

Cómo funciona

Si quieres lo que te ofrecemos y estás dispuesto a hacer el esfuerzo para obtenerlo, entonces estás preparado para practicar ciertos pasos. Estos son los principios que han hecho posible nuestra recuperación.

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que solo Dios a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios.
4. Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.
9. Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

Esto parece una tarea demasiado grande y no podemos hacerla toda a la vez. Recuerda que nuestra adicción no se produjo de la noche a la mañana. Tómalo con calma.

Lo que más nos derrotará en nuestra recuperación es una actitud de indiferencia o intolerancia hacia principios espirituales. Tres de éstos son indispensables: honestidad, receptividad y buena voluntad. Con ellos vamos por buen camino.

Creemos que nuestra forma de abordar adicción es totalmente realista, ya que el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Creemos que nuestro método es práctico, ya que el adicto es la persona que mejor puede comprender y ayudar a otro adicto. Creemos que cuanto antes encaremos nuestros problemas dentro de la sociedad, en nuestra vida diaria, tanto más rápidamente nos convertiremos en miembros aceptables, responsables y productivos de esta sociedad.

La única forma de no volver a la adicción activa es no tomar esa primera droga. Si eres como nosotros, sabrás que una es demasiado y mil no son suficientes. Ponemos mucho énfasis en esto, ya que sabemos que cuando consumimos drogas de cualquier tipo o sustituimos unas por otras, volvemos a caer en la adicción.

La recuperación no termina sólo con estar limpios. Al abstenernos de todas las drogas (y esto también se refiere al alcohol y a la marihuana) encaramos sentimientos que nunca antes pudimos enfrentar con éxito. Hasta percibimos algunos que en el pasado no éramos capaces de sentir. Debemos estar dispuestos a ir al encuentro de viejos y nuevos sentimientos a medida que se presenten.

Pensar que el alcohol es diferente a otras drogas ha causado la recaída de muchos adictos. Antes, muchos de nosotros considerábamos el alcohol como algo aparte. Sin embargo, no podemos darnos el lujo de estar confundidos: el alcohol es una droga. Si queremos recuperarnos debemos abstenernos de todo tipo de drogas.

Aprendemos a tener estos sentimientos y nos damos cuenta de que no pueden hacernos daño a no ser que nos dejemos influir por ellos. En vez de hacer algo guiados por un sentimiento que no podemos manejar, que llamamos un miembro de este grupo. Al compartir aprendemos a trabajar con el sentimiento. Hay muchas posibilidades de que otros miembros hayan tenido una experiencia similar y puedan explicarnos lo que les resultó útil a ellos. Recuerda que un adicto solo está en mala compañía.

Los Doce Pasos, el poder del Espíritu Santo y los patrocinadores nos ayudan a tratar con estos sentimientos. En este grupo nuestra alegría se multiplica al compartir un buen día y nuestras penas se alivian al compartir uno malo. Por primera vez en nuestra vida no tenemos por qué estar solos. Ahora que tenemos un grupo, podemos desarrollar una relación con Dios que esté siempre con nosotros.

Este grupo ofrece esperanza. Lo único que necesitas traer contigo es el deseo de dejar de consumir y buena voluntad para intentar una nueva forma de vivir. Ven a las reuniones, escucha con una mente abierta, pregunta, pide números de teléfono y úsalos. Manténte «limpio» sólo por hoy.

Quisiéramos recordarte que éste es un grupo anónimo y que tu anonimato se mantendrá en la más estricta reserva. «No nos interesa saber qué droga consumías ni qué cantidad, 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.»