



Narcotics Anonymous
Narcóticos Anónimos

IP N° 21-SP

Mantenerse limpio en aislamiento





Introducción

Cada vez que me siento solo, me acuerdo de que hay otras personas en la Confraternidad que también se sienten solas, posiblemente en este preciso instante.

Copyright © 1993, 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818 773-9999
www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

Brussels, Belgium
T +32/2/646-6012

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Traducción de literatura aprobada
por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous,   , y The NA Way
son marcas registradas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-116-3 • Spanish • 7/26
WSO Catalog Item No. SP3121

Narcóticos Anónimos es un programa de vínculos; algunas personas incluso dicen que NA significa «nunca aislados». La mayoría, en algún punto de nuestra recuperación, hemos experimentado una profunda sensación de soledad y aislamiento. Pero aunque estemos solos emocional, física o geográficamente, podemos mantenernos limpios y descubrir una nueva forma de vida.

Hay muchas razones por las cuales podríamos estar aislados. Quizá vivamos lejos de las reuniones de NA o no tengamos un medio de transporte para llegar. Nuestra salud física nos limita. A lo mejor tenemos que cuidar a nuestros hijos u otras personas a las que no podemos dejar solas. Puede que trabajemos muchas horas o que tengamos que viajar, que seamos personas desplazadas, o que nuestra situación personal o laboral nos impida movernos con facilidad. Pero si el mensaje de NA nos ha llegado, podemos encontrar la manera de llegar al mensaje.

Nuestra recuperación en NA implica tanto un vínculo con los demás como con un Poder más grande que nosotros mismos. En distintos momentos de nuestra recuperación, tendemos

puentes que nos llevan del aislamiento a la comunicación de diferentes maneras. Nuestro Texto Básico nos recuerda que «no existe un modelo de adicto en recuperación» y nuestra experiencia nos demuestra que podemos mantenernos limpios y recuperarnos de la enfermedad de la adicción «pase lo que pase».

Hoy, más que nunca, tenemos recursos para mantenernos en contacto, participar, trabajar los Pasos y prestar servicio, independientemente de las limitaciones físicas, geográficas o de otro tipo. Algunos hemos vivido situaciones de aislamiento total, donde la comunicación con los demás era imposible, pero el programa de Narcóticos Anónimos también nos dio herramientas para superar esos momentos. Ser honestos sobre nuestras circunstancias, receptivos con respecto a lo que puede funcionar y estar dispuestos a probar nuevas formas de concebir nuestro programa nos permite afrontar el aislamiento como una oportunidad, no como un obstáculo.

Adicción y aislamiento

La adicción es una enfermedad que se agrava con el aislamiento. Aunque haga mucho tiempo que formemos parte de una comunidad de NA, cuando nos distanciamos de los miembros nos sentimos aislados. El aislamiento puede manifestarse física, emocional o espiritualmente.

Los miembros que descubren NA en Internet o en publicaciones impresas y no pueden asistir a las reuniones en persona tal vez vean las reuniones virtuales y el padrinazgo a distancia como algo «normal». Pero para un adicto que empieza a estar aislado después de haber formado parte durante mucho tiempo de una comunidad de NA presencial, la misma experiencia puede resultar de lo más alienante.

Algunos quizás vivamos lejos de las reuniones presenciales y estemos en posición de

poner en marcha reuniones para introducir NA en nuestra comunidad local. Otros, en cambio, no podemos asistir a las reuniones presenciales por otras razones aunque estén cerca. Al margen de nuestras circunstancias concretas, todos necesitamos mantenernos limpios pase lo que pase. NA está ahí para nosotros en los momentos difíciles. Recurrir a NA mediante las reuniones virtuales o las redes sociales, llamar a gente que hemos conocido en alguna reunión o evento, e incluso escribir cartas, nos permite relacionarnos con otros miembros que creen en nosotros y quieren ayudarnos en nuestra recuperación. Creamos ese «nosotros» y ayudamos a que otros se sientan incluidos gracias a una llamada telefónica, a un enlace o a un folleto que compartimos, u ofreciéndonos a llevarlos a una reunión. Hasta un pequeño gesto que contribuya a que alguien se sienta visible y reconocido, como recordar su nombre o invitarlo a confraternizar después de la reunión, puede marcar una gran diferencia.

«En medio de esa quietud, llegué a darme cuenta de que formo parte del mundo. Formo parte de algo más grande que yo.»

Hay veces que nos resulta imposible ponernos en contacto con otro adicto en recuperación. Una compañera, que pasó su primer invierno limpia en un paraje remoto, compartió: «En medio de esa quietud, llegué a darme cuenta de que formo parte del mundo. Formo parte de algo más grande que yo. Por la noche, cuando sufría, pensaba: “Seguro que hay otras personas que sienten lo mismo y se mantienen limpias”. Durante el día, observaba los árboles y sabía que estaba tan viva como ellos. Esa lucidez nunca me ha abandonado».

Todos tenemos herramientas que podemos usar si queremos mantenernos limpios.

La literatura de NA está disponible en línea o por correo. Podemos contactar por teléfono o Internet, buscar una reunión virtual o compartir con un miembro de forma individual. Los miembros de NA están para ayudarnos. Muchos profundizamos la relación con un Poder más grande que nosotros gracias a mantenernos limpios en aislamiento. Una temporada de aislamiento nos brinda la oportunidad de dedicarnos de lleno a trabajar los Pasos con un padrino o madrina y estudiar los principios que nos guían. El trabajo de inventario nos ayuda a concebir nuestro aislamiento de una manera diferente y a buscar soluciones nuevas o una aceptación más profunda. Eso no significa que sea fácil.

Las crisis

Algunos miembros de NA se encuentran aislados cuando cuidan a un ser querido enfermo o discapacitado. La combinación de aislamiento, en un estado de «alerta máxima», y de sentirse la única persona que está pasando por algo tan difícil puede ser sumamente dura. «Mi marido estaba en una unidad de cuidados intensivos y yo en una ciudad extraña donde no conocía a nadie —compartió una compañera—. En aquel momento me di cuenta de que podía prestar atención a los milagros que nos rodean por todas partes. Cada respiración es un milagro. Cuando alguien está muy enfermo, es más fácil verlo».

Hay veces que necesitamos NA desesperadamente y nos resulta imposible ir a una reunión. Tanto si nos comunicamos en línea como por teléfono, si buscamos ayuda o nos aislamos, si creamos una nueva comunidad de NA a nuestro alrededor o un nuevo lugar seguro en nuestro interior, el programa permanece con nosotros porque vive en nosotros.

La recaída o los actos destructivos en momentos difíciles pueden despertar nuestra enfermedad y crearnos más problemas, lo que desvía nuestra

atención y la de quienes nos rodean de la crisis en la que estamos inmersos. En cambio, cuando nos mantenemos limpios, somos capaces de mostrar una dignidad y entereza que tal vez ni éramos conscientes de poseer. Nuestro Texto Básico nos recuerda que «por muy dolorosas que puedan ser las tragedias de la vida, hay una cosa que está clara: ¡no debemos consumir, pase lo que pase!». Nuestra experiencia nos ha demostrado que si dedicamos a mantenernos limpios aunque sea la mitad del esfuerzo que dedicábamos a consumir, tenemos excelentes probabilidades de mantener nuestra recuperación. Puede que descubramos una relación más profunda con un Poder más grande que nosotros, una fortaleza que ni sabíamos que teníamos y un tipo de valentía que admirábamos en otros pero que nunca nos imaginamos en nosotros. Cuando pedimos ayuda, podemos empezar a crecer.

«La recuperación en NA es un proceso que transforma nuestra experiencia en herramientas para ayudar a los demás.»

Nuestro Texto Básico nos recuerda que «no somos responsables de nuestra enfermedad, pero sí lo somos de nuestra recuperación». Incluso cuando estamos aislados, podemos encontrar formas y medios para comunicarnos: en persona, de manera virtual o a través de la oración y la meditación. Además de las reuniones virtuales hay una gran variedad de recursos: la literatura de recuperación está disponible en línea, contamos con grabaciones en audio del Texto Básico en diferentes idiomas y muchos sitios web locales disponen de grabaciones de los oradores que compartieron en reuniones y convenciones. Todas estas herramientas indispensables pueden servirnos para aprender y crecer, estemos donde estemos. En los sitios web regionales o zonales suele haber, entre otras cosas, enlaces a eventos virtuales y grabaciones.

La recuperación en NA es un proceso que transforma nuestra experiencia en herramientas para ayudar a los demás. A veces es algo tan sencillo como compartir con otro miembro: «Me ha pasado lo mismo y me mantuve limpio». Y, otras veces, sobrevivir limpios a un momento difícil nos hace acceder a un nivel completamente nuevo de empatía y comprensión. Con el tiempo, las mismas condiciones que crean nuestro aislamiento pueden transformarse en un factor que propicie nuestra experiencia de unidad.

Pedir ayuda

¿Cuántas veces hemos oído a los demás decir cosas como «un adicto solo está en mala compañía» o «NA significa “nunca aislados”»? Pero cuando estamos aislados, es posible que estas afirmaciones nos hagan reflexionar con amargura, sin plantearnos qué podemos hacer para reencontrarnos con el sentido de pertenencia que tan desesperadamente necesitamos. Muchos de los miembros que experimentan una sensación de aislamiento debido a una enfermedad o porque se hacen mayores manifiestan sentimientos de frustración. «Mi maravillosa vida en recuperación desapareció de repente y no estaba preparado para eso», explicó un compañero. «Necesitaba que los demás se acercaran a mí para decirme que seguía siendo importante para mi comunidad de NA», compartió otro. Tal vez creamos que la gente sabe cómo nos sentimos o qué necesitamos, pero en realidad tenemos que decírselo. Pedir ayuda puede ser especialmente difícil cuando estamos sufriendo. «Como suele decirse: “las personas que se ahogan no hacen ruido” —compartió un miembro—. Lo más importante que podemos hacer es tender una mano amiga».

«Tal vez creamos que la gente sabe cómo nos sentimos o qué necesitamos, pero en realidad tenemos que decírselo.»

Algunos no disponemos de acceso a las tecnologías que podrían facilitarnos pedir ayuda. Cuando estamos presos o en lugares remotos sin electricidad, tenemos otras formas de comunicarnos. Incluso para quienes nos sentimos cómodos con las nuevas tecnologías, escribir cartas como se hacía antes y llamar por teléfono pueden ser herramientas indispensables. La revista *Reaching Out* está disponible por correo, o en tabletas digitales para muchos adictos presos. Entre otras cosas, siempre se puede escribir por correo postal a la Oficina de Servicio Mundial a la dirección que aparece al final de este folleto. Las historias personales del Texto Básico y de las distintas ediciones del Librito Blanco nos permiten aprender de la experiencia de otros miembros. Algunas comunidades locales de NA tienen comités de asistencia dedicados a ayudar a los compañeros que viven en zonas aisladas o que no pueden salir de casa. Si prevemos que vamos a pasar por un período de aislamiento, podemos prepararnos reuniendo recursos que nos ayuden a superarlo. Muchos comités de hospitales e instituciones ofrecen la posibilidad de vincular a miembros presos con compañeros de fuera que pueden guiarlos y apoyarlos con los Pasos.

Abrir una reunión de NA

La recuperación en aislamiento puede motivarnos a abrir reuniones. Quizás nos sintamos poco preparados o no capacitados, pero en realidad lo único que necesitamos es buena voluntad. La *Guía del grupo* o *Servir a NA en comunidades rurales y aisladas* y la página web sobre cómo abrir una reunión ofrecen información e inspiración. Puedes

solicitar materiales para abrir grupos nuevos a tu organismo de servicio local o a los Servicios Mundiales de NA. (Para obtener más información, sigue el enlace *How to Start an NA Meeting* [Cómo abrir una reunión de NA] al final de este folleto.)

Los miembros de otras comunidades de NA suelen estar dispuestos a acudir a ayudar o apoyar la iniciativa. Aun así, hace falta paciencia para sentarse en una sala de forma habitual y esperar a que llegue gente. La constancia es la clave. ¡Y también difundirlo! Tanto si publicamos el lugar de la reunión en los tableros de anuncios o en las redes sociales locales, como si nos ponemos en contacto con las organizaciones de tratamiento de la comunidad, la reunión no crecerá a menos que la gente sepa dónde encontrarla. En la historia «Una satisfacción silenciosa» de nuestro Texto Básico, un miembro que ayudó a fundar NA en su comunidad explicó lo que hacía para mantener abierto el lugar de reunión: «Cada vez que estoy solo en una sala, renuevo mi compromiso, aunque últimamente en la mayoría de las reuniones hay por lo menos cuatro miembros (y a veces hasta veinte)».

Si estamos aislados por idioma, abrir una reunión en nuestra lengua puede ayudar a llevar el mensaje a otras personas del lugar. Aunque hace falta paciencia y compromiso, no hay placer mayor que ver cómo despega NA en una comunidad. Nuestra gratitud habla... y a menudo dice exactamente lo que necesitamos escuchar para afrontar un día más.

NA virtual y los adictos aislados

La existencia de NA virtual ha cambiado la experiencia de muchos miembros de la Confraternidad. «Tenía una enfermedad crónica y llevaba más de cuarenta años limpio —compartió un miembro mayor—. Necesitaba sentir que importaba. Participar en reu-

niones virtuales me permitió volver a prestar servicio, volver a sentirme conectado». Una compañera de un lugar muy rural compartió su gratitud porque «la tecnología me permite estar en contacto incluso en zonas muy remotas. Aunque Internet no funcione demasiado bien, es suficiente para relacionarme y pedir ayuda». Ahora hay muchos miembros cuya experiencia con la Confraternidad de NA tiene lugar de manera totalmente virtual, incluso la de prestar servicio. Cuando somos receptivos sobre lo que nos funciona, solemos encontrar la forma de tener lo que necesitamos, aunque no sea exactamente lo que queremos o esperamos. Las reuniones en línea o telefónicas han permitido que NA llegue a muchos miembros que no pueden asistir en persona. Sin embargo, para algunos, establecer contacto por Internet es diferente: las conversaciones antes y después de las reuniones no son exactamente lo mismo, es posible que tengamos que pedir a los demás que «se queden» virtualmente o que estén dispuestos a hablar por teléfono aunque no nos sintamos del todo preparados. Conectar con los demás siempre es un acto de valentía, y sentir que «formamos parte» requiere esfuerzo, incluso en persona. Cuando estamos dispuestos a correr el riesgo de pedir ayuda, ayudamos tanto a quien se lo pedimos como a nosotros mismos.

*«El corazón de NA late cuando
dos adictos comparten su
recuperación.»*

NA virtual nos permite buscar reuniones en cualquier momento y ampliar nuestro alcance para encontrar gente con la cual identificarnos. Cuando nos sentimos aislados o apartados de las reuniones presenciales, aunque estén accesibles, las reuniones virtuales pueden servirnos de santuario y darnos una

perspectiva renovada. En la virtualidad, algunos encontramos con facilidad una comunidad, padrino, oportunidades para prestar servicio y una sensación de pertenencia. A otros, en cambio, nos resulta difícil sentirnos en casa e incluso prestar atención en las reuniones en línea. Igual que en las reuniones presenciales, ¡no te vayas cinco minutos antes de que ocurra el milagro! Cuesta adaptarse a circunstancias y tecnologías nuevas, pero nuestra vida depende de nuestra buena voluntad.

«Cuando somos receptivos sobre lo que nos funciona, solemos encontrar la forma de tener lo que necesitamos, aunque no sea exactamente lo que queremos o esperamos.»

El valor de compartir

Narcóticos Anónimos es un programa de Doce Pasos y Doce Tradiciones concebido para ayudar a los adictos a recuperarse, estén donde estén. Si practicamos estos principios espirituales, podemos liberarnos de la adicción activa, estemos o no en contacto con otras personas. Nuestro Texto Básico nos dice que «el corazón de NA late cuando dos adictos comparten su recuperación». Así que tratamos de ser creativos y buscamos la manera de compartir con otro adicto en persona, por correo, por teléfono o en línea.

Para algunas personas, el aislamiento no tiene que ver con cuestiones geográficas o de enfermedad. A algunos nos resulta muy difícil estar con gente; a veces, los problemas de salud mental o de otro tipo hacen que las reuniones presenciales nos resulten demasiado estresantes. Algunos miembros manifiestan que una ruptura sentimental dolorosa u otras dificultades de relación dentro del grupo hacen que les resulte complicado seguir acudiendo a las

reuniones, aunque deseen desesperadamente lo que NA puede ofrecerles. Nuestra identidad o nuestras opiniones pueden aislarnos de nuestra comunidad, ya sea en la realidad o en nuestra imaginación. De una forma u otra, algo se rompe y, como compartió un miembro: «De repente me vi a mí mismo en una isla». Una compañera atrapada en una relación violenta compartió que le era imposible ir a las reuniones presenciales, pero que las reuniones virtuales le servían de salvavidas. «Puedo asistir a las reuniones cuando estoy en el trabajo o cuando estoy sola en casa. Tengo una madrina en línea y estamos trabajando en un plan para liberarme».

Muchas veces se mezclan problemas de idioma y cultura, y aunque entendamos las palabras, puede que nos sintamos fuera de lugar o con miedo de hablar en una reunión en otro idioma distinto del nuestro. Encontrar una manera de compartir y participar disminuye la sensación de aislamiento y hasta puede ofrecernos una manera nueva de vivir la unidad. Es posible que descubramos que NA es más grande de lo que pensábamos y que nuestra experiencia no es única... aunque nos sintamos muy solos.

Vivir el programa

Para algunas personas, estar aisladas significa aprender lecciones más profundas sobre el anonimato. «En el ejército, todas mis llamadas telefónicas y correos electrónicos estaban controlados. El ejército no podía saber que yo era miembro de NA, ni mis compañeros de NA saber dónde estaba yo ni qué hacía. En ocasiones me bastaba con oír una voz conocida; me aferraba a eso hasta salir de permiso y poder ir a una reunión. No sabía que podía mantenerme limpio de esa manera, pero descubrí que sí podía. A veces me limitaba a aguantar hasta esa próxima reunión, pero sabía que llegaría». Con el tiempo, la perseverancia y la fe aumentan. Llegamos a darnos cuenta de

que NA vive dentro de nosotros. No es un producto que consumimos ni un lugar al que acudimos, aun cuando nuestro grupo base resulte fundamental para sentirnos conectados. A medida que practicamos el programa, lo creamos, lo experimentamos y vemos cómo transforma nuestra vida incluso aunque no podamos mencionarlo en voz alta.

Otros miembros, en cambio, descubren que estar geográficamente aislados de una comunidad de NA les da la oportunidad de poder hablar más visible y abiertamente de su experiencia. Servir de ejemplo para las personas que nunca han tenido contacto con la recuperación puede ser una forma muy contundente de llevar el mensaje. «Me di cuenta de que podía llevar mi recuperación y prestar servicio allí donde estuviera —compartió un miembro—. Siempre trato de recordar que quizás yo sea el único Texto Básico que alguien vea». Casi todo el mundo conoce a alguien que ha luchado con la adicción. Muchas personas en el mundo han perdido a alguien debido a nuestra enfermedad. Lamentablemente, no hay tanta gente que sepa que la recuperación es posible. Cuando vivimos el programa de Narcóticos Anónimos, el mero hecho de ser nosotros mismos transmite un mensaje poderoso.

«Mantenerse limpio en aislamiento no es una contradicción. Confirma lo que he vivido: que la claridad se puede alcanzar en silencio, que la orientación se puede encontrar en el resplandor digital de una reunión virtual nocturna y que las ganas de vivir pueden volver.»

«NA me ha enseñado a establecer vínculos con los demás. Estar aislada me ha enseñado que puedo identificarme con personas ajenas a NA. Compartir de corazón, conocer a la

gente que nos rodea ahí donde está, buscar lugares en los que puedo prestar servicio: todas estas cualidades pueden aplicarse al mundo en general y puedo beneficiarme de ellas, incluso cuando no estoy con mi Confraternidad». Otro compañero compartió que «mantenerse limpio en aislamiento no es una contradicción. Confirma lo que he vivido: que la claridad se puede alcanzar en silencio, que la orientación se puede encontrar en el resplandor digital de una reunión virtual nocturna y que las ganas de vivir pueden volver».

Nuestro Texto Básico nos dice que «NA es como un bote salvavidas en el mar del aislamiento, la desesperación y el caos destructivo». Como el aislamiento y la alienación forman parte integral de la adicción activa, sentirnos aislados cuando estamos en recuperación puede resultar dolorosamente conocido. Sin embargo, también puede ser una experiencia muy diferente, una diferencia con un potencial transformador. La relación con nosotros mismos, con nuestro Poder Superior y con el mundo que nos rodea ha cambiado. Hay personas que creen en nosotros y quieren ayudarnos en nuestra recuperación. Disponemos de principios espirituales que nos guían mientras navegamos en medio de los temporales que a veces nos trae la vida. No son los temporales lo que definen nuestra experiencia, sino la forma en que los capeamos. Podemos mantenernos limpios en aislamiento y encontrar en nuestra experiencia una fuerza nueva o renovada basada en nuestra espiritualidad y nuestro compromiso con la recuperación. Solo por hoy, no tenemos nada que temer.

«Cuando vivimos el programa de Narcóticos Anónimos, el mero hecho de ser nosotros mismos transmite un mensaje poderoso.»

Recursos

En nuestro sitio web, **na.org**, hay muchos recursos.

Busca literatura de NA para leer, escuchar en línea o comprar en:

- na.org/literature
- na.org/elit
- na.org/webstore
- na.org/audio
- na.org/asl
- na.org/daily-meditations

Busca reuniones y recursos para abrir reuniones en:

- na.org/meetingsearch
- na.org/virtualmeetings
- na.org/how-to-start-a-meeting
- na.org/virtual
- na.org/rural ofrece orientación y herramientas para quienes prestan servicio en comunidades rurales y aisladas.

Para información sobre actividades de Narcóticos Anónimos en general o para participar en el servicio, visita:

- na.org/subscribe
- na.org/newsnews
- social media:

Facebook: @naworldservices

Instagram: @narcoticsanonymous

La revista trimestral *Reaching Out*, escrita por y para los miembros de NA en prisión, está disponible en:

- na.org/reachingout

Dirección postal:

NA World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA