



DROGADICTOS ANONIMOS

¿Qué nos trajo a Drogadictos Anónimos?

Algunos de nosotros tocamos fondo físico. Puede haber sido cualquier cosa, desde una hemorragia nasal que nos asustó, hasta la impotencia sexual, la pérdida de sensibilidad o la parálisis temporal de una extremidad, la pérdida del conocimiento y un viaje a las urgencias de un hospital, hasta un accidente cerebrovascular inducido por cocaína que nos dejó discapacitado. Quizás fue finalmente nuestro reflejo demacrado en el espejo.

Otros de nosotros tocamos fondo emocional o espiritual. Los buenos tiempos se fueron, la buena vida de la coca se acabó. No importa cuánto consumiéramos, nunca más lograremos la euforia inicial, solo una liberación temporal de la depresión y, a menudo, ni siquiera eso. Sufrimos cambios de humor violentos. Quizás nos despertamos en una situación después de amenazar o dañar a un ser querido, exigiendo desesperadamente dinero oculto imaginario.

Nos sobrecogieron sentimientos de alienación de amigos, seres queridos, padres, hijos, la sociedad. Incluso el traficante de drogas que pensamos que era nuestro amigo se convirtió en un extraño cuando fuimos a verlo sin dinero. Quizás nos despertamos en el aislamiento que nosotros mismos habíamos creado: consumirnos solos, sofocados por nuestro miedo egocéntrico y nuestra paranoia. Estábamos muertos espiritual y emocionalmente. Quizás



DROGADICTOS ANONIMOS

pensamos en el suicidio o lo intentamos.

Aún algunos de nosotros llegamos a un fondo diferente cuando nuestros gastos y mentiras nos costaron nuestros trabajos, crédito y posesiones. Algunos de nosotros llegamos al punto en el que ni siquiera podíamos traficar; consumimos todo lo que tocamos antes de que pudiéramos venderlo. Simplemente ya no podíamos permitirnos el consumo. A veces intervino la ley.

La mayoría de nosotros fuimos abatidos por una mezcla de problemas económicos, físicos, sociales y espirituales.

Cuando encontramos Drogadictos Anónimos, nos enteramos de que la adicción es una enfermedad progresiva, crónica y potencialmente mortal. Nos sentimos aliviados cuando nos dijeron que la adicción no es simplemente un problema moral, que es una verdadera enfermedad sobre la que la voluntad por sí sola suele ser impotente. De todos modos, cada uno de nosotros debe asumir la responsabilidad de su propia recuperación. No hay secreto, no hay magia. Todos tenemos que dejar de consumir y mantenernos sobrios; ¡pero no tenemos que hacerlo solos!

¿Qué es Drogadictos Anónimos?

Somos una Comunidad de adictos que se reúnen para compartir nuestra esperanza, fe y valor con el propósito de



DROGADICTOS ANONIMOS

mantenernos sobrios y ayudar a otros a lograr la misma libertad. Todo lo que se escuche en nuestras reuniones debe tratarse de forma confidencial. No hay cuotas ni tarifas de ningún tipo. Para ser miembro, solo tiene que querer dejar de consumir. También intercambiamos números de teléfono y nos apoyamos mutuamente entre reuniones.

Todos estamos en pie de igualdad aquí. Somos hombres y mujeres de todas las edades, razas y orígenes sociales, con el vínculo común de la adicción. El programa de Doce Pasos de Drogadictos Anónimos se tomó prestado con gratitud de Alcohólicos Anónimos. Muchos años de experiencia han demostrado el valor cuartivo de que un adicto que ayuda a otro.

Damos la bienvenida a los recién llegados a D.A. con más calidez y aceptación genuinas en nuestros corazones de lo que probablemente puedas imaginar ahora, porque eres el elemento vital de nuestro programa. En gran parte, es el llevar el mensaje de recuperación a otros como nosotros que mantenemos nuestra propia sobriedad. Todos nos ayudamos a nosotros mismos ayudándonos unos a otros.

¿Qué es lo primero?

Al recién llegado que se pregunta qué es lo primero que debe hacer para alcanzar la sobriedad, le decimos que ya ha hecho lo primero: se ha admitido a sí mismo, y ahora ante los demás, que necesita ayuda con el mismo acto de



DROGADICTOS ANONIMOS

venir. a una reunión o buscando información sobre el programa de D.A.

En este mismo momento estás haciendo lo necesario para mantenerte sobrio: no te estás drogando. Drogadictos Anónimos es un programa de un día a la vez. Le sugerimos que no se detenga en querer permanecer sobrio por el resto de su vida, o durante un año, o incluso una semana. Una vez que haya decidido que quiere dejar de consumir, deje que el mañana se encargue solo. Pero a veces es demasiado para nosotros proyectar incluso un día entero sin drogas. Esta bien. Tome la recuperación un día a la vez, una hora a la vez o incluso un minuto a la vez si es necesario.

En el D.A., estás entre adictos que tratan de vivir sin drogas. ¡Haz uso de nosotros! Toma números de teléfono. Ven a reuniones, es posible que no pueda evitar el contacto con drogas y personas que todavía las consumen. Algunos de nosotros no teníamos amigos sobrios cuando llegamos por primera vez. ¡Ahora tienes amigos sobrios! Si comienza a sentirse inquieto, irritable y descontento, no espere. ¡Llámenos y no se sorprenda si uno de nosotros lo llama cuando necesite ayuda!

Puede que le sorprenda que desaconsejemos el uso de cualquier sustancia que altere la mente, incluidos el alcohol y la marihuana. Es la experiencia común de los adictos en este programa que cualquier consumo de drogas conduce



DROGADICTOS ANONIMOS

a una recaída o una adicción sustituta.

Le instamos a que preste atención a este buen consejo extraído de la amarga experiencia de otros adictos. ¿Es probable que seas diferente?