Paso. Hasta podría ser que nos «devolvieran» a un estado por el que nunca hubiéramos pasado, ya que jamás habíamos tenido ocasión de ser nosotros mismos sin fingir, sin escondernos y sin tratar de ser otro.

Tal vez tengamos muchas formas diferentes de describirnos, y las que parecen más importantes pueden cambiar en función del momento de nuestra vida en el que estemos. Identidad es una palabra confusa. Remite tanto a lo que nos hace diferentes de los demás como a lo que nos hace exactamente iguales. Nuestra identidad está compuesta por cosas que nos distinguen como parte de un grupo o como algo separado a este. Somos tan distintos como lo son nuestras historias, pero nuestra literatura nos recuerda que «la adicción hace que todos naveguemos en el mismo barco».

En un momento dado, nuestra identidad como adictos en consumo llegó a definirnos. Al final del camino, parecía como si no fuésemos nada más que nuestra adicción. Al mantenernos limpios, empezamos a descubrir quiénes somos. Algunos recuperamos una identidad que teníamos en otros tiempos y que habíamos perdido; otros llegamos a este proceso sin tener idea de quiénes podíamos ser. Las experiencias del pasado quizá nos dificulten vernos de una forma nueva. Las etiquetas que nos pusimos no nos dejan cambiar. Las experiencias emocionales fuertes pueden determinar nuestra identidad y a veces hasta parecen definirnos. Estas experiencias nos han hecho como somos, y nos entregamos a ellas. En realidad, es posible que ni siquiera queramos vernos de otra manera. En ocasiones, sencillamente estamos estancados en experiencias del pasado sin resolver, como el abuso, la cárcel o la muerte de un ser querido. ¿Cómo conciliamos lo que hemos sido con lo que estamos pasando a ser en recuperación? Queremos vernos libres de nuestro pasado sin perder ninguna oportunidad de aprender de él.

A veces tardamos un tiempo hasta lograr ponernos al día con lo que somos. Cuando nuestra vida empieza a parecer demasiado diferente de lo que era, puede que incluso nos saboteemos para volver al caos o al dolor conocido. Poco a poco, aprendemos que gran parte de la ingobernabilidad con la que luchamos es consecuencia de las decisiones que tomamos. Cuando comenzamos a sentirnos cómodos con las nuevas decisiones, nuestra vida cambia... a veces radicalmente.

Lo que más feliz nos hace es aquello que a lo mejor nunca se nos ha ocurrido que queremos. Algunos pasamos por la experiencia de «sueños perdidos que despiertan», retomamos los deseos donde los habíamos dejado y por fin vivimos la vida que siempre quisimos. Otros descubrimos que los sueños dejados atrás ya no nos sirven, porque somos otras personas. Llegamos con una historia lamentable de promesas y sueños rotos, de deshonestidad,

traición y fracaso. Creer que somos dignos de las cosas que deseamos es un proceso en sí mismo. Tal vez hayamos tenido miedo incluso de soñar. Algunos nos castigamos en recuperación durante años y no nos permitimos disfrutar porque creemos que no lo merecemos. Las herramientas y el amor que encontramos en NA pueden ayudarnos a romper esos patrones, aunque haga mucho tiempo que vivamos con ellos.

Podemos quedarnos estancados rápidamente en determinados patrones de conducta. Es necesario que seamos vigilantes si no queremos que reaparezcan los viejos esquemas. Algo tiene que romper el círculo vicioso de nuestro pensamiento negativo. Podría ser algo que hagamos, como meditar o ir a una reunión, o que haga otra persona. Nuestro padrino o madrina y los amigos nos llegan a conocer tan bien que distinguen cuándo perdemos el rumbo y nos ayudan a hacer un viraje. Cuando vivimos solo por hoy, descubrimos una valentía que no esperábamos y logramos avanzar en nuestra vida con alegría, entusiasmo y grandes esperanzas en las posibilidades. Pero cuando nos quedamos en el pasado o nos preocupamos por el futuro, nos vemos atrapados otra vez, casi antes de que nos demos cuenta de lo que ha sucedido.

No hay una única respuesta fácil sobre cómo hacer las paces con el pasado, y raramente se hacen todas a la vez. En el transcurso de la recuperación vamos accediendo a diferentes piezas de nosotros mismos y comenzamos a estar dispuestos a soltar otras. A veces es un

proceso tranquilo; otras, aterrador. El hecho de que algo no quede resuelto con una sola tanda de pasos o un par de conversaciones con nuestro padrino o madrina no significa que no avancemos. Volver una y otra vez, en el trabajo de los pasos o en sueños, a la «escena del crimen» forma parte de la experiencia que compartimos en recuperación. Cada paso que trabajamos nos devuelve un trozo de nosotros y nos alivia un poco más del peso del arrepentimiento, la vergüenza y el miedo. Nos desprendemos de algunas cosas que creíamos sobre nosotros y descubrimos otras. Volvemos a algunas cosas que apreciábamos en otros tiempos y vemos que aún nos sirven. Es asombroso cómo cambiamos.

Dejamos atrás algunas piezas a lo largo del camino. Es casi como un juego de niños: a cada paso adelante, debemos girarnos y recuperar una pieza de nuestro pasado. Se eliminan los defectos de carácter, pero también otras cosas. Cambiamos de trabajo y descubrimos que gran parte de nuestra identidad estaba ligada a lo que hacíamos para ganarnos la vida, o vivimos un cambio en una relación y nos damos cuenta de que eso también produce otros cambios en nosotros. Quizá nos resulte perturbador porque no queremos reconocer que lo que nos funcionaba ayer ya no nos sirve. A medida que empezamos a conocernos, tal vez nos asuste seguir creciendo porque eso abre las puertas a la posibilidad de perder el yo que acabamos de conocer. La experiencia nos enseña que cuanto más dispuestos estamos a avanzar en la vida, más plenamente nos convertimos en nosotros mismos.

Aprendemos lo que es cierto para nosotros a través de las dificultades, de mantenernos limpios y de mirar atrás a nuestra experiencia. Tal vez pensemos que nos ponen a prueba, pero en realidad somos nosotros los que constantemente ponemos a prueba nuestra fe y nuestra comprensión frente a nuestra experiencia. Podría parecer que cuando atravesamos dificultades en recuperación estamos en el mismo lugar que antes de estar limpios. Y aunque a veces recreamos viejas experiencias en nuestra nueva vida, lo más frecuente es que confundamos una dificultad pasajera con un estado permanente.

El mero hecho de aceptarnos nos cambia. Empezamos a tratarnos mejor y respondemos al mundo con una nueva humildad. El Texto Básico dice en el Octavo Paso: «Queremos mirar al mundo cara a cara, sin temor ni agresividad». Al retirar los escombros del pasado y vivir de otra manera, podemos respetar nuestros actos y descubrir que nos respetan durante el proceso. Parte del encanto de muchos de nuestros miembros con más experiencia es que parecen muy excéntricos. Alguien sugirió que era consecuencia de que ya no tenían que poner defensas a su alrededor. Estamos cada vez más cómodos solo con ser nosotros mismos. Nos mostramos al mundo tal como somos y esa libertad es parte de la promesa de la Tercera Tradición. Como solo hay un requisito para ser miembro —el deseo de dejar de consumir—, tenemos permiso para ser como somos. Ya no nos hace falta mentir para que nos acepten.

El contacto con un Poder Superior

Al principio, cuando llegamos a las reuniones, muchos notamos que los miembros que están en recuperación y felices consigo mismos parecen brillar. Esa luz del espíritu no solo es lo más hermoso que podemos ofrecer sino también menos frágil de lo que pensamos. Al fin y al cabo... ¡sobrevivió a nuestra adicción! Cuidar esa luz es, por un lado, alimentar la pasión dentro de nosotros y, por el otro, un proceso que tiene que ver con despojarnos de todo

aquello que nos oculta de nosotros mismos. Nuestros defectos «crecen en la oscuridad», y a la luz de la recuperación nuestras virtudes empiezan a florecer.

Hay más de una manera de interpretar la frase «practicar estos principios». Practicamos y no siempre acertamos. El Texto Básico nos dice en el Sexto Paso: «Cuando cometemos nuevos errores [...], sabemos que estamos madurando». La práctica regular —empezar por lo básico y avanzar poco a poco a partir de allí— es precisamente la forma en que logramos hacer cualquier cosa bien, desde tocar un instrumento o hablar un idioma nuevo hasta aprender a tener una vida espiritual, con principios y gratificante. No solo estamos adquiriendo capacidades nuevas, sino también rompiendo viejas costumbres. Algunas están tan arraigadas que parecen parte de nosotros.

Construir una relación con algo más grande que nosotros es un proyecto que emprendemos la primera vez que nos acercamos a los pasos y que continúa durante toda la recuperación.

Para algunos, las disciplinas espirituales, incluidas la oración y la meditación, determinan nuestro día. Otros tratamos de vivir la vida como una plegaria, ofreciendo todos nuestros actos como dádivas a nuestro Poder Superior. Comoquiera que lo practiquemos o experimentemos, nuestra relación con un Poder Superior llega a determinar nuestra concepción de quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Nuestros actos y motivaciones son un reflejo de nuestros valores y creencias. Parece que cuando estamos en sintonía con un poder más grande que nosotros, seguimos con mayor facilidad la corriente de la vida.

Tras años limpios, tenemos una percepción de nosotros distinta de la que teníamos al principio. Al desarrollar una identidad que trasciende la de «adicto», nos preguntamos si esa etiqueta aún es válida y si todavía pertenecemos a la confraternidad. Tenemos tendencia a aprender lo que es el equilibrio yendo de un extremo a otro. Hacernos preguntas sobre

nuestra relación con NA puede llevarlo a un nivel más profundo. Las respuestas que encontramos nos ayudan a resolver nuestras nuevas reservas, y la seguridad de cuestionar nuestra base es parte del secreto que permite hacerla más sólida para toda la vida.

Dicen que quienes quieren descubrir nuevas tierras deben permanecer largo tiempo en el mar. A veces, cuando nos sentimos perdidos en medio del mar, quizá nos preguntemos si el programa sigue siendo importante para nosotros. Tenemos miedo de dudar porque sabemos que es algo que puede matarnos, pero el temor de cuestionar nuestra nueva forma de vida puede llevarnos a ser deshonestos con nosotros mismos. NA no consiste en ser obsecuentes, sino en establecer una relación con algo más grande que nosotros y, muchas veces, esa relación puede ser un poco tempestuosa. Es importante saber que existen miembros que nos permitirán cuestionar nuestra recuperación y que tampoco se alejarán de nosotros por eso. Aunque algunos compañeros no sepan cómo responder a nuestras dudas, compartir lo que sentimos nos ayudará a ver que no estamos solos. En momentos de extrema incertidumbre, la receta de «finge hasta te salga», que en otras ocasiones puede resultar adecuada, es precisamente la equivocada. Debemos ser absolutamente honestos con nosotros mismos sobre qué sentimos y en qué creemos. De esos momentos de duda puede surgir una fe auténticamente personal. No podemos negar esos sentimientos, ni entregarnos a ellos, sino que debemos abordarlos con cuidado.

Aprendemos lo que es la verdad para nosotros, y eso fija el rumbo de nuestra vida. Nuestra brújula moral es el producto del trabajo que hacemos para comprender y aplicar los principios espirituales. Cuando nos apartamos de lo que consideramos válido, nos sentimos frustrados y atrapados. Cuando nos olvidamos de las certezas que tenemos, perdemos la orientación y deambulamos peligrosamente. Por otro lado, cuando nuestra concepción de lo que es cierto cambia, quizá nos sintamos mucho más perdidos de lo que en realidad estamos. Esa brújula funciona a la perfección y nos guía hacia una nueva dirección. Gracias a esos períodos de serias dudas e incertidumbre, logramos una nueva rendición, una fe más profunda y a menudo una percepción muy distinta de quiénes somos.

Nos precipitamos a hacer lo mismo de siempre por temor a convertirnos en alguien al que no reconocemos o que ni siquiera nos cae bien. Algunos tenemos miedo de bucear en nuestro interior y descubrir que... no hay nada. Sin embargo, el vacío que nos asustaba en otros tiempos nos ha dado la posibilidad de crecer y cambiar. Dejamos de intentar a toda costa volver a «inventarnos» y permitimos que el proceso sencillamente suceda. Al abrirnos paso a través de todas estas capas, empezamos a tener seguridad, claridad y confianza en que, pase lo que pase, no tenemos por qué volver a perdersnos.

Hay algunas preguntas que solo podemos responder en soledad, pero para poder afrontarlas solos, necesitamos el apoyo de las personas en las que confiamos. La diferencia entre soledad y aislamiento es otra línea difusa que identificamos gracias a la experiencia.

Una de las preguntas que aprendemos a hacernos es: «¿Estoy actuando ahora mismo al servicio del bienestar común?». Tal vez necesitemos estar solos para ponernos en contacto con nuestro Poder Superior. A veces, lo mejor es descansar, relajarnos, leer un libro o ver una película y soltar las riendas. No es lo mismo que el aislamiento, aunque la diferencia pueda no ser aparente para otro. La diferencia está dentro. Llegamos a identificar lo que es, para nosotros, un momento reconstituyente de soledad y lo que es una retirada destructiva.

La aceptación de nuestra cambiante espiritualidad forma parte de nuestra evolución personal. Si nuestra relación con un Poder Superior es real y significativa, por supuesto que cambiará con el tiempo. Pero a veces lo vivimos como una crisis. Si nos rendimos, volvemos a los pasos y, al regresar al Segundo y Tercero, descubrimos una relación con la fe que tiene más sentido para nosotros. Si cambian nuestros valores, es muy probable que también evolucionen nuestras creencias. Desprendernos de la idea de tener que comprender por qué suceden las cosas o cómo funciona todo nos libera para vivir una experiencia espiritual sin preguntarnos si lo estamos haciendo como corresponde.

La acción no siempre es visible. A veces, para avanzar, debemos quedarnos quietos. Tal vez nos cueste meditar porque nos resulte incómodo estar en silencio con nosotros mismos, presentes en el aquí y el ahora. Pero es en ese momento cuando pedimos ayuda, escuchamos las respuestas, nos miramos a los ojos y vemos quiénes somos, dónde y cómo estamos. Cuando logramos permanecer en calma y observarnos sin juzgar, obtenemos la claridad para ver qué es y qué no es lo ideal para nosotros.

Aprendemos a confiar en nuestro proceso y le damos el tiempo necesario para que funcione. Cuando fijamos un calendario para lo «bien» que deberíamos estar, o durante cuánto tiempo estaremos tristes, asustados o sin saber la respuesta a una pregunta, estamos tendiéndonos

una trampa para creer que la recuperación no está funcionando. La recuperación funciona muy bien, pero no siempre según los plazos que establecemos. No hay ningún sustituto para el tiempo.

Gran parte del trabajo de los pasos que hacemos después de la primera vez que los acabamos tiene que ver con la claridad: escuchar esa voz interior que nos dice cuándo está bien lo que hacemos y cuándo no coincide con nuestros valores. Cada vez nos libramos un poco más de lo que nos ata a falsas expectativas y creencias sobre lo que somos. Ya no estamos limitados por nuestra adicción ni nuestros criterios viejos y restringidos de cómo se «supone» que tiene que ser la vida. Sabemos que la fuerza que obtenemos en el Undécimo Paso está a nuestro alcance cuando hacemos la voluntad de nuestro Poder Superior y vivimos con autoaceptación. Los mayores cambios en recuperación suelen suceder cuando no miramos. Despertamos y vemos que tenemos una vida que apenas reconocemos como propia. Allí donde en otros tiempos veíamos lucha, degradación y alienación, ahora encontramos estabilidad, dignidad y honor.

Sentimos respeto hacia nosotros mismos cuando cumplimos con nuestros compromisos, que pueden empezar por servicios al grupo tales como preparar café, moderar o coordinar una reunión y cosas por el estilo. Cuando nuestra capacidad de compromiso aumenta, podemos asumir retos mayores. Quizá el mayor de todos sea mantener el compromiso de trabajar los pasos. Tal como un miembro sugiere, no consiste solo en el trabajo que hacemos con los pasos, sino que la manera en que los trabajamos fija el patrón de nuestra vida.

Dedicarnos a un proyecto grande un poco cada día, practicar sistemáticamente algo importante aunque sea difícil o no nos guste, nos enseña cosas diferentes de las que aprendemos cuando hacemos algo de un tirón o trabajamos toda la noche para cumplir un plazo.

A través de los pasos, vamos separando las capas de ilusión que confundíamos con nosotros mismos. Sabemos que tenemos una enfermedad, pero que no es lo único que tenemos. Sabemos que nos somos Dios. Sabemos que no somos nuestro pasado ni nuestros defectos de carácter. Notamos cuándo confundimos *cómo* estamos con *quiénes* somos. Al abrirnos camino cada vez más profundamente a través de las ilusiones, algunos nos preguntamos qué va a quedar.

Hablamos con miembros que respetamos y en quienes confiamos, y nos recuerdan que trabajar el programa no va a convertirnos en nada más que lo que somos de verdad. A medida que desarrollamos un contacto consciente con un poder más grande que nosotros, mayor conciencia tomamos de que nuestro Poder Superior no desea una versión imaginaria e idealizada de nosotros. Nos presentamos tal como somos y servimos mejor cuando somos completamente nosotros mismos. El simple hecho de estar presentes sin tratar de fingir elimina las distorsiones y mentiras, nuestros defectos, nuestra carga y la fastidiosa sensación de ineptitud. Nos damos cuenta de lo que somos precisamente cuando nos olvidamos de nosotros a través del servicio a los demás.

El contacto con el mundo que nos rodea

Ponemos los cimientos de nuestra recuperación. A medida que nos sentimos más seguros, ampliamos nuestros horizontes y alcanzamos metas que jamás se nos habían ocurrido.

Muchos volvemos a estudiar, emprendemos una carrera y fundamos una familia. Regresamos de forma regular a comprobar los cimientos para ver si hay grietas o corrimientos y reforzarlos donde haga falta. No sería necesaria una cimentación tan sólida si solo fuéramos a poner una carpa, pero lo que construimos son rascacielos que deben tener una base muy firme para que no se venga abajo toda la estructura si renovamos una habitación.

Las herramientas que usamos para echar los cimientos no son las únicas que necesitaremos más adelante. No es que pierdan su valor —las bases siempre son importantes—, pero en algún momento es posible que no basten para sostenernos. Cuando llegamos a un punto en que todo lo que conocemos no es suficiente, recurrimos a miembros con más experiencia. Es probable que recibamos la misma orientación sencilla que al principio: las respuestas están en los pasos. Incluso después de haberlos trabajado muchas veces, continúa desarrollándose una relación más profunda con ellos. A algunos, la práctica sistemática de la oración, la meditación, la escritura o el ejercicio físico no solo nos resulta útil al principio, sino que, a la larga, se hace más fecunda. El simple hecho de haber practicado durante mucho tiempo nos da una estructura que nos permite disponer de un programa del que podemos depender.

Para muchos, empezar a estar y mantenernos limpios es nuestro mayor logro, independientemente de otras cosas que hagamos en la vida. Para otros, es el don más hermoso que hemos recibido. No siempre es posible compartir aquello de lo que estamos más agradecidos con gente de fuera del programa. Es algo que podría percibirse con una pequeña barrera entre nosotros y el mundo.

Algunos nos movemos en el círculo de la recuperación: todos nuestros amigos están en recuperación y todo nuestro mundo está ligado a la confraternidad; no porque nos asuste atrevernos a salir, sino porque las relaciones fecundas que tenemos en NA nos dan una gran satisfacción. La manera en que compartimos y el nivel de profunda identificación que hace que NA nos resulte tan especial —hablar abiertamente de sentimientos, ver el lado gracioso de algunas de las situaciones más negras y espantosas que nos han pasado— no siempre están disponibles fuera de las reuniones.

A algunos nos va bien así: estamos contentos de hacer vida dentro de NA. A otros, crear la misma clase de intimidad y sensación de comunidad, fuera de las reuniones, que hemos aprendido a amar en recuperación nos supone un reto emocionante. Tal vez experimentemos cierto tipo de contactos en NA y otros diferentes en otros lugares: con la familia, la comunidad religiosa, los compañeros de trabajo o los vecinos. Nos resulta cómodo tener parte de nuestra identidad aquí y parte allá. Cada uno encuentra la combinación que le funciona, solo por hoy. Autoaceptación, para la mayoría de nosotros, significa encontrar un equilibrio entre la recuperación y la vida fuera de NA.

Hay veces que no estamos tanto tiempo como nos gustaría con la confraternidad. Notamos la diferencia que esto marca en nuestra recuperación, y puede que también notemos la

diferencia de cómo nos sentimos en el momento en que volvemos. Es fácil sentirse excluido cuando uno no está muy ligado. Los compañeros nos preguntan dónde hemos estado y nos ofendemos. Corremos grave peligro cuando empezamos a enojarnos en las reuniones porque la gente no nos responde como queremos.

Las herramientas de este programa pueden convertirse en armas si decidimos usarlas así. Hasta el trabajo de los pasos puede convertirse en una oportunidad para maltratarnos por nuestras imperfecciones. Algunos miembros dicen que nuestros defectos no son más que mecanismos de supervivencia que han dejado de funcionar. De la misma forma, nuestras mejores herramientas a veces son producto de nuestros peores defectos de carácter.

Oscilamos entre la autoobsesión y el trabajo intensivo en nuestra recuperación, pero poco a poco encontramos el equilibrio entre ambos extremos y, con la práctica, pasamos más tiempo cerca del centro.

Cuando nos damos un martillazo en un pulgar, nuestra percepción de la proporción cambia y el dedo parece enorme. Todos nuestros pensamientos giran en torno a ese pulgar y cualquier cosa que pueda rozarlo. Lo mismo es válido para el ego. Cuando nos lastiman o nos hieren de alguna manera, tendemos a exagerar. Cualquier conversación parece relacionada con nosotros. La humildad tiene que ver con descubrir un sentido de la proporción basado firmemente en la realidad. Logramos tener una perspectiva más clara del espacio que efectivamente ocupamos. Nos damos cuenta de que no somos tan grandes ni tan pequeños como podríamos pensar. Somos importantes en la vida de la gente que nos rodea, pero eso no significa que estén siempre pensando en cómo nos afectan sus actos.

La autoobsesión tiene su origen en el miedo. Uno de los temores más profundos que muchos compartimos es la sensación de acabar perdidos. Tenemos miedo de desprendernos 1001 de lo que sabemos de nosotros para poder cambiar, miedo de desprendernos de nuestra percepción de nosotros mismos en el mundo para poder meditar, miedo de desprendernos de nuestras creencias sobre nuestro lugar en el mundo por temor a no encajar en ninguna parte. Para muchos, desprendernos de nosotros mismos quizá sea el primer paso para poder encontrarnos. No tenemos que agarrarnos con tanta fuerza. Uno de nuestros miembros 1006 comparte que «cuando entrego mi voluntad pero no suelto las riendas, es como si estuviera cabeza abajo». Soltar las

riendas nos da la libertad de volver a ponernos en orden, de forma natural y gradual, en lugar de forzarnos para encajar en un molde de cómo creemos que deberíamos ser.

Luchamos con la autoobsesión durante toda la vida. No es un defecto del que nos desprendamos solo una vez. Reaparece sin cesar. A menudo, es un sentimiento el que nos mete en la autoobsesión. La adicción es una enfermedad que distorsiona ideas y actitudes. Cuando practicamos la aceptación, tomamos distancia de nuestras reacciones y actos reflejos. Y esto nos da la capacidad de ver una imagen más completa de lo que nuestro limitado punto de vista nos permite. La Oración de la Serenidad es una herramienta que usamos repetidamente en nuestra recuperación: tener en cuenta lo que podemos o no cambiar se hace cada vez más poderoso.

El contacto con los demás

Hay días en los que resulta muy fácil identificarse con los demás, sentirse bienvenido y dar la bienvenida en una reunión. Otras, en cambio, lo único que oímos son cosas que nos apartan del grupo. Empezar a notar las diferencias más que apreciar las semejanzas suele ser una señal de alarma que indica incomodidad con uno mismo. Si nos centramos en la personalidad de los demás, puede que nos entreguemos a los chismes, las riñas y contribuyamos a la desunión. Si nos centramos en la nuestra, rápidamente nos autoobsesionamos y caemos en el egocentrismo. Si nos concentramos en vivir según la voluntad de nuestro Poder Superior y en llevar el mensaje, nuestra identidad se desarrolla y florece. El Décimo Paso nos da la gran oportunidad de tender a ese desarrollo, de nutrir el crecimiento que queremos estimular y podar las ramas salvajes antes de que se descontrolen.

Cuando asistimos con regularidad a las reuniones, con el tiempo la gente llega a conocernos. Cuando un compañero nos indica: «¿Sabes una cosa? Siempre te deprimes en esta época del año», podemos tomar medidas para ocuparnos de un patrón de comportamiento que no logramos ver solos. Cuando alguien a quien no conocemos muy bien alaba nuestra generosidad y amabilidad, nos enteramos de que los demás observan en nosotros una bondad que quizá nosotros mismos no vemos. Los compañeros nos devuelven el reflejo de nuestra propia imagen y nos muestran hasta qué punto hemos cambiado.

Practicar la compasión nos ayuda a dejar de compararnos con otros. Empezamos a ver las conexiones profundas y las semejanzas entre nosotros. Nuestras tradiciones nos enseñan que todos somos iguales. Esto no significa que somos lo mismo; nuestras diferencias son asombrosas y a veces muy entretenidas. Muchos manifestamos que aquello que nos hizo sentir cómodos en nuestras primeras reuniones fue ver gente tan distinta en una misma sala, que compartía y se trataba con amabilidad. Algo que contrasta acusadamente con lo que habíamos vivido hasta entonces, dentro y fuera de la adicción activa.

En NA no importan las cosas que nos separan en mundo exterior. La enfermedad no discrimina, y nosotros tampoco deberíamos hacerlo. En principio, sabemos que es así, pero en la práctica a veces es una lucha. Algunos esquemas ligados a los prejuicios y la discriminación están tan profundamente arraigados en la trama de nuestra vida que ni siquiera los notamos. Por otro lado, si toda la vida hemos sido víctimas de la opresión y la discriminación, quizá seamos tan sensibles a sus manifestaciones que a veces las veamos incluso donde no existen.

Para algunos, «escuchar la propia historia» o identificarse consiste solo en encontrar a alguien con el mismo origen o las mismas creencias. No poder experimentarlo de inmediato puede resultar frustrante o dar miedo. «Ya veo que funciona —hemos dicho algunos—, pero no para alguien como yo.» Cuando otros miembros nos dicen que nuestra necesidad de compañía es exagerada, no solo no nos sentimos bienvenidos... sino aún más invisibles. Sin embargo, muchos descubrimos que a pesar de esa incomodidad inicial crecemos mejor en una confraternidad diversa. Notamos que al principio necesitamos adictos que compartan y comprendan nuestra identidad sexual o nuestro origen, pero más adelante vemos que sobre todo necesitamos estar rodeados de miembros que nos comprendan de verdad,

independientemente de lo que compartamos. Tal vez los miembros con cuyas historias nos identificamos o con los que nos sentimos cómodos hablando nos dejen sorprendidos.

Es incómodo sentir que uno es «el único así» en una reunión, pero eso puede dar paso a una mayor sensación de conexión. Aprendemos a aceptar y a amar lo que somos, sintamos o no que «coincidimos» con la gente que nos rodea; aprendemos a identificarnos con las personas a otros niveles; mientras que antes a lo mejor ni siquiera lo intentábamos. Algunos no perdemos de vista la puerta y prestamos especial atención a los recién llegados que podrían sentirse «únicos». En muchas comunidades de NA hizo falta que algunos miembros se quedaran y superaran esa sensación de aislamiento para crear una comunidad grande y diversa. Uno o dos adictos muy jóvenes en una reunión hacen que esta resulte segura para el siguiente joven que llegue, y así con todo. Aprendemos que lo que en otro momento parecía una razón para aislarnos es en realidad una razón más de por qué es importante que estemos aquí. Cada uno está excepcionalmente capacitado para llevar el mensaje al adicto o la adicta que se ve reflejado en nosotros.

No sabemos nunca qué cosa hará que alguien sienta una conexión con nosotros. Cuando sentimos un contacto basado en la enfermedad o la recuperación que compartimos, las diferencias entre nosotros se convierten en algo enriquecedor más que restrictivo. En la medida en que conocemos más gente, acudimos a más convenciones y actividades fuera de nuestra ciudad o pueblo y nos relacionamos con otros miembros a través del servicio o de Internet, nuestro círculo de NA se expande y descubrimos compañeros que comparten nuestra experiencia. Pero, lo más asombroso, conocemos personas que comparten nuestros sentimientos —e incluso nuestra sensación de conexión o desconexión— allí donde jamás habríamos pensado ir a buscarlas. Si compartimos nuestra experiencia con honestidad, damos a los demás la oportunidad de identificarse y relacionarse con nosotros a pesar de las diferencias superficiales.

Cuando hacemos el trabajo de ayudar a otra gente a mantenerse limpia, algo cambia en nuestro interior. Cuando vemos iluminarse la mirada de alguien, descubrimos algo mágico, un don. Aprendemos a salir de la autoobsesión. Muchas de nuestras soluciones están en el servicio. Siempre y cuando sigamos viniendo, obtendremos una recompensa por nuestros esfuerzos. El adicto al que le tendemos la mano en un momento de necesidad podría ser la persona que nos salve la vida más adelante.

Hay mucho que decir sobre el trabajo «a la antigua» del Duodécimo Paso. Podemos confundirnos y no estar del todo disponibles para los miembros que sabemos que han recaído. Puede que nos dé miedo la gente nueva que no conocemos. Y tal vez haya motivos para ser cautelosos: somos personas peligrosas cuando consumimos. Nos escabullirnos y no nos ocupamos de otros con la coartada de que estamos haciendo enmiendas con nosotros mismos: «No necesito todo ese drama en mi vida». Pero cuando «nos protegemos» del recién llegado, no evitamos el drama en nuestra vida, sino que nos privamos de la oportunidad de presenciar el milagro. A veces lo que una persona nueva más necesita es sencillamente no estar sola. El mero hecho de permitirle a alguien que nos acompañe mientras hacemos nuestras cosas puede ser muy valioso.

Nos enseñamos mutuamente a ayudar y pedir ayuda. El simple hecho de que alguien nos haya echado una mano, no significa que sepamos automáticamente cómo hacerlo con alguien nuevo. Llevar a un ahijado a hacer un Duodécimo Paso, le da la oportunidad de aprender y nos evita tratar de hacerlo solos. Aprendemos a presenciar un gran dolor, sin hacerlo nuestro ni cargar con él.

Tenemos sentimientos muy profundos y llevamos nuestras emociones a grandes extremos. Nos lanzamos de lleno a la vida o nos escondemos debajo de las mantas, con miedo de movernos. Para muchos, el precio de crecer es el despertar de nuevos sentimientos con los cuales no sabemos vivir. Hace falta valor y humildad para no volver a encerrarnos. A menudo, una vez pasado el incidente, reconocemos que hemos sufrido un aluvión de pensamientos negativos. Quizá empezamos por dejar que un resentimiento se enconara y después nos dimos cuenta poco a poco de que no éramos muy honestos. Ocultar la verdad lleva a la mentira y luego compartir se hace cada vez más difícil, hasta que nos vemos obligados a abordar las consecuencias de toda una serie de malas acciones. Tanto la adicción como la recuperación son progresivas. Muy raramente estamos estancados. Casi siempre mejoramos o empeoramos.

Nuestras decisiones nos definen. Por ejemplo, la decisión de formar una familia implica dejar atrás la independencia que teníamos; la decisión de no tenerla significa que debemos encontrar otras maneras de sentirnos en contacto con la gente. La Séptima Tradición nos dice que todo tiene un precio, independientemente de la intención, y nos damos cuenta de lo cierta que es esta afirmación a medida que avanzamos en nuestra vida y en nuestra recuperación. Cada decisión que tomamos, buena o mala, significa que dejamos atrás otras opciones. Al pensar en nuestra vida, podemos perdernos en infinitas telarañas de «¿y si...?». El Cuarto Paso nos advierte del peligro de acabar atrapados en «un exceso de tristeza» como consecuencia. Logramos vernos no como éramos sino como estamos empezando a ser. NA nos ayuda a vivir con las consecuencias —y los beneficios— de nuestra transformación.

Todos hemos pasado por la experiencia de empezar de nuevo con otras personas, lugares y cosas, de entrar en una nueva forma de vida que no acabamos de entender. El deseo de sobrevivir y sentirse realizado no es exclusivo de los adictos, pero en recuperación comenzamos por el contacto con los demás y por abrimos paso hacia una seguridad básica. Y tal vez tenga que ser así. Creer que podemos confiar en el amor que hay en nuestra vida es todo un reto. Las necesidades auténticamente profundas son aquellas que pensamos que no podremos satisfacer. Se comienza con el proceso de enmiendas, con la fe en que podemos perdonar y ser perdonados, asumir la responsabilidad de nuestros actos y tomar decisiones mejores.

Aunque nuestros destinos sean diferentes, nuestros viajes son muy parecidos. Recorrimos muchas identidades antes de descubrir la autoaceptación. Nos dimos impulso usando las herramientas que compartimos. Cuando nos descarriamos, acabamos más o menos en el mismo lugar de siempre. Cuando avanzamos a través de la práctica de los principios espirituales, podemos llegar a sitios muy diferentes en nuestra vida, pero si recaemos, terminamos en los mismos aprietos. Lo que compartimos, sobre todo, no es adónde vamos, sino de dónde venimos... y cómo avanzamos.

Capítulo dos: Los lazos que nos unen

Juntos convergemos en el vértice de la libertad. Nos necesitamos mutuamente para llegar, y una de las cosas más hermosas que hacemos en esta confraternidad es apoyarnos los unos a los otros en el esfuerzo por alcanzar nuestros sueños. Compartir nuestras esperanzas y nuestros triunfos forma parte de llevar el mensaje de la misma manera que compartir los miedos y las dificultades. Tenemos un mensaje de esperanza que transmitir. Es un don y una obligación. Puede que no nos identifiquemos exactamente con los sueños de los demás, pero sí con la esperanza, la energía y el entusiasmo de tratar de hacerlos realidad. Nos inspiramos en los respectivos viajes. Ser testigos mutuos de nuestro crecimiento nos da las herramientas y la inspiración para avanzar. Pero además descubrimos que podemos quedarnos, seguir adelante y vivir la vida que construimos. La recuperación es algo en lo que podemos confiar y creer. Siempre que estemos preparados, es posible un nuevo comienzo.

Un camino espiritual

Los pasos son un camino hacia el crecimiento espiritual. No hay una separación entre la «parte espiritual» y el resto de nuestro programa. Así como las facetas de un diamante no son algo distinto de la piedra, los aspectos espirituales del programa no son partes separadas, sino diferentes perspectivas del conjunto. Todo es espiritual. Puede que nuestra concepción de lo que eso significa cambie a lo largo del tiempo.

A veces entendemos los principios espirituales como algo independiente de las acciones que debemos emprender, pero en realidad están relacionados. Los principios espirituales nos proporcionan un lenguaje a través del cual desarrollamos nuestros valores y aprendemos a vivir. Dichos principios describen nuestras creencias, nuestros actos y las razones por las que actuamos. Nuestra relación con los principios que practicamos es creativa. Aprendemos día a día a usarlos de forma nueva, a combinarlos de otra manera para expresar mejor quiénes somos y para ayudar a quienes nos rodean. Si los comprendemos mejor, podemos obrar de una manera más acorde con lo que creemos. Al practicar los principios espirituales, descubrimos que no es esto lo que «nos hace espirituales», sino el despertar a lo que ha estado dentro de nosotros toda la vida. La espiritualidad es nuestro estado natural.

Despertar a la propia espiritualidad

No somos los únicos que tenemos un despertar espiritual, pero hay un despertar específico que experimentamos como resultado de trabajar los pasos: el despertar a nuestra propia espiritualidad. Somos sensibles al mundo que nos rodea desde hace poco. Vemos con mayor claridad y sentimos con mayor intensidad; y no siempre es cómodo. Algunos creen que el despertar espiritual más importante tiene lugar cuando entramos por las puertas de Narcóticos Anónimos y que pasamos el resto de la recuperación tratando de comprender qué sucedió. Para otros, el despertar, como tantas cosas en recuperación, aparentemente ocurre en distintas etapas. «La niebla se disipó hasta tal punto que me permitió ver cuánta me rodeaba — comentó alguien—. Cada vez que se disipa, veo mejor el horizonte y tengo la sensación de lo densa que es y cuánto me falta por ver. Con un poco de suerte, iré despertando cada vez más durante el resto de mi vida.»

Algunos despertamos a la espiritualidad con una sobrecogedora sensación de un poder más grande que nosotros. Otros compartimos la resurrección lenta y suave de una conciencia espiritual, experimentemos o no alguna vez la percepción de un Poder Superior. Descubrir que los demás se preocupan por nosotros puede ser un despertar espiritual. Reconocemos, por primera vez, que importamos. Vivir de acuerdo con los principios espirituales nos lleva a la humildad, a una mayor conciencia de nuestro lugar en el mundo y de nuestra capacidad de vivir cómodamente en él. Solemos oír en las reuniones que «lo más importante que debemos comprender sobre un Poder Superior es... ;que no eres tú!». Todo lo que haga falta para darnos cuenta de que no somos el centro de universo vale la pena. Seguramente somos demasiado inteligentes para declararnos como ser supremo, pero nuestra enfermedad egocéntrica nos sigue diciendo que somos responsables de mucho más de lo que en todo caso podemos controlar.

Cuando intentamos vivir en armonía con nuestro mundo, nos volvemos más sensatos a la hora de elegir nuestras batallas. Aprendemos dónde aplicar nuestra energía para marcar la diferencia y cuándo es mejor soltar las riendas. Aprender a apartarse de un conflicto una vez desencadenado a veces es más difícil que no entrar directamente en conflictos. Esto no significa estar siempre de acuerdo con todos y con todo, o que de repente perdamos nuestra capacidad de defender lo que es correcto. Al contrario, aprendemos cuándo hay que dar un paso al frente, y cuándo atrás. Algunas luchas valen la pena aunque sepamos que no podemos ganar, al igual que otras no la valen aunque veamos una victoria segura. Esto es tener criterio y surge de la experiencia. Aprendemos a reconocer la diferencia entre un principio que debemos defender y una opinión de la que simplemente no queremos desprendernos. Somos capaces de decidir por nosotros mismos cuándo defender una postura y cuándo rendirnos y, a medida que lo practicamos, cada vez determinamos mejor qué es lo correcto para nosotros.

Aprender a aceptar las cosas que no podemos cambiar y actuar cuando es adecuado no solo forma parte de la recuperación de la adicción, sino también del proceso de crecer. Muchos somos como niños grandes que aún quieren que las cosas salgan a su manera sin tener en consideración nada más. Con frecuencia, significa que pasamos por una dolorosa adolescencia en las reuniones, tengamos la edad que tengamos. La madurez nos llega cuando usamos los principios espirituales, en lugar de los defectos, para afrontar la realidad. Incorporar principios a nuestra vida nos permite comprender la diferencia entre lo correcto y lo equivocado. Muchos de nuestros defectos más agobiantes se convierten en cualidades poderosas cuando nos desprendemos del miedo egocéntrico.

Durante nuestra adicción activa muchas veces tuvimos un momento de claridad: cuando veíamos de verdad en qué nos habíamos convertido. Sin embargo, esa toma de conciencia en sí no produjo ningún cambio. Para que el cambio tenga lugar hace falta esfuerzo. Nuestra vida cambia porque tomamos medidas. Algunos decimos que «aplicamos» principios espirituales porque significa que actuamos de determinada manera. Otros preferimos decir que los «practicamos» porque sabemos que siempre podemos mejorar en ese terreno. Comoquiera que lo digamos, lo que importa es la acción.

Nuestra acción primordial es la rendición, y volvemos a ella todos los días. Siempre hay posibilidades de soltar las riendas un poco más. Comprender que siempre tenemos la opción de rendirnos nos da gran libertad. Puede que al principio nos resulte confuso y pensemos que debemos rendirnos a nuestra enfermedad; de hecho... ¡la mayoría hacíamos precisamente eso antes de llegar aquí! Durante la adicción activa, poníamos todos los días nuestra voluntad al cuidado de nuestra enfermedad. En recuperación, aprendemos a rendirnos al proceso, al programa y, en última instancia, a un poder mayor que nosotros. Cuando nos damos por vencidos, nos ponemos enteramente al cuidado de un poder más grande que nosotros, comoquiera que lo concibamos.

Rendirse significa ser receptivos para ver las cosas de una manera nueva y tener la buena voluntad de vivir de forma diferente. Cuando nos abrimos a nuevas perspectivas es posible que nos topemos con más preguntas allí donde esperábamos encontrar respuestas. Cada vez que vemos posibilidades que no se nos habían ocurrido, conseguimos un poco más de

libertad. Somos libres de cambiar de ideas, de punto de vista y de vida. Libertad significa que ya no vivimos de determinada manera a falta otra alternativa. Comprendemos cada vez mejor cuánto valor hace falta para rendirse.

Vemos el milagro de la recuperación en acción cuando un adicto que no creíamos que iba a conseguirlo capta el mensaje. Vemos una esperanza nueva en su mirada. La diferencia es tan notable que resulta imposible pasarla por alto. También reconocemos el milagro cuando encontramos las palabras que un adicto que sufre necesita oír, aunque pensáramos que no sabíamos qué decir. Cuando nos oímos transmitir un mensaje poderoso, sabemos que recibimos tanta ayuda como la persona a la que llegamos. Descubrir que ya tenemos las respuestas que necesitamos es como encontrar un regalo en la puerta de casa. Cuando estamos mal, lo mejor que podemos hacer por nosotros es aceptar ese regalo ayudando a otro.

Un programa espiritual, no religioso

Cada uno tiene su propio camino espiritual. A medida que exploramos nuestra espiritualidad, nos sorprendemos en un viaje de autodescubrimiento. Cuando vivimos con conciencia espiritual, estamos en armonía con el Dios que concebimos, con nosotros y con los demás. No hay una única receta para la espiritualidad, y eso nos da la libertad de elegir cómo vivir, pero también nos llena de responsabilidad.

No podemos pretender que la espiritualidad no sea algo fundamental en el programa o la forma de vida de NA, pero en la confraternidad hay espacio para gente de todo tipo de creencias, incluida aquella que no tiene ninguna. En NA el derecho a nuestra propia espiritualidad es incondicional, lo que significa que también debemos dar ese derecho a los demás. No es muy complicado, pero es un aspecto de nuestra recuperación que parece que nos encanta complicar. Cualquier definición de los principios espirituales sería demasiado limitada para nosotros. Nuestras tradiciones nos recuerdan que NA no es un lugar en el que se respalde un único camino espiritual.

Buscar una espiritualidad que nos funcione puede ser uno de los desafíos más importantes que afrontemos en recuperación, y sin embargo muchas veces tenemos miedo de hablar de ello. Quizá nos preocupe sentirnos fuera de lugar o que los demás estén incómodos con lo que compartamos. Cuando llevamos el mensaje, aprendemos a dejar clara la línea divisoria entre nuestras experiencias espirituales personales y el mensaje de NA. Tal vez nos resulte complicado encontrar un equilibrio que nos permita estar abiertos a las experiencias propias y ajenas sin dar la impresión de que respaldamos una religión en concreto.

Aunque sigamos una religión o un camino que use un vocabulario específico para referirse a conceptos espirituales, nos preguntamos cómo podemos expresarlo de manera tal que todos lo comprendamos. Usamos un vocabulario más general por respeto a los diferentes puntos de vista en la confraternidad, aunque en otro entorno podamos utilizar el lenguaje específico de nuestro credo en concreto. No es fácil encontrar la manera de hablar de la propia espiritualidad dejando la puerta abierta para que todo el mundo tenga también su propio camino. Empleamos muchas palabras diferentes para describir a nuestro Poder

Superior. Hacemos todo lo posible para compartir nuestra experiencia espiritual cada vez más profunda de forma tal que esté a disposición de todas las personas de la reunión.

Lo más importante, encontramos gente en la que confiamos, a la que respetamos y con la cual nos sentimos cómodos para compartir en persona. No todo el trabajo tiene lugar en las reuniones; compartimos y exploramos con nuestro padrino o madrina, en el trabajo de los pasos y entre amigos de confianza. Puede que ni siquiera tengamos que salir de NA para buscar nuestra espiritualidad, pero si nuestra exploración nos lleva fuera de las reuniones, es esencial que comprendamos que NA nos da la bienvenida a nuestro regreso de cada nuevo viaje. Cada vez tenemos una nueva interpretación para compartir y nuevos retos que afrontar como resultado de nuestro crecimiento espiritual.

Una de las cosas más hermosas de nuestro programa es que funciona independientemente de las diferentes creencias que tengamos. NA debe ser un lugar en el que todos nos sintamos cómodos. Aunque estemos muy seguros de que todo el mundo en una reunión comparte la misma fe, debemos asegurarnos de que el mensaje de NA sea claro. No limitamos la aplicación de las tradiciones a las ocasiones en que vemos que pueden resolver un problema. Mantener un mensaje claro nos ayuda a todos. «Cuanto más aprendo a compartir mi espiritualidad con un vocabulario de NA, mejor veo la relación entre mi fe y NA.» Cuando encontramos la manera de compartir nuestras nuevas concepciones a través del lenguaje común de la recuperación, nuestra capacidad para llevar el mensaje de NA se fortalece. Nuestra confraternidad madura y se desarrolla a medida que cada uno aporta una comprensión cada vez mayor; cuando estamos dispuestos a compartir y a escuchar con receptividad, cada uno crece a través de la experiencia del otro.

Aunque sea fundamental para nuestra recuperación, muchos nos resistimos a hablar de espiritualidad porque se parece mucho a una conversación sobre religión. Hay muchas razones que quizá nos hagan sentir incómodos con esto. La primera de todas: que se trata de algo que muchos hemos aprendido a no discutir. Sabemos que la fe es una cuestión profundamente personal. Otros no sabemos cómo hablar del tema sin intentar que la fe de los demás coincida con la nuestra. Ya de por sí tenemos tantas cosas que cambiar que es importante que sepamos que nuestro sistema de creencias, sea cual sea, no se verá amenazado por el programa. Sin embargo, es posible que lo pongamos en duda al empezar a practicar nuestra espiritualidad más activamente que antes.

Podemos tener discusiones filosóficas todo el día y no hacer ningún progreso en nuestra vida espiritual. Por otro lado, algunas de las personas más espirituales que conocemos hablan muy poco de espiritualidad. Ese ejemplo silencioso es más poderoso que las palabras. Los principios que compartimos en los pasos, las tradiciones, los conceptos y el resto de la literatura nos ayudan mucho a tener un lenguaje común que todos podemos entender y con el cual identificarnos.

Repetimos sin cesar que este es un programa espiritual, no religioso, pero eso no significa que no funcione para las personas religiosas. Algunos llegamos a NA con una base religiosa con la que nos sentimos muy cómodos. Otros, encontramos un camino hacia la religión organizada como resultado del trabajo que hacemos en los pasos para entablar una relación con un Poder Superior. Algunos descubrimos vías alternativas espirituales o nos damos

cuenta de que nos basta la espiritualidad que adquirimos a través del programa. No hay respuestas correctas o equivocadas en esto; no hay una progresión que nos lleve naturalmente hacia la religión organizada ni que nos aleje de ella. Lo importante es que aceptemos que este es un programa de naturaleza espiritual, que, en parte, dependemos aquí de un gran misterio que no tiene explicación. Muchos dicen que, incluso después años limpios, siguen sin saber cómo funciona. Lo único que sabemos es que funciona. Permitirnos la posibilidad de que siempre haya algo que no sepamos significa que siempre habrá lugar para algo más grande que nosotros que funciona en nosotros y a través de nosotros.

Algunos conservamos las creencias religiosas con las que nos educaron, pero durante nuestra adicción activa nos pusimos en situaciones que se oponían frontalmente a esas creencias. Otros tuvimos que trabajar tanto para alejarnos de lo que significaban dichas creencias que oír hablar de ellas nos produce casi alergia. Puede que necesitemos mucho tiempo para saber por qué ese vocabulario nos hace sentir tan incómodos. Cuando empezamos a oír a la gente hablar de un Poder Superior, tal vez nos parezca que nos empujan otra vez a lo mismo, y es lógico que nos pongamos nerviosos.

Quizá tengamos experiencias negativas con la religión o que convierten nuestra relación con la religión en algo incómodo. Tal vez suponga todo un reto enfrentarnos a ello. Muchos hicimos esfuerzos de carácter religioso para que nos salvaran de la adicción y vimos que la fe sola era insuficiente para liberarnos. Cabe también la posibilidad de que tengamos una fe religiosa tan desarrollada que nos dé miedo que en NA nos pidan que renunciemos de ella. Al margen de lo que sintamos, es fundamental para nuestra recuperación que encontremos algún tipo de concepción con la que podamos funcionar. Durante el proceso de descubrirla, la opinión de los demás sobre cómo debería ser puede resultar confusa o amenazadora. Es esencial que nos demos mutuamente tiempo y espacio para adquirir un sistema de creencias propio.

Por otro lado, también es posible que nos precipitemos a cortar conversaciones que algunos necesitamos tener para conciliar nuestra recuperación con otras creencias. «He estado en lucha con mi fe desde que llegué a NA —confesó una compañera—. Sigo practicando el credo con el que me educaron y participo mucho en él desde que estoy limpia, pero cuando llegué al programa y compartí sobre mis despertares espirituales, me sentí aislada. Me marché durante un tiempo para seguir ese camino, pero me di cuenta de que también necesitaba estar aquí. Así que busco la manera de estar en paz con la brecha que hay entre una cosa y la otra.» Sin este esfuerzo, nos arriesgamos a alejar a la gente o a limitar nuestra concepción de la relación entre nuestro desarrollo espiritual y nuestra experiencia de recuperación.

En ocasiones, el crecimiento espiritual puede ser una lucha, pero eso no significa que nos vaya mal. A través de esa lucha, a menudo llegamos a una espiritualidad que nos funciona. Nuestras creencias maduran a medida que nuestro espíritu despierta. Cuando experimentamos de verdad nuestras creencias, se convierten en algo fundamental. Para algunos, significa buscar un tipo de oración con la que estemos en sintonía; para otros, nuevas maneras de establecer un contacto consciente que coincida con aquello en lo que creemos. Pero la clave para el crecimiento espiritual es que sea crecimiento, lo que significa

que cambia y va a cambiarnos. «Cuando llevaba unos diez años limpia —compartió una compañera—, me di cuenta de que no era honesta en mi relación con Dios porque fingía no estar enojada. Comprendí que si no era honesta en esa relación, ¿cómo iban a darles una oportunidad mis otras relaciones?» Cada vez que reconocemos una ocasión de crecimiento espiritual, vuelven a despertar nuestras esperanzas.

Un viaje espiritual

Buscar un Dios de nuestra propia concepción es una experiencia personal, pero es preciso que sepamos que no estamos solos en nuestra búsqueda. Hay una parte muy privada e indescriptible de una manera maravillosa. A veces debemos avanzar solos con nuestro Poder Superior. Cuando estudiamos las tradiciones, aprendemos que nada que afecte nuestra recuperación personal es una cuestión ajena y que, además, nuestra unidad debe ser lo primero. Estos principios espirituales no están en conflicto, pero para conciliarlos, quizá debemos pensar u orar. Cuando vivimos de forma espiritual, la toma de conciencia y la empatía nos guían en nuestra recuperación y en nuestra manera de compartir. En el Undécimo Paso pedimos el poder de cumplir la voluntad de Dios para con nosotros. Con ese espíritu, tal vez podamos pedir también las palabras necesarias para hablar de nuestra experiencia sin provocar separación o desunión entre nosotros.

Tenemos que poder abrirnos con respecto a nuestro viaje. No importa mucho el nombre que les demos a los hitos del camino. Si aprendemos a compartir nuestros sentimientos y experiencias sin necesidad de ponerles nombre, descubrimos la libertad que nos ofrece el anonimato. A lo mejor nos sorprende lo mucho que tenemos en común con otras personas que parecen estar en caminos espirituales muy diferentes. Cuando empezamos a ver las cosas que tienen en común nuestros viajes, descubrimos que nuestras diferencias, en lugar de crear barreras, en realidad pueden ayudarnos en el camino.

Puede ser muy difícil expresar con palabras nuestra experiencia espiritual. Como hablamos de cosas que no se ven, el lenguaje concreto por lo general se queda corto para describir lo que nos pasa, de modo que el vocabulario que tenemos para comentar nuestras experiencias espirituales a menudo lo tomamos prestado de otros lugares. Hace falta práctica para llegar a tener uno propio. Cuando nos esforzamos por encontrar las palabras que expresen nuestra experiencia, lo último que necesitamos es que nos digan que lo estamos haciendo mal. Nos escuchamos los unos a los otros con la mente y el corazón abiertos y compartimos nuestra experiencia sabiendo que no necesariamente la compartirán los demás. Con el mismo espíritu, comprendemos que a otras personas también les cuesta hablar de esto y que a veces escuchamos cosas que nos exigen ser objetivos y no juzgar.

Cada uno encuentra un camino para rendirse, pero eso no significa que todos llegamos a creer en Dios. Muchos miembros que llevan años limpios son ateos. Para algunos, llegar a creer que NA puede dar cabida a nuestro ateísmo ya de por sí es un acto de fe. Aquí somos bienvenidos, creamos en lo que creamos. NA no tiene opinión sobre la forma en que nuestros miembros definen o practican la espiritualidad. Nuestro desafío individual es encontrar una definición tenga sentido para nosotros. Si escuchamos atenta y receptivamente una amplia variedad de opiniones y experiencias de los miembros, nos formaremos una concepción propia de lo que podemos usar en nuestra recuperación.

«Aunque no oía a nadie hablar del ateísmo como un camino legítimo en la recuperación, lo aceptaba. Hice con la espiritualidad lo mismo que estaba aprendiendo hacer con otros aspectos del programa: tomaba lo que necesitaba y dejaba el resto. Con el correr de los años, he aceptado que las ideas de otras personas sobre la espiritualidad, la ética y Dios pueden ser muy diferentes a las mías. Parte de la fuerza y la belleza de NA es que hay sitio para todos. Yo llamo principios éticos a lo que otros llaman principios espirituales.»

Los llamemos como los llamemos, los principios de los pasos y las tradiciones nos apartan de la adicción activa, el egocentrismo y el miedo. Cuando ayudamos a alguien que está luchando, nos libramos de la autoobsesión. Cuando devolvemos lo que nos han dado, no podemos ser codiciosos. Hemos visto que no hay límites a las posibilidades de recuperación de cualquier miembro que practica los principios de NA, los llamemos o no «espirituales».

Para algunos la espiritualidad es simplemente lo invisible o intangible. Cada uno dispone de completa autonomía y anonimato para llegar a una concepción propia. Para muchos, la frase «tal como lo concebimos» puede ser un escollo. No tenemos que concebir o aceptar un Poder Superior para vivir espiritualmente. Nadie tiene derecho a juzgarnos ni a decirnos que nuestras creencias son correctas o equivocadas. Lo importante es que cada uno esté dispuesto a aceptar la experiencia del otro con una mente abierta y a compartir la propia sin tener que hacer esfuerzos por convencer a nadie de lo que es correcto o cierto. Aquello que a uno lo mantiene limpio a lo mejor no funciona en otro. Sencillamente compartimos lo que nos funciona.

Ser receptivos con respecto a nuestras propias creencias y a las de los demás nos libera de las trampas que nos tiende nuestra mente. Nos damos cuenta de que la espiritualidad marca una diferencia en nuestra vida cuando hacemos lo correcto por la razón correcta. Es lo que el Texto Básico llama «buena voluntad». Logramos prestar atención a la voz interior en lugar de a la cháchara que nos rodea.

Cuando quedamos atrapados en nuestras diferencias y reservas, es fácil olvidar por qué nos ocupamos de la espiritualidad en NA. El Texto Básico simplemente nos recuerda que el «Programa de Narcóticos Anónimos, a través de ciertos principios espirituales, nos ofrece la posibilidad de aliviar el dolor de vivir». Los adictos sienten la vida con mucha intensidad, y suele ser este dolor el que nos impulsa a consumir, aunque sepamos que no va a calmarse. Hasta estábamos dispuestos a intercambiar un momento de alivio por una vida de penurias. Cuando llegamos a NA, parece imposible sobrevivir a nuestra propia vida, pero poco a poco aprendemos a afrontar la realidad y a hacernos amigos de la verdad. Los principios espirituales que practicamos nos ayudan a calmar el dolor y cuanto más los practicamos más nos damos cuenta de que son la clave de la libertad. Nuestra vida se hace más fácil a medida que empezamos a «estar limpios» en todos los aspectos de nuestra vida. Al practicar la honestidad, la integridad y la fidelidad ya no nos hace falta seguir el hilo de nuestras mentiras ni borrar nuestras huellas. Tal vez nos sorprendamos al descubrir que, en realidad, es más fácil vivir así. Podemos amar la vida, disfrutar de estar vivos y mirar el mundo con auténtico entusiasmo.

Así como vislumbramos la voluntad de Dios para con nosotros, también vemos fugazmente nuestra propia espiritualidad. Nuestro estado espiritual siempre está cambiando. Pensamos

con frecuencia que somos «poco espirituales» porque nuestro contacto consciente va y viene, porque seguimos teniendo malos pensamientos o porque aún nos dejamos llevar de una manera que preferiríamos no hacerlo, incluso después de muchos años limpios. Cuando no damos la talla, no significa que no seamos espirituales, sino que somos humanos. Al fin y al cabo, si no fuese así... ¿no podríamos practicar nuestro Décimo Paso! Darnos permiso para ser humanos significa darnos espacio para seguir creciendo. Vivimos de manera espiritual mucho antes de saber que lo estamos haciendo.

La espiritualidad es una relación con la realidad. A medida que desarrollamos una vida espiritual, nos damos cuenta de que la realidad pasa a ser menos espantosa y menos rígida. Aprendemos a vivir en libertad. Logramos ver que un cambio de punto de vista puede transformar por completo la manera en que concebimos nuestra situación. Cuando nuestra vida se basa en la espiritualidad, nuestra percepción y nuestras reacciones se basan en una relación en constante evolución con algo más grande que nosotros. La autoobsesión da paso a la humildad. Nos damos cuenta de que no somos el personaje principal de todas las representaciones, pero que nuestros esfuerzos por ayudar pueden marcar una auténtica diferencia en la vida de quienes que nos rodean.

A medida en que se desarrolla nuestra espiritualidad, estamos cada vez más agradecidos por nuestra vida y por las personas que están en ella. Cuanta más bondad vemos en el mundo que nos rodea, más agradecidos estamos al poder que nos lleva a esa conciencia. Cuando nuestro cuerpo, mente y espíritu están en armonía, se nota en nuestra vida. Somos capaces de vivir con equilibrio.

La espiritualidad es algo práctico

A medida que nuestra conducta se hace más coherente con nuestras creencias, llegamos a una tener nueva percepción de quiénes somos. Aunque padecemos una enfermedad que nos exige estar atentos a nuestra forma de pensar, podemos ver lo bueno y lo malo que hay en nosotros. Cuando hacemos un inventario y prestamos atención sistemáticamente a nuestros actos y motivaciones, a veces nos parece que nuestros defectos de carácter son los que nos definen. Las cosas más desagradables son las que parecen más ciertas. Pero aunque veamos cosas dolorosas sobre nosotros, sabemos que somos mucho más que eso.

Aprendemos que nuestro espíritu no es algo separado, sino parte de nosotros. Tomamos conciencia de la naturaleza exacta de lo que es cierto sobre nosotros. Nuestra personalidad fracturada vuelve a unirse en un todo integrado. Integridad es el estado de combinación plena: nuestros actos, pensamientos, sentimientos, ideales y valores coinciden. A muchos nos hace falta tiempo para llegar aquí, y más aún para que nos parezca real. Cada vez somos más capaces de lograr que nuestro comportamiento coincida con nuestros valores y creencias, en vez de con nuestros sentimientos y reacciones.

Cuando permitimos que la espiritualidad sea sencilla, la dejamos ser universal. Al margen de lo que creamos que es nuestro Poder Superior, o incluso aunque no lo tengamos, todos poseemos un espíritu: la luz interior que nos anima y nos hace ser quienes somos. «Mi espíritu era lo único vivo dentro de mí y tiraba de mi cuerpo como de una mascota reacia. Los momentos en que pensaba que mi espíritu estaba muerto, no había problema...

simplemente no nos dirigíamos la palabra.» Los recién llegados a veces preguntan cuándo van a tener su despertar espiritual. Si lo preguntamos, es que ya ha empezado a suceder. Quizá no podamos precisar el momento exacto del despertar espiritual, pero sabemos que ahora estamos despiertos.

A medida que ordenamos el revoltijo que nos oculta la verdad, descubrimos que nuestra luz es cada vez más brillante. Es la belleza que vemos en la mirada de alguien que realmente lo ha «captado»... de un recién llegado en su nube rosa o un veterano cuyo resplandor parece iluminar una habitación. También lo sentimos en una reunión. A muchos nos ha pasado entrar alguna vez en un edificio en el que había varias actividades y notar que la sala donde se celebraba la reunión de NA era como «estar en casa».

De la misma manera, aprendemos que descubrir la voluntad de Dios a menudo es solo cuestión de estar presentes. Cuando salimos en busca de la vida con buena voluntad y receptividad, las cosas buenas tienden a aparecer solas. No tenemos que buscar demasiado para encontrarlas. «Limítate a apoyar los pies en el suelo cuando te levantes por la mañana —sugirió un padrino—. Ve a la ducha y lávate. Acude a tus citas y cumple con tus compromisos. Cuando te choques con una pared, gira a la izquierda y busca una salida.» Aprendemos a escuchar nuestra conciencia, esa vocecilla tranquila que tenemos dentro y nos dice si estamos yendo en la dirección correcta. La salida suele estar donde menos nos la esperamos y nos lleva hacia un camino, una oportunidad o un milagro que no buscábamos en absoluto.

Hay cosas más importantes para la acción creativa que quitarnos de en medio. Cuando empezamos a vivir, las posibilidades de adónde dirigirnos en nuestra vida son infinitas. El camino empieza por acudir al encuentro de la vida, pero no acaba aquí. «Invito a mi Poder Superior a participar en cada momento. Pedirle ayuda para mis rutinas diarias me ayuda a apreciarlas más. Creo que la voluntad de Dios hacia mí es que viva con gratitud, incluso por las cosas insignificantes.» La capacidad de aceptar la vida tal cual es forma parte de nuestro despertar espiritual. Podemos aceptarla o quedarnos en la desdicha.

Vivir espiritualmente tiene que ver con reconocer que podemos seguir creciendo. «No es un momento de rayos y centellas, sino que consiste en entender con tranquilidad que no estoy haciendo todas esas cosas malas que solía hacer. Me siento en sintonía con mi mundo.» Empezamos a tomar conciencia de los demás y a tener empatía hacia ellos. Recuperamos nuestra confianza y fortaleza. Nos vemos como parte de algo más grande y tratamos de vivir en armonía con ello.

Nada de esto significa que consigamos lo que deseamos automáticamente. Nuestra relación con un poder, tal como lo concebimos, es demasiado importante para creer que solo podemos prosperar cuando hace buen tiempo. La vida nos da y nos quita, no es algo personal. Reconocer que nuestro espíritu está despertando incluye el estar a gusto con que la vida se desarrolle exactamente como lo hace; sin embargo, muchos pasamos por momentos en que no nos sentimos bien con lo que sucede a nuestro alrededor. Sufrimos, tenemos miedo o estamos enojados. A veces nos confundimos y creemos que vivir espiritualmente significa estar contentos, conseguir todo lo que queremos y, si no lo estamos o las cosas no salen como nos gustaría, hay algo que no está equilibrado. Ojalá

fuera cierto, pero la recuperación no es un cuento de hadas. Sufrir una pérdida o una desilusión, recibir noticias que no queremos oír o enfrentarnos a situaciones que daríamos cualquier cosa por no pasar no significa que nuestra espiritualidad no funcione. De hecho, es en momentos como estos cuando la vemos más intensamente. Nuestra reacción a estos acontecimientos y la percepción de nuestro papel en ellos se vuelven más proporcionadas y adecuadas. Podemos responder a los acontecimientos sin necesidad de reaccionar exagerada o insuficientemente. Podemos vivir en el momento presente.

Recorrer el camino

Para que nuestra relación con un poder más grande que nosotros sea útil, debemos ser honestos. Hace falta valor para aprender a compartir nuestro miedo, nuestra desilusión y nuestra ira. Oramos de maneras diferentes. Muchos comenzamos a hablar con un Poder Superior por medio de oraciones formales, que pueden ser herramientas increíblemente poderosas. «Durante toda mi recuperación he usado las mismas oraciones todos los días. Al principio me funcionaban muy bien, pero ahora, veinte años más tarde, tienen un sentido y una riqueza que jamás me habría imaginado.» Además, aprendemos hablar con nuestro Poder Superior de maneras menos estructuradas y a compartir nuestros sentimientos, esperanzas, miedos e ideas.

Es importante acordarse de diferenciar las palabras de un paso de lo que dice la gente sobre ese paso. Asimismo, es posible que nuestra relación con un Poder Superior, a medida que se desarrolla, no se ajuste al modelo que los demás nos presentan y sea muy diferente de lo que nos imaginábamos. En este aspecto, se parece mucho a nuestras relaciones con los seres humanos. La intimidad no está predefinida ni es previsible.

Una de las reservas que muchos compartimos con respecto a un Poder Superior es que un Dios poderoso no permitiría que pasen las cosas que pasan. Es imposible que todo lo que vimos mientras soportábamos el infierno de la adicción fuera obra de un poder bondadoso. Hay miles de maneras de salir de ese rincón y no nos corresponde a nosotros elegir una para todos nuestros miembros. Lo que descubrimos es que nuestro Poder Superior no nos evita las penurias de la vida, sino que nos concede la gracia de atravesarlas limpios. En las dificultades podemos aprender lecciones. Tal vez nos demos cuenta de que algunas de las situaciones dolorosas de las que culpábamos a Dios son consecuencia de nuestros propios actos y decisiones; y quizá lo más importante, que el dolor que soportamos puede transformarse en un instrumento para ayudar a los demás. A medida que nos recuperamos y llevamos el mensaje, descubrimos que todo lo que vivimos puede servir como recurso para llegar a la aceptación, la empatía y para hallar las palabras que necesitamos para ayudar a otra persona a encontrar la manera de salir de la desesperación y superarla. Somos impotentes ante nuestra adicción, pero con nuestra rendición nos convertimos en poderosos instrumentos de transformación.

Esa transformación empieza para cada uno con la rendición. Una y otra vez descubrimos que la aceptación nos ayuda a librarnos del dolor y el sufrimiento. Comenzamos por aceptar que somos adictos. A partir del primer momento en que admitimos que somos impotentes ante la adicción y que nuestra vida se ha vuelto ingobernable, empezamos a sentir alivio. Y ese

alivio es el comienzo propiamente dicho de la gratitud que nos guiará a través de la recuperación.

La gratitud no es solo un estado de ánimo. Es una manera de proceder, una forma de situarnos con respecto al mundo. A veces es una disciplina: hace falta trabajar para mantener esa actitud, especialmente si estamos acostumbrados a ver el mundo a través de nuestros filtros de resentimiento y de creernos que «tenemos derecho a». La humildad y la gratitud van de la mano. Una forma de practicar es decir que estamos agradecidos, lo sintamos o no. Puede que al principio la sensación no nos salga con naturalidad, pero si practicamos el decir «gracias», empezamos a reconocer todo lo que tenemos de lo que estar agradecidos. Muchos comenzamos simplemente por el hecho de que hoy no estamos con el síndrome de abstinencia. Cuando empezamos a ver lo afortunados que en realidad somos, nuestras preguntas no nos asustan tanto. Tal vez no encontremos las respuestas enseguida, pero empezamos a ver que nuestras preguntas sobre la naturaleza de Dios son mucho menos importantes que las recompensas que nos proporciona establecer esa relación, incluso aunque no la comprendamos ni creamos en ella del todo.

Los principios espirituales parecen abstractos hasta que los ponemos en práctica. Nuestros valores son los principios que adoptamos para que nos guíen. Pueden transformarse a lo largo del tiempo, pero cuando los cambiamos por conveniencia o para complacer a otros, lo sabemos. Cometemos ese error algunas veces hasta que aprendemos a reconocerlo. Quizá dejemos de obrar en función de nuestros defectos de carácter no porque esté mal, sino porque nos resulta demasiado incómodo. Ya no soportamos la manera en que nos hace sentir.

Con frecuencia actuamos de acuerdo con los principios espirituales incluso antes de haberlos internalizado, sencillamente porque queremos salvar la vida. Al principio, aprendemos lo que son los principios haciendo lo que nos sugieren. A medida que integramos los principios espirituales en nuestra vida, se convierten en valores; es decir, llegamos a valorar tanto algunos de ellos que pasan a formar parte de lo que somos. Mientras aprendemos, tal vez seamos muy rígidos en nuestra práctica, pero a medida que esta se integra más en nuestra vida, nos ablandamos un poco. «Mi concepción de la honestidad era tan rígida que ni siquiera tenía el tacto de no herir los sentimientos ajenos —explicó un miembro—. Un día me vi inmerso en un conflicto entre dos ahijados. Uno me llamó y me dijo que le había hecho mucho daño al otro, que casualmente estaba en mi casa en aquel momento. La honestidad brutal con cualquiera de los dos habría empeorado mucho la situación. De modo que aprendí a equilibrar el principio de honestidad con el de anonimato. Desde entonces he aprendido a equilibrarlo con la bondad y también con la compasión.»

1603 Usamos las herramientas que relacionamos con la espiritualidad desde el comienzo de la recuperación: practicamos la oración y la meditación, vamos a las reuniones, aceptamos sugerencias, trabajamos los pasos. Una vez que nos identificamos con lo que la espiritualidad es para nosotros, reconocemos que hay otras cosas espirituales en nuestra vida. Para algunos, tocar música es un acto de oración; pasear por la naturaleza puede ser una meditación. «No soy en absoluto una persona religiosa, pero un día, mientras flotaba en el mar, sentí la conexión con el agua que me sostenía, el cielo en lo alto, la gente de la orilla y

todo lo demás. Fue una sensación de conexión muy poderosa.» Cuando ponemos la gratitud en práctica compartiendo con los demás, empezamos a sentir esa conexión entre nosotros y con algo más grande.

Cada vez que sentimos esa conexión —al margen de cómo la logremos— comprendemos un poco más. Vemos que somos parte de algo más grande y procuramos vivir en armonía con ello. Cuando conseguimos esa armonía, sentimos una libertad inconfundible. Nos desprendemos de las sensaciones de alienación e ineptitud, del miedo egocéntrico que en otros tiempos contaminaba todos nuestros actos y pensamientos. Esa libertad va y viene, pero la primera vez que la sentimos, tenemos nuevas esperanzas de que la vida no tiene por qué hacernos sufrir tanto. La adicción es una enfermedad dolorosa. La espiritualidad no acaba con ese dolor, pero nos da la capacidad de atravesarlo, pasarlo y emprender el resto de nuestra vida. Podemos aceptar nuestros sentimientos, sentirlos y seguir adelante. Empezamos a confiar en que el dolor que sintamos por momentos no va a consumirnos. Podemos comenzar a confiar en nosotros para llegar a sentir, sin miedo a que nuestras emociones nos destruyan.

Cometer errores es parte del aprendizaje. Aprendemos tanto de dar en el blanco, como de errar. El inventario es un proceso por medio del cual volvemos a nuestras experiencias para descubrir lo que nos permitía vivir en armonía con nuestros valores y lo que no. Si no hacemos un inventario personal, no oramos ni meditamos, no sabremos si estamos practicando principios espirituales en todos los aspectos de nuestra vida. Tal vez no estamos despiertos a la realidad. Los pasos nos mantienen en sintonía con los principios y con nosotros mismos. A medida que mejoramos en este proceso, identificamos cada vez más rápido dónde empezamos a perdernos. A menudo son los cambios más pequeños los que marcan las mayores diferencias en nuestra vida. De la misma manera que un pequeño cambio de rumbo altera el destino de los barcos en el mar, los pequeños cambios en la forma de reaccionar a la vida nos liberan de esquemas viejos y repetitivos y nos abren a nuevas formas de pensar y actuar.

Practicamos con los principios espirituales, los probamos, nos volvemos extremistas, los abandonamos completamente y luego descubrimos cuáles se han vuelto importantes para nosotros. Si estamos dispuestos, seguimos cambiando. Nuestros valores se vuelven más claros a medida que actuamos. Los principios que en otros tiempos practicábamos como ejercicio, o porque nos lo sugerían, pasan a formar parte de nosotros. Las cosas más difíciles al inicio de nuestra recuperación se convierten en algo natural. Tal vez no notemos el cambio hasta el momento en que abandonamos momentáneamente nuestros nuevos hábitos. Por ejemplo, es posible que nos cueste bastante volver a ir a las reuniones si hemos estado alejados de ellas durante un tiempo. La asistencia a las reuniones, que en un tiempo era ya una costumbre, vuelve a exigir disciplina, pero con la práctica se hace más fácil, igual que la primera vez.

A medida que mejoramos en la práctica de nuestra recuperación, tenemos menos miedo de nosotros mismos. Desarrollamos nuevas habilidades y nos acostumbramos a la idea de practicar principios espirituales en aspectos nuevos de nuestra vida, incluso aunque nos asuste. Llegamos a saber que el dolor puede ser un catalizador para el crecimiento y no solo

una amenaza para nuestro recién descubierto equilibrio. Por otro lado, también descubrimos que dolor no es lo mismo que crecimiento; debe impulsarnos a actuar para encontrar alivio. Cada vez estamos más dispuestos a tomar medidas que nos liberen. Conforme nuestra tolerancia al dolor empieza a disminuir, aparece más rápido la necesidad de cambio.

La espiritualidad en acción

Para todos nosotros es importante comprender y adoptar los pasos y las tradiciones. Pero debemos usar lo que aprendemos, si no, no tiene valor. Cuando nos comprometemos con el servicio desinteresado, vemos cómo aparecen todos los principios que hemos llegado a amar y conocer. No es fácil no interponerse en el propio camino, pero eso es precisamente lo que nos libera de las prisiones que nosotros mismos nos construimos. A veces resulta claro que debemos cambiar o que estamos en apuros; otras, tenemos la libertad de quedarnos donde estamos, pero sería renunciar a lo que podríamos alcanzar. Cuando necesitamos cambiar, podemos hacer muchas cosas, pero por lo general las más sencillas son las más importantes. Cuando somos generosos con los demás, tomamos la suficiente distancia de nuestro propio camino para tener una perspectiva diferente de nuestra vida. Aunque parezca extraño, las cosas menos egoístas que hacemos suelen ser las más gratificantes. El servicio desinteresado es un servicio a nuestro Poder Superior, a nuestros semejantes y a nosotros mismos. Cuando participamos en el proceso, vemos a un poder más grande que obra a través de nosotros para marcar la diferencia en la vida de otras personas. Y cuando vemos cómo sucede, nos cuesta más negar su realidad.

Comenzamos en modo supervivencia y luego llegamos a tener una vida que supera nuestros sueños. Aunque haga años que lo oímos en las reuniones, resulta sorprendente ver cómo se abre nuestro mundo. A veces quizá da mucho miedo. Hay momentos en que la vida se despliega ante nosotros con tantas posibilidades que parece extrañamente vacía. Después de tantos años eligiendo entre alternativas malas, muchas veces descubrimos que demasiadas posibilidades pueden hacernos sentir muy incómodos. Para comprometernos con el programa, debemos llegar a un acuerdo con nuestra propia resistencia. Quizá nos asuste dar el salto. No hay manera de saber adónde nos llevará.

Puede que nos atemorice desear demasiado algunas cosas porque nos parezca egoísta o por miedo a que quedarnos sin ellas. «Creía que fracasar era inaceptable —compartió un miembro— y que yo era un fracasado. Por lo tanto, no tenía escapatoria. Necesitaba herramientas que me permitieran sobrevivir a mi propia humanidad.» No nos libramos con facilidad de las viejas ideas ni sucede de repente, y gracias a Dios que es así. Lo cierto es que si hiciéramos todo el proceso de un tirón, probablemente no sobreviviríamos.

Aceptar nuestra libertad es un acto de enorme valentía espiritual. «Al comienzo de mi recuperación, alguien me dijo que ahora podía tener una vida. Fue como si lo oyera por primera vez, porque hasta entonces la vida me había pasado por al lado, sobre todo porque no me veía en ella. NA me dio ánimos para volver a ser valiente con respecto a la vida, para salir y... ¡vivir!» Nuestros sueños y deseos pueden servirnos de guía. Esa «visión fugaz» quizá no nos indique exactamente adónde estamos yendo, pero puede fijar el rumbo de nuestro viaje.

Cuando estamos dispuestos a avanzar hacia nuestros sueños, acabamos viviendo mucho más allá de ellos. «Tenía miedo de que si conseguía lo que quería no quedaría nada por descubrir en recuperación», confesó un miembro. Lograr los objetivos no es el final de la historia. El fin del viaje hacia una meta a menudo es el comienzo de una nueva fase en la vida. Muchos estamos acostumbrados a que las crisis o las calamidades sean el motor que nos impulsa. Hace falta práctica para aprender que la motivación no es solo el dolor. Estar dispuestos a salir y actuar porque algo nos parece bien exige un nuevo tipo de confianza. «Así como me costó enumerar mis cualidades en mi primer Cuarto Paso, también me cuesta enumerar mis objetivos y las cosas con las que ahora disfruto», dijo otro miembro. Transformamos la necesidad en deseo y la obsesión en determinación. Cuando estamos dispuestos a aceptar lo que significa realmente empezar a ser libres, estamos preparados para un viaje de verdad.

Después de años en recuperación, podemos mirar atrás y ver todo el trabajo que hemos hecho, sentir agradecimiento y satisfacción, pero también vacíos terribles. Hay un momento en nuestra vida en que tal vez reconozcamos qué parte de ese trabajo ha estado al servicio de creer que si hacemos lo correcto, obtendremos lo que queremos. Cuando no damos cuenta de que en realidad no buscamos el contacto consciente sino la comodidad constante, nos quedamos consternados. ¿Significa que mi relación con el Poder Superior es falsa, que mi recuperación es una mentira? Algunos despertares espirituales también son bruscos. Vemos con claridad, y lo que vemos quizá es inquietante. Duele despertar a la oscuridad que tenemos dentro. «La primera vez que bucéé en mi interior y vi de verdad algunas de las cosas que había hecho —dijo una compañera—, pensé que esa era la verdad sobre mí. Me quedé aterrada. Pensé que me habían dado la oportunidad de ver toda esta gracia a mi alrededor solo para demostrarme que no era para mí.»

La capacidad de cambiar nuestros supuestos sobre el mundo es una de las libertades más importantes que tenemos, porque nos permite ver alternativas que antes ni nos imaginábamos. Disfrazábamos nuestra baja autoestima como falta de interés en el mundo que nos rodeaba y veíamos nuestra vida como un sendero estrecho entre dos alternativas malas. «Me consideraba un obstáculo para la voluntad de Dios», dijo otro miembro. La relación con nuestro Poder Superior ha sufrido muchos daños durante la adicción y puede ser una de las más difíciles de reparar.

Sabemos que la indiferencia o la intolerancia hacia principios espirituales son muy peligrosas para nosotros, pero, después de llevar una temporada limpios, a veces desarrollamos otro tipo de intolerancia. Tal vez establezcamos una serie de creencias en recuperación y nos resistamos a cualquier cosa que parezca amenazarla o cuestionarla. Pero esta es precisamente la manera de poder revisar lo que sabemos de la verdad. Lo que cambia no es la verdad, sino lo que sabemos de ella, nuestra concepción de ella. Al acercarnos a la verdad, nos damos cuenta de que no puede hacernos daño, por muy dolorosa que sea en determinado momento. «Desprenderme de viejas creencias fue duro porque, para empezar, ni sabía en lo que creía», explicó un miembro. El trabajo de los pasos nos ayuda a descubrir en qué creemos y si nuestras creencias aún nos funcionan.

«Me sentía incómoda, extraña y vacía cuando rezaba —reconoció una compañera—. Mi relación con Dios exigía que perseverara. Tuve que seguir rezando incluso en momentos en que no sentía nada. Tardé mucho tiempo en que se convirtiera en algo natural para mí.»

Estar dispuestos a seguir intentándolo aunque resulte difícil, o aunque no sintamos nada, es un acto de fe. Cuando tenemos una práctica espiritual diaria, superamos esas épocas difíciles: la costumbre nos ayuda seguir adelante hasta que cambia lo que sentimos. Tenemos fe en la experiencia de nuestros compañeros y sabemos que, de alguna manera, esta práctica va a ayudarnos.

La buena voluntad de lanzarse a probar una relación con un Poder Superior puede ser algo muy poderoso, pero al principio quizá vacilemos. Empezamos por meter un dedo del pie en el agua. Tal vez durante mucho tiempo, hasta que llegamos a sentir que algo encaja, la oración y la meditación nos resultan difíciles. «Experimenté con diferentes prácticas durante siete años hasta descubrir la gracia adecuada en el sitio correcto. Encontrar un camino para mi espiritualidad es como encontrar zapatos cómodos», dijo un miembro. Otra compañera compartió que se resistía tanto a la oración que su madrina tuvo que llegar al extremo de decirle: «Pon el Texto Básico en una punta de la habitación, siéntate en la otra y alarga la mano. Acabas de orar». Lo hagamos como lo hagamos, la oración es tender la mano y conectar. Es un acto de humildad y honestidad y, para algunos, el primero honesto y humilde que hacemos.

Quizá nos sintamos mucho más cómodos con una vieja rutina que en un terreno nuevo. Por lo general, no notamos que estamos estancados hasta que llevamos un tiempo y, para entonces, cuesta recuperar la libertad. Debemos estar dispuestos a sentirnos incómodos si no queremos seguir estancados. Probar algo nuevo puede que tenga sus propias reglas en cuanto a rendición. Tal vez nos resulte muy difícil permitirnos ser libres. «Como adicto, soy un animal de costumbres. La tercera vez que voy a un restaurante, pido lo de siempre», comentó un miembro. La comodidad de la costumbre facilita seguir con la rutina. A veces, el miedo a la enfermedad nos impide aventurarnos demasiado, a menos que nos veamos en peligro. Probar nuevos puntos de vista, nuevas creencias y nuevas experiencias forma parte de una vida espiritual.

Nuestras certezas pueden privarnos de la humildad que tan desesperadamente necesitamos. La receptividad es un pilar de nuestra recuperación, y eso incluye estar abiertos acerca de nuestro propio programa. Cuando dejamos de ser educables, estamos en apuros. Muchas veces ponemos barreras allí donde convendría poner señales indicadoras. Si levantamos muros en lugar de abrir caminos, no solo dejamos nuevas posibilidades fuera, sino que también nos encerramos en viejas maneras de ver y concebir el mundo. De esta manera es fácil quedarnos atrapados en nuestras propias trampas. Cuando por fin encontramos cierto alivio, queremos agarrarnos con fuerza a él. A medida que el alivio se convierte en felicidad y gratitud, más lo apreciamos. Tal vez nos asuste tanto perder lo que hemos conseguido que frenamos nuestro propio crecimiento.

Quizá creemos que solo hay una manera de que NA funcione: la que nos ha funcionado hasta ahora. Si determinada práctica o forma de ser nos ha salvado la vida, tal vez nos neguemos a desviarnos de ella. Esas agallas y semejante determinación pueden salvarnos la

vida y resultan muy útiles para llevar el mensaje, pero tanta rigidez entraña el riesgo de que nos volvamos personas tercas, cerradas y excluyamos a los miembros que no hacen las cosas como nosotros. Si creemos que sabemos exactamente lo que el programa puede ofrecernos, no dejamos espacio para que este crezca o para que sigamos creciendo nosotros con él. Y peor aún, cuando llegue el momento en que necesitemos algo más, nos habremos convencido de que no lo encontraremos en NA. La buena voluntad de compartir nuestra experiencia continua de recuperación contribuye a que nuestros grupos tengan el mismo crecimiento y la misma renovación que tenemos nosotros como individuos.

Hay muchos nuevos comienzos en toda nuestra recuperación. De entrada, aprendemos que podemos empezar el día otra vez en cualquier momento. A medida que avanzamos, vemos que siempre se puede empezar un nuevo viaje de recuperación y comenzar de nuevo cada vez que lo necesitamos. No hace falta destrozarse la vida para empezar de nuevo. Quizá nos parezca que hayamos terminado cuando en realidad es solo el principio. Si NA ya nos ha dado todo lo que pedíamos, comienza una nueva historia, un nuevo capítulo para nosotros. El logro de nuestros objetivos es un nuevo comienzo en nuestro viaje, y mientras este continúe necesitaremos todas las herramientas que nos han dado. El mero hecho de que ya las hayamos usado no significa que sea hora de cambiarlas.

El contacto consciente

Conforme desarrollamos otras formas de relacionarnos con el Poder Superior, nos beneficiamos en todas nuestras relaciones. Para algunos, no se trata de un Poder Superior al que llamaríamos Dios. «Confío en la unidad de NA —dijo un miembro—; sé que me echará una mano si yo también tiendo la mano para pedirlo. NA me ha llevado en brazos cuando no sabía caminar.» Aprender a orar es un proceso. El viaje es su propia recompensa. «Aprendí la Oración de la Serenidad sin la primera palabra porque sabía que no creía. Cuando trabajé el Tercer Paso por primera vez, empecé a orar diciendo “gracias”. Ahora, la mayor parte del tiempo no digo “por favor”, “gracias”, ni hay ningún tipo de diálogo. Respiro hondo y aprecio ese momento tranquilo en que me siento conectado.»

La oración nos ayuda a desprendernos del miedo y la desconfianza y a vivir con fe. No hace falta que lo comprendamos para que funcione. Abrimos la puerta a una fe que tenemos dentro y nos permite afrontar la adversidad con serenidad. «Aspiro a practicar la oración en todo momento. Por supuesto que fracaso todos los días, pero está cambiando mi perspectiva. Soy muy consciente de la fragilidad y el valor de la vida.» En lugar de dedicar tanto tiempo a preguntar por qué pasan las cosas, vemos qué podemos aprender. «Al principio de mi recuperación mis oraciones eran actos esporádicos de desesperación y rendición. Aprendí a orar como una forma de practicar el contacto consciente. Ahora veo que si logro acordarme de mi Poder Superior en el aquí y ahora, mi vida se convierte en una oración, la meditación activa mi sensatez y existo en la voluntad de mi poder Superior. Soy espiritualmente libre, estoy muy lejos de la adicción activa y muy cerca de la felicidad pura de vivir el momento.»

Muchos miembros creen que el Poder Superior se comunica con nosotros a través de la gente que llega a nuestra vida. «Compartir en las reuniones es mi forma más elevada de oración porque sé que mi Poder Superior está allí, puedo sentirlo y no me escondo. A

menudo necesito a otras personas delante para hacer como que les hablo, pero en realidad le hablo a Dios. A veces recibo respuestas a través de ellas.» Escuchar activamente es una forma de meditación. Algunos de los mensajes más importantes nos llegan a través de gente inverosímil. Cuando escuchamos con receptividad, oímos el mensaje que necesitamos. Uno de los dones de la empatía es poder decirnos mutuamente la verdad y escucharla. Aprendemos a sentirnos cómodos por dentro. Esa paz espiritual se convierte en la base de nuestra estabilidad emocional y nos da el valor de correr riesgos. Cuando logramos acallar la mente, es cuando mejor oímos las respuestas que necesitamos. Solemos desesperarnos por encontrar respuestas que tenemos justo delante.

En cierto modo, el contacto consciente con un Poder Superior no es distinto de cualquier otra relación. Encontrarse con una persona todos los días a la misma hora y en el mismo lugar es un buen comienzo para conocerla, pero para mejorar esa relación debemos estar dispuestos a compartir abiertamente. La intimidad aumenta con el tiempo. Cuando pasamos una época difícil cerca de alguien, sabemos si podemos confiar en esa persona. Las relaciones que nos ayudan a superar dificultades son muy valiosas para nosotros.

Cuando los miembros comparten su experiencia con la oración y la meditación, los sentimientos que más oímos mencionar son: estar presentes en el ahora, sentirse libres, conscientes y conectados. La mayoría no tenemos esa profunda sensación de unidad a cada rato, pero el mero hecho de saber que podemos sentirla de vez en cuando nos da seguridad. «La sensación fugaz que anhelo es una paz interior que no se base en nada fuera de mí misma. Solo tengo que estar dispuesta a ausentarme del mundo el tiempo suficiente para tener la oportunidad de lograrla.» Aunque experimentemos esa paz apenas un instante, podemos conservarla en el corazón toda la vida. «Estaba muy cansado de tener a ese comité en la cabeza hablando sin parar, diciéndome que yo no servía y que nada me saldría bien — dijo un miembro—. Así que un día, mientras meditaba, les di instrumentos musicales a todos. ¡Resultaron una orquesta bastante buena!»

1845 Cuando notamos que la palabra «ritual» forma parte de la palabra «espiritual», nos damos 1846 cuenta de lo importante que es que nuestra espiritualidad disponga de una forma habitual 1847 de expresarse. Practicar los principios es como cualquier tipo de ejercicio: cuanto más 1848 regular y conscientemente lo hacemos, mejor nos sale. «Cuando no practico mi oración 1849 matinal, me siento desconectada, como si me exigiera demasiado.» Por supuesto que no 1850 decimos a nadie cómo, cuándo ni dónde orar. El contacto consciente puede no tener nada 1851 que ver con las palabras, pero es útil realizar algún tipo de pausa sistemática para la 1852 reflexión. «Lucho por lograr un cien por ciento —explicó un miembro—. Avanzo bien hacia 1853 un objetivo, después me asusto, retrocedo y me riño por no haber llegado a la meta.» La 1854 práctica espiritual regular nos enseña disciplina para poder cumplir otros compromisos.

La capacidad de alcanzar una meta surge de la práctica de la diligencia. Una de las recompensas de la meditación es el desarrollo de cierta autonomía con respecto a nuestros sentimientos negativos. La práctica nos ayuda a concentrarnos y comprender las cosas. Recordamos anteponer nuestro programa y respetar nuestros límites. Aspiramos todos los días a mantenernos espiritualmente equilibrados. Unas veces nos sale mejor que otras. Cuando obramos con amor y humildad, es asombroso lo que podemos conseguir. Dejamos

de tener tanto miedo de nosotros mismos y descubrimos el valor de defender lo que creemos.

Puede que nuestro compromiso con Narcóticos Anónimos sea la primera promesa que cumplimos. «Siempre quise librarme de las restricciones y la autoridad. La forma en que me convencí de mi libertad fue convertirme en nómada. Cuando no estás demasiado tiempo en ninguna parte, puedes fingir que tus decisiones no te limitan, que no dejas huella en este mundo. Mi equipaje emocional siempre estaba preparado en la puerta. NA me pidió que hiciera lo que nunca había accedido a hacer: quedarme.» Tenemos que ponernos de acuerdo con nuestra propia resistencia para poder comprometernos con el programa. Pero el amor incondicional que aprendemos en la confraternidad es una de las cosas más sólidas que hemos experimentado. Confiar en él nos da valor para quedarnos y superar nuestra incomodidad.

Vemos cada vez más que los principios del programa guían nuestras decisiones. La capacidad de elegir con sensatez empieza cuando podemos ser honestos con nosotros acerca de nuestras motivaciones y deseos. A veces, no hacer nada es lo más espiritual que podemos hacer. Nos evita tener que enmendar más adelante y nos da tiempo para pedir orientación a nuestro Poder Superior. Podemos tener sentimientos sin que estos nos posean. Reírse y disfrutar puede ser tan espiritual como la oración y el servicio. Algunos dicen que la iluminación empieza cuando nos tomamos menos en serio.

La acción creativa del espíritu

Al adquirir más confianza en nuestra espiritualidad, más dispuestos estamos a improvisar, no solo en nuestra práctica espiritual, sino también en la manera en que vivimos. Empezamos a estar dispuestos a hacer lo correcto y a desprendernos del miedo. Pasamos de funcionar diariamente como si cumpliéramos órdenes a estar dispuestos a servir a un bien mayor lo mejor que podemos. Comenzamos por hacer caso a las sugerencias y avanzamos hasta hacer lo correcto por las razones correctas. Podemos detenernos ahí... pero si estamos dispuestos a aspirar a más, tenemos la oportunidad de superar nuestras mayores expectativas con respecto a nosotros mismos. La experiencia resuelve gran parte de nuestra ambivalencia en materia de espiritualidad. Sencillamente podemos seguir adelante y tener una relación con nuestro Poder Superior sin preocuparnos demasiado por lo que no sabemos ni entendemos. Cada vez que una experiencia nos hace volver a abrir los ojos, más conscientes somos de la fuerza que nos empuja para despertar a la vida.

Los despertares, grandes o pequeños, se manifiestan en nuestra buena voluntad de practicar los principios y llevar el mensaje. El servicio tiene mucho que enseñarnos acerca de nuestra espiritualidad. Es la manera de demostrar nuestro amor y gratitud, pero también es así como aprendemos. Cuando actuamos juntos, somos más grandes que la suma de nuestras partes, más agudos que nuestras decisiones y más poderosos de lo que creemos. La Segunda Tradición nos recuerda que un Dios bondadoso guía nuestros esfuerzos de servicio, y lo vemos con claridad cuando nuestras dificultades y desacuerdos a corto plazo no interfieren en nuestra capacidad de llevar el mensaje. Vemos que un Poder Superior obra en NA y llegamos a creer que también puede hacerlo en nuestra vida. «Cuando mi grupo habitual aplaza una decisión porque algunos no estamos seguros de lo que conviene hacer

—compartió un miembro—, por lo general más adelante tomamos una decisión mejor. He aprendido a hacer lo mismo en mi vida personal: si me tomo mi tiempo para orar, mis decisiones son mejores.»

Algunos consideran el servicio a NA como una escuela: es aquí donde aprendemos a practicar los principios de aceptación y respeto mutuo. No siempre es suave, pero compartimos un propósito y un vínculo en común; y como en NA todos somos iguales y todos estamos aprendiendo, siempre somos maestros y alumnos a la vez. Aunque llevemos mucho tiempo en NA, siempre que participamos tenemos ocasión de aprender un poco más sobre nosotros mismos. «Al principio, hacía servicio solo para poder amoldarme, pero con el tiempo he desarrollado un auténtico deseo de servir a NA. El servicio me hace sentir bien conmigo. Soy útil; espero y rezo cada día para que se sumen nuevos miembros y ayuden a llevar el mensaje. NA necesita mucho tiempo para crecer. Yo, para no abandonar, he tenido que aprender lo que son la paciencia, la esperanza, la aceptación, el amor y el compromiso.»

Podemos hacer muchas cosas en este mundo. Cuando descubrimos la recuperación, la adicción ya no nos limita. Somos valiosos dentro y fuera de la confraternidad. «Hoy comprendo que soy un instrumento de la voluntad de mi Poder Superior. Tengo la alternativa de tocar afinadamente y componer una nueva canción o limitarme a hacer ruido por mi cuenta.» Adherir a principios espirituales nos permite vivir, trabajar y aceptar situaciones del mundo real, dentro y fuera de NA. Si trabajamos los pasos en orden, aprendemos a aplicarlos en nuestros asuntos diarios. Si practicamos estos principios, ya no tenemos que volver a consumir y podemos seguir aumentando nuestra capacidad de servir y de afrontar lo que la vida nos presenta. Admitimos nuestra impotencia, pedimos ayuda, reconocemos nuestros errores, trabajamos en nuestros defectos, hacemos enmiendas y pedimos orientación continua. Al aplicar estos principios a diario en nuestros pensamientos y acciones, mejoramos nuestra calidad de vida.

Con los pasos empezamos a ordenarnos como parte permanente de nuestra vida. Compartir sobre nosotros mismos, tanto si contamos nuestra historia como si leemos nuestro inventario, nos ayuda a ordenar el caos. Cada vez que nos entregamos a un paso, experimentamos un crecimiento espiritual más profundo. Nos rendimos una y otra vez, soltamos las riendas y confiamos en el proceso; y cada vez se abre otra puerta dentro de nosotros. Cuando practicamos la oración, la meditación y el servicio, el hambre lacerante que tenemos dentro se ve saciada. A medida que nuestros defectos aflojan las garras con las que nos tenían atrapados, nos sentimos liberados para vivir plenamente. Las limitadas alternativas que nos definían ceden y empezamos a soñar, imaginar, crear, resolver problemas o simplemente a disfrutar de la vida en sí. El programa de NA nos proporciona una base sólida. Podemos usarla para lograr cualquier cosa, siempre y cuando esté centrada en principios espirituales. Aprendemos a confiar en que los principios de NA nos guíen en todos los aspectos de nuestra vida.

Es importante que estemos convencidos de lo que hacemos. Ya no cambiamos lo que somos para que se adapte a quienes por casualidad están alrededor. Esta nueva sensación de convicción nos permite tener un camino más claro que seguir. «Antes de llegar a NA, era un cobarde y un obsecuente. Mi despertar espiritual me obliga a mantenerme firme en mis

creencias», comentó un miembro. El resentimiento, el miedo y la arrogancia nos aíslan de nuestra capacidad de ser espontáneos, creativos y libres. Abrimos este canal cuando empezamos a actuar desinteresadamente y con amor. Aprendemos a respetar y a querer a la gente sin buscar su aprobación.

Nos convertimos en miembros responsables de nuestra comunidad llevando con nosotros lo que aprendemos en las reuniones y practicándolo en nuestra vida. El servicio importa en el mundo. En diferentes momentos, nuestro camino nos lleva a ser útiles a los demás, directa o indirectamente. Uno de los sentimientos más maravillosos que conocemos es el de formar parte de la humanidad. Cuando practicamos los principios espirituales, tomamos conciencia de los demás y tenemos empatía hacia ellos. La espiritualidad nos enseña a sentirnos humanos. Después de tantos años de aislamiento, surge en nuestro interior una sensación de bienestar que nos asegura que estamos exactamente donde debemos estar.

Ponemos en práctica esta forma de vida con nuestra familia, con los compañeros de trabajo y en todas nuestras relaciones. Hacemos cada día lo mejor que podemos. A veces mejoramos solo un poco; otras nos quedamos muy cortos o hacemos grandes progresos al practicar los principios. Los avances no siempre son constantes, pero los vemos con el tiempo. Aprendemos a vivir nuestros principios. Cuando algo no nos parece bien, empezamos a decir que no, aunque perdamos por el camino la aprobación de alguien. Aprendemos a cuidarnos y a atender nuestras responsabilidades, y a no culpar a los demás cuando las cosas no salen como queremos. Comenzamos a ver las oportunidades de crecer que tenemos a nuestro alcance, tanto en los mejores días como en los peores.

Pronto nos llegan la esperanza y la libertad de la adicción activa, y nos las dan desinteresadamente. Es lo que algunos llamamos «la nube rosa». No tenemos que trabajar para conseguirlo. Pero en un momento dado se acaba el «recibir y nada más». Es una encrucijada; muchos nos detenemos aquí y nunca sabremos lo que nos hemos perdido. Las auténticas recompensas se logran devolviendo y compartiendo, por agradecimiento a lo que hemos recibido y por la esperanza de lo que nos llegará. Hacer un servicio bondadoso es vivir espiritualmente. Primero recibimos, luego damos y después compartimos. Vivir plenamente es una expresión creativa del amor de nuestro Poder Superior. Estar completamente vivos, despiertos y ser honestos con respecto a lo que somos es un don que recibimos y damos.

Nuestra conexión espiritual nos hace entrar en una nueva vida de alegría, plenitud y aprendizaje incesante. Descubrimos dentro de nosotros una pasión por vivir. Nuestra experiencia se transforma en herramientas de alivio y claves de compasión. Vemos en nuestro interior una claridad y belleza que jamás creíamos poseer. Tengamos el contacto consciente que tengamos, parece que a todos nos llega una sensación de aceptación y alivio del torbellino. Los principios de Narcóticos Anónimos son los instrumentos que necesitamos para afrontar lo que nos depara la vida. La búsqueda de la voluntad de Dios hacia nosotros nos acerca cada vez más al deseo de nuestro corazón: ser amados, sentirnos útiles y parte de algo más grande que nosotros.

La base espiritual que encontramos en NA nos da confianza para vivir y disfrutar de la vida, ayudar a los demás y llevar el mensaje de NA con la certeza de que se nos guía exactamente

1987 al lugar donde debemos estar. Empezamos a sentirnos conectados con el mundo que nos rodea y nuestra vida tiene sentido. Descubrimos el valor de seguir al corazón, de escuchar esa voz interior, de crear, comprometernos, explorar y vivir.

Llegamos a Narcóticos Anónimos esperando sobrevivir, pero descubrimos amor, valentía y una sensación de conexión y orientación. Siempre habíamos buscado la paz y la seguridad que sentimos en recuperación. Si seguimos la voluntad de nuestro Poder Superior hacia nosotros, llegamos a comprender nuestro propósito. El despertar espiritual es un proceso, y tal vez todo el proceso consiste solo en eso. Alimentamos nuestro espíritu que despierta y sabemos que por fin somos libres de vivir con gracia, integridad y dignidad.

1996 **Nuestro ser físico**

1997 **Cada uno tiene una forma diferente de verse a sí mismo.** Somos seres físicos y espirituales. 1998 Además de espirituales, también somos emocionales. Los adictos tenemos tendencia a la 1999 alienación, esa sensación de sentirnos separados, a veces incluso de nosotros mismos, como 2000 si todas esas piezas que determinan lo que somos no constituyeran una persona entera. 2001 Cuando nos centramos en lo real, empezamos a aceptarnos con todas nuestras 2002 contradicciones. Es entonces cuando todas las piezas se unen como en un calidoscopio 2003 hermoso y colorido que siempre cambia. Nos desprendemos de la idea de que las piezas 2004 tengan que alinearse perfectamente para que nos vaya bien. Logramos ver una asombrosa 2005 armonía en nuestra vida por el mero hecho de ser conscientes de lo que pasa dentro de 2006 nosotros... física, emocional y espiritualmente.

2007 Hablamos mucho de la manera en que la adicción afecta nuestro cuerpo, pero pasamos por 2008 alto la parte física de la recuperación hasta un extremo sorprendente. Liberamos nuestra 2009 mente y espíritu, y los ponemos en manos de un poder superior una y otra vez, pero nuestro 2010 cuerpo es otra historia. Nuestra vida física, emocional y espiritual están entrelazadas: 2011 podemos analizarlas de forma independiente, pero no podemos vivirlas separadamente. Si 2012 no nos ocupamos de la parte física de nuestra recuperación, corremos el riesgo de 2013 desconectarnos de nuestra trayectoria espiritual.

2014 Cuidar bien nuestro cuerpo puede suponer un desafío. Oscilamos entre darnos gustos que 2015 parecen egoístas o exagerados y castigarnos o llenarnos de restricciones en un esfuerzo por 2016 controlar patrones de conducta que se nos antojan síntomas de nuestra adicción. Tras 2017 prolongadas luchas con actitudes y caminos que nos devuelven a una conducta saludable... 2018 ¡descubrimos que lo que en realidad tenemos que hacer es rendirnos! A menudo, cuando 2019 ayudamos a un miembro más nuevo a trabajar los pasos, vemos cómo aplicarlos hoy en día 2020 en nuestra vida.

2021 Aunque tengamos ideas de cómo debería ser la relación con nuestro cuerpo, la mayoría 2022 sentimos que no estamos a la altura. Mucha gente quiere decirnos cómo deberíamos 2023 hacerlo, pero hacer un inventario honesto de cómo nos relacionamos con el cuerpo es algo 2024 nuevo que da miedo. Con frecuencia limitamos la libertad que el programa nos ofrece 2025 porque no estamos del todo dispuestos a soltar las riendas. Somos conscientes de nuestra 2026 imperfección, pero lo consideramos algo que deberíamos controlar, no algo a lo que 2027 podemos rendirnos.

2028 El sentido del humor nos permite sacar una actitud positiva de una imagen propia negativa. 2029 Cuando somos capaces de reírnos de nosotros mismos, nos alegramos un poco. Hacemos el 2030 trabajo, pero también aprendemos a divertirnos. Vemos nuestros defectos, pero también 2031 todo aquello en nosotros que es digno de cariño. El equilibrio es dinámico, como caminar por 2032 la cuerda floja. Solo funciona si nos movemos. Estamos siempre en movimiento... y así 2033 también nos vemos a nosotros mismos.

2034 **Es una relación**

2035 La relación con nuestro cuerpo es solo eso: una relación. Puede ser sana y satisfactoria o 2036 abusiva y destructiva. Casi siempre es algo intermedio. Vivimos y crecemos, mejoramos y 2037 empeoramos para descubrir que el proceso raramente es una línea recta en una sola 2038 dirección. Como cualquier relación, requiere comunicación y responsabilidad: prestar 2039 atención al cuerpo, darle lo que necesita, ocuparse de él y pedir ayuda cuando es necesario. 2040 No es algo que nos salga de manera natural a la mayoría de nosotros. «Necesito aprender a 2041 tratar a mi cuerpo como si no fuera mi enemigo», comentaba un miembro. Muy pocos 2042 llegamos a NA con educación o experiencia acerca de lo que nos va bien. Pero aunque lo 2043 sepamos, la experiencia de la adicción activa implica pasar por largos períodos de abuso y 2044 descuido físico.

2045 La relación con el propio cuerpo se ha visto perturbada. A fin de cuentas, pasamos mucho 2046 tiempo tratando de escaparnos de él. Forzamos los límites, no solo con la mezcla de drogas, 2047 la sustitución de unas por otras o las sobredosis, sino también de otras maneras: 2048 permaneciendo días enteros despiertos y luego durmiendo otros tantos, sin comer o 2049 comiendo de una forma muy poco saludable, comerciando con nuestro cuerpo o 2050 practicando el sexo sin protección, participando o exponiéndonos a la violencia extrema. 2051 Nuestra enfermedad ansía la gratificación instantánea, pero hace falta tiempo para aprender 2052 a cuidarnos físicamente, lo mismo que a sanar. Quizá deseemos resultados nada más 2053 empezar, pero en general estos se van acumulando poco a poco.

2054 La calidad de esta relación varía con el tiempo. A veces nos cuidamos y a veces no. A veces 2055 confundimos el aspecto físico con lo que somos o como estamos; pensamos que si 2056 cambiamos por fuera se arreglará el vacío que sentimos dentro. Cuidarse poco puede ser un 2057 indicio de que tengamos problemas, ya sea de autoestima o de prioridades. Si nos 2058 descuidamos físicamente, es probable que tampoco nos cuidemos muy bien emocional o 2059 espiritualmente. Por otro lado, los cambios de humor pueden indicar algún problema físico. 2060 Si notamos un cambio en nuestra forma de sentir o reaccionar, convendría que nos 2061 examináramos un poco más a fondo.

2062 Algunos problemas o cambios de vida —como dejar de fumar, pasar un embarazo, la 2063 menopausia o recuperarse de una lesión— provocan ajustes en la relación con nuestro 2064 cuerpo. Aceptar un trabajo más exigente de lo que estamos acostumbrados o trabajar en un 2065 horario diferente puede afectar la forma en que nos sentimos o nos cuidamos físicamente. 2066 Los cambios emocionales, como empezar o terminar una relación afectiva, también pueden 2067 modificar la manera en que vemos el cuerpo y nos relacionamos con él. La decisión que 2068 debemos tomar es si esos cambios son, en última instancia, para mejor o para peor.

2069 Cuidarse es una vía hacia otro tipo de libertad, como la de disponer de mayor energía, 2070 libertad de movimientos, autoestima y disciplina. Desarrollamos la capacidad de actuar en 2071 otros aspectos de la vida. Si nos resistimos a un cambio mayor, entonces es muy probable 2072 que también nos resistamos a los cambios menores que lo harían posible. No ocuparnos de 2073 un aspecto en concreto de nuestra recuperación suele ser un indicador de que se avecina 2074 una transformación. El desarreglo a menudo precede al gran avance.

2075 **Soltamos las riendas**

2076 En el Tercer Paso «decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal 2077 como lo concebimos*». La mayoría tomamos esa decisión por primera vez en los comienzos de 2078 nuestra recuperación, pero los deseos de control tienen muchas formas diferentes de 2079 expresión. No se trata de una decisión que tomamos una sola vez. Cada vez que volvemos a 2080 ella nuestra resistencia disminuye, nuestro compromiso se hace más profundo y nuestra 2081 capacidad de soltar las riendas aumenta. Algunos lo describen como un proceso de 2082 rendiciones progresivas. Retomamos el control y lo soltamos de nuevo, pero nos vamos 2083 dando cuenta de que cada vez podemos soltarlo un poco más y que parte de lo que 2084 retomamos la última vez ahora podemos soltarlo para siempre. La siguiente vez que lo 2085 analizamos, vemos que aún seguimos aferrados a una cosa por aquí y otra por allá. «Puedo 2086 soltar las riendas sobre esta parte de mi vida —decimos—, pero mi trabajo es aferrarme a esta 2087 otra.» Encontrar la línea divisoria entre responsabilidad personal y control testarudo es todo 2088 un reto. Una compañera compartió que, para ella, «la auténtica rendición es rendirse al hecho 2089 de que me estaré rindiendo el resto de mi vida». Para cada uno es diferente. En realidad, para 2090 la mayoría, las respuestas cambian a lo largo de la recuperación.

2091 Estar a gusto con el propio cuerpo parece superar los sueños más exagerados. Nos sentimos 2092 demasiado gordos o demasiado flacos, demasiado altos o demasiado bajos, demasiado 2093 viejos o demasiado jóvenes. Algunos tenemos la sensación de haber nacido en el momento y 2094 el lugar equivocados o con el sexo y en la cultura errónea. Quizá ni reconozcamos a la 2095 persona que vemos en el espejo o en las fotos: «¡Es imposible que sea yo!». Cuando creemos 2096 algo que no va bien en nosotros, buscamos la explicación fuera. Nuestra sensación de 2097 alienación emerge de diferentes maneras. Tal vez sencillamente nos sintamos incómodos en 2098 nuestra propia piel.

2099 Llegamos a la recuperación con todo este equipaje y tardamos un poco en darnos cuenta de 2100 su importancia. Aunque muchos compartimos en las reuniones que estábamos esqueléticos 2101 cuando empezamos a estar limpios, hablamos menos de nuestra reacción cuando 2102 comenzamos a sanar físicamente y a engordar. Algunos tenemos la sensación de que 2103 cuando empezamos a subir de peso, la cosa no para. Incluso hasta bromeamos con que 2104 «dejamos la cuchara para agarrar el tenedor», pero no siempre es tan gracioso. Quizá nos dé 2105 miedo o una vergüenza espantosa engordar. Algunos hasta contemplamos la posibilidad de 2106 volver a consumir para afrontar el problema. Tal vez nos mantenemos limpios, pero 2107 descubramos que la conducta compulsiva —comer hasta el hartazgo, vomitar, ayunar, 2108 abusar de laxantes, experimentar dietas radicales— trae sus propios problemas y apuros. 2109 Obsesionarnos con el peso puede llevarnos de nuevo a intentar poner en práctica el control 2110 con nosotros mismos: nos restringimos la comida, hacemos ejercicio compulsivamente y nos 2111 castigamos para volver a estar «en forma».

2112 La sustitución puede ser una buena herramienta para mantenernos alejados de esa primera 2113 droga, o para ayudarnos a reemplazar la conducta destructiva, pero también puede 2114 provocar sus propios problemas. Una vez limpios, a menudo emergen patrones obsesivos y 2115 compulsivos distintos del consumo de drogas. Muchos descubrimos una relación complicada 2116 con la comida. A lo mejor ni sabíamos comer bien y, francamente, había cosas más

importantes durante nuestra adicción. Comíamos de forma irregular, o comida basura, o no comíamos nada. Nos acostumbramos a tener hambre, a vomitar o a comer hasta reventar cada vez que podíamos.

Nuestro folleto *La autoaceptación* nos advierte que «a veces caemos en la tentación de desear ser lo que pensamos que deberíamos ser». A menudo actuamos como si solo fuera válido para aquellas partes de nosotros que no podemos ver. Sabemos que librarnos de nuestros defectos de carácter deriva de aceptarnos tal como somos y de estar dispuestos a dejar que un poder más grande que nosotros los elimine; pero cuando se trata de lo que percibimos como una imperfección física, solemos abordar el problema intentando controlarnos o castigarnos. Inventamos reglas estrictas y tratamos de vivir de acuerdo con ellas. Actuamos como si esas obsesiones y compulsiones fueran, de alguna manera, diferentes de aquellas a las que ya nos hemos rendido. Resulta difícil reconocer la diferencia entre comportamientos que podemos cambiar y otros con los que debemos rendirnos. Si nos obligamos a alcanzar niveles irrazonables o nos reprochamos por no cumplir expectativas irreales, vamos por mal camino. Permitirnos ser humanos no significa vivir sin límites ni restricciones, sino procurar el sano juicio en nuestra vida tomando las medidas que podemos y dejando los resultados en manos de nuestro Poder Superior. Soltamos las riendas.

Aunque tengamos mucha experiencia en compartir nuestras luchas con un Poder Superior al que le permitimos obrar en nuestra vida, muchos seguimos manteniendo una relación con el cuerpo como si fuera algo que debemos controlar a través de la fuerza de voluntad. Tanto si estamos aprendiendo a comer bien, como si aumentamos o bajamos de peso, dejamos de fumar u otros hábitos, con frecuencia nos olvidamos de que tenemos un programa que nos enseña a ser libres. En cambio, nos repetimos equivocadamente que «tenemos que controlarnos». Es posible que nunca lleguemos a librarnos de la enfermedad de la adicción, pero eso no significa que no podamos ser libres.

El miedo al cambio es común entre los adictos; a fin de cuentas... ¡todos somos animales de costumbres! Pero a veces lo llevamos hasta grandes extremos. Quizá nos paralice el miedo. En ocasiones, nos asustan determinados resultados o consecuencias. De vez en cuando experimentamos una especie de temor flotante que se agarra a todo: desarrollamos fobias o evitamos riesgos hasta un punto que limita mucho nuestra vida. Algunos nos restringimos el placer o las sensaciones, ya sea porque tenemos miedo al futuro o por los recuerdos que pueden desencadenar. Nos asusta dejarnos ir porque podrían desatarse nuestros impulsos más destructivos.

Algunos nos descuidamos como forma de escondernos. No nos ocupamos de arreglarnos ni de la higiene, engordamos o sencillamente nos presentamos como personas a las que no les interesa mucho todo eso. Tal vez queramos ser invisibles a la atención o alejarnos de nuestro viejo modo de ser que no sabemos cómo cambiar. Cuando reconocemos nuestro miedo y lo examinamos honestamente, vemos que lo que hacemos para evitar dañarnos a veces es más destructivo que las consecuencias que tememos. Pero cuando de verdad soltamos las riendas, somos libres para ser todo lo que somos, sin miedo, sin culpa, sin reservas.

2158 Cuando reconocemos que nuestra conducta no funciona, empezamos a salir del agujero que 2159 nosotros mismos nos hemos cavado. Con la práctica, aprendemos a apreciar pequeñas cosas 2160 sobre nosotros: esa manera única de movernos, el brillo de nuestra mirada cuando hablamos 2161 de cosas que nos interesan, el afecto que sentimos cuando sabemos que estamos conectados 2162 con nuestro Poder Superior. Celebramos el hecho de ser únicos y tener algo que ofrecer al 2163 mundo. Nuestra singularidad es nuestro don; cuando lo olvidamos, dejamos que la 2164 enfermedad vuelva a nuestra vida.

2165 Si volvemos a caer en no gustarnos o incluso odiarnos, nuestra capacidad de amar se 2166 resiente. Nos creemos otra vez la vieja mentira de que no valemos nada o que somos una 2167 ruina. Al desprendernos de los defectos de carácter y la carga que llevábamos, empezamos a 2168 dejar al descubierto la verdad de nuestra humanidad, nuestra espiritualidad y nuestra 2169 belleza. Puede que aceptarlo sea uno de los trabajos más duros que hagamos.

2170 La aceptación de uno mismo llega a medida que desarrollamos una relación sana con la 2171 realidad. Aceptamos las cosas como son y aprendemos a aplicar la Oración de la Serenidad: 2172 cambiamos lo que podemos y soltamos el resto. Vemos que podemos ser felices en nuestra 2173 propia piel si estamos dispuestos a soltar las riendas... no en el sentido de descuidarnos como 2174 antes, sino permitiéndonos vivir en libertad. Entramos en contacto con nuestros sentidos. El 2175 Texto Básico nos dice que «hoy en día tenemos la libertad de disfrutar de las cosas simples de 2176 la vida [...] y vivir en armonía con la naturaleza». ¡Y es verdad! Cuando vemos las hojas que 2177 cambian de color o sentimos el viento en el rostro, disfrutamos de estar vivos. Descubrimos el 2178 encanto de nuestro placer, que había desaparecido hace mucho tiempo. Algunos nos damos 2179 cuenta de que queremos dedicarnos al arte, comunicarnos de forma creativa. Tal vez 2180 valoremos el deporte: poder correr, nadar o bailar. Nos dejamos llevar por el momento y 2181 vemos, por una vez, que no tenemos que pensar, que podemos limitarnos a ser. Expresamos 2182 el placer que nos produce vivir a través del movimiento, del trabajo, de la luz de nuestra 2183 mirada. Nuestra belleza trasciende la suma de nuestros rasgos. Cuando permitimos que el 2184 espíritu brille a través de nosotros, somos hermosos... al margen de lo que pensemos sobre 2185 nuestro aspecto.

2186 **El sexo**

2187 Preguntar en una habitación llena de adictos cómo aprendieron lo que saben sobre el sexo 2188 arrojará algunas respuestas muy extrañas. A la mayoría, de un modo u otro, nos cuesta 2189 relacionarnos con nuestra sexualidad. Descubrir qué está bien y qué está mal en este terreno 2190 puede ser un reto. Cada uno llega a un acuerdo con el sexo y la propia sexualidad a su 2191 manera. Los pasos nos dan herramientas para aprender a aceptar el pasado y vivir libres de 2192 asociar el sexo con cosas negativas, como hacemos algunos. Empezamos por aceptar que 2193 hay mucho que no entendemos. Estar dispuestos a ver qué ha creado esas ideas sobre 2194 nuestra sexualidad y la de los demás puede ayudarnos a comprender en qué creemos.

2195 Muchos de nosotros nos sentimos más cómodos con el sexo que con la intimidad. Nos 2196 cuesta encarar cuestiones como el odio hacia uno mismo, el desprecio hacia los demás y el 2197 abuso. Quizá nos demos cuenta de que preferimos el sexo sin protección que arriesgarnos a 2198 mantener una conversación difícil. Tener un diálogo honesto y abierto con nuestro padrino o

2199 madrina nos aporta un nuevo nivel de confianza. A medida que experimentamos intimidad 2200 en esa relación, aumenta nuestra capacidad de tenerla con nuestra pareja y los demás.

2201 Algunas de nuestras vergüenzas más profundas derivan de las cosas que hicimos en el 2202 terreno sexual. Nuestro comportamiento del pasado quizá refleje lo desesperados que 2203 estábamos por conseguir drogas y consumir más, o tal vez fuera lo único que podíamos 2204 hacer para encontrar amor y contactos. Puede que el abuso sexual también forme parte de 2205 nuestra historia y sea increíblemente difícil hablar de ello. A lo mejor creemos que somos los 2206 únicos. Al contrario, es de lo más común entre adictos. Encontrar las palabras —y un lugar 2207 seguro donde decirlas— puede marcar la diferencia entre saber vivir con nosotros mismos o 2208 pasarnos la vida huyendo del pasado. Examinamos nuestra historia en el Cuarto Paso y 2209 empezamos a esclarecer quiénes somos a partir de lo que nos ha pasado o lo que hicimos. 2210 Sanar lleva tiempo, pero se puede. Debemos ser pacientes con nosotros mismos. Poco a 2211 poco llegamos a librarnos de algunas de las heridas más profundas. A medida que 2212 empezamos a aclarar parte de la confusión y las contradicciones de nuestra vida, avanzamos 2213 con menos equipaje del que trajimos.

2214 Las relaciones afectivas nos cuestan. Los compañeros con experiencia sugieren que nos 2215 demos un respiro durante el primer año y pongamos nuestra recuperación en primer lugar, 2216 pero pocos hacemos caso de este sabio consejo. Cuando llegamos a la recuperación, nos 2217 sentimos solos, tenemos deseos sexuales y estamos inseguros. Somos emocionalmente 2218 novatos y nuestro criterio está aún bastante afectado. Nos tiramos de cabeza a las 2219 relaciones para acabar descubriendo que son todo un desafío. Dos personas enfermas 2220 raramente hacen buena pareja. Confundimos novedad con amor y nos sorprendemos en una 2221 relación de profundo compromiso casi antes de conocernos mutuamente o tenemos tanto 2222 miedo al compromiso que no le damos ni una oportunidad a nuestra pareja. Cuando 2223 acabamos atrapados en el circuito de la obsesión y la compulsión, abrimos la puerta a la 2224 recaída. Probamos y a veces cometemos errores. Cada error es un regalo y un peligro a la 2225 vez: podemos aprender y hacer uso de las equivocaciones o dejar que la culpa y el 2226 remordimiento nos arrinconen o nos aparten del programa. Cuanta más práctica tenemos en 2227 el uso de los pasos y otras herramientas de recuperación, mejor podemos emplear nuestros 2228 errores para que nos hagan avanzar.

2229 Nos definimos en parte a través de la sexualidad. Para algunos, esa definición es una porción 2230 fundamental de propia identidad. A veces, parece como si la empuñáramos como un arma 2231 para justificar sentirnos diferentes. Podemos llegar a tener más en cuenta a la gente que no 2232 está abierta a nosotros que a aquellos que sí lo están. En las reuniones de NA somos 2233 bienvenidos independientemente de nuestra sexualidad. Encontramos gente que nos quiere 2234 y con la que nos sentimos cómodos, al margen de nuestra sexualidad o de nuestras 2235 creencias sobre la sexualidad.

2236 Aunque algunos llegamos a la confraternidad seguros de nuestra identidad sexual, otros 2237 luchamos con la confusión o con distorsiones sobre nuestro género u orientación. Es posible 2238 que, para continuar consumiendo o que nos aceptaran los demás, nos entregáramos a 2239 comportamientos en conflicto con nuestras creencias. Persegúbamos el sexo de la misma 2240 manera que buscábamos drogas y nos hacía sentir igual de impotentes y fuera de control.

2241 Algunos seguíamos esos impulsos en una relación tras otra sin sentirnos nunca realmente 2242 satisfechos. Muchos confundíamos los contactos sexuales con la intimidad y nos alejamos 2243 tanto de nuestros sentimientos y del deseo de conexión emocional que nos conformábamos 2244 con la interacción física. Es un esquema que puede acompañarnos perfectamente en la 2245 recuperación e indicar una lucha constante con la receptividad a la intimidad emocional. Los 2246 que usamos el sexo como forma de abrirnos paso en el mundo quizá tardemos bastante en 2247 comprender la diferencia entre sexualidad e intimidad. Hace falta tiempo, confianza en 2248 nuestros padrinos y amigos cercanos, buena voluntad para cambiar nuestras suposiciones, 2249 fe en el proceso y, en última instancia, autoaceptación para trabajar estas cuestiones.

2250 En el siguiente capítulo abordaremos el tema de las relaciones más en detalle. Lo que 2251 diremos aquí es que parte del aprendizaje de vivir con nuestro cuerpo consiste en reconocer 2252 la realidad de nuestra sexualidad. Queremos aprender a expresarla de manera sana y 2253 satisfactoria, algo inimaginable durante la adicción activa.

2254 Cuando estamos limpios, el sexo es diferente. Cuando no estamos insensibilizados ni 2255 estimulados artificialmente, podemos estar presentes en nuestra propia experiencia y con 2256 nuestra pareja de una manera muy diferente. A veces asusta; otras, puede ser adictivamente 2257 excitante. Disfrutar del placer de nuestra sexualidad sin considerarla un elemento de poder 2258 o medio de intercambio puede dar una gran libertad, y algunos tardamos más que otros en 2259 hacerlo. Podemos disfrutar plenamente de nosotros y los demás, del momento, y aprender 2260 lo que significa conectar de verdad. Podemos practicar la intimidad, abrirnos y ser reales. No 2261 tenemos por qué usarnos los unos a los otros como drogas; cuando nos tratamos como 2262 seres humanos, descubrimos nuestra propia dignidad.

2263 **La búsqueda de la emoción y la aventura**

2264 Incluso mucho después de que nos haya abandonado la obsesión por consumir, muchos 2265 seguimos procurando el *subidón* de otras maneras. El impulso en busca de emoción nos lleva 2266 a tener una vida plena y apasionante, llena de aventura. No nos da miedo correr riesgos y 2267 tratar de hacer las cosas que siempre deseamos hacer. A veces, sin embargo, nos quedamos 2268 enganchados a nuestra propia adrenalina. Ya sea con el juego, con el sexo o la creación de 2269 situaciones dramáticas en nuestra vida, pisamos tanto el acelerador que luego nos resulta 2270 difícil frenar. Quizá nos distraemos con comportamientos de riesgo para tratar de llenar un 2271 vacío o evitar un sentimiento. Encontrar el equilibrio entre ir tras una emoción destructiva y 2272 vivir de verdad una vida con la mayor plenitud depende de cada uno.

2273 Es asombroso el número de miembros aficionados a los deportes de riesgo. Un compañero 2274 que pasa los fines de semanas escalando glaciares dijo: «En esos momentos, cuando estoy 2275 entre la vida y la muerte, cuando no estoy seguro de si voy a encontrar un punto de apoyo 2276 para poner el pie, me siento en el presente. No pienso en las facturas, en mi mujer ni en el 2277 trabajo, sino solo en lo fantástico que es estar vivo y en cómo voy a seguir estándolo». 2278 Algunos practicamos deportes competitivos o vamos al gimnasio y nos entusiasma lo que 2279 hacemos. Descubrimos la pasión y el compromiso con actividades que parecían perdidas por 2280 nuestra adicción. Tenemos la libertad de probar cosas nuevas y correr riesgos.

Muchos tenemos debilidad por las motos y pasión por conducirlos. Nos gusta la sensación de libertad tanto como el poder y el riesgo. A algunos nos gusta correr en coche; compartimos que la emoción no es solo la velocidad, sino también el hecho de saber que podemos salirnos con la nuestra como si nada. Puede que nos parezca que no somos así hasta que nuestro padrino nos dice que intentemos obedecer todas las reglas de tráfico durante una semana... como experimento. Aunque algunos encontremos maneras aceptables de perseguir la emoción durante toda nuestra recuperación, otros sentimos la necesidad de sentar la cabeza al cabo de un tiempo... si no el desastre que provocamos es, sencillamente, demasiado.

A veces, sin un escape para nuestra energía, nos quedamos instalados en nuestra propia ansiedad. Enterarse de que la ansiedad tiene el mismo origen que el entusiasmo resulta asombroso; puede ser energía útil, si la canalizamos, o increíblemente destructiva. La misma fuerza que alimenta nuestros impulsos destructivos puede alimentar el entusiasmo, la creatividad y la ambición, puede llevarnos a la aventura o al caos. Como tantas otras cosas que descubrimos sobre nosotros, puede ser una cualidad o un defecto, depende de cómo lo usemos.

«Cuando me veía en medio del miedo egocéntrico —dijo un miembro—, corría riesgos que a la larga podían llevarme a perderlo todo. Estaba limpio, pero vivía al límite para poder sentir algo más que el abismo de no consumir. Llené el vacío con cosas como el juego, las compras, lo que fuera que me hiciera sentir poderoso allí donde era impotente. Ahora me veo con mayor claridad; teniendo en cuenta la naturaleza mortal de mi enfermedad, me doy cuenta de que tengo que tratarla con más rigor.»

Hay momentos en que tal vez nos agarremos a la recuperación con las dos manos; en otros, nos metemos de lleno en la obsesión de consumir o nos dejamos llevar de cualquier otro modo. En ocasiones, el miedo a nuestra enfermedad nos lleva a cerrarnos, a resistirnos al cambio o a temer la novedad porque cualquier cosa que nos saque de la rutina podría ponernos en peligro. Pero la recuperación no siempre tiene que ver con esconder la cabeza. Si sabemos que nuestra vida está al cuidado de un poder bondadoso más grande que nosotros, podemos soltar las riendas. Algunos lo expresamos muy literalmente haciendo paracaidismo o *puenting* como forma de abandonar de verdad el control. Para la mayoría, sin embargo, soltar las riendas es un poco menos espectacular. Empezamos a vivir la vida como una aventura y aplicamos esa buena voluntad para hacer pruebas en otros aspectos de nuestra vida.

El bienestar y salud

La vida es una aventura. Podemos ir más allá y experimentar cosas que jamás habíamos soñado y superar las barreras que nos impusimos cuando nos rendimos a los límites reales que teníamos delante. Cada vez que se cierra una puerta, se abre otra. Con la autoaceptación llega la buena voluntad de explorar creativamente nuevos horizontes. Muchos nos lamentamos por el tiempo o las capacidades perdidas, pero cuando empezamos a explorar con una mente abierta, vemos que tenemos opciones que a lo mejor nunca se nos ocurrieron.

Hemos tenido una relación difícil con la palabra «deberíamos». Hemos pasado mucho tiempo rebelándonos contra las cosas que otros esperaban de nosotros, pero cuando empezamos a estar limpios descubrimos una larga lista de cosas que creemos que «deberíamos» hacer. A lo mejor estamos tan llenos de «deberíamos» que, hagamos lo que hagamos, nos parece mal. Las expectativas que tenemos con respecto a nosotros pueden ser tan abrumadoras que nos paralicen. Desarrollar hábitos nuevos que podamos mantener es, en parte, buscar mejores razones para hacer las cosas que «deberíamos». Es más probable que un comportamiento que proporcione sus propias gratificaciones se convierta en parte de nosotros que encargarnos de cosas porque nos imaginamos que es lo que deberíamos hacer. No obstante, tal vez debamos insistir un poco hasta recibir la recompensa. Ya sea la paz que sentimos cuando hacemos ejercicio o la gratificación de vernos desarrollar o mejorar un talento, nos alegra saber que podemos cumplir un compromiso con nosotros mismos.

Para algunos, el ejercicio físico es algo que hacemos —o pensamos que deberíamos hacer— para cuidar la salud. Pero para otros es más profundo. «Cuando corro, es como si tuviera la sensación de estar orando. Se me aclara la mente.» Para algunos, buscar una relación espiritual en el ejercicio es más fácil que meditar estando quietos. Ser constantes con el ejercicio puede resultar más fácil si forma parte de nuestra práctica espiritual que si es simplemente cuestión de hacer lo que creemos que debemos hacer.

Algunos consideramos el acto de cuidarnos como parte de un proceso continuo de enmiendas. Empezamos por no seguir abusando de nosotros y poco a poco aprendemos a honrar nuestro cuerpo, mente y espíritu y a tratarlos con respeto. Cuando nos preocupamos por nuestro bienestar, como haríamos por el de un amigo al que respetamos, empezamos a sentirnos diferentes con lo que somos y con lo que podemos llegar a ser. Pasamos del «debería» o «tengo que» al «empiezo a» y vemos que cuidarnos no es una tarea, sino un privilegio. Cuando nos tratamos con compasión, aprendemos a apreciarnos. Hacer ejercicio físico con regularidad puede ser una manera de actuar en función de un nuevo respeto por nosotros mismos y de construir una relación diferente con nuestro cuerpo. Podemos desprendernos de parte de la agitación emocional motivada por el aspecto que tenemos, o el que creemos tener, y empezar a querernos tal como somos. Logramos avanzar con dignidad y tratar a los demás con respeto. Comenzamos a vernos como una unidad y nos desprendemos de la idea de que «mi cuerpo» es algo separado de «mi espíritu» o de «mí mismo».

Nos sentimos tonificados y renovados físicamente y nos damos cuenta de que podemos superar lo que imaginábamos que eran nuestros límites. Fijarnos objetivos físicos y alcanzarlos puede tener inmensas recompensas. A medida que nos libramos de nuestra enfermedad gracias a la práctica de los principios del programa, aprendemos que la disciplina en realidad es una parte de esa libertad: tenemos la capacidad de ir en pos de nuestros sueños y, de sueño en sueño, llegamos a hacerlos realidad.

Quizá nos resistamos a lograr nuestras metas o a estar «demasiado sanos». No nos permitimos avanzar hacia todo lo que podemos ser porque sentimos que no nos lo merecemos o porque tenemos miedo de lo que nos traerá el cambio. Orar para tener buena voluntad a veces puede

ser el comienzo del proceso de cambio. Un acto tan sencillo como prepararnos una buena comida puede ser el primer eslabón de una nueva cadena; a medida que incorporamos patrones sanos a nuestra vida empezamos a sentirnos tonificados, renovados y a estar dispuestos a fijarnos nuevas metas.

Puede llevar mucho tiempo dejar de creer que, de alguna manera, las reglas corrientes de la vida no son para nosotros: desde el límite de velocidad hasta las leyes de la física. Después de tentar a la muerte tanto tiempo, parece que algunos nos creemos inmunes a ella. Aunque sepamos que no es así, esa poderosa sensación de que teníamos derecho a hacer lo que hiciera falta para seguir consumiendo no desaparece inmediatamente, y muchos luchamos con la idea de que estar limpios es un triunfo de tal envergadura que el mundo debería celebrarlo... y darnos lo que queremos.

En algunos, esa falsa sensación de tener derecho está tan arraigada que no se nos ocurre que cuidarnos sea responsabilidad nuestra; siempre había sido tarea de nuestra pareja, de los profesionales médicos o de los guardias. Nuestras lecturas nos sugieren que «debido a nuestra incapacidad para aceptar las responsabilidades personales, nos creábamos nuestros propios problemas». Conviene que nos sentemos con nuestro padrino o madrina y analicemos cuál es en realidad nuestra responsabilidad personal: ¿De qué somos responsables y de qué no lo somos? Si lo examinamos, tal vez veamos que nos sentimos más responsables de los demás que de nosotros. Aprender a cuidarse forma parte de asumir la responsabilidad personal y puede ser sorprendentemente difícil.

Uno de nuestros veteranos solía compartir que «no hay nada más triste que un adicto con una elevada tolerancia al dolor» y, la verdad, muchos luchamos con eso. Algunos hemos soportado grandes penurias físicas o abusos, muchos hemos aguantado un sufrimiento emocional terrible. Es lógico que estemos orgullosos de ser duros. La fortaleza parece la recompensa directa y, sin duda, es una habilidad de supervivencia que no tenemos demasiadas ganas de soltar. Para muchos, esa fortaleza forma parte de la propia identidad, no solo en términos de cómo nos vemos sino también de cómo queremos mostrarnos al mundo. A fin de cuentas, ¿qué tiene de malo ser capaz de aguantar tanto?

La respuesta está en la pregunta. Cuando vemos a un adicto en activo con un alto nivel de tolerancia al dolor llegar a un final amargo, comprendemos lo innecesario que es ese sufrimiento. Pero tal vez no notemos que en nuestra vida estamos haciendo lo mismo. Al trabajar los pasos, llegamos a ver que soportamos más dolor del que necesitamos y, probablemente, más del que resulta saludable. «Ya no vivo a un nivel animal de forma evidente, pero no hacer caso a un dolor físico persistente y limitarme a desear que se me pase sigue siendo una forma de sufrimiento innecesaria.» Aprender que las reglas también son aplicables a nosotros significa que cuando algo no va bien, paramos y lo examinamos.

Ser buenos supervisores de nuestro cuerpo significa aceptar que necesita cuidados y mantenimiento. A medida que nos recuperamos, muchos descubrimos que tenemos una nueva importancia en la vida de nuestra familia. Establecemos amistades profundas, nos convertimos en personas útiles en nuestro trabajo y nuestra comunidad. Allí donde en una época éramos una carga para los demás, ahora vemos que somos importantes para mucha gente. ¡Nuestra existencia cuenta! Cuando no nos cuidamos y vivimos de forma

autodestructiva en recuperación, nos damos cuenta de que la vieja mentira, «solo me hago daño a mí», sigue sin funcionar. Para la gente que se preocupa por nosotros, el hecho de que no nos cuidemos es, como poco, frustrante. Con frecuencia el resultado vuelve a ser que nos tengan que cuidar. Cuidarse es una enmienda no solo con uno mismo, sino también con quienes nos quieren y con nuestro Poder Superior. Es una forma de demostrar gratitud por estar vivos.

La enfermedad

Muchos tenemos otras enfermedades además de la adicción. Puede que algunas sean consecuencia directa de nuestra adicción o de cosas que nos pasaron cuando consumíamos. Otras, tal vez no tengan nada que ver con la enfermedad de la adicción, pero sin duda repercuten en nuestra recuperación. A veces parece como si se apoderaran de toda nuestra vida. Aprender a usar las herramientas que nos da NA para afrontar otros desafíos forma parte de vivir la vida tal cual es.

Cuando sufrimos o vemos sufrir a alguien, deseamos entender por qué y buscamos una explicación. La motivación es buena, pero se puede torcer: queremos una explicación, pero acabamos echando culpas o haciendo críticas. Precisamente cuando más consuelo y atención necesitamos, solemos estar enojados... con nosotros mismos, con el Poder Superior y con cualquiera que esté en medio. Alejamos lo que más necesitamos. Las fantasías sobre lo que es o no «justo» nos llenan de resentimiento y autocompasión. A veces, cuanto tratamos de apoyar a nuestros amigos ayudándolos a buscar una explicación, parece como si solo se acumulara más culpa. Convendría cambiar un poco de perspectiva y buscar, más que una explicación, una lección. En realidad, es posible que solo tengamos que dejar de lado todas las preguntas y limitarnos a pasar el día.

Cuando tenemos algún problema de salud, podemos optar entre aceptar lo que sucede y afrontarlo o hacer como si no pasara nada. Muchas veces preferimos no hacer caso de lo que sabemos, ya sea por miedo o porque no queremos que todo eso nos fastidie. Para algunos, el miedo a someterse a un tratamiento médico es comprensible, especialmente si entraña la posibilidad de tener que tomar medicamentos. No es fácil sopesar los riesgos y los beneficios. Buscar un médico que nos inspire confianza facilita el proceso. Analizamos cuidadosamente la posibilidad de enfrentarnos a mayores problemas si dejamos un problema sin tratar. Poner algo al cuidado de un Poder Superior no es lo mismo que ignorarlo. Sin embargo, si en vez de asumir nuestra parte de responsabilidad esperamos soluciones mágicas, no estamos trabajando el Tercer Paso, sino siendo irresponsables. Tener fe no es lo mismo que desear algo.

Hay una diferencia entre negación y rechazo: cuando estamos en negación no lo sabemos; aunque la evidencia sea clara como el agua, no la vemos. Pero una vez que logramos decir: «estoy en negación», ya no lo estamos tanto. A esta altura, tomamos la decisión de aceptar la realidad o de darle la espalda y fingir. Cuando rehusamos admitir la verdad, estamos en peligro. La rebeldía puede ser mortal para nosotros. «Hacer como si» es una herramienta que podemos usar para bien o para mal.

El miedo que nos impide avanzar puede tener muchas causas. Quizá la opinión de los demás sobre nosotros siga siendo tan importante como para que arriesguemos la vida por ello. A muchos, el estigma de la enfermedad, ya sea de la sociedad en general o de nuestros seres queridos o incluso nuestros amigos de NA, nos impide hacernos pruebas o buscar tratamiento. Nuestra propia opinión y nuestro miedo a veces también resultan asombrosos. Al principio de la recuperación, aprendemos lo que es la proyección: lo que de verdad nos molesta de otro es muy probable que también sea aplicable a nosotros. Lo mismo pasa con el miedo: lo que nos imaginamos que los otros dicen de nosotros suele ser lo que nosotros mismos pensamos. Cabe la posibilidad de que debamos actuar mucho antes de que hayamos terminado de superar los sentimientos que todo esto nos produce.

A lo mejor nos sorprende que un problema dental, por ejemplo, nos haga volver al Sexto y Séptimo Paso. Pero cuando reconocemos que es el miedo lo que nos impide cuidarnos, vemos el trabajo que tenemos que hacer. En ocasiones resulta útil examinar la parte activa del proceso de enmiendas; estamos tratando con las ruinas de nuestro pasado. «Pasé gran parte de mi segundo año de recuperación arreglándome la boca y vi que muchos otros hacían lo mismo. Fue una cuestión de autoestima importante y una enmienda hacia mi cuerpo.» Tal vez nos ayude considerarlo parte del Décimo Paso, ocuparnos de lo que no va bien en el momento presente. Algunos hemos llegado a pensar que los problemas de salud nos los creamos como consecuencia de nuestra adicción y que, sencillamente, es lo que nos toca. El Texto Básico nos dice que no somos responsables de nuestra adicción, sino de nuestra recuperación. Conviene tener en cuenta que esto es tan válido para nuestro cuerpo como para nuestro espíritu.

Además, es posible que nos asuste de verdad estar enfermos. Tanto si se trata de un diagnóstico en concreto o de la idea general de tener algo que no «ande bien», quizá resulta un tipo de impotencia que no estamos en absoluto listos para aceptar. Puede que tengamos miedo de que nuestros trastornos de salud creen una nueva situación de inseguridad económica, profesional o familiar, o que la medicación ponga en peligro nuestra recuperación. El miedo a algo tan lejano a nuestro control es asombroso en personas que han corrido tantos riesgos insensatos, pero los sentimientos no siempre tienen sentido. El miedo nos da la posibilidad de actuar con valentía. Cuando encaramos lo que no funciona bien y lo abordamos lo mejor que podemos, quizá no nos sintamos nada valientes; pero estos son los momentos en que servimos de poderoso testimonio de lo que es posible en NA porque estamos demostrando fuerza de carácter.

Cuando usamos las herramientas que tenemos disponibles —llamar a nuestro padrino o madrina, pedir experiencia, fortaleza y esperanza a los demás, permitir que nuestro grupo de apoyo nos ayude, recurrir a *Cuando estamos enfermos* y otra literatura de NA— podemos tomar decisiones con las cuales nos sentimos cómodos y medidas que nos permitan hacer lo que debemos. Momentos así pueden definir nuestra recuperación.

Tal vez intentemos hacer un trato con Dios y le prometamos todo tipo de cosas si por favor nos quita tal problema de encima. Este tipo de negociación es frecuente, pero peligrosa y por lo general inútil. Cuando comenzamos a hacer promesas y a tener expectativas en nuestras oraciones, nos estamos preparando para una crisis espiritual. Un Poder Superior no

es una máquina expendedora. Si aceptamos la vida tal como es, llegamos a comprender que los términos no son negociables. Ocurren milagros todo el tiempo, en nosotros y a nuestro alrededor. El mero hecho de que estemos vivos y limpios para afrontar este desafío ya es un milagro, y siempre hay otros en gestación si estamos abiertos a ellos. Cuando más nos cuesta sentir gratitud, puede que sea lo que más necesitamos. Buscar razones por las cuales estar agradecidos en un momento de crisis puede marcar una gran diferencia. Pero demandar o exigir milagros no parece funcionar muy bien. Hacemos lo que tenemos que hacer y soltamos las riendas con respecto a los resultados.

Cuando estamos enfermos, rendirse puede significar muchas cosas diferentes. Nos rendimos al proceso, nos rendimos a la realidad de la muerte y a la posibilidad de supervivencia. Rendirse, en este sentido, no significa darse por vencido. Un miembro, en medio de una larga enfermedad, dijo: «Para mí, rendirme a la posibilidad de morir era bastante fácil. Pero el tipo de rendición necesaria para estar dispuesto a luchar por mi vida era diferente».

No hay un modelo de adicto en recuperación ni una sola forma correcta de hacer las cosas. Algunos, cuando echamos una mirada honesta sobre nosotros mismos y nuestra vida, no queremos vivir tanto. Quizá suene raro, pero es la verdad: la longevidad no es un objetivo universal ni necesariamente un bien universal. Algunos tomamos decisiones sabiendo que nos acortarán la vida. Tal vez elijamos fumar o comer de una manera que somos conscientes de que resulta dañina; o decidamos dejar un tratamiento para una enfermedad o negarnos a recibirlo. Una compañera, cuyos padres tenían una edad muy avanzada, dijo: «No voy a hacerle eso a mi hija. Me encanta mi vida, pero eso no significa que quiera que la partida no acabe nunca». Algunas de las decisiones que tomamos, o la fuerza de nuestros sentimientos con respecto a ellas, quizá nos sorprendan. Son decisiones muy personales y las tomamos de acuerdo con nuestros valores. Debemos estar seguros de que estamos actuando por convicción y no abriendo la puerta a reservas que podrían llevarnos a consumir de nuevo. Entre cuidarse perfectamente y descuidarse destructivamente, cada uno encuentra un equilibrio con el que vivir. Tomemos las decisiones que tomemos, lo importante es que sepamos que las estamos tomando, que comprendamos que tenemos elección y que la analicemos honesta y abiertamente.

Siempre estamos en un continuo entre salud y enfermedad, entre acción y deseo, entre vivir de acuerdo con nuestras creencias y traicionar nuestros valores y a nosotros mismos. Volvemos una y otra vez a las herramientas del programa para perfeccionar ese equilibrio y encontrar la forma de volver a una vida con la que nos sentimos cómodos. Nuestro proceso de inventario, enmiendas y rendición es una fuente inagotable de mejora. Descubrimos nuestros valores y aprendemos lo que significa vivir de acuerdo con ellos. Con el tiempo, nos desprendemos de las expectativas de lo que pensábamos que era la vida, o de lo que creemos que esperan los demás de nosotros, y vivimos según los valores que tenemos dentro. A medida que aprendemos lo que es la verdad para nosotros, nos damos cuenta de que no estamos obligados a ser perfectos ni a destruirnos. Somos libres de vivir la vida de acuerdo con nuestra elección y modelo.

La discapacidad

«Solo por hoy —dice nuestra lectura—, trataré de tener una mejor perspectiva de mi vida.» Aunque la mayoría de los adictos nos resistimos al cambio, sabemos que cambiar de perspectiva resulta beneficioso para cambiar de percepción. Y no hay nada que cambie tanto nuestra perspectiva como la experiencia de la discapacidad. Si vivimos una vida plena, lo más probable es que en algún momento experimentemos la discapacidad, ya sea por un período corto o de forma permanente. En ambos casos, aquello que aprendemos a través de la experiencia enriquece nuestra vida y amplía nuestra comprensión, incluso aunque algunas de nuestras posibilidades sean limitadas.

Sabemos que nuestra recuperación debe ser lo primero, pero cuando tratamos con la discapacidad, hace falta más que eso para atravesar el día. Algunos llegamos a la recuperación con una discapacidad permanente que ya forma parte de nuestra vida. Nuestra experiencia nos ha demostrado que cualquier adicto puede recuperarse y que las dificultades adicionales que presenta una discapacidad no son obstáculo para nuestra forma de vida. Como compartió un miembro: «Sé que no habrá ningún tipo de recuperación para mi ceguera, como la que me ha dado este programa para mi adicción; pero mi percepción de mi discapacidad puede mejorar y, a partir de ahí, también mi espíritu. De la misma manera que para un miembro que ve, todo se reduce a la autoaceptación. Yo, simplemente, tengo algo más que aceptar».

Si defiendes tus limitaciones, suele decirse, no te las quitarás más de encima. Podemos llegar a ser tan dolorosamente conscientes de nuestras limitaciones que apenas nos imaginamos sin ellas. Lamentamos las capacidades que hemos perdido y tenemos miedo de lo que nos aguarda. A muchos nos resulta difícil pedir ayuda. La frustración que producen las pequeñas cosas —un bache en la calle, los botones de la camisa, cosas que a los demás no les suponen problemas— puede resultar abrumadora y desalentadora. Tal vez nos sorprenda la cantidad de tiempo y dedicación que hace falta para llevar a cabo las cosas más sencillas.

Tratar de hablar de gratitud en un momento como este parece ridículo e irritante. Tal vez digamos, «no lo entiendes, no tienes ni idea de lo que me pasa». La autocompasión no es menos peligrosa cuando nos parece justificada que cuando sabemos que no corresponde. De cualquiera de las dos maneras, puede matarnos. Si llevamos algún tiempo en el programa, sabemos que la gratitud es casi siempre el camino más corto hacia el alivio. Algunos estamos agradecidos por saber que podría ser peor y nos alivia ayudar a otros o darnos cuenta de que hay gente que se enfrenta a dificultades aún mayores. Se trata de un consuelo un poco frío, pero descubrimos la gratitud cuando prestamos atención a lo que tenemos: empezando por las personas que se preocupan por nosotros y por una relación con un Poder Superior bondadoso. Una lista de gratitud puede ser un instrumento vital en momentos como estos. Un veterano solía mascullar: «Si no encuentras nada de lo que sentirte agradecido, empieza por el hecho de que no te estás quemando en un incendio... ¡y avanza a partir de allí!».

Aprender a echar una mano a los miembros con necesidades especiales también es un proceso. Preguntar cómo podemos ayudar, en lugar de suponer lo que el otro necesita, es un acto de empatía. Vemos que la ayuda sencilla, ofrecida de manera fiable y sin grandes

aspavientos, puede ser una poderosa forma de amor y aceptación. Podemos adaptar nuestras costumbres y pautas para que un miembro disfrute del placer del servicio al margen de su capacidad física.

La discapacidad no nos inhabilita para el servicio; al contrario, nos hace más conscientes de las necesidades de los miembros y de los obstáculos en el camino de recuperación de los adictos que todavía sufren. Todos tenemos maneras de devolver lo que nos ha dado NA, aunque debamos ser un poco creativos para servir de la mejor manera posible. Podemos convertirnos en ejemplos poderosos de compromiso y buena voluntad cuando miramos más allá de nuestros propios obstáculos para ayudar a otros. Tal vez tomemos auténtica conciencia de las dificultades de acceso aunque solo estemos imposibilitados durante un período breve. Notamos si en la lista de reuniones está claro qué locales tienen acceso para silla de ruedas, por ejemplo. Empezamos a prestar más atención a aquello que hace de una reunión un lugar seguro y acogedor. Para algunos, una reunión con una puerta al nivel de la calle, pero con escaleras para ir al baño, es tan inaccesible como una en la luna. Si en nuestra comunidad de NA aportamos al servicio nuestra experiencia y toma de conciencia, contribuimos a asegurar que el mensaje está al alcance de todos los adictos, independientemente de los problemas de movilidad u otro tipo. De esta manera, nuestra dificultad puede ayudar a la confraternidad en su conjunto a llevar mejor el mensaje.

Cuando lo necesitamos, casi siempre vemos que los miembros de NA están allí para ayudarnos, aunque tal vez no la gente que esperamos o deseamos. Es asombroso ver quiénes están dispuestos a acompañarnos en momentos difíciles y quiénes no. Anonimato, dentro de la confraternidad, significa que todos somos iguales. Todos tenemos nuestras capacidades, que son valiosas, y lamentablemente nuestras limitaciones, pero juntos podemos hacer lo que solos no podemos. Nos permitimos abrirnos a la gente que está dispuesta a caminar con nosotros, en lugar de centrarnos en nuestra desilusión con aquellos que no lo están. Aunque queramos que los demás se comporten de acuerdo con nuestras expectativas, merece la pena no perdernos el pequeño milagro de ver como acuden y nos ayudan de verdad aquellos que nunca habíamos imaginado.

Las lecciones que aprendemos en NA sobre compartir e interesarnos por los demás, pedir ayuda y ofrecer lo que podemos dar son herramientas poderosas que también usamos fuera de la confraternidad. Quizá establezcamos un nuevo vínculo con personas que se enfrentan a dificultades físicas y ven que nuestra experiencia compartida nos hace más cercanos. Tal vez nos alivie estar con otra gente, dentro y fuera de la confraternidad, que lucha con las mismas dificultades y busca maneras de adaptarse.

El orgullo puede ser un impedimento mayor que el problema físico al que nos enfrentamos. El orgullo nos dice que lo que queremos es tener buen aspecto, lo que supone un obstáculo serio en nuestro estilo. Puede que la vergüenza, la incomodidad, el no estar dispuestos a que «nos vean así» nos impidan hacer lo que podemos o vivir y disfrutar de la vida tal como es. Nuestra discapacidad física, si la dejamos, puede convertirse en una coartada para el aislamiento, la retirada y el miedo.

Poco a poco nos damos cuenta de que la discapacidad que nos ha obligado a cambiar de hábitos también nos cambia la perspectiva desde la que vemos el mundo. Notamos detalles

que antes pasábamos por alto, nos relacionamos con personas que antes no habíamos visto. Así como cambia el ritmo de nuestra vida, también cambia la música. Aprendemos a respetar nuestras limitaciones en lugar de entregarnos a ellas, y a reforzar nuestras virtudes y capacidades en terrenos nuevos. Aprendemos una y otra vez que algunos de nuestros mayores dones nos llegan en el peor de los envoltorios. Estar abiertos a las lecciones de cada experiencia nos ayuda a superar incluso los momentos más difíciles y saber que no tenemos que hacerlo solos sin duda lo hace más fácil.

Las crisis emocionales y espirituales

En nuestras reuniones y en nuestra literatura hablamos mucho de la falta de sano juicio de la adicción; y aunque resulta muy claro que nuestra forma de pensar estaba distorsionada por la enfermedad, no es lo mismo que otras formas de aquello que los profesionales denominan enfermedad psíquica. Nuestro librito, *Cuando estamos enfermos*, es un recurso muy útil para quienes afrontamos una enfermedad psíquica en recuperación.

La enfermedad psíquica es real y puede ser muy grave. Es fundamental que comprendamos que, aunque la enfermedad en sí es una cuestión ajena a nuestras actividades que requiere tratamiento, nuestra lucha con ella y las repercusiones que tiene en nuestra recuperación es algo que nos concierne directamente. Tenemos que hacer esta distinción para asegurar que no dejemos de buscar ayuda profesional por el estigma que provoca en las reuniones ni por la confusión sobre la relación entre enfermedad psíquica y recuperación. Sin embargo, también es esencial que comprendamos que podemos estar bastante deprimidos, ansiosos o fuera de control sin que por ello tengamos una enfermedad psíquica.

A veces lo que nos pasa es consecuencia de una afección física. Cuando nos estamos desintoxicando, por ejemplo, todo puede resultar bastante intenso. Al principio de la recuperación, la mayoría notamos que carecemos del «botón de volumen» para graduar nuestras emociones. El vaivén de los estados de ánimo es salvaje, la vida nos parece muy dramática y llegamos a ser asombrosamente impulsivos. Siempre y cuando no seamos un peligro para nosotros mismos o los demás, en general nos damos cuenta de que podemos esperar a que todo esto pase; las cosas se calman a medida que nos acostumbramos a nuestra nueva vida y nuestro cuerpo se habitúa a estar limpio. A veces parecemos enajenados, pero solo necesitamos un poco más de tiempo. La «desintoxicación emocional» suele tardar mucho más que la física y hay días en que cuesta más de la cuenta. Puede que los momentos en que estamos en las reuniones sean los únicos en que disminuye un poco la velocidad de nuestros pensamientos. Rodearnos de personas que han pasado por lo mismo que estamos pasando y que han salido es muy tranquilizador: a lo mejor no estamos muy convencidos de que se nos pasará, pero la confianza de nuestro padrino o madrina nos da esperanzas.

Hay otros cambios físicos que también suponen desafíos emocionales. Algunas enfermedades o traumatismos craneales tienen componentes emocionales o cognitivos, y aquellos que nos enfrentamos a otras enfermedades físicas quizá percibamos que a veces afectan profundamente nuestra manera de pensar. Cuando uno mismo o nuestros seres queridos notan un cambio brusco en nuestro comportamiento, convendría contemplar la posibilidad de que haya elementos físicos en juego.

Pero las causas de nuestra perturbación no siempre son físicas u orgánicas. En recuperación, pasamos por cambios emocionales intensos que pueden dar mucho miedo. Muchas veces confundimos crisis espiritual con enfermedad psíquica. La pena, la depresión o el pánico nos llegan a oleadas, surgen recuerdos del pasado que parecen tragarse el presente. Todo esto puede ser parte del proceso que atravesamos camino a la libertad. Lo que en realidad deseamos es una cura para nuestros sentimientos.

El dolor que produce el crecimiento espiritual puede parecerse a una depresión. Una «larga noche del alma» puede resultar aterradora y solitaria. Pero lo que sucede en nuestro interior suele ser el proceso que nos conduce a la luz. A veces solo se trata de un nubarrón en la cabeza y sencillamente tenemos que esperar a que pase. En ocasiones, lo único que podemos hacer hasta ese momento es agarrarnos y sostenernos con fuerza, prepararnos, presentarnos y compartir abiertamente con nuestro padrino y otros miembros en los que confiamos. Muchas veces se habla de «el proceso» y nos dicen que confiemos en él, pero no siempre sabemos lo que es. A lo mejor nos confunde no saber adónde nos lleva. Si nos centramos en poner en práctica nuestra fe, podemos superar las dificultades con una comprensión y una conciencia nuevas.

Este tipo de crisis puede asustar por su intensidad, y a veces parece que solo podemos diferenciarla de otro tipo de lucha cuando la miramos retrospectivamente. Por muy intensa que sea, es pasajera y la alivia un gran avance o una obstinada tozudez en aferrarnos como sea hasta que pase. El Texto Básico dice que «pasamos por una experiencia espiritual vital que nos transforma». Podemos recuperar el sano juicio y vivir una vida feliz y productiva. Pero puede no ser prudente ni sensato esperar a ver qué tipo de crisis tenemos para buscar ayuda. Es posible que necesitemos herramientas nuevas para construir nuestra casa, lo que no significa que abandonemos el trabajo que hemos hecho ni que traicionemos nuestro compromiso si en ocasiones las buscamos en otra parte.

Algunos de nuestros miembros con más experiencia comparten que los momentos de enajenación más profundos tienen lugar cuando lo de dentro no coincide con lo de fuera: cuando hacemos cosas que van contra nuestras creencias, cuando de una manera u otra vivimos una mentira o estamos en negación de lo que pasa de verdad a nuestro alrededor. La desconexión entre lo que queremos, lo que creemos y lo que hacemos basta para hacer sentir loco a cualquiera y puede ser una fuerza poderosa para recaer. Volver a vivir con integridad empieza por compartir honestamente con otra persona. Tal vez el camino de vuelta sea largo, pero la alternativa es tan dolorosa que cabe la posibilidad de que no la sobrevivamos limpios. Cuando le contamos a nuestro padrino o a un amigo de confianza lo que nos pasa de verdad, empezamos a sentir otra vez un poco de esperanzas.

El envejecimiento

Las fases de la vida que todo el mundo debe abordar también están trastocadas en nosotros debido a nuestra enfermedad. Nuestra obsesión y egocentrismo tal vez las exagere o quizá solo seamos más dramáticos que nuestros amigos y vecinos no adictos. Pero también tenemos que afrontar problemas físicos como consecuencia directa de la adicción: el elevado costo de una vida bajo mínimos, como dicen algunos. Muchos padecemos enfermedades que son el resultado de lo que hemos pasado; y, para estar dispuestos o

poder recibir tratamiento, quizá debamos superar la culpa y la vergüenza que sentimos. Algunos hemos sufrido traumas —violencia o abusos— que siguen teniendo consecuencias mucho después de que hayan sanado los morados. «Ponerme en contacto con mi cuerpo ha sido un proceso muy largo. Cualquier información nueva que este me mandaba me producía pánico», confesó un miembro. Hemos pasado por accidentes, relaciones violentas, peleas, guerras, cárceles... Todas estas situaciones tienen repercusiones físicas y emocionales que a la larga se manifiestan de distintas maneras. Para algunos, se trata de la mera y extraña experiencia de haber perdido el tiempo: cuando empezamos a estar limpios nos sentimos como si despertáramos de una larga siesta. «Me miro en el espejo y veo una mujer vieja que me devuelve la mirada; y cada vez que pasa es una conmoción. Parece como si la última vez que me hubiera mirado yo apenas estuviera empezando. Todavía me siento una niña, pero parezco una abuela», comenta una compañera.

La probabilidad de morirnos es menos alarmante para algunos que la posibilidad de envejecer. Mantenernos limpios mucho tiempo es una cosa, pero permitirnos envejecer es otra bastante diferente. Y algunos, cuando vemos que sucede, nos llenamos de tristeza. Quizá nos dé pena el tiempo y las oportunidades perdidos durante nuestra adicción. Puede que tengamos esa sensación de pérdida incluso tras muchos años limpios; por ejemplo, cuando nos convertimos en abuelos y nos damos cuenta de toda la vida de nuestros hijos que nos hemos perdido. A lo mejor ni notamos que el tiempo ha pasado hasta que alguien nos dice que nuestros amigos o las personas con las que pretendemos una relación sentimental son una generación más joven.

Las presiones normales de la sociedad para parecer jóvenes o mantenernos bonitos tendemos a exagerarlas por nuestro egocentrismo, pero también por la sensación de tiempo perdido, de que nuestro aspecto es algo que podemos explotar y por la vieja fantasía de los adictos de morir jóvenes y atractivos. Cuando nos damos cuenta de que somos demasiado viejos para morir jóvenes y que es posible que estemos aquí el tiempo suficiente para tener una vida larga y plena, algunos nos sorprendemos con sentimientos contradictorios. Sentimos gratitud, pero también cierta desesperación. «No estoy preparado para esto» pensamos. Algunos procuramos mantenernos jóvenes lo mejor que podemos, nos esforzamos mucho en vestirnos y cuidarnos para parecer y sentirnos jóvenes. Otros nos damos cuenta de que va a pasar y tomamos medidas para asegurar nuestro futuro y el de nuestros hijos. Encontrar el equilibrio entre vanidad y respeto por uno mismo, entre odio hacia uno mismo y autoaceptación, para muchos es una lucha. Cuando por fin nos rendimos, descubrimos que envejecer también es un viaje y que en realidad podemos disfrutar la aventura. No solo nos estamos haciendo mayores... ¡sino que estamos creciendo!

«Con el tema de la edad no hay mucho más que autoaceptación y lo que le pasa a tu cuerpo», compartió un miembro. Como tantas otras cosas en recuperación, resulta sencillo decirlo, pero llegar allí es un largo viaje. Tal vez resulte imposible separar los cambios que produce envejecer dignamente de los que surgen del trabajo de los pasos; juntos, sin embargo, son una combinación extraordinaria. Con el correr del tiempo y a medida que nuestra confraternidad se ha hecho mayor, hemos empezado a notar que algunos de nuestros veteranos son cada vez más bellos. Hay algo ligado a la espiritualidad que irradia

nuestro ser exterior, una especie de intemporalidad que se presenta con elegancia y dignidad. Aunque envejecer nos dé miedo, muchos descubrimos que podemos comprender y amar aquello en lo que nos hemos convertido... a pesar de los achaques y los dolores. «A medida que voy envejeciendo y veo que me cuesta levantarme de la silla sin apoyarme en la mesa, estoy cada vez más segura de quién soy —dice otra compañera—. ¡Y me veo más atractiva que cuando era un bombón de chica!»

La muerte, la agonía y el duelo

Los adictos mueren. Hablamos de ello en nuestra literatura, recordamos en cada reunión que el final de nuestra enfermedad son «las cárceles, las instituciones y la muerte», pero cuando uno de nosotros muere solemos reaccionar como todo el mundo: nos impresiona, nos sorprende y nos angustia. Cuando la enfermedad se cobra la vida de un miembro, puede que volvamos a tener las mismas reservas que al principio de la recuperación: que el programa realmente no funciona. A estas alturas, muchos experimentamos también otras reservas: la sensación de que no vale la pena preocuparse tanto por la gente, que querer a los adictos solo acaba en pérdida y dolor. Para algunos, seguir en la confraternidad después de una pérdida dolorosa puede ser muy difícil. Es habitual sentir que la tristeza de los demás no es la que corresponde, que la gente no responde adecuadamente. Cuando estamos lastimados y enojados, resulta fácil arremeter contra los demás y difícil sentir compasión y conexión. Pero la experiencia nos ha enseñado que estas son las cosas que permiten superar los momentos difíciles, incluso el duelo.

Por supuesto que perder adictos por la enfermedad de la adicción no es la única manera en que nos enfrentamos con la muerte en recuperación. Los adictos también mueren limpios. Perdemos miembros de nuestra familia y amigos; a veces pareciera que cuanto más relaciones tenemos, mayores son las posibilidades de sufrir pérdidas. Y en cierto sentido es así: queremos más, nos preocupamos más por los otros, compartimos más que nunca y, quizá, más que aquellos que no son miembros de una confraternidad como la nuestra. Una de las recompensas de la recuperación es tener una vida tan fértil y llena de personas por las que nos interesamos que perdemos algunas de ellas, y es duro. A veces lo que sentimos es culpabilidad por haber sobrevivido. Es muy posible que nunca comprendamos por qué algunos tenemos una vida larga y plena y otros nos vamos pronto. Para muchos, las respuestas que descubrimos en los pasos nos hacen atravesar momentos de auténtica duda. Pero son muy personales y diferentes para cada uno. El proceso de duelo nos obliga a hacer las paces con las preguntas sin respuesta y, a su manera, es un regalo.

Algunos nos damos cuenta de que sufrir la muerte de alguien en recuperación desencadena sentimientos pendientes de otras pérdidas anteriores que nunca tuvimos la oportunidad de llorar. Hemos aprendido gracias al trabajo de los pasos que las emociones que no llegamos a sentir en su momento a menudo aguardan y nos alcanzan más tarde; la experiencia de atravesar una pérdida en el presente puede devolvernos otras que habíamos olvidado hace mucho tiempo. La intensidad de nuestras emociones por la pérdida de un amigo, o incluso de una mascota, es asombrosa. Quizá pensábamos que superaríamos los sentimientos con relativa facilidad y de golpe vemos que esta experiencia nos desborda. Otros descubrimos que aún hay cierta distancia entre nosotros y el mundo, o que nuestras reacciones no son

tan inmediatas. A veces, nuestros sentimientos no son tan profundos como pensamos que deberían ser; creemos que tendríamos que tener determinada reacción, pero sentimos algo muy diferente. Permitirnos tener sentimientos sin juzgarlos es un regalo poderoso que nos hacemos. Sea cual sea nuestra reacción, es la nuestra y podemos tenerla sin dejar que se apodere de nosotros o nos defina. Somos libres de sentir plenamente un abanico de emociones y de saber, al mismo tiempo, que nuestras emociones no nos limitan ni limitan nuestro mundo.

El duelo es una experiencia en sí. Darnos el tiempo y el espacio de atravesarlo es un compromiso con nosotros mismos y con la honestidad que supera lo que muchos hemos experimentado hasta el momento. Los sentimientos se mueven a su propio ritmo y tienen su propio tiempo, y cuando nos vemos sorprendidos por una oleada de emociones en un momento inoportuno, cuesta mucho imaginarnos que no «lo estamos haciendo mal». Como tantas de las cosas que experimentamos en recuperación, no hay un solo modo ni, sin duda, una manera correcta de vivirlo. Nos consuela saber que todas las cosas pasan, que los sentimientos por supuesto cambian y que otras personas a nuestro alrededor, que también han pasado por profundos duelos, encuentran la forma de sobrevivir a sus emociones y salir adelante una vez más. Vemos que en recuperación hasta las peores cosas que nos pasan pueden transformarse en una lección, y luego en una herramienta para ayudar a los demás.

Cuando procuramos el contacto consciente con un poder más grande que nosotros, encontramos maneras de ser útiles. Dentro y fuera de NA, ser útiles nos ayuda a valorar nuestra vida en momentos en que no logramos valorarnos por nuestra cuenta. Entregarnos generosamente, sobre todo cuando estamos sufriendo, es un camino para superar nuestra pena y confusión.

Con frecuencia oímos a miembros compartir que «cada día en recuperación es un premio», que «me han dado un indulto». Tenemos una enfermedad mortal y la suerte de estar vivos, y más suerte aún de alegrarnos de estarlo. Muchos hemos sufrido durante la adicción activa una especie de muerte en vida, en la que cada día era una carga que había que sobrevivir de alguna manera. Muchos tenemos intentos de suicidio a nuestras espaldas; hubiéramos o no tratado activamente de quitarnos la vida, sin duda la teníamos en baja estima.

Resulta asombroso, entonces, lo conmovidos que nos quedamos cuando recibimos malas noticias de un médico. Nuestra reacción, perfectamente humana, puede parecernos la de alguien ingrato o poco realista. De nuevo, permitirnos sentir lo que sentimos es tan importante como difícil. Al fin y al cabo, solo si admitimos nuestros sentimientos podemos empezar a tratar con ellos. Cuando comenzamos a hablar de nuestros sentimientos, disminuye el poder que tienen sobre nosotros. Un miembro que había sufrido una serie de episodios médicos dijo: «No sé si me queda un día o una década, pero preferiría no pasarlos con miedo». Si usamos las herramientas que tenemos disponibles, encontramos consuelo. Las mismas que nos guían para tener una vida con la que ser felices nos pueden ayudar a recorrer el final de nuestro viaje con dignidad y serenidad.

Naturalmente que no todos sabemos cuándo llega el fin de nuestra vida, y algunos tenemos muchas falsas alarmas o anuncios cercanos. A veces, estos contactos con la muerte pueden

ser una llamada de atención que nos permite analizar a un nivel práctico y espiritual lo que significa poner nuestros asuntos en orden.

En momentos de gran dolor, una profunda calma se apodera de nosotros; es entonces cuando vemos la profundidad de la oscuridad que tenemos dentro, pero también la enormidad del poder con el que estamos conectados. La terrible pena que sentimos puede conducirnos a un contacto consciente como ninguna otra cosa. El impulso de retirarnos, de apartarnos del ruido y la gente, incluso de las personas que más nos apoyan, suele ser una forma de autoprotección. Quizá tengamos tanto miedo de que se desaten otra vez esos sentimientos que apenas queremos movernos. Pero dejar que la gente en la que confiamos acuda a apoyarnos nos recuerda que no estamos solos, ni siquiera en los momentos más oscuros. Y permitir que los demás nos ayuden también puede ser una forma de servirlos: cuando dejamos que alguien nos quiera en un momento vulnerable, esa persona, y nosotros mismos, nos vemos recompensados. Los temas de los que tanto hablamos —preocuparnos por los demás y compartir— son una calle de doble sentido; y a menudo los que estamos acostumbrados a dar tenemos problemas para dejar que los demás nos devuelvan el cariño.

Permitir que los demás nos quieran es un acto de amor. Cuando nos vemos en posición de necesidad, puede resultarnos muy fácil vivirlo como algo humillante u opresivo, pero tenemos la oportunidad de dejar que aquellos que nos quieren lo expresen de forma muy concreta. La vulnerabilidad que sentimos nos permite tener una experiencia de amor diferente. Dejar que la gente se acerque a nosotros y tratar de comprender que lo que nos está pasando también provoca sentimientos en los demás son actos de generosidad. La práctica que tenemos en desprendernos de la autoobsesión ahora nos ayuda: mientras ayudamos a nuestros seres queridos a atravesar su miedo y su tristeza, quizá encontremos las palabras que necesitamos oír para pasar también por nuestro propio duelo y dolor.

Es indudable que al reconocer que nos quieren y se preocupan por nosotros, nos damos cuenta de que nuestra vida es de verdad diferente de lo que fue: somos importantes para el mundo, hemos hecho una contribución a la gente que nos rodea e incluso a la que no conocemos. El amor que hemos compartido, la familia de la que hemos formado parte, las reuniones que hemos abierto y en las que hemos hecho servicio y compartido..., todo ha sido una forma de enmendar, una manera de hacer las paces con nosotros mismos y nuestro mundo. Estamos agradecidos por lo que tenemos y hemos tenido, y sabemos mejor que la mayoría que la muerte no es la peor alternativa. Hemos visto a otros sufrir destinos peores y quizá lo hemos visto en nosotros mismos. Algunos, con la rendición que llega después de una noticia muy mala, nos damos cuenta de que por fin podemos soltar las riendas y estar en el presente. Nos desprendemos del miedo, de la ira y, poco a poco, de las cosas que nos atan a la vida y al fin somos libres.

El valor

La serenidad de aceptar las cosas que no podemos cambiar suele llegar después de haber tenido el valor de cambiar las que podemos. Hace falta valor y humildad para abrir nuevas puertas y cerrar las viejas. No muchos llegamos a las reuniones precisamente llenos de valor, sino que lo descubrimos en ellas. A lo mejor seguimos teniendo miedo, pero eso ya no nos impide encarar los desafíos de frente. Cuando atravesamos el miedo, este se convierte en fe.

En última instancia, este capítulo trata sobre todo del valor: el valor de aceptar las cosas que no podemos cambiar y de cambiar las que podemos, de mirarnos tal como somos y aceptarnos de todas formas, de hablar de aquello que nos hace sentir incómodos y abordar las cuestiones que nos plantean los desafíos más profundos.

Trabajar un programa en relación con la parte física de nuestra recuperación no significa necesariamente trabajar un programa físico, aunque para algunos así sea. No todos adoptamos el ejercicio, una alimentación adecuada o la sanación física deliberada como parte de nuestro programa diario, aunque algunos lo convertimos en un elemento esencial de la recuperación. Aunque nuestras prácticas sean muy diferentes, lo que compartimos son los principios. Tarde o temprano, todos vemos que es necesario enfrentarnos a la realidad de nuestro cuerpo, sea lo que sea, encarar el daño hecho, tratar lo que podemos y rendirnos al resto, y ser honestos. Lo que conseguimos es aceptar nuestra realidad física, la capacidad de vivir lo más plenamente posible y la buena voluntad de hacerlo... de acuerdo con la vida tal como es.

Las relaciones

La recuperación no se produce en el vacío. Nos necesitamos mutuamente y necesitamos también implicarnos en el mundo que nos rodea para poder recuperarnos. Vivir limpios tiene que ver con las relaciones: con nosotros mismos, con los seres queridos, con los compañeros de la confraternidad, con la sociedad y, en última instancia, con nuestro Poder Superior. Las personas de nuestra vida son el vehículo a través del cual experimentamos la gracia. Vemos el milagro del cambio en otros; y estos, a su vez, nos reflejan nuestros propios cambios. Hay ventanas a través de las que vemos el mundo y vehículos que nos permiten lograr progresos espirituales.

La verdad es que la mayoría no hemos descollado especialmente en el terreno de las relaciones. Algunos dirán que la incapacidad de establecer y mantener relaciones duraderas es uno de los síntomas de la adicción. El Texto Básico nos dice que la enfermedad nos convierte en «seres solitarios, tortuosos y asustados» que desarrollamos hábitos extraños y perdemos nuestras gracias sociales. Al principio de la recuperación, no siempre reconocíamos qué era lo que fallaba en la forma en que nos relacionábamos con la gente. Nuestra experiencia de adictos en activo determinaba nuestros hábitos y expectativas.

No hemos sido personas muy fáciles. Cuando consumimos hacemos daño, y aquellos que tenemos más cerca se llevan la peor parte. Podemos llegar a ser tozudos y desconfiados, coléricos y temerosos, sarcásticos y cerrados. Hemos pasado por un infierno y se lo hemos hecho pasar a otros. Hemos vivido pérdidas, fracasos y frecuentes situaciones de violencia. Aunque lleguemos con la familia y la profesión intactas, debemos cambiar nuestra forma de tratar con ellas. Adquirir esas habilidades en recuperación puede ser un proceso largo y a veces doloroso. Al mirar atrás, a nuestra adicción activa, tal vez nos agobie ver las ruinas del daño causado, las relaciones que destruimos y las oportunidades de intimidad que echamos a perder. Pero también sentimos cierta gratitud por estar limpios y cambiando. Tal vez nuestra historia con las relaciones nos puede llevar a pensar que no tenemos esperanzas en este terreno, pero nuestra experiencia con el Segundo Paso nos demuestra que pueden devolvernos el sano juicio. Necesitamos una ayuda que nuestros seres queridos no pueden darnos. El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Preocuparnos por los demás y compartir a la manera de NA es el arma fundamental contra la alienación, el aislamiento y la enfermedad destructiva.

Hace falta trabajar en serio. Los problemas que debemos resolver surgen en el curso de nuestra interacción con los demás, dentro y fuera de NA. Cuando encaramos la vida siendo como somos, empezamos a sanar. Y mientras sanamos, tenemos dificultades y conflictos. Cuando ya no podemos echarle la culpa a las drogas, empezamos a comprender cuál es nuestro papel en nuestras luchas. Cuando provocamos desastres estando limpios, nos resulta aún más difícil hacer las paces con nosotros mismos. A algunos nos cuesta creer que los cambios duraderos son posibles. Los compañeros que se preocupan por nosotros nos ayudarán a ver de qué manera nos seguimos creando nuestros propios problemas, pero es responsabilidad nuestra hacer algo al respecto.

2918 Aprendemos a compartir y compartimos íntimamente. Para muchos, el padrinazgo es la 2919 primera relación honesta y funcional, o por lo menos la primera en mucho tiempo. El 2920 padrinazgo puede servir como un modelo sobre el que empezamos a construir otras 2921 relaciones sanas, cariñosas y productivas. Muchos miembros veteranos recuerdan que, 2922 como recién llegados, eran «imposibles»: lo cuestionaban todo, dudaban, discutían y 2923 admitían sus reservas. Cometimos errores en público y nos atuvimos a las consecuencias. No 2924 pusimos nuestros cimientos aparentando, sino lanzándonos a la lucha con honestidad y 2925 valentía y aceptando ayuda por el camino. La recuperación no siempre es un proceso pulcro; 2926 construimos relaciones íntimas con otras personas y con un poder más grande que nosotros, 2927 y ninguna de ellas nos surge con naturalidad.

2928 No todos llegamos solos a NA; muchos comenzamos la recuperación con pareja, hijos, 2929 padres y otros seres cercanos, pero muchas de estas relaciones se han visto dañadas por 2930 nuestra enfermedad. Cuando nos damos cuenta de que no podemos arreglarlas todas a la 2931 vez, podemos caer en la tentación de alejarnos. Pero las relaciones no son como las drogas, 2932 aunque las hayamos usado con los mismos propósitos; no podemos limitarnos a 2933 abstenernos de ellas. El auténtico trabajo de vivir limpios lo hacemos cuando estamos en el 2934 mundo, relacionándonos con los demás. La única alternativa es aprender sobre la marcha. 2935 Aprendemos a tratar con nuestra familia, nuestro trabajo y nuestra comunidad al mismo 2936 tiempo que aprendemos a encontrar nuestro lugar en las reuniones. Cada relación que 2937 tenemos afecta a todas las demás. Cada una nos enseña cosas que nos ayudan con el resto.

2938 No hay una recuperación a largo plazo sin relaciones, tanto dentro como fuera de las 2939 reuniones. Es el alimento y... ¡la sal de la vida! Las relaciones repercuten en todo lo que 2940 hacemos y en todo lo que somos. La forma en que reaccionamos a nuestras experiencias 2941 determina en qué nos vamos a convertir. Cuando estamos dispuestos a seguir en 2942 recuperación, a permitirnos crecer y cambiar, sentimos un abanico amplio de emociones. El 2943 mero hecho de estar limpios ya es de por sí un milagro. Pero no termina aquí: crecemos para 2944 ser personas estables, dignas de confianza y cariñosas que pueden ser una fuerza de cambio en la vida de otros adictos y en mucho más.

Las relaciones son fundamentales en todo lo que hacemos. No hay paso ni tradición que en cierto modo no tenga que ver con ellas, y toda nuestra literatura habla de las relaciones de una manera u otra. No hay otro terreno en recuperación que nos cause mayor dolor ni mayor placer; en él vemos nuestro crecimiento y recuperación con más claridad.

Confraternidad

En los comienzos de NA, la mera idea de que los adictos pudieran recuperarse en la sociedad en lugar de tener que alejarlos de ella durante largos períodos era algo radical. Hoy, para muchos de nosotros, lo revolucionario es el amor que sentimos hacia otros miembros y la intimidad que tenemos con ellos. Confraternizar nos une. Mientras estamos juntos, descubrimos los unos en los otros un afecto y una confianza profundos que anulan las peleas y heridas que tenemos por el camino. Los lazos que nos unen también son las raíces que nutren nuestro crecimiento.

Cuando nos rendimos por primera vez a los brazos de NA, se establece una conexión entre el adicto que todavía sufre y la confraternidad. Sabemos desde el principio que NA es nuestra tabla de salvación. Si alguna otra cosa nos lleva a la orilla, tal vez no lo veamos con tanta claridad. Resulta frustrante tener que enseñar a un compañero que NA no es un programa prolongado de asistencia de reinserción o una sucursal del centro de tratamiento. Aquí empezamos a estar limpios y nos mantenemos limpios.

La unidad, en parte, es esencial para nuestra recuperación porque resulta fácil olvidar lo parecidos que somos. Aunque haga tiempo que estemos en NA, quizá vemos nuestras diferencias como algo que nos separa y no como algo que nos aporta la libertad que necesitamos para crecer y convertirnos en nosotros mismos. Una cosa es tenderle la mano a un recién llegado que apenas conocemos; pero cuando hace años que nos conocemos y aun así no nos preocupamos demasiado los unos por los otros, tal vez nos cueste un poco más superar la línea divisoria. Podemos llegar a ver que alguien con una personalidad que no nos atrae demasiado tal vez consiga llevarle el mensaje a una persona a la que nosotros no podríamos. Preocuparnos los unos por los otros, a pesar de los sentimientos personales, puede aportarnos recompensas asombrosas. Cuando percibimos que nos interesamos por alguien que no nos cae bien o que no conocemos, sentimos la humanidad que compartimos y reconocemos un nuevo nivel de espiritualidad en nosotros.

Decimos que Narcóticos Anónimos es una confraternidad por una razón: somos una comunidad de iguales. La necesidad nos unió, pero a medida que seguimos viniendo descubrimos un lazo en común. No solo podemos decidir si somos o no miembros, sino también lo que eso significa para nosotros, cómo lo experimentamos y lo demostramos. A medida que nuestra relación con los demás evoluciona, pasamos de estar lastimosamente solos a profundamente conectados. Algunos dicen que, para ellos, «NA» son la iniciales de no volver a estar «nunca aislados». Relacionarnos nos cambia, y el hecho de que todos estemos unidos por una enfermedad mortal significa que lo que está en juego es cada vez más. La gratitud que sentimos cuando vemos a un compañero mantenerse limpio no es algo abstracto. Quizá estemos agradecidos de tener a alguien como amigo durante muchos años, pero haber perdido a tantos por el camino implica que lo estamos de otra manera. Nuestra amistad también es una celebración de nuestra supervivencia. Estar vinculados por una enfermedad en común y por nuestro propósito primordial nos permite compartir un lazo diferente a cualquier otro.

Desde el momento en que entramos por la puerta de una reunión de NA, nuestra experiencia tiene que ver con las relaciones. La bienvenida que recibimos como recién llegados de alguna manera permanece en nosotros. Muchos compartimos que cuando llegamos a una reunión nos trataron como seres humanos por primera vez en años: «Fue la primera vez en mucho tiempo que alguien me trató como una persona y no como un problema o un proyecto». El hecho de que la gente nos salude, se siente con nosotros y hasta nos abraze sin esperar nada a cambio parece más asombroso que el mensaje que recibimos con palabras. «Este lenguaje mudo de reconocimiento, creencia y fe, que llamamos empatía» es exactamente lo que necesitamos y en nuestras reuniones se produce prácticamente entre desconocidos. Es todo un milagro. Con el tiempo, nos damos cuenta de

que disponemos de una red de seguridad en la que confiar y que podemos depender de las personas que se interesan en nosotros para que nos sostengan.

Las relaciones son el ámbito donde más se ponen de manifiesto nuestras diferencias. Algunos permanecemos bastante aislados, mientras que otros nos rodeamos de gente. Algunos establecemos un círculo social amplio y vibrante en la confraternidad, y otros tenemos apenas unos pocos amigos con los que nos sentimos cómodos. Algunos descubrimos que en recuperación nos calmamos en todos los aspectos, mientras que otros seguimos de fiesta hasta el amanecer... pero limpios. Algunos dejamos las citas amorosas, mientras que otros nos enloquecemos un poco. Probablemente no haya otro terreno de la recuperación en el que demos tantos consejos y aceptemos tan pocos. Sin embargo, lo que tenemos en común con toda la confraternidad tiene poco que ver con las reglas o los consejos, sino con la naturaleza de nuestra enfermedad y las herramientas que usamos para tratarla. Lo que compartimos es la enfermedad de la adicción y los principios de la recuperación que pueden guiarnos en todos los aspectos de nuestra vida.

Hay cosas que son válidas para todos. Tenemos una enfermedad y la base de esa enfermedad es la autoobsesión. La herramienta más importante que usamos para luchar con esta es la empatía: esa sensación de que otros nos comprenden de una manera profunda, la preocupación que sentimos por los demás y que nos permite salir de nosotros y conectarnos con algo más grande. Empatía significa que nos comprendemos mutuamente; vemos y entendemos la oscuridad escondida, el amor y las heridas. Se trata de algo diferente de la honestidad brutal de captar la verdad de alguien y usarla como un arma arrojadiza para hacerle daño. Empatía no es violencia emocional. Podemos servirnos mutuamente la verdad en bandeja —inevitable, obvia, aterradora e incluso divertida—, pero no la usamos para tener poder ni humillar. Nos mostramos los unos a los otros desde dentro y como ejemplo de que tenemos un yo mejor al que podemos ascender.

Las cosas de las que más nos quejamos en la confraternidad suelen ser los desafíos que más nos permiten aprender. Por mucho que nos guste imaginar que vamos a aprender a practicar los principios espirituales leyendo sobre ellos, nos damos cuenta de lo que significan y cómo se aplican cuando chocamos entre nosotros, a veces bruscamente. En ocasiones, no potenciar un conflicto puede ser un triunfo. Quizá hacer las paces no esté a nuestro alcance, pero sin duda podemos evitar que una situación repercuta en el recién llegado o en el ambiente de recuperación que todos apreciamos. Muchas veces vemos que miembros que se caen mal claramente dejan a un lado sus diferencias para ayudar a un recién llegado, para estar al lado de la cama de un amigo enfermo o para superar un momento de tensión. Las luchas a vida o muerte que experimentamos son una prueba para poner todo lo demás en contexto. Los conflictos, las situaciones dramáticas y las rupturas en las reuniones nos ayudan a limar nuestro lado brusco. Aprendemos a tratar los unos con los otros a pesar de nuestros sentimientos y nuestra historia.

La intensidad de la confraternización es lo que nos saca de nuestro estado de adictos aislados, alienados y asustados y nos lleva al de miembros de NA afectuosos y comprensivos que comparten. Cuando estamos en medio del peor de los conflictos, a lo mejor debemos esforzarnos por recordar que seguimos siendo bienvenidos a las reuniones, que aún

tenemos gente en la que confiamos que se interesa por nosotros y que seguimos plenamente en la confraternidad y en medio de nuestro propio proceso de recuperación. Sabemos que si tenemos una necesidad o una preocupación genuinas, casi cualquier miembro acudirá en nuestra ayuda, incluso aunque haya habido una historia desagradable entre nosotros. Empezamos a creer que estamos a salvo. Con el tiempo, a medida que nos preocupamos por los demás y vemos que de verdad nos apoyan, empezamos a sentirnos un poco más seguros. Podemos estar algo más dispuestos a correr un riesgo, a soltar lo que no nos funciona y a probar una cosa diferente. Cada vez que somos vulnerables y vemos que hay alguien para ayudarnos, accedemos a un nuevo nivel de seguridad y confianza.

Solemos decir a los recién llegados que los querremos hasta que aprendan a quererse a sí mismos. Lo que hacemos es querernos los unos a los otros para volver a la vida. Esto es válido independientemente de cómo expresemos ese amor. Algunos somos cálidos y afectivos; otros, bruscos y distantes, pero todos hacemos lo mismo durante las reuniones: dejamos de centrar la atención en nosotros mismos y establecemos un nuevo tipo de conexión. El Texto Básico nos dice que el amor es «el flujo de energía vital de una persona a otra». Es esencial para hacer lo que hacemos. Nos relacionamos con los demás y con un poder más grande que nosotros a través de ellos. Abrirnos al mundo que nos rodea es un 3059 despertar espiritual.

Uno de los primeros lazos en recuperación suele ser con un grupo habitual (lo llamemos así o de otra manera), con una reunión con la que conectamos y a la que asistimos con regularidad. Vemos que los miembros del grupo comparten un vínculo y queremos lo que tienen. Llegamos a conocer a otros compañeros nuevos que se esfuerzan y nos preocupamos por ver si logran o no volver a la semana siguiente. Empezamos a tener esperanzas en otros miembros y también en nosotros. Nos damos cuenta de que nos entusiasma de verdad ver a otros celebrar su aniversario de tiempo limpio. Nos interesan los demás. Practicar la entrega desinteresada nos alivia de la autoobsesión. Preocuparnos por los demás y notar que se preocupan por nosotros es otro despertar.

Nuestro despertar espiritual se hace patente en nuestros actos. Nos unimos a un grupo, buscamos un padrino o una madrina, asumimos un puesto de servicio. Nos comprometemos a asistir y lo hacemos de forma habitual. Aprendemos nuevas formas de demostrar gratitud al mismo tiempo que a rendir cuentas. Cuando establecemos un compromiso, aprendemos a aceptar la responsabilidad, a seguir firmes en los momentos difíciles, a hacer las cosas lo mejor posible y a pedir ayuda cuando la necesitamos. Aprendemos a reconocer nuestros límites cuando nos comprometemos exageradamente, tratamos de descubrir la manera responsable de soltar lo que no podemos y vemos que no pasa nada si nos equivocamos. Aprendemos que la adversidad, el conflicto incluso, no es el fin del mundo. Tal vez comencemos a hacer servicio por puro ego, pero a través de las dificultades aprendemos a ser generosos, y esa es la meta. Nos convertimos en parte de algo más grande que nosotros mismos. Casi toda nuestra vida nos dedicamos a destruir. ¡Qué placer es pertenecer a algo que no solo le salva la vida a la gente, sino también que la hace digna de vivirse!

El deseo de servir surge de esa sensación de interés y preocupación por los demás; y es importante señalar que el servicio no está limitado a lo que hacemos dentro del sistema de

servicio o incluso en NA. Adopte la forma que adopte, servicio es lo que hacemos cuando obramos porque nos preocupamos por los demás. En las reuniones, podría ser acomodar las sillas o ayudar a limpiar al final, dedicar un rato a hablar con un adicto que está luchando o sufriendo, acompañar a alguien a una reunión o asegurarnos de que nadie se sienta excluido. Tender la mano es una forma de romper con la autoobsesión. El servicio nos abre a la transformación y al amor. Cuanto más practicamos la entrega desinteresada, más fácil se vuelve y más gratificante nos parece.

La amistad

Quizá escojamos a las primeras personas que conocemos en recuperación solo porque están disponibles o van a las mismas reuniones que nosotros. En medio de una crisis, no importa si confiamos en alguien o no, solo pedimos ayuda y estamos agradecidos de que haya alguien que nos tienda la mano y nos saque del abismo. Antes de que empecemos a distinguir quién es fiable debemos confiar. El discernimiento surge de la experiencia adquirida duramente: confiar en quienes no debíamos, acabar heridos y volver a pesar de todo. A medida que aumenta el respeto por nosotros mismos, elegimos con más cuidado en quién confiar. Llegamos a conocernos los uno a los otros mejor, pero también tenemos una idea mejor de nosotros mismos, de lo que queremos y nos merecemos en el plano de la amistad. Comenzamos a reconocer los elementos de una relación saludable. Una sensación de seguridad en nuestras relaciones puede marcar la gran diferencia. Empezamos a sentir que podemos confiar en la gente y nos volvemos más dignos de confianza.

La Tercera Tradición nos enseña que en NA nos aceptan a todos. Nadie nos va a echar si nos equivocamos. Por lo tanto, tenemos la oportunidad de experimentar diferentes tipos de relaciones —y diferentes tipos de conflictos— con la seguridad de que seguiremos siendo bienvenidos cuando se acaben. Una de las cosas que notamos en recuperación es que tenemos muchas clases de amistades diferentes. También experimentamos con eso y descubrimos cómo nos resulta más cómodo relacionarnos. Son cosas que además cambian a lo largo del tiempo. Las relaciones son fluidas; es algo que también forma parte de aquello que las convierte en un desafío: cambian todo el tiempo. Un miembro al que conocíamos de pasada desde hacía años nos invita a tomar un café y nos hacemos amigos enseguida, o notamos que alguien cercano en una época se ha alejado de nosotros y ya no tenemos tanto en común. Nuestras expectativas sobre lo que debe ser un amigo (o una pareja, un padrino, un padre) pueden impedirnos abordar la realidad de nuestras relaciones.

Nos desprendemos de aquello que nos separa de los demás y de nosotros mismos. Los pasos y las tradiciones nos ayudan a aprender a practicar los principios y a desenmarañar el embrollo que hace tan difícil ver la realidad. «Hay partes de mí que se quedaron congeladas por el daño sufrido en mi infancia —explicó una compañera—. Tomé la decisión de que nadie más volviera a lastimarme y de que solo dependería de mí misma. Me creé un mundo muy solitario: no había sitio para nadie, ni siquiera para mi Poder Superior. Tuve que trabajar los pasos seriamente para reconocer que mis primeras relaciones fijaron el patrón de las siguientes.»

El núcleo de nuestra enfermedad es la autoobsesión; debemos tratar con ella desde el principio de la recuperación y durante el resto de nuestra vida. Empezamos a darnos cuenta

la primera vez que vamos a una reunión y nos parece que estamos en el sitio correcto: la identificación que sentimos, esa sensación de que los demás saben lo que hemos sufrido, quebranta el dominio de la autoobsesión y nos libera de nosotros mismos.

Escapar de la trampa del egocentrismo nos abre a los demás, y nos sorprenden sus dones y singularidad. Todos somos fuertes en algunos aspectos y débiles en otros. Descubrimos que podemos ayudar y ser ayudados por la misma persona. Los demás necesitan lo que tenemos y nosotros también los necesitamos a ellos. Despertamos a un mundo en el que nadie es solo lo que creemos que es. Todo el mundo tiene sus historias y sus luchas, sus virtudes y sus defectos. Podemos aprender de todos y cada uno. Escapar de los ciclos de victimización, culpa y vergüenza nos permite ver de cuántas otras maneras estamos conectados con la gente que nos rodea, incluso con aquellos a los que aún no conocemos.

Los dones de la recuperación están al alcance de todos nosotros y llegan a través de todos nosotros. Sentimos la alegría y la tristeza recíprocas, vemos el mutuo crecimiento y queremos de verdad ayudarnos unos a otros aunque no saquemos provecho personal. Empatía es la capacidad de conectar con otros de corazón y espíritu. Para aprender a desarrollarla hace falta sensibilidad y ser conscientes de aquellos que nos rodean. Crece el interés y la preocupación y, en algunos casos, hasta el amor por la gente sin querer nada a cambio. La empatía nos ayuda a encontrarnos mutuamente allí donde estamos.

Aquí hay una paradoja: tenemos que desarrollar empatía e interés por los demás y desprendernos de la autoobsesión, pero sin perdernos de vista a nosotros mismos. Podemos llegar a oscilar de un extremo a otro entre la autoobsesión y el descuido. Cuando nos vemos actuar según este patrón, quizá nos invada el resentimiento y la frustración. Cuando damos un paso atrás y hacemos un poco de inventario, vemos que nuestra disposición a perdernos en las necesidades de otro no era en absoluto un acto de generosidad, sino más bien de control; a algunos nos hace sentir importantes ser indispensables, de la misma forma que a otros el hecho de que nos cuiden. Cuando nos desprendemos del egoísmo y el egocentrismo, no perdemos lo que somos, sino que lo mejoramos. Siempre hay espacio para la empatía y para una mayor capacidad de amor. Logramos entender que el mero hecho de ser lo que somos es suficiente para que los demás y un poder más grande nos quieran y se ocupen de nosotros. Todos tenemos la oportunidad de experimentar esa libertad, pero algunos tardamos más que otros. Mientras aprendemos a diferenciar necesidades, deseos y miedos, entramos y salimos del egocentrismo.

En las reuniones encontramos almas gemelas, gente que lisa y llanamente nos comprende. Nos reímos de las bromas y las experiencias propias y ajenas. Cuando conseguimos sentirnos cómodos con los cambios de nuestra vida, algunas de las grandes dificultades a las que nos enfrentamos al principio de la recuperación nos resultan graciosas. Pero cuando estamos pasando por ellas, no tienen nada de divertido. Nuestros compañeros de recuperación nos ayudan a reírnos de nosotros mismos. Quizá nos levanten o nos hundan, pero, en última instancia, nos aceptan tal como somos. Las amistades que compartimos en recuperación están entre las más sólidas que tenemos.

Algunos usamos la palabra «familia» para describir esa intimidad y a veces parece como si lo fuéramos, por ejemplo cuando nos vamos juntos de vacaciones, compartimos penas y

alegrías, nos reunimos para ver un partido o cosas de ese tipo. Una compañera comentaba que un grupo habitual es como una familia no sólo por su estrecha relación, sino también porque no elegimos de antemano a sus miembros: «Algunos son muy difíciles, pero son los parientes que nos han tocado y los queremos». Algunos tenemos familiares en las reuniones, o que participan en nuestra recuperación; tal vez nuestros compañeros de NA formen parte de la vida de nuestros hijos, padres o parejas. Un miembro con una madre anciana y sola la llevaba a todas las actividades locales de NA y esta pronto se convirtió en la «mamá» de todo un grupo de gente que añoraba las relaciones familiares.

Algunos consideran a toda la confraternidad como una familia, y en un área siempre hay uno o dos que dicen «hola familia» cuando empiezan a compartir. Pero otros nos sentimos incómodos con ese concepto. Especialmente si venimos de familias violentas o poco seguras, o si hemos estado en otro tipo de grupos que exigían de lealtad a sus miembros, hablar de «familia» hace que NA parezca peligroso en el sentido de que nos pedirán que hagamos concesiones o que corramos riesgos por «la familia». Para otros no es algo amenazador, sino que suena un poco cursi. Tal vez ni siquiera tengamos palabras para describir el tipo de vínculo que nos une en NA, especialmente cuando ya llevamos un tiempo en la confraternidad.

Avanzamos juntos a través de las luchas cotidianas de la vida: enamoramientos y rupturas, nacimientos y muertes. Nuestra sensación de conexión se profundiza y nos convierte en semejantes. Quizá no siempre sintamos esa especie de intensidad de los primeros años, pero la profundidad que se desarrolla en su lugar también es hermosa. Cuando las personas que 3189 participaron en los comienzos de nuestra recuperación siguen en nuestra vida, el tiempo añade a esas relaciones algo incomparable. Tenemos amistades antiguas que han atravesado tormentas terribles, gente a la que vemos dos veces por año y con la que retomamos el vínculo como si el tiempo no hubiera pasado, personas que nos salvaron la vida y a las que no vemos desde hace un año o una década... gente que está completamente entrelazada en nuestra vida. Son relaciones emocionales profundas que superan lo que 3195 llamamos amistad, pero que tampoco coinciden exactamente con lo que entendemos por familia.

Conforme estamos limpios y creamos relaciones duraderas, sentimos una especie de seguridad que no podíamos ni imaginar. Conocemos a los otros tan bien como estos nos conocen a nosotros. Nos hemos visto mutuamente crecer y envejecer y notamos en nuestras arrugas las marcas de las risas y las luchas que hemos compartido durante todo este tiempo. En ocasiones podemos estar increíblemente cerca, y separados en otras, pero hay algo en el mero hecho de conocernos que nos hace sentir un poco menos solos en el mundo. Ese amor y esa conexión son muy profundos.

En recuperación, amamos de forma intensa y bella. Aprendemos a querer a los demás con una fuerza que jamás habíamos imaginado, no solo a nuestros compañeros adictos, sino también a nuestra familia y a quienes nos rodean. Muchos nos habíamos apartado del amor durante la adicción. Las personas que nos querían nos hacían sentir vergüenza. En nuestra autoobsesión no existía el concepto de «suficiente» y la forma en que nos querían nunca nos parecía adecuada para nuestras necesidades y exigencias cada vez mayores. Cuando

teníamos suficiente atención, cuidados y apoyo, los explotábamos. Algunos nos criamos en hogares adictos, en otras circunstancias en las cuales nunca nos sentimos queridos de verdad o el cariño iba y venía tan al azar que aprendimos a no confiar en él.

Las relaciones están siempre en evolución; y a medida que estas crecen y se profundizan entramos constantemente en un nuevo territorio. Siempre habrá equivocaciones. Poder reconocer los errores, enmendarlos y seguir adelante es un don del Décimo Paso, que no consiste solo en evitar que los problemas pequeños se hagan grandes. Forcejeamos con la idea de no ser lo bastante buenos. Los problemas sin importancia en una relación potencian nuestra sensación de ser incompetentes, indignos de amor y que no valemos nada. Aunque llevemos muchos años limpios, alternamos entre eludir la responsabilidad ante un problema y creer que es toda culpa nuestra. La rendición nos libera del sentimiento de tener que ofrecer constante compensación por ser tan horribles. Podemos ocuparnos de la parte que nos toca, rendirnos y soltar el resto. Aceptar que cometemos errores y que no son el fin del mundo o el fin de una relación forma parte de hacer las paces con nuestra propia condición humana.

Podemos compartir honestamente quiénes somos. Más allá de nuestra adicción, somos seres humanos, miembros de la sociedad con sus virtudes y defectos como cualquier otro. Somos capaces de amar y ser amados, de preocuparnos por los demás y contribuir a su bienestar. Durante el proceso, establecemos una relación con nosotros mismos, con nuestros compañeros y con nuestro Poder Superior. «Por fin lo que sucede es que me siento querido y apoyado mientras aprendo a tener relaciones honestas, sin secretos ni manipulación. Seguro del amor de la confraternidad, mi corazón empieza a descongelarse.»

Tender un puente entre dos mundos: las relaciones fuera de NA

Puede que nuestras relaciones en NA no sean como otras, pero eso no significa que sean las únicas en nuestra vida o las únicas importantes. Tenemos familiares y amigos fuera de la confraternidad. El trabajo por lo general nos pone en contacto con los demás; muchos volvemos a estudiar o buscamos otras maneras de lograr nuestras metas personales o profesionales. Desarrollamos intereses y habilidades que no tienen nada que ver con la recuperación, salvo que sin esta es muy probable que no nos hubiéramos dedicado a esos intereses. Mientras desarrollamos nuestras pasiones, profesiones o aficiones establecemos contacto con el mundo fuera de la confraternidad de formas variadas y asombrosas. Algunos participamos en comunidades religiosas u otro tipo de organizaciones que tienen sus propios lazos de unión. En todas estas relaciones aprendemos y crecemos, practicamos principios y probamos formas nuevas de tratar con sentimientos viejos. Puede que debamos proteger cuidadosamente nuestro anonimato para conservar nuestro lugar en esos mundos.

Usamos términos como «terricolas», «personas normales», «gente de fuera» para separarnos de quienes no participan en nuestras reuniones y, equivocadamente, reforzamos nuestra propia alienación. Luchamos con el miedo que nos dice que si estamos demasiado integrados en el mundo exterior, nos alejaremos de NA. Cada uno busca el propio equilibrio que le permita participar en el mundo sin tener que sacrificar la recuperación ni ponerse en situación de riesgo.

Sobre la base de la intimidad y seguridad que nos proporciona la confraternidad, resulta más fácil aventurarse a salir al mundo. Aprender a vivir y a servir de acuerdo con las tradiciones nos da talentos especiales muy valorados fuera del programa. La buena voluntad, la honestidad, la fe en la unidad y en el proceso nos convierten en personas valiosas dondequiera que sirvamos. Sabemos cómo resultar útiles, tener capacidad de aprendizaje, demostrar respeto y dejar hablar a los demás. La aptitud de centrarse en un propósito primordial y trabajar creativamente para lograrlo está tan integrada en nuestra forma de vida que quizá no sepamos lo valorada que resulta en el mundo en general. Aprender a servir nos da la habilidad de liderar. Pero es en nuestras relaciones en NA donde se efectúa este tipo de trabajo en concreto y una de las razones de que sea tan importante que nos mantengamos «conectados» con la confraternidad.

A pesar de todo lo que hablamos sobre NA como «el último recurso», el lugar en el que necesitábamos estar o en el que siempre somos bienvenidos pase lo que pase, a veces perdemos de vista eso tan bonito que tenemos. Cuando permitimos que otros vean nuestra recuperación y lo que significa disponer de una confraternidad en nuestra vida, a veces nos sorprende lo atractivo que es. No es raro que una persona no adicta suspire y nos diga «ojalá tuviera lo que tienes tú». Los demás se dan cuenta de la belleza de este don, pero puede que no comprendan todo lo que hay en juego en el hecho de ser miembros ni lo que tuvimos que pasar para «ganarnos nuestro lugar». Si tienen suerte, nunca lo comprenderán. Podemos alegrarnos de su buena suerte y estar agradecidos de tener lo que tenemos.

Aprendemos a preocuparnos por los demás y a compartir con ellos. Aunque los límites sean muy diferentes con la gente de fuera, los principios que aprendemos en recuperación pueden practicarse en todos los aspectos de nuestra vida. La honestidad y la sinceridad casi siempre son apreciadas. A veces pensamos que tenemos la exclusiva del sufrimiento, pero los demás también tienen sus historias. Cuando compartimos con ellos, descubrimos que tenemos mucho que aprender los unos de los otros.

La familia

La relación con nuestra familia puede suponer el mayor de los retos. Los sentimientos hacia nuestros familiares nunca son de un solo tipo. A veces vemos nuestra infancia color de rosa y otras nos olvidamos de cualquier placer o elemento valioso. La lista de lo real e imaginario que ataca por ambos lados puede resultar difícil de superar. Siga o no la familia en nuestra vida, para la mayoría de nosotros la relación con ella es fundamental.

Si tenemos relación con la familia, tal vez no podamos esperar hasta el Noveno Paso para abordar todas las dificultades que surgen en ella. Hayamos hecho enmiendas formales o no con nuestros familiares, nos enfrentamos a las consecuencias de nuestros actos —y a las consecuencias de nuestra recuperación— cada vez que los vemos.

Las enmiendas significan cambio, y nuestra relación con la familia cambia en recuperación. Algunos decidimos poner un poco de distancia en este terreno. Un miembro recordaba que tuvo que irse durante un tiempo: «Eran buenas personas, pero tenía que descubrir quién era yo y no podía hacerlo en el seno de la familia». Una compañera se dio cuenta de que

enmendar significaba no tolerar abusos nunca más y sintió que finalmente tenía permiso para alejarse de un hogar destructivo.

Por otro lado, en la medida en que nos recuperamos, muchos deseamos tener una relación más cercana que antes con la familia. Disfrutamos de ella, y la capacidad de estar presente y participar como un miembro sano y responsable de la familia ya es una recompensa por sí sola. Lo que aprendemos gracias a ser miembros de NA puede aplicarse también al ámbito familiar. Cuando nos presentamos con receptividad y la buena voluntad de ser útiles, las recompensas pueden ser mucho mayores que nuestros esfuerzos. En ocasiones son el resultado directo de procurar tener relaciones afectuosas y productivas con nuestros seres queridos. Aunque las recompensas no sean tan directas, las vemos con el tiempo: no enmendamos nuestro comportamiento con el fin de obtener una respuesta de los demás, sino para cambiar nuestra relación con nosotros mismos, nuestro Poder Superior y el mundo que nos rodea. Mientras aprendemos a estar presentes sin ira, resentimiento o miedo, desarrollamos una madurez emocional que no esperábamos.

Desprendernos de nuestra vieja forma de ser con la familia, especialmente cuando actuar así nos convenía, es un reto. A veces el servicio en NA es como una ventana que nos permite observar nuestros patrones de comportamiento en casa. Puede que nos veamos interpretar los mismos papeles que en otros aspectos de nuestra vida: como víctimas o como salvadores, como mediadores o instigadores. A veces es positivo y otras no. Pero la capacidad de ver estos patrones en un ámbito de nuestra vida nos permite cambiar nuestro comportamiento en todos los aspectos.

Cuando la gente está acostumbrada a rescatarnos o a ser responsable de nosotros, puede parecer sencillo dejar que continúe. Al hacer nuestro inventario, vemos el precio que pagamos por no ser responsables de nosotros mismos en nuestras relaciones, en nuestra profesión y, lo más importante de todo, en nuestro espíritu. Podemos aflojar los nudos de nuestra dependencia de los demás sin una brusquedad innecesaria. Estamos agradecidos a la gente que trata de ayudarnos, aceptemos o no su ayuda, pero intentamos tener presente la sabiduría de la Séptima Tradición: «A pesar de las intenciones, todo tiene su precio». Hacemos todo lo posible por aceptar ayuda cuando la necesitamos, por poner de nuestra parte y hacer lo que nos toca cuando podemos. Asumir la responsabilidad de uno mismo produce una gran libertad. Podemos mirarnos a los ojos y tener más claras nuestras motivaciones.

Una compañera, después de muchos años en recuperación, tuvo que ocuparse de sus padres, con los cuales había tenido una relación difícil en su juventud. «Últimamente he visto con más nitidez lo frágiles y humanos que son —dijo—. El hecho de que mi padre ya no sepa quién soy hiere mis sentimientos, pero a fin de cuentas no importa mucho, porque yo sí recuerdo quién es él.» Algunos de los momentos más duros contienen la clave para curar las cicatrices más profundas y dolorosas. En recuperación, las recompensas suelen llegar cuando no buscamos nada más que hacer lo que corresponde.

Tal vez nos sorprenda saber de cuántas maneras diferentes la gente actúa para superar estas cosas. Aunque busquemos ayuda profesional para tratar con las relaciones de nuestra infancia y familiares, no hace falta que pongamos en espera nuestra recuperación en NA. Al

contrario, los elementos básicos de nuestro programa nos sostienen mientras luchamos con sentimientos y recuerdos poderosos. Cuando otros miembros comparten su amor y compasión, somos conscientes una vez más de que no estamos tan solos como nos sentimos.

Al examinar honestamente nuestra vida, vemos lo bueno y lo malo incluso en las familias más complicadas. El proceso de recuperación nos da la libertad de elegir lo que queremos llevarnos de nuestro pasado y lo que queremos dejar atrás. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero la capacidad de tomar la decisión aumenta mucho las probabilidades de lograrlo. Nuestros veteranos a veces nos recuerdan que «si no sabes lo que quieres, es muy posible que no lo consigas».

Muchos patrones de relación que hemos tenido a lo largo de nuestra vida se establecieron muy pronto. No nacemos con todo ese daño, pero vivimos con los acontecimientos de nuestro pasado, y algunos son traumáticos. El abuso adopta muchas formas y no toda nuestra historia es fácil de nombrar. Independientemente del lado de la ecuación en el que hubiéramos estado, los recuerdos nos persiguen. Nuestra historia nos hace revivir lo mismo una y otra vez: vergüenza, miedo, la convicción de que debemos justificar nuestra existencia y una sensación de distanciamiento de nosotros mismos, nuestro cuerpo y los demás. En nuestras relaciones todo esto emerge como un sentimiento de fracaso incluso antes de que empecemos. Nos parece imposible tener una relación sana y afectuosa, así que el primer indicio de fricción o tensión parece confirmar nuestras peores sospechas. Las reforzamos o nos alejamos antes de que nuestros miedos tengan ocasión de hacerse realidad... o de desmentirse.

Hace falta tiempo para aceptar nuestra experiencia y es un proceso que se hace en etapas: hay asuntos que debemos abordar inmediatamente para afrontar la vida limpios, y otros que no se pueden encarar sin sentar antes una base de recuperación. Las cuestiones que con toda probabilidad nos despiertan sentimientos de desesperanza son las que arrastramos desde hace más tiempo. Puede que en ocasiones nos frustre mucho volver a toparnos con las mismas dificultades que ya hemos abordado hace años, pero si seguimos ocupándonos de ellas cada vez seremos más libres. Cuando estamos en las garras de un viejo patrón de comportamiento, debemos recordar lo esencial: ¡no consumas, pase lo que pase! Desde que trabajamos un problema en concreto hasta que tomamos conciencia de que se ha producido el cambio puede pasar mucho tiempo.

Aquellos que tenemos patrones de relaciones dolorosas que vienen de lejos, quizá nos sorprenda ver el número de relaciones duraderas y llenas de amor que hay en la confraternidad. El amor se aparece ante nosotros sin que nos demos cuenta. Ese amor por sí solo, y su innegable presencia en nuestra vida, hace un trabajo silencioso para curar las heridas que ninguna otra cosa parece conseguir.

Ser padres o madres

Quizá no haya nada que cambie tanto la perspectiva de nuestra infancia como tener hijos. Vemos la experiencia de nuestros padres desde un punto de vista diferente y a nosotros a través de los ojos de nuestros hijos. Tenemos muchas ganas de no equivocarnos, pero no

sabemos muy bien lo que eso significa. Ser un buen padre o una buena madre significa algo distinto para cada uno, pero nos imaginemos lo que nos imaginemos, queremos hacerlo bien. A lo mejor estamos tan atrapados en nuestras teorías y expectativas de lo que significa ser padre o madre que olvidamos que se trata de una relación. Todo lo que aprendemos sobre las relaciones en recuperación puede ayudarnos a ser progenitores; en la relación con nuestros hijos vemos emerger de una forma u otra todas las dificultades con las que luchamos en otras relaciones.

Aprendemos a escuchar con atención y a comunicarnos de una manera que permita que nos escuchen. De la misma forma que hacemos en el padrinazgo, aprendemos a encontrarnos con nuestros hijos allí donde están. Quizá, lo más importante, comprendemos que cuando logramos apartar la autoobsesión del camino, conseguimos sentir amor, compasión, empatía e intimidad. Al hacer las paces con nosotros mismos, estamos en paz con aquellos que nos rodean, incluidos nuestros hijos. Cuando practicamos la autoaceptación, aceptamos a nuestros hijos como los seres humanos que son. Tal vez el mejor regalo que podemos hacerles es la aceptación. Y puesto que no podemos dar lo que no tenemos, lo que queremos para nuestros hijos puede motivarnos en nuestro viaje.

Tener hijos es un compromiso de por vida, tanto si lo decidimos cuidadosa y reflexivamente, como por sorpresa. Una de las cosas que diferencia la paternidad y la maternidad de otras relaciones en recuperación es su permanencia: nunca dejamos de ser padres o madres, aunque no estemos todo el tiempo con nuestros hijos. Tanto si los vemos constantemente como si no los vemos nunca, el hecho de ser padres o madres nos expone a un amor que quizá no conocíamos. Somos más capaces —y más vulnerables— de lo que imaginábamos. Tener hijos nos abre a una conexión más profunda que cualquier otra, pero soltar las riendas también es un aprendizaje para toda la vida.

Muchos suponemos que ser padre o madre es algo que se sabe hacer instintivamente y, por eso, puede resultar difícil pedir ayuda. El principio de receptividad nos permite seguir siendo educables y buscar maestros a nuestro alrededor. Algunos procuramos encontrar el apoyo que necesitamos llevando a nuestros hijos a las reuniones y criándolos inmersos en la confraternidad; otros, tenemos hijos que ni siquiera saben que estamos en recuperación. Tomemos las decisiones que tomemos acerca de cómo se entrecruza nuestra familia y la confraternidad, sabemos que la capacidad que adquirimos en recuperación nos hace mejores padres, parejas e hijos de nuestros padres en cualquier etapa de la vida.

En recuperación hay una amplia variedad de experiencias con respecto a ser padres o madres. Algunos hemos vivido con nuestros hijos durante la adicción y la recuperación; otros, creamos nuevas familias una vez limpios o nunca hemos tenido hijos propios pero de todos modos nos convertimos en parte importante de la vida de un niño. Es difícil hablar de la experiencia sin que nuestras teorías o creencias sobre la paternidad o la maternidad, o incluso nuestras diferentes maneras de comunicarnos, nos distraigan. Todos tenemos opiniones sobre lo que está bien y lo que está mal. La recuperación en NA nos da la libertad de decidir lo que está bien para nosotros y la oportunidad de vivir acuerdo con ello lo mejor que podamos. Así como no hay un modelo de adicto en recuperación, tampoco hay un modelo de padre o madre en recuperación.

Cuando tenemos la responsabilidad de nuestros hijos, puede resultar muy confuso distinguir qué cosas están bajo nuestro control y qué cosas no. Escribir un inventario nos ayuda a ordenar en qué creemos para poder actuar mejor en consecuencia. «Me quedé alucinado cuando me enteré de que íbamos a tener un bebé. No tenía ni idea de lo que hacer. Mi padrino me pidió que respondiera por escrito unas preguntas sencillas que me resultaron muy útiles: ¿Qué es un niño? ¿Cuáles son las necesidades de un niño? ¿Cuáles son las responsabilidades de un niño? ¿Qué es un padre? ¿Cuáles son las responsabilidades de un padre?». La paternidad o maternidad es un ámbito en el que nuestro egocentrismo puede causar mucho daño. Trabajar un programa de recuperación nos impide caer en la autoobsesión y nos ayuda a ver cuándo recreamos viejos patrones que no queremos transmitir a la próxima generación. El mero hecho de tener una vida honesta e íntegra fija un esquema de cambio. Nuestro ejemplo ayuda a nuestros hijos más que nuestras palabras.

Si hemos estado separados de nuestros hijos durante un tiempo, tal vez debamos conocernos mutuamente otra vez a medida que aprendemos a tratarnos. Cuando nos reencontramos con ellos, suele haber una lucha; tienen sus propios sentimientos con respecto a lo que pasó y reconocerlo puede resultarnos doloroso. La relación con nuestros hijos puede estar envenenada no solo por el daño que hacemos durante la adicción, sino también por la culpa y la vergüenza que sentimos por lo que pasó. El odio hacia uno mismo no es más que otra forma de autoobsesión que nos ciega a las necesidades de la persona que tenemos delante. Cuando tomamos un poco de distancia, nos damos cuenta de que podemos ser buenos padres en cualquier etapa de la vida de nuestros hijos. Aunque ya sean adultos, todavía tenemos algo para ofrecerles. Nuestra experiencia con el servicio desinteresado en recuperación nos enseña que si estamos presentes con buena voluntad, las oportunidades de ayudar surgen con naturalidad.

«Dejo que mis hijos me den ejemplo en materia de amor. Me mostraron una calidez y un afecto que nunca había conocido; aprendí a dejar de controlar y a disfrutar —dijo una madre en recuperación—. La familia de mi marido, una familia grande y cariñosa, les enseñó a querer, a abrazar y a devolver las llamadas. Estoy aprendido de mi marido a aceptar el cariño de mis hijos tal como es, incluso cuando me hace sentir incómoda.» Parte de la satisfacción y la dificultad de la paternidad o maternidad es que siempre estamos experimentando. No hay dos hijos ni dos padres iguales. Aprendemos a adaptar nuestras ideas a la realidad, a examinar nuestro comportamiento y a usar las herramientas que adquirimos en NA para formar una familia de la que nos alegra ser parte.

Pero hasta los mejores padres quizá pasen por momentos en que no están tan seguros de que les acaben de gustar sus hijos. Somos humanos, no el Poder Superior de nuestros hijos, y a veces lo único que podemos hacer es no cometer un error más. «Solía correr al baño y cerrar la puerta. Me ponía de rodillas y rezaba hasta que se me pasaran las ganas de pegar a mi hijo», explicó una compañera. Y otra añadió: «Yo me iba a mi habitación y rezaba para que llegara la hora de que se fueran a la cama». La frustración y el miedo pueden llevarnos a reaccionar de formas que creíamos superadas. No somos perfectos, pero estamos mejorando. Empezamos por no hacer daño y descubrimos que podemos hacer mucho bien si estamos dispuestos a intentarlo.

Tener hijos durante la adicción activa siempre es duro. Por lo general, ni los peores padres quieren hacer sufrir a sus hijos, pero durante nuestra adicción los lastimamos por lo que hacemos y por lo que dejamos de hacer. Algunos hicimos lo único que podíamos en aquel momento, pero aun así no era suficiente. «Pensaba que ser un buen padre era comprarle comida basura y juguetes a mi hijo con el dinero que conseguía robando», explicó un miembro. En muchos casos, parecía más sencillo para todos que no estuviéramos. Dejamos a nuestros hijos con el otro progenitor, con parientes o en familias de acogida mientras seguíamos con nuestra adicción y, cuando empezamos a estar limpios, descubrimos que nuestro deseo de ser un buen padre o una buena madre no bastaba para serlo. Algunos estábamos físicamente presentes, pero emocionalmente ausentes o éramos imprevisibles. Otros sabemos que hicimos más daño del que podemos reparar. «Fui un padre espantoso. No puedo negarlo —dijo un miembro— y no hay manera de que logre reparar el daño causado. Pasaré haciendo enmiendas por ello el resto de mi vida.»

Sabemos que hemos hecho daño a nuestros hijos, pero a veces nos olvidamos de otros niños que estaban a nuestro alrededor durante nuestra adicción: cuidamos a niños mientras consumíamos o hacíamos caso omiso del descuido y el abuso que sufrían los niños en los lugares en que consumíamos. Si no podemos reparar el daño, por lo menos podemos dejar de causarlo. Eso en sí ya es una diferencia enorme. El programa nos ayuda a dejar de hacer daño y luego nos da la oportunidad de compartir nuestra experiencia en las reuniones con otras personas a través de padrinazgo y del poder del ejemplo. Podemos romper el círculo vicioso en nuestra propia familia y también ayudar a los demás a hacerlo mejor con sus propios hijos.

Por otro lado, algunos queremos asumir la responsabilidad de más cosas de las que en todo caso podemos controlar. Vemos luchar a nuestros hijos por salir adelante y nos culpamos de sus dificultades. Prevedemos lo peor basándonos en nuestra propia experiencia. Ver a nuestro hijo o hija no como es, sino como un reflejo de nosotros, de nuestra forma de ser padres o de nuestras decisiones, es otro tipo de egocentrismo. «Pensaba que mi hijo era una versión de mí mismo en pequeño —comentó otro miembro—. Me imaginaba que nos gustarían y querríamos las mismas cosas, que pensaríamos de la misma manera. Me costó mucho aprender que es otra persona, pero estoy agradecido. Ahora estamos conociéndonos. Él no es yo, pero es alguien que me cae muy bien.» Confiar en que nuestros hijos tienen su camino y su relación con un Poder Superior puede hacernos interpretar de otra manera nuestro propio Tercer Paso. Si salimos de la escena, nuestros hijos cobran protagonismo como los seres humanos únicos que son. Nuestra recuperación es un mensaje tanto para ellos como 3492 para nosotros de que existe lo que suele llamarse una segunda oportunidad.

A menudo vemos signos de nuestra propia enfermedad manifestarse en nuestros hijos, y no siempre resulta claro si solo están pasando por una fase o son adictos como nosotros. Nos tambaleamos entre la negación de lo que está pasando y etiquetar cualquier conducta problemática como un síntoma de adicción. Nuestro deseo de ahorrarles una experiencia como la nuestra a veces nos hace suponer demasiado rápido que sabemos qué es lo mejor. Asegurar que nuestros hijos tengan acceso a la recuperación podría significar no

presionarlos demasiado. Este sigue siendo un programa de atracción incluso para aquellos a los que más queremos.

Muchos hemos perdido a nuestros hijos de una manera u otra: nos los quitaron, los entregamos para garantizarles su seguridad o les pasó algo. Para algunos, es la herida más profunda de la adicción, la pérdida que más sentimos. Con el tiempo y las herramientas del programa, empezamos a sanar, recuperemos o no una relación con ellos.

Si tenemos la suerte de que nuestros hijos estén con nosotros en recuperación, tal vez veamos que nuestro proceso y el de ellos no son tan diferentes: «Crecimos juntos —dijo una adicta—. Yo era tan niña como ellos, pero tenía que ser la madre de todos nosotros. Da bastante vergüenza que tus hijos maduren antes que tú». Necesitamos ayuda, necesitamos consejos y el poder del ejemplo. Si recurrimos a nuestros compañeros de NA, a la gente de nuestra comunidad y a otros adultos presentes en la vida de nuestros hijos, encontramos las herramientas y la información que necesitamos. «Era una madre sola, pero no lo hice sola», explica una compañera. Cuando tenemos la libertad de pedir ayuda, somos capaces de encontrar las herramientas necesarias para criar a nuestros hijos de la forma que creemos correcta.

Tengamos o no familia cuando empezamos la recuperación, nuestra tendencia es crearla una vez que estamos en NA. Algunas se parecen a las familias a las que estamos acostumbrados: encontramos una pareja y tenemos hijos o compartimos los hijos que ya tenemos. Pero también formamos familias de otra manera: incorporamos hijos de familiares o amigos que no pueden educarlos, adoptamos o acogemos. Combinamos familias de formas sorprendentes. «Me quedé destrozada cuando me enteré de que una de las consecuencias de mi adicción era no poder tener hijos. Una ahijada compartió el trabajo de un paso conmigo y se preguntó en voz alta si la madre sin hijos estaba allí para cuidar a los hijos sin madre. Fue como si de pronto se encendiera la luz... Miré a mi alrededor y vi a todos esos chicos en las reuniones recién salidos de la calle que no tenían a nadie y me pareció que la voluntad de Dios para conmigo era clara.» Algunos acabamos cuidando a nuestros mayores o a amigos enfermos que no tienen familia. Comoquiera que suceda, muchos descubrimos un hogar lleno de amor y de gente a la que amamos, seamos o no parientes. Los lazos que nos unen no se limitan a los que primero reconocemos cuando nos 3529 juntamos con espíritu de unidad. Para algunos de nosotros la familia puede ser un concepto bastante difícil, pero de una manera u otra hacemos las paces con esa idea, a veces reinventándola completamente.

Las enmiendas y la reconciliación

A medida que cambia nuestra conducta, ya no dejamos el caos y la destrucción a nuestro paso. Sin embargo, reconocemos que no hay manera de «deshacer» lo hecho; hay casos en que a los demás quizá les cueste olvidar el daño que les causamos. Es necesario hacer enmiendas para vivir libres de la culpa, la vergüenza y el remordimiento que nos mantienen atrapados en la autodestrucción. Pero el proceso no empieza ni termina cuando nos sentamos a hablar con la persona a la que hemos lastimado. Con la ayuda de nuestro padrino o madrina, aceptamos de verdad lo que hicimos y empezamos el proceso de hacer las paces con las consecuencias de nuestros actos. Hace falta una relación honesta con uno

mismo y un cambio real y tangible en nuestra vida para que las enmiendas tengan valor. Hay una razón de que encaremos este trabajo tan tarde en los pasos: es uno de los procesos más importantes que haremos y no nos lo tomamos a la ligera.

Las enmiendas directas que hacemos con palabras son fundamentales para nuestra recuperación, pero es solo parte del proceso. Vivir esas enmiendas significa permitir que los cambios en nuestra personalidad y comportamiento empiecen a ser dignos de confianza y constantes en la vida de aquellos que nos importan. Enmendamos independientemente de si la gente que nos importa cambia o no, nos perdona o no, o la relación se convierta o no en lo que deseamos. Cuando barremos nuestra casa, nos sentimos más tranquilos de corazón y espíritu. Pero eso no significa obligar a nadie a que barra la suya ni que nuestra familia se transforme mágicamente en lo que siempre deseamos que fuera. Lo más probable es que aprendamos a hacer las paces con la familia que tenemos y a aceptarla tal como es. Aprendemos a recibirlos tal como son, sin condiciones ni expectativas.

Hay gente que nunca nos perdonará. Por lo general suelen ser miembros de nuestra familia. Por mucho que queramos su perdón, la verdad lisa y llana es que no va a suceder hasta que estén preparados. Vivir con algo así puede ser muy difícil. El deseo de arreglarlo es tan fuerte que, si no les permitimos tomar distancia y sanar a su propio ritmo, empeoramos las cosas. Una compañera compartió que doce años después de sus enmiendas iniciales, la hija por fin le dijo que la perdonaba. «Por suerte que todos esos años yo no sabía que ella seguía luchando con todo esto, porque si lo hubiera sabido no habría soltado las riendas y no sé si habríamos podido llegar a este punto.» Al margen de lo que necesitemos decir a las personas a las que hemos hecho daño, sabemos que la enmienda más profunda es cambiar. Y aunque percibamos la profundidad del cambio en nuestra vida, la gente que tuvo que vérselas con nosotros durante los años de nuestra adicción quizá necesite más tiempo para confiar o creernos. Puede que hasta nos cueste confiar en nosotros mismos. Nosotros también dudamos de que los cambios sean duraderos y, cuando los demás no creen que hayamos cambiado, caemos con ellos en la trampa. Rodearnos de gente que crea en nosotros y en nuestra recuperación resulta esencial para pasar por este proceso, especialmente si es largo. La recompensa puede ser una autoaceptación profunda: nos perdonamos, perdonamos a los demás y estamos en paz, al margen de lo que otros puedan pensar, sentir o decir. «Ya no soy la persona que era y no importa si alguien no se lo cree. Esa mentira ha muerto.»

La reconciliación es un principio espiritual importante a tener en cuenta: aceptamos la realidad de nuestros actos y también nos reconciamos con la gente con la que estábamos en conflicto. A veces, reconciliación significa que recuperamos la relación allí donde la habíamos dejado o que pasa a una nueva fase basada en nuestra realidad actual; otras, que admitimos el hecho de que la relación con esa persona se ha perdido. Reconciliación también puede significar restablecer el equilibrio, como cuando se habla de «conciliar cuentas». Cuando nos hacemos cargo de lo que no es nuestro, como cuando asumimos la responsabilidad por los sentimientos o actos de otro, estamos desequilibrados y el resultado suele ser destructivo. Hacemos todo lo posible por enmendar el daño que hemos causado y por restablecer el equilibrio en nuestras relaciones y soltamos las riendas con respecto a los

resultados. Enfrentarnos a las reacciones de algunas personas de nuestro pasado quizá nos aporte una visión mucho más definida de lo que hemos sido y es posible que nos haga falta trabajar un poco para hacer las paces con eso. Queremos saber en quién nos estamos transformando y usar esta nueva información sobre nuestro pasado para que nos ayude a avanzar.

Si hacer enmiendas tiene que ver con el cambio, uno de los cambios que podemos hacer es no someternos nunca más a situaciones de abuso. Es difícil encontrar el equilibrio entre escuchar a alguien y ponernos en peligro. Somos los únicos que podemos decir dónde está la línea divisoria y quizá no la veamos en el momento. Como con muchas cosas que atravesamos y resolvemos en recuperación, esto también se hace en etapas. Conviene saber que ocuparnos de algo una sola vez no significa que hayamos «terminado» con una dificultad, un recuerdo o una enmienda. Algo más se nos revela continuamente, a veces mientras abordamos aquello que sabemos que estamos aprendiendo mejor de lo que 3596 esperábamos.

Vivir sabiendo que alguien no nos ha perdonado es duro, pero de esta forma descubrimos niveles de perdón y aceptación que quizá creíamos imposibles. Nos permite tener una comprensión más clara de para qué sirve el Noveno Paso y aprender a reconocer la diferencia entre esperanza y expectativa. Por mucho que queramos que alguien nos perdone o que reconozca su responsabilidad en una situación en que el daño fue mutuo, no tenemos derecho ni razón para esperarlo. A veces el camino para perdonarnos a nosotros mismos empieza por el perdón a la falta de perdón de otro. Cuando lo perdonamos, podemos sentir compasión por el dolor que ese resentimiento le produce y por el dolor que, para empezar, le causamos. Entendemos que la sensación de daño es diferente para cada uno. A veces, algo de lo que nos resulta fácil desprendernos, a otra persona le puede parecer imperdonable. No es asunto nuestro decidirlo o cambiarlo. Cuando comprendemos la gravedad del daño que causamos, vemos que aceptar la falta de perdón podría ser en realidad parte de nuestras enmiendas. También nos damos cuenta de que perdonarnos podría tener otras consecuencias para la persona a la que le hacemos las enmiendas. Tal vez ponga en peligro otras relaciones o la percepción de sí misma. Solo tenemos cierto control sobre nuestra propia recuperación, solo podemos enmendar lo que es nuestro. El resto no está en nuestras manos y practicamos el principio de soltar las riendas.

Los milagros suceden y no somos los únicos que pasamos por el proceso de sanación. A veces la reconciliación es posible, pero no necesariamente de acuerdo a nuestro calendario y nuestras condiciones. Practicamos el perdón, la paciencia y la aceptación. Debemos dar tiempo... aunque sea toda la vida. Mientras tanto, nos rodeamos de gente que cree en nosotros y se preocupa por nosotros y, si prestamos atención, siempre hay alguien que necesita nuestra ayuda. Podemos volcar nuestro amor en aquellos que lo desean, establecer y conservar relaciones que están presentes en nuestra vida actual.

Las relaciones sentimentales

El Texto Básico nos ofrece una sugerencia con respecto a las relaciones sentimentales: que empecemos a escribir sobre lo que queremos, lo que pedimos y lo que conseguimos. Cuando analizamos estas sencillas preguntas, comenzamos a ver cómo podemos usar las

herramientas de recuperación para cambiar nuestra conducta y nuestra experiencia con la intimidad. Aprendemos a examinar nuestras motivaciones y a ser honestos acerca de lo que deseamos; empezamos a librarnos de nuestro viejo bagaje y a vivir las relaciones en tiempo presente. Practicar en nuestra vida principios tales como la honestidad, el valor y la fe nos abre a la posibilidad del amor, la aceptación y la confianza.

Qué queremos

Se suele decir que si al principio de la recuperación hiciéramos una lista de lo que queremos, sin duda nos quedaríamos cortos. Y esto no solo es válido para los comienzos: una y otra vez, los sueños que tenemos con respecto a nosotros son atisbos de la voluntad de Dios, no una hoja de ruta. Muchos lo hemos visto también en nuestras relaciones sentimentales. Emprendemos el proyecto de buscar una pareja de una forma bastante parecida a ir comprar un coche nuevo. Hacemos una lista de las características que queremos y las que no queremos y empezamos a evaluar los modelos disponibles basándonos en ella, pero al encontrar a la persona que parece reunir los requisitos tal vez nos sorprenda ver que las cosas no funcionan como habíamos planeado.

Nuestro padrino o madrina quizá nos sugiera que nos apliquemos esa lista a nosotros y nos preguntemos qué haría falta para que nos convirtiésemos en la persona que nos imaginamos como pareja. Otros tal vez nos indiquen que nos olvidemos completamente de la lista y pensemos en cambio en qué tipo relación nos gustaría estar. Algunos somos expertos en proyectar: cuando llega el momento de salir con alguien por primera vez, ya nos hemos imaginado toda la relación, desde el apasionado comienzo hasta el amargo divorcio. Permitirnos estar presentes significa poder tener una relación con una persona en vez de con una fantasía. Aprender a vivir el momento nos libera para poder disfrutar. Si aplicamos habilidades como la comunicación y la atención activa, practicamos principios como la unidad y la compasión y compartimos, podemos aprender a usar las herramientas que necesitamos para tener una relación sólida mucho antes de llegar allí. Este comportamiento no solo hace más probable que consigamos lo que queremos, sino también permite que nos sintamos más felices y plenos allí donde estamos.

Hay muchas cosas que se interponen en nuestra capacidad de tener el tipo de relación que queremos: miedo, egoísmo, reservas, la convicción de que acabará mal. Cuanto más nos dedicamos al inventario, más claramente vemos los obstáculos internos que hay entre nosotros y lo que queremos. Tal vez confundimos impulsividad con intuición y creemos estar enamorados nada más sentirnos entusiasmados. O quizá nos resistamos completamente a sentir. No querer correr riesgos en asuntos amorosos significa que el corazón nunca está satisfecho. A medida que aprendemos a abrirnos, también aprendemos a sobrevivir si nos hieren. Lo curioso es que cuanto más fácil resulta soportar ese tipo de dolor, parece que con menos frecuencia sucede. Elegimos mejor, entramos en las relaciones con un poco más de cautela y aprendemos a reconocer y tratar más rápido los indicios de dificultades. Las relaciones saludables empiezan a reemplazar el caos que consumía nuestra vida. A veces añoramos el caos. Vivir sin el drama ni el desorden de la adicción activa es extraño. A lo mejor nos sentimos obligados a crear situaciones dramáticas en recuperación solo porque es algo conocido.

«No te metas en relaciones sentimentales durante el primer año» quizá sea la sugerencia más repetida y menos escuchada en la confraternidad. Necesitamos tiempo para aprender a vivir con los pies en la tierra, crear una red de apoyo, trabajar algunos pasos y tener idea de quiénes somos, pero muchos no nos tomamos ese tiempo al principio. Es como construir una casa sin cimientos: tarde o temprano hay que ponérselos y es mucho más fácil hacerlo al principio que tratar de añadirlos debajo de una estructura ya hecha. Muchos de los que no dedicamos ese tiempo al principio más adelante vemos que lo necesitamos. Si sobrevivimos limpios a la primera ruptura, tendremos una idea bastante clara de para qué sirve ese tiempo.

Nos todos nos tomamos un año entero, y algunos incluso nos tomamos mucho más para empezar a salir con alguien. Es posible que hasta descubramos que nos sentimos más contentos y serenos cuando estamos solos y decidamos seguir así. Cuando nos damos cuenta de que no hay nada que temer ni existe una única respuesta correcta, podemos responder por nosotros mismos a las grandes preguntas porque sabemos que, si queremos, más adelante podremos cambiar de idea.

Deseamos una fórmula mágica que haga que las relaciones nos funcionen: un año, tres años, un Quinto Paso, una ronda completa de todos los pasos. La verdad es mucho más sencilla, pero más difícil de definir. Algunos nunca llegamos a estar «preparados» y nos esforzamos toda la vida. Conocemos miembros que son eruditos en todos nuestros principios, pero tienen muchos fracasos matrimoniales a sus espaldas; también vemos recién llegados que se topan con una relación y, de alguna manera, consiguen que funcione. Cuando funciona, nos gusta atribuirnos el mérito. Cuando no, tratamos de comprender por qué. Siempre hay lecciones. Experiencia es lo que conseguimos cuando no conseguimos lo que queremos. Pero algunas lecciones son tan claras que no hace falta vivirlas para aprenderlas. A través de la práctica desarrollamos el sentido de la responsabilidad, la rendición de cuentas y el discernimiento. En general, sabemos cuándo hacemos algo malo, nos aprovechamos de alguien vulnerable, somos controladores, engañamos o abusamos... Tenemos la responsabilidad tanto ante nosotros mismos como ante la otra persona de dejar de hacerlo.

Resulta difícil admitirlo, pero los momentos en que más deseamos una relación suelen ser aquellos en que menos preparados estamos para manejarla. Algunos luchamos con el miedo a no tener nunca pareja, a que la falta de un compañero o compañera en la vida signifique que vamos a estar «solos» siempre. Este tipo de miedo lleva al pánico... y al dolor. Cuando nos sentimos solos, tristes o procuramos distraernos, puede que estemos dispuestos a conformarnos con cosas que en realidad no son las que queremos a largo plazo. Cuando nuestra prioridad es simplemente no estar solos, es probable que pongamos en peligro nuestros valores o prioridades y nos comprometamos demasiado rápido con una persona a la que apenas conocemos. Como suele decirse: «Cuidado con lo que pides... porque podrías conseguirlo».

Confundimos intensidad o sexo con intimidad y es probable que pensemos que algo es serio cuando en realidad solo buscábamos distracción y un desahogo. O nos conformamos con el sexo cuando en realidad lo que queremos es amor. El miedo a estar solos hace que pongamos parches al vacío que sentimos con una relación. «Se convirtió en mi poder

superior y en mi droga favorita —dijo una compañera sobre el chico con el que salía cuando era una recién llegada—. Lo llamaba sin parar, cuando estaba aburrida, sola o contenta, y le preguntaba: “¿Qué estás haciendo?”. Yo estaba limpia, pero sin herramientas y con una nueva obsesión. No había cambiado nada.» (Esa misma compañera también explicó que alguien le sugirió: «Si son más de las diez de la noche y te parece buena idea... ¡Olvídala!».) A veces parece que nuestra nueva droga favorita fuese otra persona. Resulta sorprendente descubrir lo fácil que un enamoramiento se transforma en autoobsesión, pero cuando examinamos nuestra forma de pensar, vemos lo preocupados que estamos de si nos prestan atención o nos hacen caso.

Con mucha frecuencia relegamos nuestra recuperación en favor de una nueva relación. Empezamos a faltar a las reuniones, a llamar menos a los demás y a no trabajar tanto en nosotros. No hay razón para asombrarse de que la relación se resienta si no nos ocupamos de nosotros, pero al mismo tiempo nos parece que le estamos quitando la energía necesaria a la relación si nos tomamos el tiempo y el espacio necesarios para trabajar el programa. Trabajamos para convertirnos en el tipo de persona preparada para la relación que deseamos, pero también debemos seguir haciéndolo para ser esa persona una vez que tenemos esa relación. «Es como verter gotas de *Crecimiento Milagroso* en tu recuperación: si quieres conocerte, empieza una relación sentimental», comentó un miembro. A lo que otro replicó: «No, empieza una relación sentimental si quieres conocer a tu padrino».

Algunos estamos limpios pero adoptamos un patrón de relaciones aparentemente serias que acaban en desastre. Puede que la recompensa en sí sea la excitación que produce enamorarse y desenamorarse. Parece que estuviéramos en la misma relación una y otra vez con distintas personas. La intensidad de los comienzos puede ser tan cautivadora que la buscamos sin cesar. A veces, lo que se interpone en la relación es nuestro comportamiento, pero también es posible que veamos problemas incluso antes de que la relación empiece: nos damos cuenta de que elegimos personas que, simplemente, no son las apropiadas. En ocasiones bromeamos y decimos que estamos con alguien a quien «le gustan los amores imposibles», pero la realidad puede ser bastante dolorosa.

No es de extrañar que algunos nos quedemos enganchados con el sexo. Queremos algo que nos haga sentir bien, y rápido. A veces solo el coqueteo nos hace sentir un pequeño *subidón*, nos gusta ese juego. Los primeros contactos tienen su propia fuerza, incluso antes de que haya «pasado» nada. Esto no quiere decir que sea un problema para todos o para todos los que tenemos una relación con el sexo sin compromisos. Como muchas otras cosas en recuperación, no es un problema hasta que se convierte en un problema. Tal vez convendría que nos preguntáramos si el sexo hace ingobernable nuestra vida, si contribuye a nuestra felicidad o infelicidad, si la obsesión y la compulsión tienen algún papel en nuestra conducta o si estamos mintiendo, teniendo secretos o actuando a escondidas. Examinamos con honestidad si nuestro comportamiento lastima a nuestros seres queridos o... los lastimaría si se enteraran.

Debemos ser honestos con respecto a lo que estamos haciendo. Saber si buscamos una relación significativa, pasar un buen rato o meternos en problemas. Comprender nuestras motivaciones hace mucho más fácil entender las consecuencias. No siempre obtenemos lo

que queremos, pero cuando queremos una cosa y pedimos otra, las consecuencias suelen ser decepcionantes. No podemos pretender ser honestos y abiertos con una pareja si seguimos practicando el autoengaño.

Lo importante es que estemos cómodos con nuestra conducta y nuestras decisiones. Los demás tienen sus propias opiniones, pero aprendemos a identificar lo que queremos, en qué creemos y cómo elegimos vivir; y puede ser algo muy diferente de un miembro a otro o de un momento de nuestra vida a otro. El comportamiento que nos resultaba cómodo al principio de la recuperación podría ser inconcebible más adelante o tal vez veamos al cabo de muchos años limpios que la libertad de experimentar que tenemos no la teníamos al principio. Es de lo más razonable que cambie nuestro comportamiento a medida que cambian nuestras necesidades y deseos; la cuestión es que seamos claros con nosotros mismos.

Qué pedimos

Con el tiempo, cada vez tenemos una mayor aceptación de nosotros mismos y nuestras circunstancias. Aprendemos a disfrutar de nuestra compañía y a manejar nuestros deseos y responsabilidades de forma apropiada. Resulta sorprendente notar que parece que ya no «necesitamos» una pareja como antes; y más asombroso aún, que nos es mucho más fácil estar cómodos con una pareja cuando decidimos que queremos una relación, no que la necesitamos. Disponer de apoyo significa que contamos con algunos de los recursos que nos hacen falta para una relación satisfactoria de a dos, pero también que tenemos ayuda si las cosas no salen como esperábamos.

Las relaciones son un terreno en que la práctica por sí sola no hace que sean perfectas. Parte del trabajo más importante que hacemos para mejorarlas no se lleva a cabo en absoluto en las relaciones, sino con nuestro padrino o madrina y nuestros amigos de confianza. Incluso tras muchos años limpios, separar y conciliar lo que tenemos en el corazón y lo que tenemos en la cabeza no surge automáticamente. Necesitamos un par de ojos extra, un oyente bondadoso y atento que nos ayude a ordenar las ideas. Un buen padrino resulta clave para abrirnos a la posibilidad de cambiar la manera en que nos relacionamos con los demás, ya que se trata de una relación que puede constituir la base de todo el resto de las relaciones que tengamos en recuperación. Algunos ya llevamos mucho tiempo limpios cuando encontramos un padrino o una madrina con quien conectamos. Tal vez encontremos ese oyente en otro amigo de confianza. Comoquiera que nos sintamos seguros, ser francos sobre nuestra experiencia es fundamental para cambiar.

No es un secreto que los adictos tienen problemas para aceptar la realidad. Y tampoco es menos cierto en nuestras relaciones íntimas: nos enredamos en una fantasía de lo que debe ser nuestra relación y perdemos de vista lo que en realidad es. Cuando amamos una fantasía, nos enojamos con la realidad. La ira con la realidad es lo opuesto a la aceptación. Podemos involucrarnos tanto en la fantasía sobre nuestra pareja que nos enfurece que no esté a la altura de esa imagen. A veces, lo mejor que podemos hacer es alejarnos, pero alejarse es la salida fácil. El viaje consiste en aprender a aceptar a la persona que queremos a pesar de que no coincida exactamente con la fantasía de lo que debería o podría ser. Es posible que el amor incondicional perfecto sea algo de lo que solo un Poder Superior sea capaz, pero a

medida que nos acercamos a ese ideal en nuestra vida, nuestro espíritu florece. Cuanto más profundamente amamos, más capaces somos de amar. Cuanto más nos abrimos para crecer a través de las relaciones, más intimidad experimentamos.

Puede que tras muchos años limpios parezca que somos maduros y que nuestra vida empieza a ser como siempre quisimos que fuera, pero... en nuestras relaciones íntimas seguimos luchando. Diferenciar el amor maduro del inmaduro puede llevar tanto tiempo como madurar: es un proceso para toda la vida. Cuando admitimos cuánto daño en nuestra vida giraba en torno al sexo y el amor, vemos todo lo que puede conseguirse a través de la recuperación del sano juicio en este terreno. Trabajamos los pasos para retirar los escombros de nuestro pasado, recurrimos a un padrino o una madrina para que nos ayude a afrontar los escombros de nuestro presente y usamos las tradiciones para aprender nuevas formas de llevarnos bien con los demás. Somos más generosos, menos egoístas y miedosos. Aprendemos a tener criterio y límites, pero también a ser abiertos: podemos llegar a volvernos tan rígidos con nuestras exigencias que nos resulta imposible encontrar una pareja. Nos desprendemos de nuestras expectativas con respecto a los demás y empezamos a exigirnos un poco más a nosotros.

Poco a poco llegamos a ver dónde necesitamos cambiar y dónde ser firmes con nuestras creencias, aunque eso signifique esperar. Empezamos a comprender cuándo nuestras creencias nos mantienen a salvo y cuándo nos empujan una y otra vez a repetir los mismos patrones. «No tengo miedo al abandono, sino que lo espero.» Cuando esperamos lo peor, por lo general lo conseguimos. Es importante aprender de la propia experiencia, pero también es fundamental estar dispuestos a creer que podemos ir más allá. Darnos permiso para cambiar, y dárselo a los demás, también significa rendirse a la posibilidad de estar en territorio desconocido, ya que cabe la posibilidad de que cuando no repetimos la misma relación no sepamos qué hacer. «Tardé mucho tiempo, pero de repente, en mi último Cuarto Paso, vi con claridad que no me liaba una y otra vez con la misma persona... sino que la misma persona era yo. Independientemente de quién fuera mi pareja, yo seguía reaccionando igual.» Hacer algo diferente es arriesgado, pero cometer los mismos errores es garantía de fracaso. Un veterano lo expresó mejor: «Pensábamos que teníamos problemas de confianza, pero ahora sabemos que tenemos problemas de valentía».

Cuanto más libres somos de la adicción activa, mejor vemos cómo nuestra adicción nos arrincona incluso cuando no consumimos drogas. La forma en que estropeamos nuestra vida o nos ponemos en situaciones que nos hacen daño tiene tendencia a repetirse. Tal vez lo único que haga falta para cambiar un viejo y doloroso patrón sea una poca de claridad. A veces vemos todo con absoluta nitidez, pero igual lo volvemos a hacer. Examinamos nuestras motivaciones y nuestra buena voluntad, hablamos de ello y llenamos cuadernos de inventarios, pero ahí seguimos: con el mismo conflicto en el servicio que tuvimos en nuestro último trabajo, o en la misma relación pero con una pareja diferente.

Resulta fácil juzgarnos los unos a los otros cuando vemos este tipo de repetición, pero lo cierto es que no se acaba hasta que no se acaba. A veces solo hace falta que el dolor sea intenso, pero otras, al mirar atrás, vemos que es necesario que se produzca otro tipo de sanación para poder abordar algunas de esas cosas enterradas muy dentro. Tal vez nos

decepcione descubrir que se han eliminado nuestros defectos de carácter pero no en el orden que queríamos. Cada vez que atravesamos una tormenta emocional, tenemos la oportunidad de desprendernos un poco más de la carga del pasado y descubrimos una libertad mayor cuando cruzamos al otro lado. Nuestro futuro está cada vez menos determinado por nuestra historia.

El valor de confiar

No hay una manera correcta o equivocada de sentir amor, lo que importa es que nos permitamos el privilegio. Amamos a quien amamos, y no siempre tiene sentido o queda bien sobre el papel. Una pareja feliz lo expresó así: «Lo cierto es que tanto si nos queremos como si un día en concreto no nos soportamos, nos divertimos. Jugamos, peleamos, nos amigamos y simplemente disfrutamos de la mutua compañía. Tal vez desde fuera resulte sospechoso, pero gozamos cada minuto». Quizá hemos encontrado de verdad a nuestra pareja... o tal vez se trata una lección que ha llegado la hora de aprender. Cuando soltamos las riendas y dejamos que los demás sean quienes son, podemos desprendernos un poco más de nuestras propias inseguridades y ser honestos con respecto a quienes somos. No es una propuesta aburrida y seria: podemos ser juguetones y tontos, cariñosos y tiernos, estar asustados o tristes. Podemos, por fin, ser libres de esa terrible sensación de que ser lo que somos no es bastante o que si llegan a conocernos de verdad, nos dejarán.

La relación con uno mismo determina la calidad de la relación con otros. Parece obvio, pero por momentos se nos puede escapar. Cuando no nos sentimos muy bien con nosotros, cuando estamos heridos, nos sentimos solos o inseguros, por supuesto que queremos que alguien nos diga que somos una maravilla. Pero cuanto más nos conocemos, mejor sabemos cuáles son nuestras necesidades y lo que podemos dar. «Resulta útil que por lo menos una persona de la relación conozca por lo menos a una persona de la relación —explicó una compañera—, pero algunas veces, incluso cuando ya no era nueva en el programa, he sido una desconocida para mí misma. Verme a mí misma con honestidad es algo que va y viene. Ahora me doy cuenta de que puedo ponerle nombre a un montón de emociones, pero eso no significa que sepa lo que siento en todo momento, especialmente cuando esos sentimientos son intensos. Sigo entrando por defecto en la ira, la depresión o la resistencia cuando en realidad lo que siento es soledad, desesperación o miedo. Y le cae de rebote a la gente más cercana. Me consuela la idea de que ahora lo reconozco más rápido que antes, después de una semana mala, en lugar de un mes malo o una ruptura. Pero aún no se me ha pasado.» Cuando empezamos a ser capaces de reconocer nuestras emociones en el momento en que las sentimos, vemos las recompensas del Décimo Paso. Cuando sabemos identificar nuestras propias respuestas, podemos elegir responder en vez de reaccionar.

Practicar los principios en una relación no significa que seamos otra persona o falsos, pero de entrada puede resultar incómodo. Nuestro padrino o madrina puede sernos de gran utilidad cuando empezamos a probar nuevas maneras de responder o reaccionar. Al tratar de reemplazar viejas formas de pensar defectuosas por ideas y actitudes nuevas, surgen cosas que a lo mejor no habíamos visto nunca. Nos enfrentamos a opciones y desafíos que no vimos venir.

Estar en una relación es una experiencia diferente cuando antepone la unidad. Dejar de lado las propias necesidades y tener en cuenta el bien de la pareja o la familia en conjunto no significa que toleremos que nuestras necesidades queden insatisfechas o no se tengan en cuenta. Empezamos a reconocer que cada uno tendrá lo que necesita si ambas partes establecen la relación con una actitud de buena voluntad y la convicción de que permitir que la unidad sea una prioridad nos permite dejar los resultados en manos de un poder más grande que nosotros mismos.

Mantenerse a sí mismo es un principio espiritual, y aprender a mantener nuestro espíritu es parte fundamental de nuestro desarrollo. Por supuesto que «no lo hacemos solos». Disponemos del grupo, de nuestro padrino o madrina, de amigos leales y de un Poder Superior que nos ayuda a seguir. Compartimos nuestros triunfos y nuestras cargas con la pareja, pero aprendemos a no hacerla responsable de nuestro estado de ánimo o de la calidad en general de nuestra vida. Si logramos tener un mal día sin insistir en que nuestra pareja también lo tenga, sabremos que algo está cambiando. «La primera vez que llegué a casa enojado y aunque que mi novia se la agarró conmigo no entré en la discusión, supe que un Poder Superior estaba obrando en mi vida», dijo un miembro.

Para muchos de nosotros, aprender la diferencia entre tener una pareja y un rehén —o que nos tengan como rehén— es un gran paso. «Desprenderse de las expectativas» puede ser un bonito nombre para soltar el control. Permitir que tanto nuestra pareja como nosotros mismos tengamos autonomía personal significa que podemos crecer y cambiar a nuestro ritmo, que la relación puede beneficiarse de lo que cada uno aporte. Cuando estamos dispuestos a estar tranquilos y presentes en una relación, incluso aunque esta cambie o cambiemos nosotros, llegamos a concebir el compromiso de una forma nueva. Así como lo normal en recuperación es pensar a veces en consumir, de vez en cuando en las relaciones más cercanas tal vez pensemos en escapar. Quedarse a pesar del impulso por huir puede ser un ejercicio espiritual fantástico. Si estamos dispuestos a esperar las respuestas que necesitamos, a menudo es posible encontrar una solución sensata. La receptividad es fundamental para superar las dificultades en nuestras relaciones.

Tener una pareja que no está en recuperación plantea desafíos especiales. Uno de ellos es que tal vez nos sintamos juzgados o excluidos por nuestros compañeros del programa. Con frecuencia catalogamos a la gente en dos grupos: en recuperación o que *necesitan* recuperación. La mera idea de tener una relación saludable con alguien que no es «uno de los nuestros» puede parecer lejana. De hecho, no es ni más ni menos lejana que ser feliz con alguien que está en recuperación. Quizá tengamos que trabajar un poco más para equilibrar nuestras prioridades entre el compromiso con nuestra pareja y con nuestra recuperación. Cuando perdemos ese equilibrio es como si llevásemos una doble vida. Tal vez nos parezca que el vocabulario que usamos para expresarnos o describir nuestros sentimientos no es el mismo. Las relaciones requieren compromiso y aprendizaje. En las reuniones encontramos las herramientas que necesitamos para tener las relaciones que queremos en nuestra vida. Fuera de la confraternidad, descubrimos la manera de aplicar los principios sin necesidad de poner nombre a lo que hacemos. La flexibilidad que exigen las relaciones surge con mayor facilidad cuando aplicamos principios espirituales en nuestra vida. Aprendemos a resolver

retos a medida que se presentan y tenemos el valor de decir qué pensamos y cómo nos sentimos, aunque sea incómodo. Estar dispuestos a cambiar significa que podemos dejar que las relaciones crezcan, se enfríen o se desarrollen hasta convertirse en algo que jamás no habíamos imaginado.

Cuando una relación importante no funciona, puede parecer que no funciona nada. El conflicto con nuestros seres queridos resulta traumático y una ruptura con una pareja o una amistad pueden desencadenar una oleada abrumadora de emociones. Los problemas en el terreno de las relaciones son difíciles para todos, pero para los adictos suponen un peligro especial: el dolor puede ser tan intenso que reaparece la opción de consumir. Si nuestros compañeros en recuperación aparentemente toman partido, podemos llegar a sentirnos tan alienados que nos parezca inseguro ir a las reuniones. El viejo triángulo del miedo, la ira y el resentimiento se nos antoja una jaula de acero; y el antídoto —relacionarnos con los demás—, lo último que queremos. Cuidarnos de la forma más sencilla —como comer, dormir e ir al trabajo— quizá nos resulte muy difícil cuando sufrimos. Los recién llegados que nos rodean puede servir de poderoso ejemplo: nos recuerdan que debemos hacer acto de presencia y pedir ayuda cuando nos sentimos lastimados. Cualquier miembro en cualquier momento puede salvarnos la vida.

Después de pensarlo, tal vez nos damos cuenta de que la relación en realidad tiene que terminar. Pero en lugar de hacerlo impulsivamente o dejando un desastre doloroso que más tarde debamos arreglar, podemos hacerlo de una manera con la que nos sintamos cómodos. Acabar una relación no significa que alguien tenga que estar equivocado o comportarse mal; en realidad, puede ser lo mejor para todas las partes implicadas. Tal vez nos sintamos presionados para seguir en una relación —aprobación social, hijos, autocomplacencia o miedo— aunque sepamos que ha llegado la hora de irnos. Hacer lo que nos parece bien, sin necesidad de lastimar a nadie o justificar nuestra decisión, es un acto de valentía. Ya no necesitamos una aventura amorosa para acabar con nuestro matrimonio. Para empezar, tal vez tengamos la claridad de no embarcarnos en ese matrimonio o de salir con dignidad e integridad. Nos desprendemos de esa mentalidad infantil y nos permitimos estar presentes para el otro como adultos, dispuestos y preparados para compartir la experiencia.

A veces, cuando nos enfrentamos a la pérdida de una relación, nos sorprende la intensidad de lo que sentimos. Nuestra reacción parece fuera de toda proporción con respecto a la pérdida que estamos viviendo, y puede que así sea. Aunque estemos tentados de hacerlo, no hay razón para que nos juzguemos o hagamos como que no nos pasa nada. No hay sentimientos correctos o equivocados. Algunas emociones que no experimentábamos cuando consumíamos siguen allí esperándonos cuando empezamos a estar limpios, y una pérdida en recuperación puede disparar un aluvión de sentimientos por todas las pérdidas anteriores que no llegaron a apenarnos. Nuestro padrino o madrina puede ser una tabla de salvación cuando vivimos ese tipo de experiencias. Si estamos dispuestos a agarrarnos con fuerza, confiar y hacer el trabajo, podemos encontrar auténtico alivio en los pasos. La recaída es una posibilidad, pero también hacer ingobernable nuestra vida a través del juego, las compras, el sexo o la comida..., cualquier cosa que nos quite de encima lo que sentimos. Algunos repetimos este patrón de conducta durante años en recuperación hasta estar

dispuestos o ser capaces de abrirnos paso a través del dolor y examinar con honestidad lo que nos sucede.

Nuestra idea de las relaciones suele basarse en cualquier cosa menos la realidad; queremos creer que las relaciones, de alguna manera, ocurren solas, que entramos en ellas como en un desfile de carnaval por el que nos dejamos llevar. Así como nos imaginábamos que la combinación apropiada de drogas lo arreglaría todo, a veces nos imaginamos que la combinación adecuada de atributos produce un alma gemela. Tenemos expectativas poco realistas sobre nosotros y los demás. Fantaseamos y proyectamos cómo «deberían ser» las cosas. Una relación no se encuentra, se construye. Debemos estar presentes y participar en su construcción. De todas formas, una vez que empezamos a cuidarnos, todo tipo de intimidad está a nuestro alcance.

El contacto consciente

No es verdad que en NA no podamos querer a los demás hasta que nos queremos a nosotros mismos; de hecho, es exactamente lo que hacemos. Sentimos empatía, y esta crece y se transforma en algo más grande. Poco a poco también construimos una relación con nosotros mismos y hacemos limpieza de aquello que no nos deja salir del odio y el sabotaje contra uno mismo. Aprendemos a querer a los demás, pero nuestra relación con ellos es una lucha hasta que aprendemos a mantener una relación con nosotros y nuestro Poder Superior. A su vez, nuestra relación con los demás enriquece y determina esta relación con nosotros mismos y nuestro Poder Superior.

Aprendemos a respetar nuestro propio espíritu y el de los demás. Todos tenemos nuestra forma de pensar y sentir. Cuando reconocemos que cada uno está al cuidado de un Poder Superior bondadoso, podemos aceptarnos mutuamente allí donde estamos y ver que cada uno tiene su camino. Si todo este proceso se basa en principios espirituales, nos servirá de buena orientación. Aprender a salir de nuestras propias reacciones y aceptar la realidad nos hace más flexibles y capaces de afrontar los desafíos que nos presentan las relaciones.

Como la recuperación es progresiva, seguimos trabajando los pasos y descubriendo más sobre nosotros. Llegamos a conocer nuestras intenciones. Mejoramos nuestra capacidad de escuchar nuestra propia voz, nuestra propia conciencia e intuición. Los adictos que conseguimos acceder a la recuperación tenemos buena intuición, pero con el tiempo hemos logrado enseñarnos a nosotros mismos a no fiarnos de ella. Aprender a diferenciar la voz de la intuición de la voz de la enfermedad no es algo que pueda explicarse; lo captamos en la meditación, cuando tratamos de escucharnos y de escuchar a nuestro Poder Superior. A medida que nuestra experiencia se desarrolla, la compartimos con un padrino o madrina que nos señala cuándo nuestra intuición nos indica lo correcto. Somos cada vez más conscientes de nuestras decisiones, nuestras motivaciones y nuestra conducta. Llegamos a saber en qué pensábamos cuando tomamos una decisión y reconocemos la diferencia entre tomar una decisión meditada y reaccionar o actuar impulsivamente. Prestar atención a nuestra intuición significa que podemos abrirnos a los demás sin ser ingenuos o imprudentes. Aprendemos a confiar en nuestra intuición y a respetar nuestros sentimientos.

El contacto consciente del que hablamos en el Undécimo Paso es una relación con nuestro Poder Superior. La intimidad es el contacto consciente con otro ser humano. Conectamos. A medida que nos acercamos a los demás, vemos lo que hay de divino tanto en ellos como en nosotros. Les prestamos atención, y nos la prestamos, cuando estamos con ellos. Cuando sentimos auténtica alegría al ver a un miembro esforzado que consigue por fin su llavero de treinta días, cuando encontramos las palabras que no sabíamos que teníamos dentro, cuando establecemos una conexión auténtica con otro ser humano y sentimos que algo cambia en nuestro interior... vemos lo que es el amor en acción que fluye a través de nosotros y nos cambia para mejor.

Si paramos y prestamos atención a las lecciones, cada una de nuestras relaciones nos enseña a mejorar las otras, fortalecerlas y hacerlas más significativas. Y todas esas relaciones, a su vez, nos hacen volver a la relación con nosotros mismos. No se puede decir que una sea más importante que otra, de la misma manera que tampoco podría decirse que un lado de la pirámide es más importante que el de al lado. En realidad, la pirámide, nuestro símbolo, está hecha de relaciones: con nosotros, la sociedad, el servicio y Dios. Arraigadas en una base de buena voluntad, estas son las relaciones que nos llevan al vértice de la libertad. Nuestra capacidad de amor aumenta en proporción a los esfuerzos que hacemos por demostrar amor y a nuestra buena voluntad de aceptarlo. Y con esa capacidad de amor —algo que tantos de nosotros ni siquiera pensábamos que queríamos—, empezamos a sentir que nuestra vida tiene sentido y un propósito. El daño que hemos hecho, el dolor que hemos sentido, las pérdidas que hemos vivido..., todo hace más profunda nuestra compasión hacia los demás y nuestra comprensión de sus luchas. Nuestro auténtico valor reside en ser nosotros mismos, no a pesar de lo que nos ha pasado, sino precisamente gracias a ello.

Una nueva forma de vida

Nuestra literatura nos dice que nos convertimos en «miembros aceptables, responsables y productivos de [la] sociedad», pero también nos advierte de que «aceptabilidad social no

equivale a recuperación». Ambas afirmaciones son ciertas y no se excluyen mutuamente. Cada uno mide con su propia vara lo que significa ser un miembro productivo de la sociedad.

Nuestras ideas del éxito son tan personales como nosotros. Partimos de diferentes lugares y nuestros destinos son igual de variados. Sabemos hacer muy bien algunas cosas y otras no tenemos ni idea. A lo mejor llegamos a la recuperación con una profesión que todavía funciona o nos resulta muy laborioso conseguir un lugar fijo para vivir; sin embargo, tenemos algo en común: queremos ser libres, queremos que nos respeten y acepten sin necesidad de fingir que somos otros. Más allá de nuestros logros, los principios según los cuales vivamos nos sostendrán o nos destruirán.

Avanzamos en este viaje aplicando lo que hemos aprendido en recuperación al resto de nuestra vida. El Duodécimo Paso lo llama «practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida». Así vivimos. Nuestro Texto Básico continúa diciéndonos que «los pasos no terminan aquí. ¡Son un nuevo comienzo!». NA nos ofrece los principios que nos transformarán y el laboratorio para poner en práctica estas cosas antes de llevarlas al mundo.

El trabajo que hacemos en los pasos nos ayuda a definir nuestros valores y nos enseña a ir en pos de nuestras metas. Aunque los hayamos hecho muchas veces, siempre hay algo nuevo en el trabajo y en la recompensa si los practicamos lo mejor que podemos. Pero cuando nos detenemos a medio camino, no solo nos perdemos la mitad de los dones de la recuperación, sino que además no acabamos de captarlos. Por extraño que parezca, cuando nos enfrentamos cara a cara con nuestros defectos de carácter más dolorosos dejamos de rendirnos. Nuestro compromiso de trabajar los pasos tiene consecuencias, sigamos o no adelante. Si paramos en medio del proceso, nos quedamos con demasiada conciencia, pero con insuficientes esperanzas. Si seguimos, nos damos cuenta de que *hacer* el trabajo exige mucha menos energía que *evitarlo*.

Nos rendimos, nos aceptamos tal como estamos en el momento y permitimos con benevolencia que nuestra vida se desarrolle. Por fin podemos dejar de buscar la pieza del rompecabezas que arregle todo. Tratamos de vivir una vida con principios y, a partir de allí, nuestro viaje para entrar en el mundo se determina por sí mismo. Nos desprendemos del miedo al cambio y conseguimos darnos cuenta de que todos cambiamos todo el tiempo. Podemos entregarnos a ese cambio y creer de verdad que somos capaces de mantenernos limpios pase lo que pase. El proceso se hace cada vez más sencillo y hacer lo correcto surge con mayor naturalidad.

Probamos cosas nuevas, exploramos niveles más profundos por dentro y más elevados por fuera. A medida que cambian nuestros valores, cambiamos de vida. El proceso es como una escalera de caracol: una y otra vez tenemos la misma vista, pero desde una perspectiva 4062 distinta. Estar abiertos a los puntos de vista de lo demás nos ayuda a aclarar nuestras

propias ideas. Cuando ponemos amor, esfuerzo y compromiso en práctica, nuestra vida cambia milagrosamente.

Ir más allá de la «aceptabilidad social»

Cuando llegamos a NA, nos dicen que «no nos interesa [...] con quién te relacionabas, qué has hecho en el pasado, lo mucho o lo poco que tienes, sólo queremos saber qué quieres hacer con tu problema y cómo podemos ayudarte». Al cabo de los años, esta afirmación sigue siendo válida. Vayamos donde vayamos, nos ocupamos de construir nuestra nueva vida de la misma manera. Con el tiempo aprendemos que es más importante cómo llegamos que el destino en sí.

Una de las ventajas de nuestra experiencia es saber que nuestra participación en la sociedad es una opción. Cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea es una decisión personal. Si queremos o no adaptarnos y dónde queremos hacerlo también es una decisión personal. Integrarnos en el mundo de una manera que nos resulte cómoda forma parte del viaje, no del destino. Encontrar nuestro lugar en la sociedad no es la meta, sino un medio a través del cual conseguimos nuestros objetivos. La idea de lograr aceptabilidad social puede distraernos de la meta, que es el despertar de nuestro espíritu.

Muchos nos preguntamos de qué sociedad queremos ser miembros aceptables. Algunos la concebimos como la confraternidad en sí. Aunque siempre hayamos sido personas solitarias, escépticas y marginales, buscamos la manera de sentirnos en NA como en casa. Sin embargo, pensar en encontrar nuestro lugar en el mundo quizá nos plantee un desafío extra. Si mantenernos al margen siempre ha estado ligado a nuestra identidad, la idea de incorporarnos a lo que sea tal vez no acabe de convencernos. Volver a la sociedad es un paso difícil que entraña riesgos. Nadie puede tomar esa decisión por nosotros. «De niño y adolescente siempre me sentía al margen, pero en la cultura de la droga descubrí que me aceptaban», compartió un miembro. Esa sensación de pertenencia puede resultarnos muy atractiva; a veces es más difícil dejar el estilo de vida que las drogas en sí.

Cuando examinamos lo que nos fuerza a dar tanta importancia a las cosas externas, solemos descubrir que es el miedo lo que nos mueve. Tenemos miedo de nosotros mismos, miedo del mundo y miedo de que alguien se dé cuenta del miedo que tenemos. Nos escondemos debajo de todo tipo de máscaras, desde la adaptación social rígida a la hostilidad abierta. Para ser personas que han pasado por tantas cosas, somos extraordinariamente sensibles. Creemos equivocadamente que la aceptabilidad social puede hacernos inmunes al dolor que en apariencia surge de preocuparse por lo que piensan los demás.

Conocer nuestras fortalezas y debilidades puede ser complicado; a veces se parecen bastante. A todos nos faltan piezas y partes. A algunos todavía nos queda mucho para aprender los principios básicos del buen comportamiento, mientras que otros dominamos el arte de tapar cualquier cosa mala bajo una capa de maquillaje o una chaqueta de cuero. Podemos quedar atrapados en la necesidad de tener buena imagen o proyectar la de alguien que nos gustaría ser. Si dejamos que las cosas exteriores definan lo que somos, acabamos como un árbol sin raíces y corremos el riesgo de venarnos abajo a la primera tormenta.

Cuando la búsqueda de aprobación pasa a ser más importante que la recuperación, somos más vulnerables a la recaída de lo que nos creemos.

Sin embargo, que lo exterior vaya bien no solo tiene que ver con el deseo de aprobación. Estamos aprendiendo a reaccionar adecuadamente a la vida. Muchos ocultamos una escasa autoestima debajo de una conducta inadecuada. A menudo suponemos que los demás harán lo que hacíamos nosotros en nuestros peores momentos. Alejamos a la gente por miedo a que nos vean como nos vemos nosotros. Permitirnos aparecer ante el mundo tal como somos es un gran paso. Tenemos presente nuestro comportamiento y nuestro entorno sin renunciar a nuestra individualidad. Pero también comenzamos a bajar la guardia, a dejar entrar a los demás y a compartir quienes somos. Lo que descubrimos, naturalmente, es que cuanto menos asustados estamos, menos asustamos a los demás. En última instancia, la cuestión no es cómo nos acepta la sociedad, sino si la aceptamos nosotros y nuestro papel en ella.

Nuestras prioridades cambian en el transcurso de nuestra recuperación. Al principio, el mero hecho de no consumir es un trabajo a tiempo completo. Cuando salimos de esta transición, muchos empezamos a preocuparnos por las cosas materiales. Confundimos éxito con seguridad. Cuando nuestras prioridades vuelven a modificarse, tal vez sea consecuencia de otro tipo de cambio: de una toma de conciencia gradual de que nos aguarda una satisfacción más profunda. «Siempre y cuando pagara mis facturas, me creía una persona aceptable. Trabajaba mucho, pero me olvidaba de cuidarme física, mental y espiritualmente. Poco a poco empecé a comprender mejor las cosas. A medida que la conexión con mi Poder Superior se hacía más honda, tuve una visión más clara de lo que quería. Ya no estaba en disposición de dejar que las etiquetas me frenaran o me definieran. Dejé de pensar en la aceptabilidad social en términos de estatus. Quería ser una persona con la que la gente se sintiera cómoda. Después de esforzarme por salir a flote y respirar ese soplo de vida, quería compartirlo libremente, sin falsas intenciones.»

Encontrar nuestro lugar en el mundo

Empezamos con el objetivo de no consumir, pero nuestros sueños y expectativas aumentan a medida que nos recuperamos. Aunque algunos anhelamos éxito material o estatus social, otro no queremos nada de eso. En última instancia, cada uno define la aceptabilidad social por sí mismo. Aun así, es una meta en movimiento que cambia con el tiempo. Lo que consideramos una vida aceptable al principio de la recuperación quizá parezca inadecuada e incluso vergonzosa más adelante. «Al principio, ser capaz de bañarme y pasar el día sin delinquir ya era todo un trabajo para mí.» Tengamos mucho o poco, nuestros sentimientos de miedo o comodidad, seguridad o escasez, tienen más que ver con nuestro punto de vista que con otra cosa. Siempre recordamos que un día limpio es un día ganado, por muy lejos que hayamos llegado o que vayamos a llegar.

Es verdad que los sueños se hacen realidad, pero eso casi nunca es el final del cuento. Los logros nos llevan mucho más lejos de lo que planeábamos o proyectábamos. Podemos confundir una meta con un ultimátum: las cosas tienen que salir de una única manera y todo lo demás es fracaso. Conviene recordar que apenas vislumbramos fugazmente la voluntad

de nuestro Poder Superior hacia nosotros. Nuestros deseos pueden llevarnos en una dirección, pero el viaje nos traslada a un lugar que jamás se nos ocurrió.

Algunos somos dinámicos por naturaleza y cuando más color y animación hay, mejor estamos. Tal vez nos preocupe que una vida con la que nos sentimos cómodos no sea divertida. Desprendernos de nuestro enganche con las situaciones dramáticas nos permite disfrutar de las cosas sencillas sin tener la sensación de que constantemente debemos hacer que pase algo. Descubrimos que podemos apasionarnos con nuestra vida tal como es. Aprendemos que el tipo de trabajo necesario para tener una vida buena no es en absoluto tan difícil como el que produce sabotear nuestros propios esfuerzos. Nos pasamos años 453 destruyendo, lastimando y creando situaciones dramáticas y luego tratando de arreglar el desastre para hacer sitio a más. Cuando giramos en redondo en el caos que nosotros mismos provocamos, puede que nuestro padrino nos pregunte: «¿De qué te escapas?». Una vez que detenemos este ciclo destructivo, vemos cuánto nos exige. Descubrimos que 417 podemos estar radiantes sin ser radioactivos. Cuando por fin logramos calmarnos y respirar, nuestra vida es mucho más fácil. Este espacio nos permite mirar alrededor y preguntarnos qué nos gusta de nuestra vida y qué podríamos cambiar.

Parte de lo que se transforma es nuestra percepción de lo que constituye una crisis. Muchos pasamos gran parte del principio de la recuperación en estado de «alerta roja». Somos tanto más conscientes de las ruinas de nuestro pasado que del milagro de nuestra recuperación que aparentemente estamos en estado de emergencia crónico. Los adictos somos seres extraños: tendemos a hacer un drama de las cosas pequeñas, pero afrontamos las catástrofes mejor que la mayoría. A medida que vivimos la vida tal cual es logramos comprender mejor la magnitud de nuestra experiencia. Esta nos da la capacidad de ver los acontecimientos en su justa dimensión.

Cuanto menos secretos tenemos, menos tendemos a preocuparnos de lo que dicen o hacen los demás. Es de nuestros secretos de lo que tenemos miedo. Nos escondemos porque sentimos vergüenza. Contar la verdad sin adornarla o juzgarla limita la tendencia al drama. La buena voluntad de ver la verdad y afrontarla quita bastante oxígeno al drama mental y... al circuito de habladurías. El trabajo continuo de los pasos elimina la negación y el engaño de nuestros actos. A medida que aprendemos a tener compasión, menos placer obtenemos de exagerar las luchas de los demás.

Cuando trabajamos duro y triunfamos, sin duda podemos estar orgullosos de nosotros mismos. Sin embargo, hay una gran diferencia entre sentirse bien con uno mismo y creerse el propio bombo publicitario. Cuando empezamos a confundir éxito exterior con recuperación, estamos en apuros. Cuando dejamos que nuestra humildad e integridad se deterioren, somos un peligro para nosotros y quienes nos rodean. Si confundimos nuestras prioridades, podemos perder más de lo que creíamos que estaba en juego. Y cuando tratamos de llenar el vacío que tenemos dentro con cosas materiales o posturas altivas, descubrimos que estamos más vacíos que antes. Cuando desaparece la gratitud, nos olvidamos de dónde venimos y ya no nos identificamos con el recién llegado. Estamos tan perdidos con las falsas ilusiones que ni siquiera nos damos cuenta de que tenemos un problema. Han muerto muchos miembros como consecuencia de semejante arrogancia. La

propia valía no equivale a nuestro patrimonio neto. Todos hemos visto a miembros que tienen mucho éxito pero que siguen consumiendo o quieren destruirse.

Como hemos estado tan al margen de la sociedad, quizá tendemos a ser muy conscientes de cómo funciona. Parece que los adictos tenemos olfato para el engaño. No disponemos de tiempo para la gente que juega con la verdad aunque nos cueste practicar sistemáticamente la honestidad con nosotros mismos. Es nuestro propio esfuerzo por ser honestos lo que hace tan importante este principio para nosotros. Sabemos lo fácil que resulta olvidarnos de la integridad a cambio de ganar algo a corto plazo, aunque conozcamos las consecuencias. Somos muy perspicaces con respecto a las relaciones entre personas y entre dinero y poder, y sabemos cómo ubicarnos para conseguir lo que queremos. No es de extrañar, por lo tanto, que muchos acabemos atrapados en la búsqueda de estatus, tanto dentro como fuera de la confraternidad.

Descubrimos lo que es la libertad cuando aprendemos a ser nosotros mismos y a sostener nuestros propios esfuerzos. No se trata solo de una cuestión económica. Cuando aplicamos la Séptima Tradición a nuestra vida, nos damos cuenta de que tenemos algunas ideas bastante distorsionadas sobre la independencia. Por un lado, podemos ser terriblemente distantes y estar poco dispuestos a confiar en los demás o a arriesgarnos a estar demasiado atados a nada ni a nadie. Por el otro, tal vez estemos muy acostumbrados a que nuestras necesidades se satisfagan sin necesidad de que asumamos ninguna responsabilidad. Algunos, durante nuestra adicción activa, teníamos miedo de la independencia y nos enganchábamos a la pareja o la familia para que nos mantuviera. A otros, los internamientos nos llevaron a sentirnos absolutamente solos, pero sin ningún tipo de autonomía. «Aunque salir de la cárcel significara la libertad —dijo un miembro—, estaba aterrorizado. No sabía cómo vivir y tampoco estaba muy seguro de querer aprender.» Saber tomar decisiones por uno mismo significa aceptar también la responsabilidad de esas decisiones.

Culpar a los demás y albergar resentimientos puede ser una manera de hacer como si no tuviéramos la responsabilidad del trabajo que nos toca, tanto dentro de nosotros como en el mundo. «Entré en la cárcel limpio —explicó un miembro—. Seguí alimentando mi enfermedad sin drogas hasta que aprendí a aplicar el programa en todos los aspectos de mi vida. El Cuarto Paso comenzó el proceso de demolición que me preparó para la sociedad. Tuve que aprender a participar sin ser destructivo.» Ser responsables de nosotros es necesario para avanzar y nos abre las puertas al proceso de enmiendas. Dejar de ser una carga para aquellos que se preocupan por nosotros es una enmienda. Poder devolver lo que hemos recibido es una enmienda a la sociedad. Practicar la autodeterminación, seguir nuestro camino y tomar nuestras propias decisiones es una enmienda hacia nosotros mismos.

Uno de los beneficios del inventario personal es no tener que esperar a que alguien nos diga quiénes o cómo somos. Cuando estamos dispuestos a luchar por nuestros sueños y creencias, practicamos el principio de mantenernos con nuestros propios recursos de forma más profunda. Desarrollamos la capacidad de elegir lo que nos parece bien y de defenderlo aunque los demás no crean en ello. No tenemos que ponernos a la defensiva para hacernos valer ni para hacer valer nuestros principios. Empezamos a confiar en nuestra recuperación e

intuición con una nueva óptica. Los adictos tienen buena intuición... y malos impulsos. Aprender a reconocer la diferencia requiere tiempo y práctica. Un padrino o madrina y los amigos de confianza pueden ayudarnos a esclarecer la diferencia entre nuestros deseos y nuestras compulsiones.

Quizá cambiamos porque decidimos hacerlo o como consecuencia de circunstancias ajenas a nuestro control. Nuestra vida requiere un mantenimiento constante y nuestra definición de éxito cambia a medida que la vida nos da y nos quita. «Tenía éxito en todos los aspectos de mi vida. Después de un cambio de profesión y de un traslado a una ciudad nueva, desapareció todo: el éxito, la autoestima y hasta las ganas de participar en las reuniones de NA. Era una veterana y no sabía qué hacer. Empecé a comprender que mi recuperación y autoestima se basaban en cosas externas. Cuando el éxito y la aprobación se esfumaron, me vine abajo. Me hacía falta una nueva perspectiva y un nuevo recorrido por los pasos desde un ángulo diferente.» Comparar los problemas que tenemos con los que teníamos durante la adicción activa puede ser una táctica para evitar afrontarlos. A veces subestimamos lo que nos pasa porque lo consideramos «problemas servidos en bandeja de plata», pero si los pasamos por alto pueden convertirse en una recaída «servida en bandeja de plata». En definitiva, el éxito se mide por dentro, no por fuera. Cuando aplicamos los principios a nuestra vida tenemos éxito en muchos aspectos, pero sobre todo nos convertimos en personas completas.

La idea de integración está estrechamente ligada al principio espiritual de la integridad. Integridad es unidad con uno mismo. Somos la misma persona estemos donde estemos. El compromiso con nuestros valores, tal como los concebimos, no se basa en la conveniencia ni en la circunstancia. No hace falta que finjamos ser quienes no somos o mostrar un lado y ocultar el resto para funcionar o que nos acepten. Sentirse cómodo consigo mismo resulta atractivo. Cuando practicamos la integridad, podemos conducirnos con dignidad encontremos o no aprobación fuera de nosotros. Sabemos quiénes somos.

La libertad proviene de descubrir quiénes somos interiormente. Los adictos en recuperación somos personas brillantes, creativas y compasivas, lo sepamos o no. Los pasos nos ayudan a desarrollar la integridad, una visión realista de nosotros, son un medio para lograr la autoaceptación y un proceso para convertirnos en personas aceptables por la sociedad. Muchos sentimos que no somos lo bastante buenos para una vida en recuperación y lo demostramos en la forma en que nos tratamos. Cuando practicamos el respeto y la compasión hacia nosotros mismos, nuestras ideas y sentimientos comienzan a cambiar. La autoaceptación nos da la libertad de asumir la responsabilidad de nuestra vida y de aceptar los dones que tenemos a nuestro alcance. Cuando nos tomamos la Oración de la Serenidad en serio y analizamos de verdad qué cosas tenemos el valor de cambiar en nuestra vida, vemos que nuestra capacidad de determinar nuestra vida está más limitada por nuestra disponibilidad que por cualquier causa externa a nosotros.

La estabilidad

Como tantas cosas a las que aspiramos en recuperación, la estabilidad es un trabajo interno. La sensación de estabilidad empieza por saber que estamos bien pase lo que pase. Es una sensación de seguridad y protección en la vida. Tal vez creamos que es el resultado de lograr

objetivos: como tener casa, pareja, trabajo o una supuesta suma de dinero, pero cuando el miedo se apodera de nosotros, da igual lo que tengamos o con quién lo compartamos. La seguridad que buscamos proviene de estar en paz con nosotros mismos, de la relación con un Poder Superior y con los demás. Llegar a creer que nuestra vida es de verdad nuestra lleva mucho tiempo.

Para algunos, la estabilidad empieza cuando estamos dispuestos a tener un domicilio fijo. Quizá comencemos con la asistencia regular a un grupo habitual y avancemos a partir de allí. Otros nos topamos con toda la parafernalia que acompaña a la vida normal, pero descubrimos que la «parafernalia» no es más que eso. Quizá necesitemos librarnos de todo lo que no vincula a nuestra vida de antes para poder ser nosotros mismos. La seguridad, la previsibilidad y la sensación de pertenencia nos permiten cambiar sin sentir que nos estamos perdiendo. «Cuando consumía —compartió una compañera—, siempre llevaba una muda de ropa conmigo porque nunca sabía dónde me despertaría. Cuando empecé a estar limpia, no paré de juntar muebles hasta tener la casa repleta. Más adelante me di cuenta de que acumulaba todas esas cosas para estar segura de que me costaría trasladarme. En realidad no quería más platos; lo que quería era saber que me quedaría en alguna parte durante un tiempo.» La serenidad puede ser la presencia de paz o la ausencia de caos.

Muchos hemos vivido la vida por defecto, como si las cosas simplemente nos pasaran. Nuestra percepción de nosotros mismos estaba tan distorsionada que nos sentíamos como si no incidiéramos en el mundo. Cuando comprendemos el Primer Paso, nos damos cuenta de que concebirlo como «soy impotentes ante todo» es escurrir el bulto. Somos impotentes ante nuestra adicción y no podemos volver atrás en el tiempo. Fuera de eso, quizá nos sorprenda la capacidad que tenemos de tomar decisiones y determinar nuestra vida. La relación con el mundo es un reflejo de la relación con uno mismo. Estamos abiertos a ideas nuevas, a formas de pensar nuevas y a maneras nuevas de ver lo que creemos que sabemos. Confiar en aquellos que creen en nosotros nos permite probar cosas nuevas aunque nos asusten y tener fe en que los cambios que notamos son reales.

La sensación de estabilidad interior nos deja correr riesgos más grandes, tanto si significa estar dispuestos a emprender una nueva profesión, como unirnos de corazón a alguien que amamos. Cuando aprendemos a confiar en esa estabilidad, podemos soltarnos un poco más. Ya no nos pasamos los días o las noches preocupados de, o deseando, que todo desaparezca. «Tengo tanto miedo de estar y madurar que sueño con escapar, empezar de nuevo y dejar todo atrás.» Nos asusta la seguridad porque no acabamos de confiar en que seamos capaces de mantenerla. Seguir adelante con el proceso de vivir sin crear agitación y situaciones dramáticas es una experiencia nueva para nosotros.

La estabilidad es importante para que nos desarrollemos, pero hay una diferencia entre estabilidad y estancamiento. Tal vez dejemos de avanzar porque hemos llegado a destino. Por supuesto que queremos disfrutar de los frutos de nuestra labor, pero corremos el riesgo de disfrutarlos hasta que se pudran. «Cuando empecé a estar limpio me resultó relativamente fácil hacer la transición a un estilo de vida normal —explicó un miembro—. Pero el miedo a cambiar me mantuvo paralizado allí.» Nos cuesta mucho diferenciar entre hacernos un hueco y estar en un agujero.

Algunos signos nos ayudan a distinguir entre serenidad y autocomplacencia: cuando nos ponemos críticos, estamos desagrados o nerviosos probablemente nos situamos en el lado equivocado. Cuando interactuar con los demás empieza a resultar extenuante o pesado, u olvidamos que somos importantes para otras personas, podríamos estar deslizándonos otra vez hacia la autoobsesión. Cuando comenzamos a sentirnos apáticos o ingratos, decimos que estamos «aburridos». Aburrimiento por lo general significa no poder ver más allá de uno mismo. Nos perdemos en pequeñeces e ilusiones. El mundo es tan aburrido o excitante como lo hacemos. «Cuando un día empieza a chocarse con otro, por lo general no estoy viviendo a la altura de mis creencias.» Cuando recurrimos a viejos comportamientos, debemos regresar a lo básico. El tiempo limpio no nos exime de quedarnos estancados. A veces una nueva perspectiva de nuestra vida requiere una nueva mirada a los pasos. Quizá veamos que lo único que necesitamos es una actitud mejor o que sea el momento de hacer algunos cambios en nuestra vida.

No solo logramos reconocer la responsabilidad sobre nuestros actos y motivaciones más a menudo, sino antes que lo habitual durante el proceso. Identificar aquello que nos motiva contribuye a aliviarnos de todas las manifestaciones que tiene la enfermedad en nuestra vida. También nos da la capacidad de avanzar hacia lo que queremos, en lugar de limitarnos a alejarnos de lo que nos da miedo.

Tenemos la libertad de construir una vida que apreciamos. Cuando colaboramos con nuestro Poder Superior, la acción y la rendición van de la mano. Podemos dedicar mucho tiempo a tratar de convencer a nuestro Poder Superior de cómo deberían ser las cosas. Todos hemos pasado por la experiencia de intentar hacer realidad algo y toparnos con los obstáculos más extraños hasta que por fin comprendemos que lo mejor que podemos hacer es dejarlo. Por otro lado, a veces se presenta una y otra vez ante nosotros determinado desafío o compromiso. Por mucho que tratemos de esquivarlo, es inevitable. Cuando nos rendimos y lo intentamos, nos quedamos sorprendidos de lo que podemos lograr. Cuanto más absolutamente nos rendimos, mejor podemos cumplir hasta el final con nuestros compromisos y destacar.

No interponernos en nuestro camino

Gran parte de nuestra experiencia deriva de nuestra percepción. Aunque las circunstancias externas de nuestra vida estén en cambio constante, quizá nos sintamos bien arraigados. Otras veces, todo parece marchar bien, pero nos sentimos como si estuviéramos desintegrándonos. Podemos superar decepciones y cambios de rumbo y sentir que seguimos triunfando y progresando en nuestra vida o que somos un fracaso aunque en realidad todo nos vaya bien. Quizá lo que percibimos como bueno o malo solo sea un acontecimiento que nuestra actitud y reacción convierten en bueno o malo. Podemos hacer de un mero contratiempo una situación dramática que no acaba nunca y es culpa de todos los demás. Superamos mucho más rápido las dificultades si simplemente las aceptamos y seguimos adelante. Nos resulta más fácil soltar las riendas cuando aprendemos a no agarrarlas con tanta fuerza.

Puede que ni el cielo sea un límite para nosotros o que tengamos limitaciones producto de nuestra vida o circunstancia que determinan algunas de nuestras decisiones. Lo más

frecuente es que nos frenen barreras que nosotros mismos nos ponemos. Estamos tan acostumbrados a concebirnos de cierta manera que no nos imaginamos de otra. Podemos ser brutales con nosotros mismos. Una de las habilidades más importantes que adquirimos en recuperación es saber darnos un respiro, fundamental para nuestra capacidad de cambiar. Es difícil aprender algo nuevo si no nos permitimos ser imperfectos. Nuestras faltas y defectos nos impiden actuar en beneficio propio. Librarnos de nuestras propias ideas sobre nosotros y nuestras limitaciones tal vez sea una de las cosas más difíciles de hacer.

Los obstáculos nos dan la oportunidad de examinar nuestra buena voluntad. Algunos luchamos por un objetivo a pesar de discapacidades físicas, historial delictivo y otras barreras. Los escollos en el camino pueden hacer que nos comprometamos más con nuestras metas. Buscamos la manera de hacer lo imposible. En otras ocasiones, los impedimentos nos impulsan a pensar creativamente y mirar en otras direcciones para ver dónde podemos usar mejor nuestra energía.

La frecuencia con la que triunfamos o fracasamos no es la vara con la que se mide nuestro programa. Nuestros contratiempos no tienen el poder de definirnos. El fracaso es experiencia, fortaleza y esperanza disfrazadas. Es muy importante aprender la diferencia entre fracasar en algo y «ser un fracasado». Cuando somos honestos, empezamos a asumir la responsabilidad por la parte que nos toca. El remordimiento puede estimular una nueva disponibilidad para cambiar. El fracaso, como el éxito, tiene un papel importante en nuestra vida porque nos lleva a situaciones a las que nunca elegiríamos ir. Nos libera para acometer cosas nuevas y buscar horizontes aun más amplios.

A veces, lo que vivimos como fracaso en realidad es un cambio de orientación. Podemos estar tan fijados en algo en concreto que nos hace falta un buen empujón para cambiar de rumbo. Un miembro, después de pasar por un momento difícil limpio, comentó: «Necesitaba fracasar. Estaba completamente descontrolado porque pensaba que controlaba completamente. Había confundido éxito exterior con crecimiento interior en recuperación». Nos volvemos más controladores como reacción a nuestro propio miedo y, como consecuencia, nos creamos más problemas. Por lo general, cuando nos enfrentamos a un reto importante en un aspecto de nuestra vida, otros aspectos empiezan a resentirse. Cuando las cosas se ponen difíciles, parece que nunca es una sola la que va mal. Empezamos a recurrir de nuevo a viejos comportamientos, aunque sabemos —o sabíamos en algún momento— que no funcionan. La ingobernabilidad se alimenta sola. Una vieja lección de humildad nos recuerda que nunca nos graduamos. Cuando dejamos de practicar lo básico, estamos en apuros.

Hace falta valor para arriesgarse. Si los riesgos que corremos son reales, entonces sin duda perderemos algunas veces. Si siempre damos la talla, seguramente estamos poniendo el listón muy bajo. Aprendemos de nuestros errores y la experiencia puede fortalecer nuestra fe y determinación. Y, lo más importante, no tenemos por qué hacerlo solos. A medida que aceptemos que nos irá bien aunque estemos decepcionados, empezamos a sentirnos un poco más cómodos con la idea de correr riesgos. Aprendemos a hacer caso a nuestra intuición y a movernos al ritmo de nuestra vida. Podemos responder a los cambios que tienen lugar sin que nuestro deseo de juzgarlos o explicarlos nos distraiga.

Fijamos nuestras propias metas y avanzamos hacia ellas día a día, centímetro a centímetro, sabiendo que cuando hacemos lo correcto, tiende a suceder lo correcto aunque no sea lo que esperamos. Tenemos tendencia a actuar como si el progreso no tuviera importancia hasta que alcanzamos nuestros objetivos. Aprender a seguir adelante a pesar de las dificultades o los momentos difíciles nos permite continuar avanzando incluso cuando las cosas no salen como queremos.

Algunos nunca llegamos adonde nos proponíamos, y eso que no significa que haya nada malo con nuestra recuperación. No nos mantenemos limpios por las recompensas, aunque estarlo puede ser muy gratificante. Recibamos lo dones que recibamos —o no—, conviene que recordemos que hoy no hay nada malo que un síndrome de abstinencia no empeoraría. Todos sufrimos pérdidas y contratiempos en algún momento de la recuperación, y si no estamos dispuestos a aceptarlos como parte del proceso, nuestro deseo de éxito puede convertirse en una reserva insidiosa. Si nos avergüenza la dificultad que estamos atravesando o nos parece que no podemos ser honestos sobre nuestras luchas, nuestra relación con la confraternidad se resentirá aunque llevemos mucho tiempo limpios.

Muchos tenemos la expectativa de que si nuestra recuperación es adecuada, no habrá dificultades ni sufrimiento y conseguiremos todo lo que queremos. Este tipo expectativas puede ser letal. Quizá queramos creer que si trabajamos un programa lo suficientemente bueno nunca perderemos, cuando en realidad trabajar el programa nos ayuda a seguir adelante pase lo que pase. Algunos sufrimos solo pequeñas pérdidas, mientras que otros soportamos tragedias, a veces una y otra vez. Avanzar no es fácil, pero es lo que hacemos. No podemos fijar límites o calendarios a nuestros sentimientos. «Tengo que ser despiadadamente honesta sobre cómo me siento —dijo una compañera—, incluso aunque me haga doler el estómago. Sentí tristeza, enojo, miedo y celos de otros que ya habían triunfado.» No hace falta que nos digan cómo experimentar nuestros sentimientos, pero es agradable saber que nos quieren y nos apoyan cuando los sentimos. Una vez que superamos limpios un momento duro, sabemos que aunque tengamos dificultades todo irá bien. Empezamos a creer en nuestra propia resistencia y a confiar en nuestra recuperación. Hallamos fe y fortaleza dentro de nosotros que nadie puede quitarnos, a menos que nosotros mismos las regalemos.

Si tenemos un historial de fracasos, quizá nos cueste creer que el éxito es una posibilidad. Tal vez nuestra experiencia anterior no sea una buena guía. Así como el Segundo Paso nos enseñó que locura es hacer las mismas cosas esperando resultados diferentes, a veces hacemos cosas distintas y esperamos los mismos resultados. Aunque no hagamos lo que hacíamos siempre, seguimos esperando obtener lo que siempre obteníamos. Aprendemos que las cosas pueden cambiar de verdad, siempre y cuando estemos dispuestos. Si queremos algo que nunca tuvimos, debemos probar cosas que nunca hemos probado y tener un poco de fe. Cuando cambiamos nuestros actos, creencias y motivaciones, cambia nuestra vida, aunque no siempre de la forma que pensamos que cambiará. La receptividad que practicamos en recuperación nos da la capacidad de ser flexibles cuando las cosas cambian de una manera que no esperábamos. «He aprendido a ser receptivo con respecto a

todo tipo de cosas —dijo un miembro—, incluidas las que me hacen feliz.» Quizá seamos libres desde mucho antes de reconocerlo.

Tenemos cuidado de no desanimarnos los unos a los otros ni impedimos hacer realidad nuestros sueños. «Después de apadrinar durante muchos años, por fin me di cuenta de que no podía evitar que nadie hiciera lo que quería de verdad. La pregunta era si se sentían cómodos compartiéndolo honestamente conmigo. Cuando impongo exigencias o limitaciones, me convierto en una cosa más en la que tienen que trabajar mis ahijados.» Nos ayudamos mutuamente a ver con claridad en qué nos estamos metiendo, pero también nos servimos de nuestra propia orientación.

En última instancia, no se trata del éxito o el fracaso, sino de nuestra fe en el proceso. Como compartió otra adicta: «Llevaba años limpia cuando todo se vino abajo: matrimonio, trabajo, situación económica y la relación con mis hijos. Los compañeros me recordaban que cada día que pasaba limpia era un triunfo, pero ya no me parecía suficiente. Pensaba que me criticaban. En realidad trabajaba con resultados el programa de NA, pero necesitaba reestructurar mis prioridades. Sigo poniendo otra vez las cosas en orden, pero me siento mejor y más realizada». Comenzamos a ver que los grandes cambios en nuestra vida no son el fin del mundo, sino solo el fin de una fase o un experimento. Tal como observó un miembro: «Pensaba que “pase lo que pase” significaba no consumas aunque haya un terremoto. Pero estoy aprendiendo que también significa sigue adelante aunque no tengas ganas».

Continuar haciendo lo que nos enseñaron aunque el mundo se nos caiga encima no basta para hacernos salir adelante. Tener dificultades puede enfadarnos y hacer que nos resistamos. Nos cuesta pasar toda una reunión sentados o escuchar lo que dicen los demás. Pensamos que podemos bajar la cabeza y arremeter, pero eso tiende a empeorar las cosas. Es como decir «solo voy a actuar según mi voluntad hasta superar esto y después volveré a poner mi voluntad al cuidado de mi Poder Superior». Si seguimos yendo a las reuniones con la actitud que sea, nos llega el mensaje a pesar de nosotros mismos. Aparecemos y el mensaje nos encuentra, tanto se lo buscamos como si no. Aprendemos de la experiencia y crecemos. A menudo descubrimos que, como consecuencia, estamos en un lugar nuevo mejor que el que nos resistíamos a dejar.

Un salto de fe

NA nos da diferentes versiones del éxito y el fracaso que el resto del mundo. Tenemos éxito en nuestra vida porque estamos limpios, ayudamos a otras personas y contamos con una relación con un poder más grande que nosotros. Puede ser difícil recordar todo esto cuando reina la agitación a nuestro alrededor. Si la vida es sueño... ¡entonces de vez en cuando tenemos pesadillas! Sufrimos altibajos, pero tenemos una enfermedad que nos dice que «siempre era así», por muy bien o muy mal que estemos. Nos arrastra a pensar que somos inmunes al fracaso o que la vida siempre nos resultará difícil. Todos pasamos por momentos duros o tenemos grandes éxitos y aprendemos que el cuento no acaba ahí, ni siquiera la parte más importante del cuento.

Tanto el éxito como el fracaso pueden suponer un reto para nosotros. Algunos provocamos crisis porque no sabemos cómo abordar las experiencias positivas. Tal vez no dé miedo el éxito porque implica más responsabilidad y parece una trampa. Quizá nos preocupe que nos haga olvidar de mantenernos limpios. Es posible que evitar un desafío simplemente sea más fácil que arriesgarse a fracasar. Puede que no logremos sentirnos merecedores o normales.

La recuperación es un proceso de evolución. Queremos convertirnos en la mejor persona posible, hacer el trabajo que nos parece importante, sentirnos queridos y valorados. Es imposible que haya una sola manera de lograr todo esto porque somos diferentes. Nos gustaría que nos dieran un mapa del camino al éxito, pero este tipo de indicaciones específicas a la mayoría no nos llevan muy lejos. Aprendemos lo que nos va bien gracias a nuestros propios esfuerzos.

Tal vez cuando llegamos a NA no teníamos sueños. Nuestra experiencia quizá nos enseñó que no era seguro compartirlos o deseárselos demasiado. Tenemos que encontrar la manera de prestar atención a nuestros deseos. Con el tiempo adquirimos una idea más clara de lo que significa vivir en armonía con nuestras creencias. Aunque compartamos la vida con otros, nuestra buena voluntad de asumir la responsabilidad sobre nosotros mismos determina nuestra capacidad de amar y estar satisfechos de nuestra vida. Lo importante es la integridad con la que vivimos. A fin de cuentas, si no nos gusta lo que somos o como actuamos, si estamos incómodos en nuestra propia compañía, ¿acaso importa cuánto tenemos?

Ponemos los cimientos, construimos una confraternidad y una vida, aunque no necesariamente en este orden. Aquellos que han tenido la suerte de participar en el desarrollo de NA en una comunidad saben lo gratificante que resulta cultivar algo a partir de una semilla. La experiencia no se parece a nada de lo que conocemos. Muchos nos entregamos en cuerpo y alma a NA y, más adelante, llega el proceso de construir nuestra propia vida. Tal vez empecemos una carrera o nos ocupemos de nuestra seguridad económica años después de que nuestros semejantes parecen en condiciones muy estables. No hay una manera ni un orden correcto o incorrecto de que tenga lugar nuestra recuperación.

Todos tenemos experiencia en empezar otra vez en la vida con personas, lugares y cosas nuevas, en comenzar una forma de vida nueva que no acabamos de entender. El deseo de sobrevivir y sentirse realizado no es exclusivo de los adictos. En recuperación, empezamos por relacionarnos con otros y abrimos paso hacia una seguridad básica. Y quizá deba ser así. Creer que podemos confiar en el amor que hay en nuestra vida supone un reto. Las necesidades realmente profundas son las que creemos que no se verán satisfechas. El proceso comienza con las enmiendas: comprender que podemos perdonar y ser perdonados, que podemos asumir la responsabilidad de nuestros actos y elegir mejor.

Durante toda nuestra recuperación mejoramos nuestro comportamiento, nuestra actitud, nuestro punto de vista y nuestra vida. Los despertares que tenemos al trabajar los once primeros pasos nos dan la capacidad de actuar de forma nueva. Pedimos conocer la voluntad de nuestro Poder Superior hacia nosotros y fuerzas para cumplirla. Después de la rendición y la limpieza a fondo en los pasos anteriores, el contacto consciente del Undécimo

Paso nos transforma. Cuanto más asumimos nuestra impotencia, más profundo es el poder que adquirimos para tomar medidas en nuestra vida. El Texto Básico nos dice que descubrimos la voluntad de Dios hacia nosotros en las cosas que más apreciamos. Podríamos describirlo con un lenguaje muy espiritual o simplemente reconocer la sensación de estar en armonía con lo que hacemos. «Sé que estoy haciendo la voluntad de mi Poder Superior cuando desaparecen todos esos ruidos de mi cabeza.»

A cierto nivel, todo esto es cuestión de fe. Para vivir nuestros sueños hace falta que creamos que son posibles. Cuando actuamos con fe, avanzamos en una dirección positiva. Puede ser aterrador y a veces un poco raro. Dar un salto de fe nos exige creer que vamos a caer de pie o que podremos volar. Los pequeños pasos nos dan el valor de saltar.

El compromiso

Las herramientas que usamos para practicar nuestra recuperación nos sirven en todos los aspectos de nuestra vida. La imaginación es una de ellas, y cuando nos permitimos soñar la usamos para explorar nuestro corazón. Tal vez nos atemorice examinar en qué creemos de verdad, qué queremos y quiénes somos. A través de la práctica de la oración y la meditación aprendemos a escuchar nuestra voz interior y a saber cuándo algo es verdad para nosotros. Las personas en quienes confiamos nos ayudan a separar la verdad que tenemos dentro de la voz que alimenta la compulsión. Tomamos decisiones surgidas del deseo: como la de mantenernos limpios. «Decimos a los recién llegados que se preparen, acudan y le den a NA todo lo que han recibido. ¿Por qué no debería hacer yo lo mismo en otros aspectos de mi vida?», preguntó un miembro. Aprender a soñar es importante, pero no es una forma de vida. Buena voluntad sin acción es fantasía.

Una cosa es tener fe en un poder más grande que nosotros y otra bastante distinta es tener fe en nosotros mismos. Algunos tardamos mucho en llegar a creer que podemos hacer contribuciones al mundo que sirvan a un bien mayor o a nuestros valores y sentido de propósito. Hacer lo correcto cuando no nos ve nadie es un acto de servicio hacia aquello en lo que creemos. Algunos lo llaman integridad; el Sexto Paso lo denomina carácter. Comoquiera que lo llamemos, esta práctica es la disciplina que moldea la base de nuestra creciente madurez.

En materia de principios, puede que la disciplina sea uno de los menos populares. Hablamos de compromiso casi desde nuestro primer día limpios. Nos comprometemos a asistir, a mantenernos limpios hasta la siguiente reunión, a llamar a alguien antes de consumir. Actuar según los compromisos que establecemos exige disciplina y es una destreza que adquirimos con la práctica. A la mayoría no nos sale con naturalidad, pero a menudo servimos mejor a nuestros objetivos a largo plazo si postergamos la gratificación a corto plazo. Disciplina es compromiso en acción, una demostración de nuestra buena voluntad. Se diferencia de la «fuerza de voluntad» o la «obstinación» en que no estamos tratando de obligarnos a cambiar. Estamos cambiando la relación con nuestro propio comportamiento. Cuanto más confiamos en el proceso, más dispuestos estamos a practicar la disciplina. «He llegado a donde estoy por la gracia de Dios y... por un rechazo terco a irme», compartió un compañero. Cuando la disciplina y la fe se unen, empezamos a convertirnos en las personas que deseábamos poder ser.

El talento o el interés quizá surjan naturalmente, pero cualquier habilidad requiere práctica. Desarrollar la concentración y la energía necesarias para dedicarnos a una tarea es un desafío; permitimos correr riesgos es otro. Hace falta valor para enfrentarse a la propia creatividad y disciplina para producir las cosas que queremos. «Siento que no tengo la libertad interior para hacer aquello que tengo la capacidad exterior de hacer. Lo veo como una libertad futura.»

Conciencia no es lo mismo que control. No nos libramos automáticamente de nuestros defectos de carácter solo porque los veamos. La conciencia nos da esperanzas y orientación. A veces puede ser un elemento motivador para que nos pongamos a trabajar; otras, lo mejor que podemos hacer es esperar. A menudo, cuando no logramos ver cómo sortear un defecto o un obstáculo, resulta que antes debemos hacer otro trabajo. La autoaceptación libera nuestra imaginación. Trabajar los pasos relacionados con las enmiendas nos permite sentirnos dignos de éxito. Las respuestas para cada uno están en diferentes lugares y quizá no sepamos cuáles son hasta encontrarlas. El trabajo de recuperación nos libera de maneras imprevisibles. Solo al experimentar la libertad nos enteramos de lo atados que estábamos antes.

Los objetivos son sueños que ponemos en marcha. Podemos comprender y medir con más facilidad nuestro progreso si desglosamos nuestros objetivos en pasos. A fin de cuentas... ¿sabemos un poco cómo hacer las cosas paso a paso! Fijarnos metas alcanzables y celebrar los logros por el camino nos permite ver nuestro avance y tener momentos para dar un paso atrás y evaluar dónde estamos y adónde vamos.

La educación

La adicción puede ser muy perjudicial para la educación. Algunos abandonamos el proceso muy pronto o nunca nos dedicamos a ella. Tenemos lagunas de conocimientos, ya sea como consecuencia de la adicción o de nuestros orígenes, que pueden ser motivo de vergüenza. La falta de información no es un defecto de carácter, sino que hay cosas que todavía no sabemos. Hay una diferencia entre no saber y no ser educable.

La recuperación es educación. Aprendemos principios y practicamos una nueva forma de vida. En el proceso, aprendemos a leer, escribir, cuidarnos, compartir, practicar principios, ir a las reuniones y seguir yendo. Las capacidades que desarrollamos al trabajar los pasos son fácilmente transferibles. Cuando las aplicamos a otros tipos de aprendizaje, tendemos a hacerlo asombrosamente bien aunque el método sea diferente. Incluso si estamos empezando por el principio hay pocos límites: podemos llegar muy lejos.

Una vez limpios, muchos volvemos a estudiar y tal vez nos sorprendan los retos a los que nos enfrentamos. Incluso un curso de formación en el trabajo puede ser intimidatorio si no estamos acostumbrados a aprender así. No es algo que todos hagamos; muchos volvemos a estudiar durante un tiempo y decidimos que no es para nosotros. «Estaba agradecida de tener la oportunidad —dijo una compañera—, pero también me di cuenta de que no estaba obligada a hacerlo.» Quizá volvamos a estudiar porque necesitamos nuevas habilidades o porque queremos probar algo nuevo. «Tenía ideas realmente distorsionadas sobre lo que

era la sociedad y cuál era el terreno de juego —dijo un miembro—, pero antes de poder participar plenamente en ella tuve que aprender cómo funcionaba.»

Aprendemos algo más que la materia que estamos estudiando: aprendemos a aprender. Así como nuestro cuerpo estaba dañado por la adicción, el cerebro también recibió una paliza. Estudiemos lo que estudiemos —tocar la guitarra, soldar, tejer o filosofía—, aprender es gimnasia para la mente. La práctica de absorber y retener información nos permite ver y sentir que sanamos. Aprendemos a trabajar bajo presión y a aceptar opiniones sobre nuestro trabajo. Aprendemos a perseverar a través de un ciclo de aprendizaje. La impaciencia es un obstáculo: queremos saber algo, no aprenderlo. Estudiar es un ejercicio para mantenerse centrado. Nuestra práctica de ser educables es un buen comienzo.

Algunos volvemos a estudiar con un plan específico en mente, pero podemos llegar a sorprendernos. El placer de aprender es una recompensa en sí misma. A lo mejor no sabemos en qué somos buenos y cabe la posibilidad de que seamos más inteligentes de lo que creemos. «Creía que era estúpido porque tuve recaídas durante años hasta llegar a estar limpio —compartió un miembro—. Conseguir un título universitario me ayudó a creer en mi propia inteligencia.» Ser receptivos con respecto a nuestros talentos puede permitirnos seguir un camino que no nos habíamos imaginado.

Muchos compartimos la sensación de que debemos recuperar o compensar el tiempo perdido por la adicción. En cierto modo, luchamos con el sentimiento de no dar la talla. Encontrar tiempo para atender nuestros compromisos de estudio y con NA puede ser una lección de equilibrio. Tal vez nos imaginamos que todos los compañeros de clase consumen o que *los demás* son una unidad en la que no encajamos. Podemos ser críticos e inseguros a la vez. «El proceso fue asombrosamente emocional. Llevaba mi recuperación como una armadura. Sentía que estaba sola, que no me prestaban atención, pero en realidad no tenía la autoaceptación necesaria para dejar entrar a nadie», compartió una compañera.

Si tendemos al perfeccionismo, lo más probable es que tengamos que encararlo cuando nos ponemos a estudiar. «Me sentía un fracasado si no sacaba una nota perfecta en un examen. No podía dormir hasta saber dónde me había equivocado. No era una competición con los otros alumnos, sino con mi propio miedo.» Detrás del perfeccionismo hay un muro de vergüenza. Cualquier paso en falso parece una ventana hacia ese secreto. Las sugerencias se toman como críticas y las críticas como condenas.

A veces hacemos como si en realidad nuestra vida empezara en el futuro: cuando tenga tal tiempo limpio, cuando acabe los estudios, cuando encuentre ese trabajo o cuando mi vida se vuelva mágicamente gobernable. En un programa de «solo por hoy», aprendemos que lo importante no es lo que pase en una fecha futura. Nuestra vida es lo que hacemos ahora mismo. Vivimos tal como vivimos de camino a nuestras metas. Los árboles altos necesitan raíces profundas. Debemos asegurarnos de que nos tomamos el tiempo necesario para sentar y mantener nuestras bases a medida que avanzamos.

El dinero

Dispongamos de mucho o de muy poco, la mayoría tenemos una relación problemática con el dinero. No hay una serie de valores correctos, pero sí principios que ponemos en práctica.

Nuestra Séptima Tradición nos habla de autofinanciarnos a través de nuestras contribuciones, y aunque hace referencia directa a los grupos, muchos comprendemos que practicar este principio en nuestra vida nos resulta esencial para tener libertad. Aprendemos a mantenernos económicamente y descubrimos que también hay otras maneras de practicar esa independencia. Aprendemos a llevar nuestra propia carga, a ordenar nuestro desorden y a contribuir a aquello que nos parece importante. Puede llegar a costarnos mucho compartir sobre nuestra relación con el dinero, y hacerlo honestamente con nuestro padrino o madrina puede abrir la puerta a la sanación en todos los aspectos de nuestra vida.

Cuando llegamos a NA es posible que tener dinero no guarde ninguna relación con trabajar. En nuestra adicción activa buscábamos los recursos económicos que necesitábamos de muchas maneras distintas: robábamos, manipulábamos, nos aprovechábamos de los demás y los convencíamos de que teníamos derecho. Éramos unos interesados y derrochábamos los recursos que teníamos a mano. En nuestro egocentrismo hacíamos caso omiso al precio que tenían que pagar las personas que nos rodeaban. Tomar conciencia de que quizá no podamos devolver lo que debemos puede ser en parte la fuerza motriz hacia una nueva vida. Tenemos una deuda y cada vez que actuemos al servicio de un bien mayor sentimos que algo está cambiando. Tenemos algo que ofrecer y contribuir no es un sacrificio, por lo menos nos sirve tanto a nosotros como a aquellos a los que servimos.

La sensación de tener derecho a vivir como vivíamos durante nuestra adicción puede acompañarnos en la recuperación. A menudo se pone de manifiesto de formas más sutiles. Ya no le robamos la cartera a la gente, pero nos puede parecer perfectamente razonable llevarnos cosas del trabajo, hurtar algo en una tienda o seguir aprovechándonos de los demás. A lo mejor sabemos que la deshonestidad de ese tipo está mal, pero tenemos la sensación de que no nos pagan lo que valemos, que merecemos un descanso que no nos dan o que la gente a la que servimos en el trabajo, en casa o en NA debería ser más agradecida de lo que es. A veces se nota en nuestra desconfianza en los demás: sospechamos constantemente que se aprovechan de nosotros.

Dejar que este resentimiento fermenta puede ser increíblemente destructivo. No vemos lo que tenemos sino lo que nos falta. Sentimos nuestra vulnerabilidad en vez de nuestra seguridad. Es difícil ser feliz cuando el mundo parece un sitio hostil. Aprender a practicar la fe y la gratitud no significa renunciar a nuestra «sabiduría de la calle», sino empezar a desarrollar un tipo de inteligencia diferente. Podemos defendernos solos sin sentir que estamos en una lucha a muerte. Empezamos a confiar en que nuestras necesidades se verán satisfechas y a considerar las imperfecciones de nuestras circunstancias como oportunidades y no como obstáculos para crecer.

Incluso en recuperación, la obsesión y la compulsión tienen un papel en nuestros hábitos de gasto. Compramos impulsiva o compulsivamente y nos obsesionamos con tener lo más nuevo o lo mejor. Usamos el dinero de forma insensata en un intento de llenar el vacío. Queremos comprar amor, aprobación o imagen de éxito. «Pensaba que podía comprar mi salida de la adicción.» El dinero se convierte en una manifestación más de nuestras dificultades con el control y nos volvemos tan rígidos que nos creamos más problemas de los que solucionamos. O sencillamente dejamos escapar el dinero y las oportunidades porque

sentimos que la pobreza probablemente es lo que nos corresponde. Algunos descubrimos que no son las «cosas» las que nos atraen, sino el conseguirlas. Este impulso puede llevarnos a tener mucho éxito o ser la compulsión que exagera otro síntoma de nuestra adicción. Somos los únicos que sabemos la verdad. Si jugamos, nos aprovechamos del sistema, abrimos y cerramos negocios o vamos del éxito al fracaso económico y viceversa, podríamos examinar qué nos traemos entre manos. Tal vez nos cueste admitir que tenemos una relación problemática con el dinero, pero compartir honestamente con alguien de confianza puede ser el principio del proceso de cambio. La ingobernabilidad económica suele ser un síntoma de una dificultad mayor. Como muchas de las cosas con las cuales lidiamos, es un problema práctico con una solución espiritual.

«Las cosas muy pequeñas, como pagar las facturas a tiempo —compartió un compañero—, me hacían sentir valioso.» Otra compañera explicó que empezó a superar el resentimiento de tener que pagar las facturas escribiendo «Gracias por sus servicios» en sus pagos. El simple hecho de atender nuestras obligaciones puede ser una victoria. Algunos las asumimos rápidamente; otros nos pasamos la vida tratando de aprender a hacerlo. Para los miembros de NA el caos financiero no es infrecuente, pero tampoco es obligatorio. Dejarnos llevar por la enfermedad tiene consecuencias económicas, al igual que demostrar nuestra recuperación de diferentes maneras. Esto no significa que cuando trabajamos el programa nos hacemos ricos. Algunos nunca llegamos a ganar tanto dinero en recuperación como el que ganábamos cuando consumíamos, y ser responsables puede resultar muy caro. Pero muchos tenemos éxito en recuperación y cierta tranquilidad económica. Cuando practicamos el sano juicio y vivimos según nuestros medios, logramos estar cómodos con nosotros y nuestras circunstancias, sean las que sean.

También aprendemos a pedir ayuda cuando la necesitamos. Si nos enfermamos o estamos incapacitados en recuperación, a muchos nos cuesta pedir el apoyo que tan desesperadamente nos hace falta, porque creemos que debemos ser autónomos. La humildad que adquirimos gracias a trabajar los pasos nos permite pedir ayuda cuando es necesario y saber que no somos ni demasiado buenos para no tener necesidades ni demasiado malos para no merecer que nos echen una mano. Puede que descubramos que lo que queremos es muy diferente de lo que necesitamos. Aprender a adaptarnos a nuestras circunstancias puede darnos una flexibilidad que no nos habíamos imaginado. Aprendemos a aceptar ayuda y encontramos también otras maneras de contribuir. Perderlo todo no es una sentencia de muerte, del mismo modo que tenerlo todo no significa que no volvamos a estar en situación de necesidad.

La prudencia es un principio que algunos practicamos más que otros. Es una palabra extraña, pero de eso hablamos cuando nos referimos en el servicio a una «reserva prudente». «Aprendí a ser responsable y prudente con los fondos de NA —compartió un miembro—, así que tampoco malverso los fondos de otras personas. He aprendido lo que son los principios de honestidad y rendición de cuentas. Forma parte de no decir una cosa y hacer lo contrario y de aplicar los principios.»

En el servicio aprendemos a asumir obligaciones con cuidado para asegurar que podemos cumplir lo que hemos prometido. En otros aspectos de nuestra vida también vemos que

planificar y cumplir nos hace sentir bien con nosotros mismos. Hacemos todo lo posible para garantizar que podemos ser responsables incluso si nuestras circunstancias cambian. «Pasé por un momento muy difícil en mi negocio y tuve que vivir de mis ahorros durante un tiempo. Me daba vergüenza hablar de eso en las reuniones, pero lo compartí con un compañero. Más adelante me dijo que para él fue un mensaje de esperanza: yo había planificado de antemano y gracias a ello pude superar un momento difícil. Lo que yo veía como un fracaso, a él le parecía un éxito. Una vez más, logré tener una mejor perspectiva de mi vida.»

En NA también notamos que aquellos que no comparten lo que tienen tienden a no conservarlo. A muchos nos sorprende descubrir el concepto de que dar es una parte fundamental de tener. Poseamos o no riquezas materiales, nuestros recursos emocionales, espirituales y mentales son enormes. Disponemos de abundancia de experiencia. Cuando aportamos energía, tiempo, talento y creatividad, se multiplican las recompensas que recibimos.

El trabajo

Así como los pasos nos ayudan a convertirnos en personas mejores, el servicio es una manera de aprender a funcionar de nuevo en el mundo. Muchas de las habilidades que adquirimos a través del servicio se traducen en nuestra vida laboral. Quizá a veces nos sentimos fuera de lugar o impostores en nuestro trabajo, pero en NA somos participantes plenos. No cuestionamos nuestro propósito primordial o nuestro derecho a participar. En una confraternidad donde la autoridad fundamental es un poder más grande que nosotros, aprendemos a trabajar con nuestros semejantes con algo que ofrecer y conocer, en lugar de vernos como autoridad o víctima. Aprendemos a canalizar nuestra energía en una dirección constructiva y a través de la práctica intentamos mantenernos centrados. Vamos más allá de nuestras capacidades actuales y vemos que podemos sobrevivir y tener éxito aunque no seamos perfectos. El servicio contrarresta el egoísmo y potencia los sentimientos de autoestima. Aprendemos a tomar distancia y a pensar antes de responder. No todo lo que nos afecta es personal y no tenemos que devolver el golpe cada vez. NA nos proporciona un lugar seguro para cometer errores, descubrir quiénes somos y aprender a relacionarnos con los demás. Las cosas que nos ponen a la defensiva o nos hacen sentir superiores son casi las mismas vayamos donde vayamos. Vemos como se manifiestan nuestros defectos de carácter y procuramos ser humildes, hacemos enmiendas o simplemente cambiamos de rumbo y empezamos de nuevo. Todo el mundo comete errores, pero admitir rápidamente que nos equivocamos es una demostración de integridad y responsabilidad de nuestros actos.

La experiencia de servicio nos ayuda a asumir responsabilidades y aprender a cumplirlas mientras avanzamos. Aprendemos a sentarnos y quedarnos callados y a que nuestra voz se escuche cuando tenemos algo que decir. Empezamos a sentir que tenemos un lugar legítimo en el mundo, sin miedo o vergüenza. A medida que practicamos estos principios en todos los aspectos de nuestra vida, algunas de las diferencias entre lo que somos en nuestra vida laboral y en nuestra recuperación empiezan a desaparecer.

Una manera de practicar estos principios es ser útiles en nuestro trabajo. Algunos miembros se preguntan: ¿Cómo practico la unidad en el trabajo? ¿Cómo dejo que mi Poder Superior esté al mando durante mi jornada laboral? ¿Cuál es el propósito primordial de este lugar de trabajo y cómo contribuyo a que se logre? ¿Cuál es mi propósito primordial aquí? Tengamos el trabajo que tengamos, podemos considerarlo una oportunidad para practicar nuestros principios, cosa que lo convierte en una buena manera de aprovechar el tiempo. «Solía tomarme las responsabilidades como una carga. Aprender a verlas como una manera de hacer la voluntad de mi Poder Superior me hizo considerarlas un privilegio.» Con los principios espirituales como guía, somos valiosos dondequiera que estemos. La gente que nos rodea suele ver nuestro valor antes que nosotros. Lo más importante, quizá, es que cuando estamos espiritualmente conectados la creatividad fluye a través de nosotros. Lo que no necesariamente significa que pintemos cuadros o compongamos música (aunque también podemos), sino que vemos solución a los problemas y disfrutamos de hacer lo que hacemos lo mejor posible.

La transición de NA al mundo del trabajo no siempre es fluida. Quizá nos impresione descubrir que fuera de la confraternidad no se aplica la Tercera Tradición. No somos miembros de otros grupos solo por nuestro deseo de serlo. Puede que tengamos que ganarnos nuestro sitio en otra mesa y que en muchos lugares nunca nos acepten como nos gustaría. Además, las cosas que nos parecen perfectamente naturales con nuestros compañeros de NA, tal vez sean inapropiadas e incluso escandalosas en otra parte. Somos conscientes de la forma en que compartimos nuestros sentimientos e historia. Aprendemos a diferenciar entre amistades, relaciones de recuperación y relaciones profesionales y empezamos a comprender que podemos modificar nuestro comportamiento sin necesidad de ponernos en situaciones comprometidas.

A medida que avanzamos en el trabajo de los pasos, somos más capaces de reconocer nuestros progresos también en otros aspectos. La humildad que adquirimos en los pasos nos ayuda a descubrir a dónde pertenecemos en el mundo. Empezamos a darnos cuenta de que no somos mejores ni peores que los demás, incluso en el trabajo, y que nuestras aptitudes son útiles. Un miembro hablaba de encontrar un trabajo que le fuera bien tanto para sus talentos como para sus males; cuando descubrimos el entorno adecuado, vemos que podemos destacar por algunas de las cosas que nos resultaban de lo más incómodas de nosotros. Algunos somos trabajadores por naturaleza; otros, muy buenos para quedarnos sentados tranquilos y muy presentes en el momento. Cualquiera de las dos características puede ser tanto un defecto como un talento, depende de cómo la usemos. El sentimiento de culpa de ser improductivos y robarle tiempo al trabajo se alimenta solo. Por otro lado, el impulso de estar en constante movimiento puede ser consecuencia del miedo. Cuando no nos tomamos el tiempo necesario para pensar en lo que estamos haciendo y cómo, pueden acumularse rápidamente pequeñas equivocaciones. Como con todo lo que hacemos, procuramos alcanzar un equilibrio saludable.

Nuestras dificultades pueden ser diferentes, pero los principios que practicamos son los mismos. Algunos no hemos trabajado nunca hasta empezar a estar limpios, y otros lo único que hacíamos era trabajar. De la misma manera, algunos no necesitamos trabajar por

motivos económicos y otros estamos incapacitados para poder seguir trabajando de forma continua. Aun así, puede resultarnos provechoso tener un horario y rendir cuentas. Tal vez nos resistamos a tener una vida estructurada, pero puede ayudarnos enormemente. A fin de cuentas, somos criaturas de costumbres. Cuando sentimos que tenemos un propósito que determina nuestro día, estamos más cómodos con nosotros mismos y nuestra vida. Podemos trabajar para ocupar el tiempo o para pagar las cuentas, o puede que el trabajo sea uno de los elementos principales que nos define. Aquellos que tenemos una ocupación que nos resulta significativa o valiosa somos afortunados. Es un objetivo al que muchos aspiramos, y cuando creemos hacer un buen trabajo en algo que nos interesa nos sentimos profundamente satisfechos. Seamos como seamos, vengamos de donde vengamos, tenemos algo que ofrecer.

Nuestra ética del trabajo es un conjunto de hábitos que determinan cómo usamos nuestro tiempo. Cuando nos proponemos algo podemos ser excepcionalmente decididos. Poca gente ha tenido en su vida una motivación semejante a la de un adicto en busca de una dosis. Cuando aprendemos a trasladar esa determinación a objetivos sanos, podemos lograr cosas asombrosas. Sabemos que si hacemos algo con regularidad, se convertirá en una costumbre. Lo que empieza con disciplina se transforma en hábito y, con el tiempo, en placer. Este método, sin embargo, tiene un peligro: la sustitución puede ser mortal, especialmente cuando parece que nos funciona. La característica de nuestra enfermedad es la progresión. Cuando notamos que nuestra relación con una actividad nos permite justificar la ingobernabilidad en otras áreas de nuestra vida, probablemente sea el momento de examinar minuciosamente nuestros actos, nuestras motivaciones y... nuestros pasos.

Como la sensación de ser ineptos puede perseguirnos hasta bien avanzada la recuperación, quizá dediquemos tiempo y energía a demostrarnos que valemos o a estar a la altura de un nivel inalcanzable e imaginario. Tal vez oscilemos de la profunda inseguridad y el deseo de agradar a resistirnos a las reglas básicas y las exigencias de un trabajo. Nuestra falta de autoaceptación queda de manifiesto cuando no podemos aceptar cumplidos. Cuando nos sentimos mal con nosotros o indignos, tendemos a compensarlo exageradamente. Tal vez nos sorprendamos cubriendo a otros o haciendo turnos indeseables por miedo a que seamos de alguna manera más prescindibles que los demás. «Destacaba en mi trabajo, pero aun así no me sentía responsable ni productivo. La sensación de incompetencia me perseguía», dijo un miembro. Quizá resulte difícil reconocer la diferencia entre deseo auténtico de hacer las cosas mejor y el rendimiento motivado por el miedo.

Cuando el miedo nos empuja, puede que notemos que la postergación se convierte en un problema. Tenemos miedo de acabar lo que empezamos y comenzamos a poner excusas. «Cuando me acerco al final de un proyecto, me siento como si estuviese en un remolino. No sé de dónde viene la resistencia, pero es tan fuerte que apenas consigo mantenerme en pie.» Podemos tener tantas ideas y tantas cosas sin acabar que tomar una decisión sobre qué hacer a continuación agrava nuestra ansiedad. Un adicto compartió que se «sentía como un velocista en una maratón: muy bien en la salida, pero pésimo para terminar».

A veces incluso usamos nuestros defectos en beneficio propio. Por ejemplo, nos castigamos porque postergamos algo que nos da miedo. También podemos utilizar esa energía para

hacer un montón de otras cosas. «Raramente soy más productiva que cuando postergo. Puedo llegar a tener toda la casa limpia porque no quiero ponerme a estudiar o me siento a hacer la contabilidad doméstica para evitar una conversación difícil», compartió una compañera. Pero poner todo ese esfuerzo en mantenernos ocupados no nos acerca a nuestra meta. Tarde o temprano debemos admitir la verdad y afrontar lo que tratamos de evitar. Casi siempre hace falta mucha más energía para evitar que para hacer. Eficiencia es el resultado de ordenar y despejar todo ese material defectuoso que nos quita tiempo y energía.

Aspiramos al equilibrio y lo encontramos de diferentes maneras. Cuando logramos estar más cómodos con nosotros mismos, también lo estamos con los demás. La buena voluntad y la humildad demuestran un genuino deseo de hacerlo mejor, por muy bien que lo hagamos, no porque tenemos algo que demostrar, sino porque nos interesa. Podemos practicar nuestros principios en el lugar de trabajo sin ser ingenuos ni estar ansiosos por agradar. En la medida en que nos mantenemos limpios, desarrollamos una historia nueva. Puede que nuestros colegas no nos hayan visto desesperados ni tengan razones para suponer que somos adictos en recuperación. No tenemos que renunciar a nuestro anonimato para integrar lo que somos en nuestra profesión. Esa es una decisión personal. Somos seres humanos que hacemos todo lo posible por ser responsables y productivos.

El trabajo puede convertirse en una coartada para no practicar nuestro programa. Hemos oído muchas veces que perdemos todo lo que anteponemos a la recuperación, y muchos lo hemos vivido con trabajos y cosas materiales que parecían hacer de la recuperación algo obsoleto o inoportuno. Cuando usamos las herramientas que tenemos disponibles, vemos los desafíos con los que nos topamos en el trabajo como oportunidades para practicar el programa. Aplicar los principios nunca empeora la vida. Cuando no practicamos el programa, nuestros problemas se exageran injustificadamente. Nos sentimos demasiado responsables, obsesionados y obligados a continuar, incluso cuando una pausa podría aportarnos la distancia necesaria.

Somos miembros exitosos de la sociedad, seamos o no parte de la población activa. Tenemos tanta integridad en nuestro trabajo y con la gente a la que servimos fuera de nuestras reuniones como en ellas; y eso es lo importante. Cuando practicamos estos principios en todos los aspectos de nuestra vida, aportamos mucho al mundo. No es solo una teoría u otra perorata sobre nuestro «potencial». Es nuestra experiencia, es lo que hacemos.

El anonimato

Nuestra adicción ya no nos hace distintos, pero debemos tener cuidado al tomar la decisión de decir a la gente que somos miembros de NA. Podemos ser temerariamente superficiales sobre nuestro anonimato. La palabra «anónimos» es la mitad de nuestro nombre por una razón: aún existe un estigma ligado al hecho de ser adicto y admitir que estamos en recuperación podría tener consecuencias. La prudencia no es la única razón del anonimato. La Duodécima Tradición nos habla de nuestra base espiritual. El hecho de que seamos anónimos significa que el trabajo que hacemos en NA puede ser un servicio desinteresado de verdad. No queremos ni necesitamos reconocimiento por ayudar a otros; lo hacemos

para salvar nuestra propia vida. No nos aprovechamos de la compasión por nuestra condición; el precio, en última instancia, es demasiado alto. En las reuniones todos somos iguales, y fuera de ellas somos iguales a nuestros semejantes.

Antes de explicar a alguien que somos adictos, examinamos nuestras motivaciones. Aprendemos que cada vez que contemplamos la posibilidad de revelar algo significativo sobre nosotros es una buena política hacerlo así. Tomarnos un momento para orar y analizar nuestras intenciones nos da la libertad de usar nuestra experiencia como una herramienta, no como un arma. Sopesamos si estamos buscando atención, queremos parecer importantes, tratamos de justificar nuestro comportamiento o si podemos ofrecer ayuda y orientación como resultado de nuestra experiencia. Tal vez intentamos que alguien nos conozca mejor tendiendo un puente de empatía. También convendría que tuviéramos en cuenta nuestros propios límites: ¿Se trata de una persona con la que nos sentimos seguros al compartir? Revelar nuestra condición de miembros, ¿puede poner en peligro el anonimato de otro? ¿Estamos limitando la relación si no revelamos algo sobre nosotros o la protegemos? Nuestra manera de actuar, ¿nos hace traspasar los límites establecidos por la Undécima Tradición? Tenemos algo valioso que compartir, tanto dentro como fuera de las reuniones. Es nuestro y podemos elegir.

Dicho esto, a veces es apropiado desprendernos de nuestro anonimato. Por supuesto que otras veces la gente se entera por vías ajenas a nuestros actos. Podemos elegir cómo queremos responder. Un miembro compartió su experiencia: «Mantenía mi condición de miembro de NA en secreto, pero una compañera de los grupos era amiga de un rival mío en el trabajo. Ella se lo contó a él, y este a todo el mundo. Yo estaba aterrorizado, pero el resultado fue... que no pasó nada. Ahora soy libre de ser yo mismo, ya no tengo que esconderme». Puede resultar incómodo y hasta aterrador percibir que tenemos que llevar nuestro anonimato en secreto. No esconderse significa poder ser uno mismo y tener además la libertad de llevar el mensaje cuando se presenta la oportunidad.

Cuando en una reunión de NA nos encontramos por casualidad con gente que conocemos del trabajo u otros lugares, conviene tener presente el mutuo anonimato. A lo mejor a nosotros nos resulta cómodo compartir con otros que somos miembros de NA, pero eso no significa que sea igual para la otra persona. Permitir que los demás vivan su condición de miembros a su manera es parte de la libertad que nos damos los unos a los otros. Así como no juzgamos el deseo de los demás de dejar de consumir, tampoco juzgamos el compromiso ni la calidad de la membrecía de nadie en función de si esa persona está dispuesta a que se sepa.

Es importante aprender a decidir sensata y adecuadamente. Quizá seamos el único ejemplo de recuperación que otra persona vea y nuestro comportamiento es un reflejo de nuestro mensaje. Convendría que lo tuviéramos en cuenta cuando llevamos algún objeto o recuerdo de NA o pegamos un adhesivo de NA en nuestro vehículo. Estamos comunicando algo sobre nosotros y también sobre la confraternidad. No sólo llevamos el mensaje con lo que decimos, sino también con lo que hacemos.

De la misma forma, cada uno toma sus decisiones con respecto al tipo de entorno en que se siente cómodo. Algunos dejamos de tener drogas a nuestro alrededor una vez que estamos

limpios; otros vemos que nuestras obligaciones laborales o familiares pueden exponernos a personas que consumen. Lo que uno miembro ve como un riesgo innecesario, otro lo considera parte fundamental de reintegrarse en la sociedad. Es importante recordar que siempre tenemos la opción de retirarnos de una situación que se vuelve incómoda.

Cuando compartimos honestamente sobre nuestra vida, lo que somos y lo que hacemos se convierten en partes esenciales de nuestro mensaje de recuperación. Nuestros compañeros a menudo se enorgullecen de nuestro triunfo, al igual que tal vez nuestra familia. Pero preferimos no perder nuestros fundamentos de igualdad que nos mantienen vivos y libres. Saber que ningún miembro es mejor ni peor que otro nos facilita vivir con nuestro pasado y empezar a tener esperanzas de futuro. Significa también que consideramos nuestro éxito parte de nuestra vida, no nuestra identidad total; un cambio de situación para mejor o peor no tiene por qué destruirnos. Nuestra práctica de anonimato significa que seguimos creciendo en los buenos y en los malos momentos y que podemos continuar viendo los beneficios de practicar un programa de recuperación aun cuando nuestra vida pase por períodos fuera de lo normales.

La autoevaluación honesta es esencial para la recuperación, pero solo es posible si somos lo 4951 suficientemente vulnerables para dejar entrar a otro. Elegimos esos espejos con cuidado y buscamos personas en las que confiamos porque las consideramos honestas, amables y buenas. Este proceso se hace más difícil cuando nos admiran por nuestros logros, profesión o situación social, ya que puede provocar que los demás sean reacios a hablarnos de nuestros defectos. Quizá ni siquiera los ven. Cuando tratamos a un miembro como un ídolo en vez de como otro adicto en busca de recuperación, lo privamos de la oportunidad de experimentar la recuperación que tanto puede necesitar. Ninguno de nuestros miembros es más ni menos valioso que otro; cuando lo olvidamos, nos hacemos daño entre nosotros y a la confraternidad en su conjunto.

El don de la esperanza

Tenemos mucho que ofrecer. Somos buenos oyentes y sabemos cómo encontrar la esperanza y la fortaleza en nuestra experiencia. Recorremos un camino y somos conscientes de nuestro viaje. Todos somos bondadosos, cariñosos y generosos a nuestra manera. NA es un campo de entrenamiento para preocuparnos por los demás: aprendemos más de la empatía en nuestro primer año en la confraternidad que la mayoría de la gente en toda su vida. Lo que llegamos a saber acerca de cómo vivir en NA también puede aplicarse fuera: podemos ser buenos amigos de otras personas, estén o no en recuperación. Las herramientas y los principios que adquirimos pueden servir a otros, dentro y fuera de la confraternidad. Cuando nos animamos a salir, conseguimos descubrir lo útiles que podemos ser.

Aprendemos los unos del ejemplo de los otros. Aquellos que hicieron antes el camino, nos despejaron el que recorreremos hoy: caminamos los unos sobre las huellas de los otros a medida que avanzamos en nuestro viaje. Aprendemos lo que es la responsabilidad observando a otros ser responsables. Contar la verdad sobre nosotros no solo nos hace libres, sino que nuestro ejemplo libera a otros. Incluso en nuestros momentos más dolorosos podemos tener una visión de lo que es posible. Si estamos dispuestos a incluir a

los compañeros que apadrinamos y acercarlos a nosotros mientras atravesamos una dura prueba, pueden ofrecernos el apoyo y la tranquilidad que tanto necesitamos. También les brindamos la oportunidad de aprender de nuestra experiencia y... de nuestros errores. Podemos ser ejemplo de fortaleza y perseverancia para los demás y, al mismo tiempo, recurrir a otros en busca de esperanza.

Cuando encontramos nuestro lugar, encajamos como la pieza de un rompecabezas. Nos sentimos bien. «Recuperación en libertad creativa plena» significa que escuchamos al corazón y a nuestro Poder Superior y seguimos el camino dondequiera que nos lleve. La primera vez que creemos que podemos mantenernos limpios, comenzamos a comprender que tenemos alternativas en nuestra vida. Pero hace falta valor, paciencia y perseverancia para vivirlas. Debemos estar dispuestos a quedarnos cuando las cosas se ponen difíciles y seguir avanzando cuando no estamos seguros de llegar a alguna parte. Las mismas herramientas que nos dieron la libertad al principio pueden seguir funcionando si continuamos usándolas con la misma buena voluntad.

Hoy en día somos personas queridas y nuestra vida tiene sentido. Hacemos cosas notables, a veces logrando grandes objetivos y otras simplemente siendo quienes somos. Una compañera se quejó a su madrina de que ser ama de casa le parecía que no era hacer lo suficiente con su vida ni aprovechar bien el tiempo, que quizá tendría que haber hecho algo más importante. La madrina sonrió: «¿Estás bromeando? ¡Solo con romper el círculo de adicción en tu familia estás cambiando el curso de la historia!». Nuestros mayores logros tal vez no sean cosas que los demás lleguen a saber alguna vez, pero el mero hecho de sobrevivir a nuestra propia historia es monumental, que sigamos adelante para ayudar a otros y vivir una vida de la que estamos orgullosos supera nuestros sueños más increíbles. Hagamos lo que hagamos, marcamos una diferencia en el mundo porque estamos limpios.

El viaje continúa

Los despertares

Un despertar espiritual es solo eso: despertarse. Todavía tenemos que salir de la cama. Algunos se despiertan un momento y luego vuelven a dormirse. Si queremos seguir despiertos y vivos, si queremos que el milagro de la recuperación siga desplegándose en nuestra vida, buscamos formas de poner en práctica este despertar. Si no llevamos el mensaje, volvemos a dormirnos.

Parece que no nos despertamos de repente, sino en etapas. A lo mejor no nos damos cuenta en seguida, pero tener esperanzas por primera vez es un despertar espiritual. Todos experimentamos nuevos despertares a medida que examinamos nuestras creencias y tratamos de vivir de acuerdo con ellas. La honestidad, la receptividad y la buena voluntad suelen ser los primeros principios que probamos. Al avanzar vamos conociendo nuevos principios y algunos pasan a ser más importantes que otros. Con el tiempo, adquirimos más experiencia para usarlos con el fin de que guíen nuestros actos. La espiritualidad es progresiva, dinámica y creativa. La base de la recuperación es tener que salir de uno mismo para vivir.

Al principio de la recuperación, muchos pasamos del auténtico entusiasmo por nuestras nuevas posibilidades a la pena por lo que hemos perdido y viceversa. Algunos describimos el inicio de la recuperación como una «nube rosa», mientras que para otros es una larga temporada de duelo. Tenemos muchos sentimientos nuevos, que a veces cambian muy rápido. Crecemos y nos transformamos, establecemos y perdemos relaciones afectivas, vamos a las reuniones y aprendemos. A lo largo de la recuperación experimentamos nuevos despertares, nuevas rendiciones y nuevas libertades. Los sencillos principios que aprendemos al comienzo adquieren un significado más profundo si los practicamos en nuestra vida. Precisamente cuando creemos que sabemos todo lo que puede ofrecernos la recuperación, algo más se nos revela... siempre y cuando estemos dispuestos a aceptar ese don.

No existe sucedáneo del tiempo en recuperación porque nos da la oportunidad de sanar, crecer, empezar de nuevo y construir una vida que cuente, tanto para nosotros y como para quienes nos rodean. Pero el tiempo por sí solo no cura, no nos hace crecer ni empezar de nuevo. Lo que de verdad cuenta son nuestros actos. La aplicación sistemática de las herramientas de recuperación nos cambia. El proceso es continuo. No solo trabajamos los pasos, sino que llegamos a vivirlos. Estos determinan la forma en que pensamos, sentimos y respondemos al mundo. Nos enseñan a crecer y ayudar a los demás. Aprendemos a querernos diciendo la verdad. Aceptar nuestras virtudes forma parte de las enmiendas que nos hacemos a nosotros mismos, pero, lo más importante, comienza el proceso mediante el cual hacemos enmiendas a la sociedad. Humildad es honestidad con respecto a quiénes y qué somos. Logramos ver lo mucho que tenemos y todo lo que podemos ofrecer. Hay una diferencia entre estar en el programa y vivirlo. Cuando llegamos a entender que este es un programa hecho para nosotros, pasa a ser nuestro y se convierte en parte de nosotros.

Construir una vida espiritual que nos permite crecer es una acción creativa. Requiere que practiquemos, desarrollemos nuestras creencias y las apliquemos a nuestra vida. El Undécimo Paso no dice que mantenemos un contacto consciente, sino que «Buscamos [...] mejorar nuestro contacto consciente...». Cuando practicamos el programa, esta relación no solo se vuelve más importante, sino que además mejora. No hace falta que nuestra experiencia espiritual tenga sentido para nadie más que para nosotros. Adoptar nuestra parte creativa —la que cambia las cosas que nos rodean de manera significativa y positiva— es un acto de autoaceptación que se nota en nuestra vida. Descubrimos que las cosas que nos importan y que más valoramos reflejan la voluntad de nuestro Poder Superior hacia nosotros.

La autoaceptación nos libera para hacer lo que es debido o para esperar tranquilamente que surjan las palabras o los actos que correspondan. Cuando dejamos de estar en medio de la tormenta, empezamos a comprendernos y a comprender de manera diferente nuestra enfermedad y recuperación. Podemos ser nosotros mismos aquí y ahora sin miedo ni disculpas, sin necesidad de aprobación o justificación.

Cuando los bailarines se mueven por el espacio con un fin y belleza, decimos que lo hacen con gracia. De la misma forma, cuando nos movemos por la vida con un fin y gratitud, demostramos gracia, pero cuando chocamos con terquedad de una experiencia a otra y creamos dolor y confusión, caemos en desgracia. Si estamos dispuestos a volver a la humildad y la gratitud, nuestra vida se hace más fácil. Aunque no podamos identificar qué debemos hacer, por lo menos podemos ver qué cosas no hacer y mantenernos lejos de ellas. Cuando la espiritualidad nos guía, podemos avanzar por la vida con tranquilidad.

Nuestra vida en recuperación es tan distinta de aquello que nos hizo llegar al programa que tal vez ni sepamos qué hacer. A veces, hasta alcanzar nuestros objetivos hace que la vida parezca ingobernable. La experiencia es un maestro poderoso. La conciencia establece una base para que aparezcan ideas nuevas y la vida nos brinda la oportunidad de poner en práctica esa información nueva. Adaptarnos a esa información lleva tiempo. Ser conscientes de que estamos en posesión de un don preciado transforma cómo nos vemos y cómo vemos el mundo. Experimentamos el estado de gracia.

La dicha y la gratitud van de la mano. Para algunos, dicha es esa sensación de formar parte de algo mucho más grande que nosotros y más importante que nuestros sentimientos y experiencias inmediatos. Nuestra existencia cuenta, pero cuenta sobre todo cuando estamos conectados con los demás. Esta profunda sensación de dicha no nos exige estar contentos todo el tiempo, es más grande que eso. Humildad significa que somos conscientes de nuestro lugar en el mundo; la dicha proviene de saber que tenemos un propósito. Gracias a estar espiritualmente despiertos, vemos los milagros que nos rodean, incluso cuando la vida es difícil. La generosidad de espíritu es el antídoto contra la soledad y la alienación.

Vivir nuestros principios

Comprender es importante, pero no ayuda demasiado si no se aplica. Aplicamos no sólo los principios sino también nuestro esfuerzo. Nos aplicamos para cambiar nuestro punto de

vista y nuestra vida. Cuando las cosas se ponen difíciles, puede resultar fácil olvidar que ya tenemos una vida que amamos y disfrutamos. Para tener esperanzas y gratitud no hace falta negar la realidad. Sentimos lo que sentimos, pero en todo caso hacemos el trabajo básico. Aprendemos a no tomar nuestras emociones demasiado en serio. «Mi sentimientos no son hechos, pero a pesar de todo los siento», dijo un miembro. Cuando decidimos no mirar a través del cristal del resentimiento o que no tenemos derecho a todo, podemos ver el mundo tal como es y descubrir su belleza pese a las dificultades. Cada día está lleno de oportunidades, tanto para escapar de la realidad como para aparecer y vivir.

Cada uno trabaja el programa de forma distinta y con el tiempo cambia. Podría significar escribir, hacer servicio, asistir a las reuniones o simplemente practicar un contacto consciente con nuestro Poder Superior. Signifique lo que signifique para nosotros, tenemos la responsabilidad de hacer lo que decimos. La idea de que «si quieres lo que tenemos, haz lo que hacemos» no tiene fecha de caducidad.

Tener conciencia de que siempre podemos mejorar aporta su propia libertad. Vemos cambios en nuestra vida y en nuestra forma de pensar y sabemos que la recuperación nos funciona. Cuanto más lo sabemos, mejor vemos lo que aún nos queda por hacer. Tenemos ideas de cómo debería ser nuestra vida «ahora mismo» y nos avergonzamos por no haber llegado todavía allá. No debemos dejarnos atrapar por las ideas de dónde «deberíamos estar». Suele ser un problema de los comienzos de la recuperación que reaparece cuando ya llevamos un tiempo limpios. Un miembro tenía vergüenza de celebrar su vigésimo aniversario porque estaba sin casa. «¿Qué le puedo mostrar a un recién llegado?», preguntó. «Que uno puede mantenerse limpio pase lo que pase», le respondieron. La aceptación nos libera para compartir honestamente aspectos nuestra vida sin sentir que debemos ajustarnos a un modelo o ser lo que no somos. La serenidad no significa que no nos ocurran cosas malas, sino que nos da la claridad mental para superarlas. Pase lo que pase, podemos seguir sintiéndonos plenos y dichosos en lo esencial.

Nuestra comprensión de los pasos se hace más profunda y empezamos a ver de una manera nueva las posibilidades que estos nos ofrecen. Cuanto más confiamos, más se nos abren los ojos. Ya no necesitamos estar centrados en qué no funciona en nosotros; podemos poner nuestra atención en nuestras virtudes y en la esperanza con la que ahora nos vemos. Cuando logramos separar la esperanza de las ganas o la expectativa, dejamos de sentirnos un fraude. La esperanza nos motiva cada vez más y el miedo cada vez menos. Aumenta la gratitud que sentimos y pasamos del alivio por no tener que consumir hoy a un genuino agradecimiento por nuestra vida tal como es y como puede llegar a ser. Cuando ponemos la gratitud en práctica, vemos el mundo de otra manera. «He recuperado el sentido del tacto. El olfato y el gusto están vivos. Mis hijos y mis nietos corren a mis brazos y están a salvo. La gente que se acerca a mi vida sale con algo bueno.»

Qué alivio es poder sentirse bien otra vez. En ocasiones, hasta el dolor es bueno, nos ayuda a sentirnos humanos. Sin embargo, por momentos parece que no tengamos a mano el botón del volumen emocional. «Cuando empecé a sentir, no tenía control de mis emociones. Con el tiempo, aprendí a tratarlas de diferentes maneras. Mi padrino me enseñó a ponerles nombre y tuve que escribir una lista de cosas sanas que podía hacer cuando me desbordaban los

sentimientos.» Nuestros sentimientos no van a acabar con nosotros, a pesar de que a veces lo parezca. A cierto nivel, en realidad no importa lo que sintamos. Lo importante es lo que hacemos. Ya no tenemos que dejarnos llevar por nuestros impulsos y emociones. Hoy en día podemos elegir qué hacer y cómo responder en nuestra vida.

Aunque sigamos deprimiéndonos, asustándonos o enojándonos, nuestros sentimientos ya no tienen por qué apoderarse de nosotros. Cuando nos damos cuenta de que hemos sobrevivido a todas las emociones que hemos sentido, empezamos a creer que vamos a estar bien aunque no nos sintamos bien. Las mejores lecciones solemos aprenderlas cuando miramos atrás a nuestro mal comportamiento. Nuestro arrepentimiento nos ayuda a sentir compasión hacia los demás y a ver la posibilidad de una nueva forma de vida. Tener perspectiva significa que podemos poner distancia entre nuestros pensamientos, sentimientos y actos. Nuestros sentimientos no nos matarán, pero negarlos podría hacerlo. Por lo general, cuando obramos guiados por un sentimiento que tratamos de evitar, hacemos daño y confundimos para desviar la atención. Admitir los sentimientos, incluso cuando nos juzgamos por tenerlos, es una manera de practicar la honestidad.

Llegamos a ver nuestra adicción de manera diferente y a reconocerla en distintos sentimientos y comportamientos. A veces es tan sencillo como la obsesión y la compulsión, pero otras quizá la reconocemos en la necesidad de controlar, el miedo a equivocarnos, la autocompasión y la santurronería. También la vemos en otros comportamientos, como el conformismo, la desconfianza, la incapacidad de sentir amor o tristeza y el miedo a cambiar. «He trabajado los pasos y no he trabajado los pasos, y he visto las consecuencias de ambos proceder.» Nuestra disposición para pagar el precio de obrar de acuerdo con nuestros defectos empieza a desaparecer. Comenzamos a reconocer nuestra enfermedad a medida que tomamos conciencia de lo que nos pasa por dentro. Cuando logramos examinarnos mejor gracias a la honestidad y comprendemos cómo actuamos, nos resulta más fácil aceptarnos. Una autoevaluación honesta requiere un poco de desapego, así podemos dejar de juzgar y estar dispuestos a cambiar. La compasión por los demás nos enseña a tenerla por nosotros mismos. Algunos nos preguntamos cómo responderíamos a un ahijado que está pasando por las mismas dificultades que nosotros.

Dependemos de una base sólida y nunca dejamos de trabajar en ella. Sabemos qué esperar cuando entramos en una reunión de NA, y eso nos hace sentir a salvo y seguros. Tal vez nos resistamos a los cambios de estilo o formato de nuestras reuniones, aunque sean una buena idea, porque nos aferramos con demasiada fuerza a que todo siga igual. Cambiar también puede ser un desafío en otros aspectos de nuestra vida. Cuando pasamos por cambios, queremos salir corriendo y volver a ese lugar cómodo y conocido. Permitirnos tener una vida emocional sin estar controlados por nuestros sentimientos es una nueva libertad.

Saber que no se nos puede arrebatar nuestra espiritualidad nos permite tener esperanzas de una forma nueva. Muchos nos sentimos incómodos con la esperanza. Hemos sufrido engaños tan profundos en la vida que la esperanza sencillamente parece una mala idea. Algunos ni siquiera sabemos la diferencia entre esperanza y deseo. Pero la esperanza a la que accedemos en recuperación no es la de ganarnos la lotería o que vuelva nuestro auténtico amor. La esperanza empieza cuando pensamos que tal vez es posible que dejemos

de consumir contra nuestra voluntad y nos mantengamos limpios. Y volvemos a encontrarla una y otra vez a medida que nuestro viaje continúa: en los momentos oscuros en que nos damos cuenta de que a pesar de todo podemos seguir adelante y, en nuestros triunfos, cuando vemos que es posible. Es posible romper el círculo, es posible superar nuestros sueños, es posible que hayamos llegado mucho más lejos de lo que creíamos. Cada vez que vemos que es posible, nuestra fe se hace más fuerte. La esperanza no tiene fin. Por mucho que mejoren o empeoren las cosas, sabemos que siempre hay motivos para tenerla. Empezamos entonces a tener una esperanza incondicional.

La práctica permanente de la rendición

Puede que nuestra idea de la rendición cambie con el tiempo, pero no nuestra necesidad de rendirnos. Al principio, podría tener que ver solo con no consumir drogas. A medida que pasa el tiempo, empezamos a ver otras manifestaciones de la adicción en nuestra vida y a estar dispuestos a rendirnos ante otros comportamientos, a veces uno por uno. Llegamos a entender que consumir —lo que sea— es solo un síntoma de nuestro problema, un problema de naturaleza espiritual. Poco a poco empezamos a desprendernos de las cosas que nos impulsan a obrar así: la negación, la ira, el resentimiento, la necesidad de tener razón, los sentimientos de superioridad o inferioridad, la vergüenza, el remordimiento y el miedo.

A medida que comprendemos mejor el Primer Paso, nos rendimos más profundamente. Aumenta nuestra confianza y estamos un poco más dispuestos a soltar las riendas. Vemos más aspectos de nuestra vida donde aún nos aferramos a la ilusión de control. En los comienzos, la rendición raramente resulta atractiva, pero poco a poco cada vez tardamos menos en notar cuándo no nos funciona lo que hacemos. Al principio soltamos las riendas solo cuando estamos derrotados, pero nuestra tolerancia al dolor disminuye a medida que nos recuperamos. Estamos menos dispuestos a consentir cosas que nos lastiman el espíritu. Conforme tenemos más experiencia con la esperanza y la sanación que viene a continuación, reconocemos la rendición como una forma de volver a poner los pies en la tierra. El cambio que significa pasar de pensar en rendirse a la enfermedad a darnos cuenta de que podemos rendirnos a la recuperación es de por sí un despertar espiritual.

Cambiar de percepción es como ver el mundo a través de otro cristal. Rendirse es un cambio de percepción: ya no buscamos un ángulo desde el cual ejercer control. La honestidad puede cambiar nuestra percepción: nos abre a la verdad. Nos preocupa menos lo que la gente pueda pensar de nosotros y descubrimos en cambio que respondemos a nuestra propia ética y a nuestros valores. Empezamos a ver con más claridad lo que podría significar vivir de acuerdo con la voluntad de nuestro Poder Superior. Cada vez que nos rendimos, nuestro mundo se abre un poco más. Logramos ver más allá de nuestra obsesión y aceptamos la posibilidad de un cambio de percepción. Podríamos respirar hondo y preguntarnos qué pasaría si sencillamente soltáramos las riendas. Nuestra fe crece gracias a nuestra experiencia y nos da la oportunidad de ver nuestra vida desde un ángulo diferente. Al ganar experiencia, actuar de acuerdo con nuestras creencias ya no nos parece ponernos en situación complicada. Empezamos a confiar en que el resultado de soltar las riendas no será una calamidad. Una serie de despertares espirituales tienen como resultado una fe firme.

El miedo es un sentimiento natural. La cuestión es qué hacemos con él. El Tercer Paso y el Undécimo nos permiten invitar a un Poder Superior bondadoso a participar en nuestras decisiones, y el Décimo nos ayuda a revisarnos por el camino. Con frecuencia somos los últimos en enterarnos o reconocer nuestro crecimiento. Ver cómo maduran otros compañeros y mejoran sus vidas nos recuerda que sucede lo mismo con nosotros. A medida que nuestra toma de conciencia es más profunda, seguimos descubriendo aspectos de nuestra vida en lo que necesitamos trabajar. Al cambiar, nos adaptamos. Al adaptarnos, cambia nuestro equilibrio y cambiamos un poco más. Después de sentir que lo sabemos todo solemos sentir que no sabemos nada. Es una sensación agradable, mientras dura, pero después tenemos que aprender un poco más sobre la rendición.

Aprendemos a no tomarnos demasiado en serio. Al final del camino ya nada era divertido, pero a medida que nos desprendemos de la preocupación, la vergüenza, la ira y la confusión, empezamos a relajarnos. Uno de los dones de la recuperación es recobrar nuestro sentido del humor. Va y viene, por supuesto, pero perderlo es una indicación clara de que nos iría bien cambiar de punto de vista. Una compañera compartió sobre una mujer de su grupo habitual cuya risa solía llenar la sala: «Sus carcajadas me dieron esperanzas. Tenía tanto amor y autoaceptación. Se notaba su felicidad». Podemos reírnos porque las cosas tienen sentido o porque sabemos que todo va a estar bien. Vemos la magia y la ironía en nuestra vida y la disfrutamos. ¡Una sonrisa radiante es un paso necesario en el camino a la iluminación! El humor que vemos en nuestra historia y en la de los demás es una manera de saber que estamos en el sitio correcto. Lo que nos resulta gracioso tiende a cambiar a medida que crecemos. Nos divierte menos el sufrimiento de los demás y tenemos más capacidad de ver el lado más ligero de las situaciones pesadas.

La autocomplacencia

La autocomplacencia es un lugar común para todos nosotros, pero se manifiesta de formas diferentes en momentos distintos. Sobre todo, lo que mejor sabemos es que raramente la reconocemos cuando estamos inmersos en ella. En cierto modo no tiene mucho sentido tratar de hablar de la autocomplacencia antes de experimentarla. Siempre creemos que nuestra propia experiencia será diferente. La mayoría no la reconocemos hasta que nos hace daño.

Tal vez no sepamos que tenemos reservas hasta que nos topamos con ellas. Las reservas pueden ser sorprendentes: en absoluto lo que preveíamos. Algunos tenemos problemas de orgullo y autocomplacencia cuando acabamos los pasos. Otros perdemos la esperanza cuando pasamos por un momento difícil. Incluso hay compañeros que comparten que cuando las cosas nos van bien peor se vuelve. Nuestra vida mejora y pensamos: «Perfecto, ya estoy». La autocomplacencia yace en la brecha que hay entre la desesperación y la pasión. No solo nos arriesgamos a perder lo que tenemos, sino que pasamos por alto la oportunidad de estar aún mejor. Cuando no vemos la esperanza que tenemos delante, también dejamos de ver el miedo que persiste detrás. En lugar de pasar de la desesperación a la pasión, pasamos de la desesperación a la autocomplacencia. Puede que sea mejor que lo que teníamos, pero seguimos privándonos de lo que nos merecemos.

Nuestras historias de autocomplacencia se parecen bastante. Nos ensimismamos con el trabajo, la veneración a cualquier otra cosa o actividad, y pensamos que NA frena o limita de alguna manera nuestro crecimiento, o que ya estamos «más allá» de todo ese asunto de la recuperación. Dejamos de tener padrino o nos mudamos y ya no volvemos a conectar. A veces es un proceso gradual: nos alejamos de los amigos, ya no vamos a las reuniones, estamos muy ocupados con el trabajo o empezamos a tener resentimientos. Poco a poco dejamos de trabajar en nuestra recuperación y la enfermedad empieza a ganar terreno. La falta de imaginación puede hacernos perder todo. Pensar que ya no tenemos que estar alerta con respecto a la asistencia a las reuniones, el trabajo de los pasos o el padrinazgo puede llevarnos a lugares previsibles. «Viajaba mucho por trabajo — compartió un miembro— y no ir a las reuniones dejó de ser una cosa grave.» No nos damos cuenta de cómo nos afecta la adicción, especialmente cuando la destrucción tiene una apariencia diferente de la de antes. Es posible que nos adormilemos con el programa y pensemos que seguimos despiertos. La capacidad para vivir que adquirimos en recuperación puede convertirse en parte de nuestra estructura de negación. No todo el mundo que entra en este proceso recae, pero parece que casi todo el mundo que recae después de mantenerse limpio una temporada comparte esta parte de la historia.

El riesgo de recaer no acaba cuando ya llevamos un tiempo limpios. Un miembro con muchos años admitió: «Hasta el día de hoy trato de convencerme de que este programa no es para mí. La mayoría de mis problemas están relacionados con mi egocentrismo e inmadurez, y pretendo separarlos de mi adicción. Empiezo a pensar que ya soy mayor, más sensato y maduro, que los adictos de verdad no se mantienen tantos años limpios. Mi propio tiempo limpio se convierte en una reserva». Algunos tenemos miedo de la satisfacción o la serenidad porque podrían parecerse a la autocomplacencia o llevarnos a ella. Si no queda nada contra lo que pelear, ¿habrá algo por lo que esforzarse? Encontrar el equilibrio supone un desafío. Podemos reducir la marcha sin necesidad de parar. Aprendemos a estar satisfechos sin ser autocomplacientes: podemos estar muy contentos con nuestra vida tal como es y sin embargo no dejar de practicar las cosas básicas.

Así como las baterías no se recargan solas, es probable que no podamos volver a encender la chispa de nuestra recuperación sin un poco de energía externa. La participación en la vida de nuestra confraternidad mantiene NA con vida, pero también mantiene vivo el espíritu de la recuperación dentro de nosotros. «No supe cuánta fe tenía hasta que la perdí. La recuperación empezó a parecerme sin sentido. Con mi actitud cortante y cínica, no era capaz de ver la negatividad por mí misma. Tuve que buscar nuevas oportunidades de presenciar el milagro», compartió una compañera. Relacionarnos con aquellos que tienen entusiasmo y esperanza es un comienzo. Pensar en la recuperación no ayuda tanto como salir y actuar, especialmente cuando no queremos. Si lo que hacemos no funciona, paramos. Pero cuando lo que hacemos funciona a medias, tendemos a seguir aunque resulte incómodo porque estamos acostumbrados. A veces parece que cuanto más tiempo llevamos limpios, menos dispuestos estamos. Igual que al principio, quizá tengamos que reprimir nuestros impulsos y obligarnos a hacer lo que sabemos que es correcto.

Las celebraciones pueden sacarnos de la autocomplacencia, y muchos miembros saben que una buena convención o un retiro pueden conseguir que la gratitud vuelva a fluir. Celebrar el aniversario de un adicto importante para nosotros nos recuerda el milagro que significa que aún sigamos aquí. Un compromiso de servicio nos lleva a una reunión cuando las ganas no lo hacen. Compartir con un recién llegado puede sacarnos de un estado negativo; llevar el mensaje nos recuerda que tenemos un mensaje. A veces solo nos hace falta ser honestos para ver dónde estamos y para dejar de creer que si somos las personas con más tiempo limpio en la reunión no debemos compartir que nos sentimos mal o con ganas de consumir. Sabemos lo que tenemos que hacer aunque no queramos hacerlo: si te notas autocomplaciente, ven y ocupa tu asiento. El mensaje está esperando.

Distinguirnos de los demás

Todos recordamos a los miembros con más tiempo cuando empezamos a estar limpios, tuvieran tres o treinta años. Nos cayeran bien o no, eran importantes para nosotros. Dependemos de los que llevan más tiempo para que nos enseñen e infundan vigor a nuestra recuperación, pero a la larga nos damos cuenta de que estamos allí donde estuvieron ellos alguna vez. Miramos a nuestro alrededor en busca de veteranos y notamos que... ¡somos nosotros! Estamos agradecidos a aquellos que siguen con nosotros, pero si no queremos sentirnos muy solos también debemos estar abiertos a aprender de aquellos que llegan después. Anonimato significa que en NA todos somos iguales, no importa el tiempo que llevemos limpios. A veces cuesta recordarlo y tal vez debamos hacernos acordar los unos a los otros de que es verdad. Podemos quedar atrapados en expectativas de dónde deberíamos estar o qué deberíamos saber con nuestro tiempo limpio.

La honestidad, la humildad y un sentido del humor sano pueden ayudarnos a superar estos desafíos. Aprendemos a ayudar a los miembros a responder a sus propias preguntas sin necesidad de crearnos una imagen de figura de autoridad. El hecho de que la gente nos pida consejo no significa que estemos capacitados para darlo. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, pero tenemos cuidado con la opiniones, sobre todo cuando sabemos que las toman en serio. Es agradable sentirse importante o respetado, pero si nos lo permitimos es por nuestra cuenta y riesgo. Cuando dejamos que nuestros compañeros crean que ya no tenemos necesidades, el resultado es que no tenemos adonde ir cuando sufrimos.

No hay tiempo limpio que nos haga inmunes a nuestra enfermedad ni nos exima de los desafíos de la vida. La recuperación es un proceso diario, de solo por hoy. La relación con un Poder Superior requiere un contacto consciente y continuo y el crecimiento continuo requiere que sigamos siendo educables. Intentar que las cosas sigan un poco «verdes» significa que todavía estamos en proceso de madurar, que seguimos dispuestos a cambiar, a crecer y a trabajar en nosotros mismos. Mantenemos nuestra recuperación viva si la nutrimos. Si no recibimos apoyo y alimento constante, nos debilitamos. Nuestra responsabilidad es encontrar ese apoyo, aunque signifique ir a buscarlo muy lejos.

La realidad lisa y llana es que si nos mantenemos limpios, un día seremos la persona con más tiempo limpio en la sala. Es un don, una responsabilidad y un inconveniente a la vez. Muchos miembros comparten lo fácil que es sentirse distinto cuando hay una diferencia de tiempo limpio. A veces, ser el miembro con más tiempo de la sala parece tan intimidatorio como

llegar a la primera de las noventa reuniones. Tal vez sintamos que los compañeros más nuevos no nos comprenden o que no hay nadie a quien podamos recurrir para pedir ayuda. Cuando somos más conscientes de nuestra responsabilidad que de nuestra capacidad de encontrar lo que necesitamos, nos sentimos aislados. Un miembro compartió que ser considerado un veterano era incómodo: «Soy al que acuden con preguntas y no me siento uno más. No se trata de sentirse “mejor que”, sino “distinto de”». No siempre sabemos cuándo o cómo estaremos en apuros y sin duda no tenemos idea de quién nos va sacar de ellos. Encontramos gente que tiene lo que queremos, al margen de su tiempo limpio. Es una de las cosas más hermosas de NA: siempre hay alguien que toma la iniciativa, aunque a menudo no quien esperamos. No podemos darnos el lujo de elegir quién tiene permiso para salvarnos la vida.

A veces dicen que nuestro desarrollo emocional se detiene cuando empezamos a consumir y que cuando estamos limpios lo retomamos allí donde lo dejamos. A lo mejor no es tan simple, pero lo cierto es que en recuperación la mayoría tenemos bastante trabajo que hacer para madurar y nos pasamos muchos años haciéndolo. La mayor parte atravesamos un período en recuperación en que estamos desesperados por conseguir reconocimiento y aprobación. Preguntas muy elementales se convierten en algo importante: ¿Se percatan de mi existencia? ¿Me escuchan? ¿Cuento para algo? No es algo desinteresado ni anónimo, y hasta puede ser destructivo, pero con frecuencia forma parte de nuestro proceso.

Estar en un pedestal puede resultar atractivo. La verdad es que muchos de los que están en un pedestal no se ofrecen voluntariamente a subir; pero una vez arriba, a lo mejor no sabemos cómo bajar. Cuando la gente nos trata de forma diferente por el tiempo que llevamos limpios o por nuestro servicio, podemos llegar a sentirnos muy solos y extraños. Cuanto menos creemos que merecemos tal atención, más inseguros nos sentimos y... más aprobación buscamos. Cuando ya hemos pasado esa fase en nuestra vida, miramos atrás y vemos lo gracioso que es querer ser una celebridad en una confraternidad anónima. Pero cuando estamos allí, quizá nos parezca lo más importante del mundo. Alguien con mucho tiempo limpio compartió: «Cuando era nueva, los compañeros me querían pero no me malcriaban. Tampoco deben hacerlo ahora. Es condescendiente y me separa de los demás adictos en recuperación». Es esta distinción lo que hace tan peligroso estar en esta posición.

Por muy dispuestos que algunos estemos a poner a compañeros en un pedestal, otros estamos aún más deseosos de tumbarlos. Podemos ser mezquinos y malos, críticos y duros. Dar una patada al pedestal no ayuda a nadie a cambiar. «Cuando todo se vino abajo, no recurrí a la gente que me trataba mal y me criticaba cada vez que me desesperaba, sino a los que habían sido honestos y bondadosos.» Si queremos ayudar a alguien a bajar del pedestal, tal vez lo mejor sea esperar. El tiempo es más poderoso que nosotros. Podemos o no ser las personas indicadas para llevar el mensaje a un compañero que se olvida de que aquí todos somos iguales. No necesariamente nuestro trabajo es enfrentarnos a alguien. Tirar de la manta y dejar a un compañero al descubierto es una experiencia increíblemente íntima. Si no prestamos atención a las circunstancias, podría ser un simple acto de violencia. Abordarlo con humildad y honestidad es mejor que intentar ser la conciencia de nadie.

Lo cierto es que no hace falta que vivamos en un estado de perfección para llevar el mensaje. Lo más importante es que no tenemos que elegir quién merece ser un vehículo de algo más grande. Podemos llevar un mensaje aunque no acabemos de vivirlo y lo que compartimos tal vez ayude a algunas personas, pero por dentro nos destruye poco a poco. Cuando nuestras expectativas empiezan a decidir por nosotros, podemos llegar a sentirnos 5380 desilusionados, desconectados y asustados de lo que precisamente nos salva la vida.

Los miembros más nuevos esperan que los veteranos sean estables, sólidos y tengan principios, y a menudo somos así. Pero siempre habrá ocasiones en las que nos quedemos cortos. Una vez que perdemos la sensación de ser adictos «normales y corrientes» como todos los demás, cuesta mucho recuperarla. Recurrimos a compañeros que han tenido la misma experiencia y les preguntamos cómo lo manejaron. Somos adictos en recuperación que hacemos todo lo posible por aprender a vivir. Cuando lo recordamos, el resto se pone en su sitio.

La conciencia puede cambiar gracias al entorno, sin necesidad de hacer nada. «En un momento dado — compartió un miembro—, como no soportaba tanta atención, intenté que los focos se dirigieran a otro.» Este es nuestro terreno de aprendizaje y a veces nos hacemos un lío durante el proceso. Puede resultarnos maravillosamente útil para librarnos de nuestra necesidad de aprobación. «Por fin no me importa lo que la gente piense de mí», compartió un veterano. En última instancia, nos damos cuenta de eso cuando estamos seguros de nosotros mismos: llevamos el mensaje sin decir palabra.

El tiempo es el tiempo, pero al final lo que nos garantiza es un lugar en la reunión, como a todos los otros. Acudimos para disfrutar de nuestro propio anonimato, aunque a veces los demás sigan considerándonos especiales. Cuando compartimos de corazón, por lo general no recordamos mucho de qué hablamos. Desconectamos del ego y sucede algo diferente: nos llega la verdad y cobra vida propia. Después de hablar nos dan las gracias, pero sabemos que no tiene que ver con nosotros. El amor que ha fluído a través de nosotros es el que nos enseña algo a todos en ese momento. El amor que sentimos en la sala es más poderoso que cualquiera de las palabras que hemos compartido. Cuando vislumbramos lo que es, tenemos la posibilidad de canalizarlo y recibimos una auténtica lección de humildad.

La mejor manera de dar forma a la recuperación es recorrer el camino y mostrarnos honestos y reales. Cuando nos mostramos a medias y somos honestos a medias, estamos «medio» en peligro. Debemos recordar que nuestro trabajo principal, siempre, es permitir que nos salven la vida. Compartir lo que es real para nosotros es un beneficio para nuestra recuperación y una responsabilidad para los que vienen detrás, aunque no quedemos bien. «Recuerdo a los compañeros que estaban aquí cuando llegué y cómo abrían su corazón, y seguí el ejemplo. Es un beneficio para mi recuperación y una responsabilidad para los que vienen detrás.» Aprendemos de las respectivas experiencias. Compartir nuestro viaje con los demás es nuestra manera de enseñar y aprender al mismo tiempo. Compartir honestamente resulta siempre atractivo, aunque hablemos de cosas muy poco atractivas. Cuando somos honestos y abiertos, resuena en los demás. Cuando somos humildes, los otros lo perciben y... nosotros también.

No perder de vista la realidad

En ocasiones todos tenemos que reinfundirnos vigor: física, emocional y espiritualmente. Nos referimos a estas partes de nuestra persona por separado para poder hacerlo con mayor facilidad, pero en realidad están interconectadas. Así como somos mucho más sensibles a nivel emocional cuando estamos cansados, vemos que cuando estamos agotados emocionalmente tenemos tendencia a enfermarnos físicamente o a sentirnos muy inseguros. Algunos estamos en condiciones óptimas cuando nos mantenemos en movimiento y ocupados; otros, recargamos pilas en soledad y silencio. Tal vez sea tan simple como sentarse para una meditación breve o aparecer en una reunión.

Ayudar y pedir ayuda es lo mejor que podemos hacer por nosotros y por aquellos que nos rodean. Ver que el programa funciona en la vida de otra persona refuerza nuestro compromiso y nos da esperanza. «A los diez años limpia me topé con una pared —dijo una compañera—. Logré dar la vuelta gracias a un grupo de recién llegados cuya pasión e intensidad me despertaron. Era la misma pasión que me había mantenido limpia al principio.» Reconocemos el cambio en los demás antes de verlo en nosotros.

A algunos nos va mejor trabajar con recién llegados. Solo conservamos lo que tenemos en la medida en que lo compartimos, pero no sabemos lo que tenemos hasta que empezamos a darlo. En el momento en que tratamos con alguien que se esfuerza o sufre, encontramos recursos que teníamos dentro y no conocíamos. Cuando vemos que alguien lo capta de verdad y despegga, sentimos una gratitud que no creíamos posible. No tenemos que elegir quién se recupera. No depende de nosotros escoger a quién ayudar. A veces resulta duro ver que la chispa cae, destella y se apaga... una y otra vez, pero cuando estamos presentes y hacemos lo que nos corresponde, el mensaje se transmite. «Cuando ayudo a alguien con los pasos, me siento un instrumento de mi Poder Superior. No estoy al mando. Mi responsabilidad solo es mantenerme cerca.»

El trabajo que hemos hecho para construir nuestra confraternidad significa que hay mucha más experiencia, fortaleza y esperanza disponibles para la gente más nueva que «allá lejos y hace tiempo». Pero las habilidades que necesitamos para ayudar a crear una comunidad de NA podrían ser diferentes de las que hacen falta para mantener la unidad y estabilidad de esa comunidad una vez establecida. Puede que nos sintamos excluidos y dejados atrás. El problema de que nos llamen «dinosaurios» es que sabemos que es una especie extinguida. Seguir participando nos ayuda a crecer y nos exige cambiar.

Quizá suene raro, pero también somos responsables de permitir que nos dejen atrás. Cuando hemos apadrinado a alguien durante un tiempo, resulta difícil aceptar que esa persona decida seguir adelante. Sin embargo, podemos consolarnos con la idea de que si asume la responsabilidad de su recuperación, hemos hecho nuestro trabajo. También somos conscientes de nuestro crecimiento como confraternidad. Aquellos que hemos estado desde el principio tal vez lo veamos de una manera especial, como algo agri dulce. El hecho de que NA cambie, que sus costumbres y esquemas en las reuniones sean diferentes, puede ser una excusa para que nos marchemos. Se trata de otra reserva que no podíamos prever. Cuando seguimos comprometidos con una confraternidad viva, en crecimiento y cambio constante,

no lo notamos tanto. Pero si nos vamos o nos tomamos un descanso, los cambios pueden ser asombrosos.

NA cambia. La gente va y viene. Nosotros también cambiamos. El tiempo que tenemos disponible, nuestra relación con los demás, de qué manera nos sentimos cómodos haciendo servicio o participando... todo cambia de forma natural en el transcurso de nuestra vida. Cuando los pasos forman parte de nuestra vida de manera continua, tendemos a examinarla con regularidad para ver lo que funciona y lo que podría mejorarse. Es natural, también, que a veces pongamos seriamente a NA en tela de juicio. Pensamos en nuestra confraternidad, en cómo nos vemos en ella y cuáles son nuestras creencias sobre ella. Puede ser muy incómodo y alarmante. Pero cuando nos damos el espacio para examinar nuestro compromiso, lo vemos con honestidad, igual que en cualquier otra relación.

Cuando cambian nuestras creencias y percepciones, tal vez experimentemos un dolor y una confusión que nos hagan sentir aislados. Podemos separarnos de los demás, pero también de nosotros mismos y nuestro Poder Superior. En momentos así es fundamental compartir con otros. Resulta sorprendente ver cómo aprecian los demás lo que compartimos. Cuando somos honestos y reales, conectamos con la gente. Cuando llevamos limpios mucho tiempo, es posible que acabemos atrapados en lo que creemos que debemos compartir en las reuniones. Cuando el mensaje que llevamos es un reflejo sincero de nuestra experiencia, en lugar de imaginarnos lo que otra gente quiere oír, la verdad nos libera a todos.

Hay muchas maneras de concebir nuestra enfermedad. Algunos dicen que la adicción es un caso grave de la condición humana. Luchamos con los mismos miedos e inseguridades que todos, pero hasta tal punto que estamos dispuestos a morir para escapar de ellos. Otros miembros dicen que la adicción es una enfermedad basada en la vergüenza. El eje de nuestro pensamiento enfermo es creer que hay algo malo en nosotros. Cuando observamos el mundo, o a nosotros, a través de los ojos de la vergüenza, lo único que vemos es una evidencia más de que tenemos algo que nos funciona mal y que no nos pueden devolver el sano juicio. A medida que nuestra relación con la enfermedad cambia, describimos nuestra lucha de otra manera.

Algunos dicen que la adicción es la enfermedad de la nostalgia: idealizamos el pasado y nos aterra el presente. Quizá no lo reconozcamos en nosotros, pero cuando oímos a compañeros que consideramos recién llegados quejarse de que «ya no es como antes» algo que a nosotros apenas nos parece el pasado reciente, podemos empezar a verlo con humor.

Cuando comenzamos a estar limpios sucede algo especial: nuestra desesperación se combina con el compromiso total que establecimos al principio para crear una época muy valiosa e importante en nuestra vida. Nada se parece a nuestro primer grupo habitual, a nuestra primera conexión de verdad con un padrino o a ese grupo inicial de amigos que hicimos al principio de la recuperación. Pero el hecho de que no sea igual no significa que no sea tan bueno. «Cuando me permito acercarme a la recuperación como un recién llegado, no lucho tanto con las diferencias entre cómo es ahora y cómo creo recordar que era. Hoy puedo estar presente sin perderme en la nostalgia ni en la comparación.» Quizá sea difícil dejar que nuestra recuperación cambie a medida que cambiamos, pero es lo que hace posible —y productivo— quedarse en NA.

Las cosas que hacemos cuando nuestra comunidad de NA es pequeña son las básicas. Igual que con nuestra recuperación personal, si nos alejamos de lo básico nos cuesta mucho volver. Las reuniones también se vuelven autocomplacientes. Si somos perezosos, el mensaje se diluye, y cuando vemos que sucede en nuestro grupo tenemos una responsabilidad: no la de quejarnos y censurar, sino la de poner manos a la obra. A veces proponer reuniones de estudio de pasos o de discusión de literatura puede contribuir a que estas vuelvan a centrarse en la recuperación. Parte del trabajo más importante lo hacemos en nuestro grupo habitual. La participación en él nos hace sentir en casa. «Ojalá pudiera decir que mis actos son desinteresados —confesó un miembro—, pero en el fondo sé que mi objetivo es mantener vivo a mi grupo habitual para poder seguir viniendo.» Estamos bien en las reuniones en las cuales nos sentimos queridos y aceptados y en las que podemos ser útiles. Los pequeños detalles, como llamar a los miembros cuando no vienen, pueden dar un ímpetu nuevo a un grupo habitual. No fallarnos los unos a los otros es importante, estemos o no empezando a estar limpios. Enseñamos con el ejemplo. Cuando compartimos honesta y abiertamente de corazón sobre la recuperación, llevamos un mensaje más poderoso que siempre que predicamos o sermoneamos.

NA es diferente de un lugar a otro y en distintas fases de crecimiento. No hay un modelo de confraternidad en recuperación. En algunos lugares, la familia está muy involucrada. En otros, nos llevamos a los miembros a casa para que se desintoxiquen. En algunos lugares, el amor duro es la norma y le decimos a la gente que se siente y se calle; en otros, la animamos a hablar abiertamente. Los principios son los mismos, pero la forma en que los practicamos varía mucho. La clave es que los practiquemos, que antepongamos la unidad y que nos mantengamos centrados en nuestro propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Los manejos políticos y la popularidad nos distraen de nuestro propósito. Cuando los miembros de NA se olvidan de que la recuperación personal depende de la unidad de NA, ambas están en peligro. A veces las comunidades de NA decaen y mueren. Es una tragedia de la que podemos aprender. Tenemos tendencia a creer que lo que es gratis no tiene valor, cuando en realidad el valor es inconmensurable. Cuando reconocemos que nuestra confraternidad está en apuros, debemos tomar medidas cargadas de amor. Nuestra vida depende de ello.

El espíritu de servicio

El deseo de ser útiles cambia nuestra relación con el mundo. No solo en NA somos cariñosos y generosos. Conectamos con el amor que nos rodea practicando actos bondadosos y abriéndonos para recibir lo mismo. Estar dispuestos a aceptar ayuda es una forma de generosidad. Puede ser incómodo admitir una necesidad o pedir ayuda. Cuando permitimos que otra persona se acerque y nos ayude, le damos la oportunidad de expresar su propio amor y generosidad. Cuando echamos una mano para ayudar, recibimos mucho más de lo que damos. En algunos lugares, después de la oración de cierre de la reunión, los miembros de NA dicen: «¡Sigue viniendo!»; en otros: «¡Ve a ayudar a alguien!». Ambas costumbres provienen de comprender que cuando damos y cuando permitimos que los demás den, conectamos con un poder más grande que nosotros.

El servicio no es un puesto en un comité, sino una postura afectiva. Es una forma de vida que podemos practicar en todos los aspectos de la vida. Puede ser tan sencilla como mantener una puerta abierta o tan complicada como ayudar a un ser querido en las últimas etapas de su vida. Nuestra relación con el servicio y la forma en que lo expresamos cambia a medida que nuestra humildad se hace más profunda. El deseo de servir es una manifestación de libertad del yo. El anonimato es un principio clave del servicio desinteresado. Cuando aprendemos a dar desinteresadamente, sirviendo a aquellos que sufren y a un poder mayor que nosotros, encontramos felicidad, dignidad y un propósito.

Tanto si devolvemos mejor a través del servicio estructurado, como de uno en uno o una mezcla de ambos, el servicio para nosotros es una cuestión de principios. Practicar y enseñar lo que es el servicio basado en los principios es tanto una manera de llevar el mensaje como de recibir los dones que la recuperación puede ofrecernos. El servicio nos conecta con la confraternidad y nos ayuda a seguir conectados y participar incluso cuando no estamos en nuestro mejor momento. Comprometernos a abrir la puerta de una reunión una vez por semana puede marcar la diferencia entre seguir participando y escabullirnos. Al principio, es una manera de empezar a sentirnos útiles y queridos. Más adelante, nos da una razón para seguir viniendo incluso cuando no tenemos ganas.

El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro es una calle de doble sentido. No importa quién da ni quién recibe. Todos merecemos dar y pedir, y estemos en el lado que estemos, nos beneficiamos del intercambio. Ya no tenemos que sopesar ni equilibrar quién recibe más o menos, si hacemos suficiente o se aprovechan de nosotros. Lo cierto es que todos buscamos motivación e inspiración, la chispa que encienda el fuego en nosotros. Una buena reunión, un poderoso Duodécimo Paso, una convención o campamento pueden hacernos sentir plenos porque comprendemos que por un momento hemos estado exactamente donde debíamos estar. Esa sensación es adictiva. Cuando nos enteramos de que podemos sentirnos tan bien, queremos más. Estamos dispuestos a atravesar con esfuerzo épocas difíciles porque nos damos cuenta de que si seguimos haciéndolo volveremos a sentir la misma plenitud. No es una ilusión como cuando consumíamos, sino la comprensión real de que, solo por hoy, lo que hacemos es importante para alguien.

El servicio cambia la relación con nuestra propia vida. Aprendemos a poner el amor y la gratitud en práctica, y, cuando movilizamos nuestros buenos sentimientos, estos logran extenderse a todos los aspectos de nuestra vida. Nos enfrentamos a nuestros defectos —y a los de los demás— y encontramos la manera de trabajar en ellos. «La primera vez que coordiné un comité descubrí el auténtico sentido de anteponer los principios a las personalidades. ¡Cómo crecí!», se rió un miembro. En el servicio conocemos otras personas apasionadas por su recuperación y ese entusiasmo nos mantiene activos. A los que siempre nos ha costado adaptarnos, el servicio nos da algo que hacer... y una razón para quedarnos hasta el final de la reunión, el taller o el baile. Mientras tanto, establecemos las relaciones que cambian nuestra vida. Aprendemos cosas de la recuperación durante el proceso de servir, pero también alrededor de este: nos relacionamos con compañeros que se toman la recuperación en serio en las charlas que mantenemos cuando estamos arreglando o limpiando el lugar para un evento o durante el largo viaje para acudir a una actividad. «He

tenido que aprender a cerrar la boca cuando quería abrirla y a abrirla cuando quería cerrarla. He tenido que probar cosas nuevas y dejar de hacer otras que ya no funcionan. He tenido que aprender a pedir ayuda, a delegar responsabilidades, a correr riesgos y a compartir. He tenido que aprender a poner en orden líos desagradables, en sentido literal y figurado. ¿Por qué hago servicio? Porque refuerza todo el trabajo de los pasos.»

Algunos nos lanzamos de cabeza al servicio. Nos implicamos en casi todas las facetas de lo que sucede para acabar rechazados por los miembros que tienen diferentes ideas sobre cómo hacer las cosas. O asumimos tantas responsabilidades que es imposible que las cumplamos y poco a poco nos sentimos agobiados y resentidos. Nos desanimamos y nos retiramos. Pasamos de estar demasiado implicados a que no nos importe nada y viceversa. Nos sentimos fuera de la confraternidad a la que amamos, como si fuésemos de visita. Nos llenamos de autocompasión... ¿Acaso no le dedicamos todos nuestros esfuerzos? Momentos como este ponen a prueba el temple de nuestros miembros más curtidos. Tal vez tengamos que tomar distancia de ese tipo de servicio durante un tiempo y centrarnos en nuestro propósito primordial.

Cuando nos desprendemos de esa distracción, nuestra recuperación inicia un nuevo capítulo. Mientras tanto nos mantenemos limpios, un proceso que nos hace mucho bien. La solución empieza en el Décimo Paso. Reflexionamos sobre nuestros motivos para hacer servicio. ¿Estamos tratando de obligar a los demás a ver igual que nosotros cómo se hacen las cosas en NA o queremos ser útiles de verdad? ¿Podemos olvidarnos de nosotros mismos el tiempo suficiente para dejar que otro tenga de vez en cuando una oportunidad? Nuestra experiencia nos permite saber lo que ha funcionado y lo que no. Podemos compartirlo sin tratar de controlar el resultado. Cuando empezamos a tomarnos todo de manera muy personal, quizá convendría que analizáramos si no ha llegado el momento de tomar un poco de distancia. Para saber cuándo hay que soltar las riendas —sobre un punto de vista, una decisión o una postura— hace falta práctica y rezar. La rotación es un principio de servicio importante para nuestro propio bienestar y también para el de la confraternidad.

El servicio puede ser un escape o darnos acceso a partes nuevas de nosotros permitiendo que emerjan talentos e intereses. Creer que estamos ascendiendo, usando nuestra posición como prueba de algún tipo de éxito, es solo ego en acción. Pero cuando devolvemos por gratitud, desinteresadamente y por el bien de todos de corazón, descubrimos que la experiencia puede ser tan satisfactoria como productiva. Cuando estamos despiertos espiritualmente, necesitamos ser útiles... y hacer los pasos para poder manejarlo.

También encontramos un equilibrio entre el servicio dentro y fuera de NA. Nos preocupamos los unos por los otros con pequeños detalles: llevamos a alguien a una reunión o comida a un amigo enfermo. El programa permite que cada uno encuentre la manera más cómoda de expresar su generosidad y la más cómoda para pedir ayuda. Nos enfrentamos a nuestras limitaciones, incluidos los límites de nuestra compasión, y aprendemos a ser realistas con respecto a lo que podemos y no podemos hacer.

Cuando tenemos experiencia de servicio, podemos ser un recurso y asesorar a los demás. Cuando nos comprometemos a llevar a otros miembros al proceso sin retener el control, lo hacemos con espíritu de humildad. La paciencia, la bondad y la confianza son fundamentales

para el proceso. Si tratamos a los demás con confianza y respeto, es muy probable que recibamos lo mismo. Podemos guiar con el ejemplo, ayudar a orientar la discusión y a centrar la energía sin tratar de influir en el resultado. Participar sin perseguir la ilusión del control establece el modelo para el resto de nuestra vida. Sea en el puesto que sea, servimos a NA con dedicación y amor si lo hacemos con humildad. Aunque a veces asociemos liderazgo con falta de humildad, para nosotros negarnos a servir es lo que fomenta nuestro egoísmo y falta de paciencia. El servicio siempre es una lección de humildad. Aprendemos a ser servidores y, por el camino, transitamos por todo aquello relacionado con el ego. Cuando nos olvidamos de que somos solo una parte de un todo más grande, estamos en apuros.

Hay algunas palabras que en NA usamos de forma diferente que el resto del mundo. Cuando hablamos de adicción, por ejemplo, nos referimos a una enfermedad espiritual que afecta todas las áreas de nuestra vida. Cuando compartimos sobre el sano juicio, no nos interesan las definiciones clínicas, sino examinar nuestra propia experiencia para comprender qué nos funciona. Y cuando hablamos de liderazgo en NA, no quiere decir que algunos miembros tengan más poder o autoridad que otros. El liderazgo aquí tiene que ver con compartir nuestra experiencia con espíritu de humildad y unidad. En NA practicamos el liderazgo sirviendo desinteresadamente. Sea cual sea nuestro servicio, recordamos al adicto que todavía sufre en todo lo que hacemos y practicamos la aceptación, el valor y la acción.

La responsabilidad es uno de los principios más importantes que practicamos en NA; y el servicio, una de las mejores formas de ponerlo en práctica. El servicio nos hace participar y estar rodeados de recuperación, además de darnos la oportunidad de practicar la aceptación. Cuando compartimos nuestra experiencia con otros adictos, logramos comprendernos más profundamente. Es raro que los adictos se mantengan limpios mucho tiempo sin practicar el servicio desinteresado de una forma u otra. NA da sin pedir nada a cambio, pero podemos sacar muchísimo del programa. Al cabo de un tiempo, la recompensa no viene de lo que nos dan, sino de lo que damos. Ahí empieza el trabajo de verdad y no todos estamos a la altura de hacerlo. Cosechar los frutos significa que debemos plantar las semillas a través de la acción. En recuperación existe la responsabilidad y empieza por hacernos responsables de nuestra propia recuperación.

Saber rendir cuentas de algo a veces ya es una recompensa en sí. Para los que no tenemos mucha experiencia con ser responsables, esta puede ser una muy buena lección. A otros con mucha más experiencia en serlo, el trabajo de servicio nos enseña a soltar las riendas. La flexibilidad, la tolerancia y el equilibrio son los principios que practicamos cuando servimos. Aprendemos a practicar la unidad, incluso cuando nos resulta incómodo, y llegamos a ejercitar nuestro valor. «Toda mi vida me he sentido “menos que”. Un desconocido me ponía mala cara y yo pasaba un mal día. El servicio me ayudó a sentirme valiosa», compartió una compañera.

Principios, práctica y perspectiva

El servicio en NA siempre debe hacerse con espíritu de llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Es el propósito primordial de nuestra confraternidad y cuando nos desviamos abrimos la puerta a influencias que nos distraen. Pero raramente nuestras motivaciones son puras del todo. El servicio desinteresado es nuestra meta, pero una de las cosas que lo hace

tan gratificante es saber que somos valiosos y útiles. El servicio que hacemos no es ni completamente desinteresado ni solo una dosis de ego. El trabajo que realizamos nos mantiene unidos mientras esperamos a sentirnos bien con nosotros mismos. Lo que nos permite mejorar es aceptarlo, en lugar de fingir que tenemos todo bajo control. No es egoísmo saber que tener un propósito nos hace sentir mejor. Si actuamos con buena voluntad —hacer lo correcto por las razones correctas— seguro que nos beneficiaremos. Cada uno tiene algo que ofrecer y permitimos hacerlo forma parte de ayudarnos mutuamente a recuperarnos. Es un proceso continuo. Encontramos nuestro sitio, aprendemos a sentirnos cómodos en él y cuando se nos queda pequeño buscamos uno nuevo. Cada vez aprendemos algo más sobre nosotros, a menudo a hacer algo nuevo. «Parece que cuanta más experiencia tengo, más inexperto me doy cuenta que soy», compartió un miembro.

Otra compañera recordó cómo conoció el servicio: «Había discusiones, intrigas políticas y un caos general. Sin embargo, cuando empezó la reunión, percibí el amor. Como era nueva, estaba muy acostumbrada a todo aquel lío y sentí que encajaba perfectamente». Esto no quiere decir que el desorden por el desorden sea buena idea. Pero al igual que en nuestra recuperación personal, las lecciones suelen estar en los momentos difíciles. Dejar que los miembros nuevos hagan servicio permite a más gente aprender de la experiencia de servir. También nos abre a nuevas ideas y maneras de hacer las cosas. Reinventar la rueda puede resultar valioso, aunque parezca una forma bastante ineficiente de trabajar. Cada uno aprende en el proceso, y a veces sacamos una rueda mejor.

Todo cambia; es una buena y una mala noticia a la vez. Crecer a través de los cambios no necesariamente significa estar de acuerdo con todos ellos. Pero la flexibilidad afable resulta clave para una recuperación feliz. Tratamos de tener fe con una perspectiva amplia. Podrían ser los dolores del crecimiento o la evolución, pero no necesariamente nos corresponde a nosotros calcularlo. No tenemos una bola de cristal. Un resultado incómodo es una fase en nuestro desarrollo, no el final del cuento. Es válido tanto para nuestra recuperación personal como para nuestra confraternidad. Maduramos y cambiamos, y nuestras necesidades también maduran y cambian. Si participamos de los comienzos de NA en determinada área, puede que nos sintamos muy incómodos cuando esta se afianza y pasa a ser una comunidad. Si estamos implicados en un tipo de servicio específico durante mucho tiempo, tal vez nos resulte difícil dejar que los otros intervengan y aceptar que hay más de una manera de hacer las cosas. Cuando nuestra identidad está demasiado mezclada en «cómo se hacían las cosas antes», no podemos dar ni pedir ayuda de la misma manera. Nos resulta más difícil pedirla porque los demás «lo hacen mal» y nos cuesta llevar el mensaje porque nuestra desilusión es demasiado evidente.

El hecho de que NA sea diferente de como era es consecuencia de nuestro éxito y crecimiento. Y es muy probable que no sea «tan» diferente. Lo básico no cambia. El mensaje que llevamos no cambia. Las cosas que necesitamos hacer para dejar de consumir, perder el deseo de hacerlo y descubrir una nueva forma de vida tampoco cambian. Como nos sentimos seguros en las reuniones, nos parece que conocemos nuestro lugar y no queremos que nada cambie. Pero cuando lo que mejor conocemos ya no se quiere o no se necesita de

la misma forma, es difícil no tomárselo de manera personal. A lo mejor tenemos una rabieta cuando las sillas se colocan de un modo diferente en nuestro grupo habitual. Aprender a trabajar con gente nueva, probar nuevas formas de hacer las cosas, puede ser doloroso e incómodo. Nos permitimos mutuamente sentir que hay lugar para todos en el servicio y en la confraternidad cuando la convertimos en algo abierto y acogedor. El mero hecho de saber decir «por favor» y «gracias» puede hacer que las cosas sean muy distintas.

Si adoptamos los principios de la recuperación, también nos entregamos naturalmente a la confraternidad y la ayudamos a crecer. Cada uno lo hace a su manera. Puede que amemos y nutramos a nuestro grupo habitual o que abramos una nueva reunión. Algunos somos excepcionales para trabajar con recién llegados; otros, fantásticos en el terreno de la comunicación. A lo mejor disfrutamos organizando eventos o haciendo un sitio web bonito. Cuando servimos de corazón, encontramos la manera de ser útiles tal como somos. No necesariamente el servicio que hacemos implica que nos tengan que «votar» para algo. Cuando los unos valoramos la experiencia y el trabajo de los otros para que el servicio sea divertido, interesante y abierto, descubrimos que de verdad hay lugar para todos nosotros en la mesa. Así como el servicio nos ayuda a crecer, necesitamos la participación de todos para asegurar que estamos llevando el mensaje lo mejor y más ampliamente posible.

Si confiamos en la Segunda Tradición, podemos permitirnos y permitir a los demás cometer errores. A veces los que cometemos en el servicio —y en nuestra vida— nos llevan adonde necesitamos ir. Confiar en la Segunda Tradición nos da esperanza. Sabemos que un Dios bondadoso está al mando y que el proceso está vivo pase lo que pase. Nuestras críticas pueden interferir en la llegada del mensaje. No tenemos que ser la mejor persona de la reunión para ser la mejor persona para el trabajo. Lograr que el servicio sea atractivo es, en parte, encontrar un lugar para la gente que se siente atraída prestarlo.

Comoquiera que devolvamos lo que recibimos, lo fundamental es que podamos compartir y cooperar con los demás; y no suele ser una habilidad que llega con nosotros a las reuniones. El servicio nos enseña a comunicarnos y puede resultar una de las lecciones más frustrantes de nuestra vida. Una y otra vez nos vemos en posición de creer que estamos ofreciendo información, y los demás parecen no recibirla o... no acordarse de haberla recibido.

La comunicación siempre es algo más que transmitir información. No se puede separar cómo nos comunicamos de lo que comunicamos. Echar un vistazo a la diferencia entre lo que decimos, lo que escuchan y cómo nos responden puede ser el principio de un auténtico cambio en todas nuestras relaciones. En el servicio y en la vida, ofrecemos información a los demás de diferentes maneras. Cuando se la tiramos encima, siempre se molestan. Con demasiada frecuencia damos información y esperamos que la gente sepa por qué debería estar interesada. Hay vida más allá de la información, hay una razón de que la información que damos importe y depende de nosotros transmitir precisamente eso. Cuando informamos sin inspiración, los demás dejan de escuchar. El resultado es que nos suprimimos los unos a los otros de una conversación en que necesitamos de verdad estar todos.

La Segunda Tradición nos enseña que un Dios bondadoso puede expresarse a través de nuestra conciencia de grupo. Cada uno es responsable de asegurar que todos dispongamos de la información necesaria y la posibilidad de compartir libremente, de modo que el genio

que se desarrolla a través de nosotros tenga ocasión de expresarse. Cuando nos tratamos con respeto, abrimos la puerta a un tipo diferente de comunicación. Cuando en nuestro servicio practicamos la atracción, nos esforzamos por asegurar que sea lo más abierto, amplio y acogedor posible. Cuando nuestro bienestar común tiene prioridad, se nota.

Cada uno puede tener sus ideas sobre las dificultades y cómo gestionarlas, pero nuestros principios nos recuerdan que nuestras ideas no son lo único que importa. Proponer alternativas, aunque no estemos de acuerdo con ellas, puede contribuir a ampliar las opciones del grupo. Por lo general la mejor solución posible surge durante el proceso de llegar a un consenso, de modo que depende de nosotros aportar al grupo toda la información que podamos. Ceder a la conciencia de grupo cuando tenemos opiniones muy fuertes en sentido contrario nos da la oportunidad de tener confianza. Cuando logramos creer que en medio de un desacuerdo todo el mundo actúa desde una posición de buena voluntad, podemos estar un poco más dispuestos a soltar las riendas. Cuando podemos ir más allá de nuestros propios deseos y aceptar la postura del grupo, la calidad de nuestra relación con la confraternidad, el grupo o determinado compromiso de servicio no está condicionada a salirnos con la nuestra.

Encontrar una forma cariñosa de tratar con las diferencias de opinión o de experiencia en NA nos da las herramientas necesarias para ayudar o ser ayudados de una manera distinta en otros aspectos de nuestra vida. Por el camino, aprendemos que la comunicación forma parte del núcleo del perdón. Podemos estar enganchados durante años a un resentimiento que podría haberse resuelto con una simple conversación. Afrontar situaciones incómodas y actuar bondadosamente es una demostración de madurez y gracia. La madurez emocional es la recompensa a saber desprenderse de la ira y el resentimiento.

No elegimos a la siguiente generación de Narcóticos Anónimos. Puede ser que nos asombre quiénes se mantienen limpios y quiénes no. Hemos pasado por la experiencia de enterrar a alguien que parecía la persona «más prometedora» y de celebrar el aniversario del más chiflado de la reunión. Cuando pasamos un tiempo en NA, tendemos a pensar que los miembros más nuevos que nosotros no tienen el mismo tipo de base o experiencia. Es responsabilidad nuestra compartir lo que nos han dado y asegurar que NA siga creciendo. «Van a aportar su experiencia al programa que me salva la vida, así que lo mejor es que me asegure de que tengan lo que necesitan para salvarme.»

El hecho de que la confraternidad esté viva es una prueba de que este programa funciona y sigue funcionando. Nuestra tarea consiste en confiar en esa prueba más que en nuestro miedo o en creencias rígidas de cómo deberían hacerse las cosas. Si lo hacemos bien, creceremos más allá de lo que conocemos ahora, individualmente y como grupo. Si tenemos fe en que un Poder Superior bondadoso guía de verdad nuestros servicios, podemos soltar las riendas y dejar que el proceso se desarrolle. El éxito llega cuando trabajamos juntos hacia una solución. En ocasiones es imposible evitar que se comenten errores: decimos lo que tenemos que decir y nos quitamos de en medio. Encontramos formas de seguir participando que nos permiten ser útiles y apreciar el servicio. A veces resulta constructivo hacer una pausa en el servicio relacionado con comités y decisiones para volver a la primera línea, a la línea telefónica por ejemplo. Tender la mano a un adicto necesitado es lo más importante de

todo. Cuando centramos nuestra atención en la puerta de entrada, nuestras disputas y resentimientos se desvanecen. Cuando llevamos el mensaje, también lo recibimos. El mensaje es libertad; y los lazos que nos unen, puro amor.

El amor

El espíritu de amor que se expresa en NA es lo más poderoso que tenemos. El Texto Básico lo describe como «el flujo de energía vital de una persona a otra», y lo vemos en funcionamiento cuando observamos a un adicto que vuelve a la vida en nuestras salas. Los abrazos que nos damos son parte fundamental de nuestro método y nuestra experiencia. En NA todo tiene que ver con el amor.

Cuando practicamos el Duodécimo Paso lo mejor que podemos, el amor pasa a ser fundamental en todo lo que hacemos; no hay un antídoto más poderoso contra la desesperación y la autodestrucción de la adicción. La compasión que sentimos por el recién llegado es algo que aprendemos a extender a nuestra familia, a aquellos que nos rodean y, con el tiempo, a nosotros mismos. Hay quienes dicen que el Duodécimo Paso a la larga se convierte en un vehículo para tender la mano a cualquiera que todavía sufre. Sin duda no podemos apartar la vista como hacíamos antes. Sin embargo, a veces nos resulta más fácil tener compasión por los recién llegados que por lo veteranos que tienen dificultades.

La unidad es una práctica de amor. Nos elevamos por encima de nuestros pareceres y nos unimos pase lo que pase. Durante el proceso, aprendemos lo que es el perdón y la reconciliación. No siempre perdonamos hasta que empezamos a trabajar juntos de nuevo, pero nos vemos obligados a hacer las paces porque no podemos evitarnos fácilmente. El perdón es una acción y una decisión. Tenemos una gran necesidad de perdón, pero también debemos practicarlo. Perdonar tiene sus propias recompensas. Empezamos a sentirnos en paz internamente. Cuando estamos libres de culpa, vergüenza y resentimiento, nuestra mente se aquieta.

A algunos nos cuesta darnos permiso para ser felices. Tal vez pensamos que no nos lo merecemos o nos asusta la posibilidad de dejar de trabajar en nosotros. Hemos pasado tanto tiempo infelices que nos resulta incómodo desprendernos de nuestra amargura. Cuando abordamos la felicidad como un principio espiritual, logramos ver la relación que tiene con la humildad. Nuestra capacidad para disfrutar de la vida está directamente relacionada con la buena voluntad de desprendernos de la autoobsesión. Si consideramos la felicidad como un bien espiritual, la vemos como un don y una meta a la vez. Trabajamos para alcanzarla soltando las cosas que se interponen en el camino y dejamos el resto en manos de un poder más grande que nosotros. La humildad y la empatía son esenciales para una vida espiritual satisfactoria. A medida que descubrimos el profundo placer que nos produce la práctica de la compasión, vemos que la felicidad está mucho más a nuestro alcance. «Tuve que tomar la decisión de ser feliz, pero tomarla de una manera en que funcionara de verdad significaba disponer de una base sobre la que esa felicidad pudiera sostenerse.»

5831 Superar nuestros propios desafíos nos ayuda a tener compasión por nosotros mismos y los 5832 demás. A medida que desarrollamos la capacidad de sentir y expresar empatía, llegamos a

darnos cuenta de que todos tenemos el mismo espíritu y que ninguno de nosotros es más ni menos importante que otro. En ocasiones todos estamos enfermos y sufrimos, por mucho tiempo que llevemos limpios. Todos a veces transmitimos esperanza y tenemos respuestas, aunque nosotros mismos no lo veamos. Un día limpio es un milagro, haya o no otro a continuación. Cuando vemos un gran avance en un miembro que lleva veinte, treinta o más años limpio, nos damos cuenta efectivamente de que la recuperación nunca se detiene.

Amor es una palabra de acción y los actos de amor adoptan muchas formas. A veces consiste en un abrazo cariñoso, otras en decirle a alguien la verdad pura y dura. Pero cuando actuamos con amor, con la intención de amar, se nota. E importa. Lo percibimos y también lo percibe la gente a nuestro alrededor. Podemos disfrutarlo, nos aporta —literalmente— placer. Cuando por fin confiamos en poder amar y ser amados sin que nos lastimen, somos capaces de aprovechar nuestra conexión con los demás y el mundo que nos rodea.

Mantenernos limpios durante mucho tiempo no solo significa que nos recuperamos, sino también que vivimos. Maduramos y envejecemos, formamos familias, cambiamos de trabajo y navegamos por el mundo por el simple hecho de estar vivos y limpios. Llegamos a comprender que la felicidad es un trabajo interno, una experiencia espiritual que puede fortalecerse con la recuperación. Vemos que al margen de lo que suceda fuera, la alegría puede seguir viva dentro de nosotros. «Me entregué a mis sentimientos y encontré consuelo en ellos porque sabía que eran parte de mi reconstrucción. Estaba vivo. Por más que sintiera que podía venirme abajo, tenía fe en que no era el final. Sabía que no importaba absolutamente nada más en el mundo que el amor. He malgastado mucho tiempo sin amar», 5854 compartió un miembro.

El amor es una forma de inteligencia. Es la intuición que nos lleva a las palabras correctas cuando no hay palabras, que nos dice cuándo dar un paso al frente y cuándo retirarnos. Sentimos amor cuando decimos la verdad. Cuando hacemos la voluntad de nuestro Poder Superior, no solo transmitimos el mensaje de forma natural sino que el mensaje que necesitamos nos encuentra. Cuando despejamos el camino de los defectos que nos bloquean el paso, podemos ser un canal más claro del amor que nos rodea. Accedemos a un amor mayor que nosotros mismos y vemos que somos capaces de hacer cosas que nunca creímos posibles. El resplandor sale de nosotros.

Dicen que a medida que avanzamos en la recuperación la carretera se estrecha. Es verdad en parte. Nuestras ganas de cometer los mismos viejos errores disminuyen y, en general, no somos tan necios como para dejarnos llevar por nuestros impulsos. Pero ese no es el final del cuento. Es como si pasáramos por un embudo: el camino se hace cada vez más estrecho y más incómodo a medida que empezamos a adaptarnos a nuestra nueva forma de vida... y entonces, sin aviso, se abre y somos libres. El camino deja de ser angosto y a veces parece que ni siquiera hay camino. Avanzamos a nuestro ritmo, a un paso y con un rumbo que nos va bien. El viaje es hacia dentro y nunca termina. Seguimos aprendiendo y creciendo, encontrando formas de vivir y usar nuestra experiencia para ayudar a otros. No importa el tiempo que llevemos limpios, siempre queda algo por aprender y compartir. Nuestro Primer Paso nos pone de camino a la conciencia, la conexión y la serenidad. Recibimos mucho más

que la simple abstinencia. Nos han dado una serie interminable de principios que nos guían mientras viajamos por la vida.

En el Tercer Paso tomamos la decisión de poner nuestra voluntad en manos de un poder más grande que nosotros y en el Undécimo nos la devuelven, transformada. La desesperación que sentíamos cuando nos veíamos en aprietos ha dado paso a una pasión que nos lleva a preocuparnos por los demás, compartir, dar y crecer. Allá donde antes nos faltaban fuerzas incluso para mantenernos vivos, ahora actuamos en nuestra propia vida, con espíritu de servicio a los demás, y nos asombran los resultados. Vivimos con dignidad, integridad, gracia... y sabemos que siempre podemos mejorar.

Cuanto más progreso reconocemos en nosotros y nuestros compañeros, mejor sabemos que es posible. Lo que en un principio parecía una salida ahora nos ofrece una entrada: a una vida que no habíamos ni imaginado, a la dicha, a la esperanza, a un crecimiento que no se detiene nunca. Seguimos mejorando. Seguimos descubriendo nuevas formas de vivir, nuevos senderos que explorar y una nueva libertad. Viajamos juntos como si fuéramos uno en hermandad y mientras recorremos el camino lo allanamos para aquellos que quizá nos sigan. Por muy lejos que hayamos llegado, o por muy lejos que sepamos que debemos ir, cuando vivimos limpios el viaje continúa.