

# La Yapa



## Editorial

Regresamos luego de un tiempo, gracias a la voluntad y ganas de nuevo compañeros que sumaron para que sigamos estando. Esta vez desde el área noreste, junto con varios colaboradores formamos el subcomité de boletín y arrancamos.

La Yapa es una publicación amplia para servir a los miembros de **Narcóticos Anónimos**.

Las opiniones mostradas aquí intentan reflejar la filosofía de NA tal como es, pero pueden estar influidas por los puntos de vista particulares del autor de los textos.

Son bienvenidas experiencias, poemas, dibujos, ideas y noticias de nuestra confraternidad que con gusto publicaremos.

Gracias y Felices 24

Subcomité de Boletín  
-AREA NOROESTE-

Participá - Comunicate

# EXPERIENCIAS

## 01 SOY SANDRA UNA ADICTA EN RECUPERACION



Una característica de mi enfermedad es la soledad, el vacío y la insatisfacción que me provoca ser abandonada o abandonar a alguien, lo que vivo con el mismo dolor. Será por eso que he persistido durante años en relaciones tóxicas y soltarlas ha sido desgarrador, tapar este dolor con drogas, hizo que viviera en agonía permanente. Tenía un hijo privado de la libertad, esta situación fue devastadora, mas aun después de la muerte de mi madre, me hundi en el infierno sin escalas. Así llegue a mi primera reunión de NA, además de querer dejar de sentir tanto dolor, lo que hizo que me quedara fue el amor de esta confraternidad, escuchar "no estás mas sola compañera" y saber que me lo decían a mi. Con un año limpia decidí separarme de mi pareja de 12 años, mi mente limpia comenzó a discernir como ese hombre manifestaba aspectos de mi enfermedad sin consumir: aislamiento, obsesión, manipulación y mentiras eran

moneda corriente, nunca me había dado cuenta. Sentí miedo de separarme, me preguntaba ¿quién me iba a querer así? Sentí culpa porque ya no lo amaba, incertidumbre frente a la posibilidad de estar sola otra vez, sabiendo la incomplitud que esto me generaba. Así comencé esta nueva etapa, luego de tomar la decisión, me comprometí con el programa, comencé a escribirlo, a hacer servicio y varios grupos semanales, lo cual implicaba un desafío ya que debía hacerlo con mi hija. Siempre había elegido relaciones en consumo, pensaba que estando limpia sería diferente, cada vez que algún hombre se acercaba de forma amistosa, creía que iba a ser el hombre que me haría feliz, tenía amores platónicos, fantaseaba y me obsesionaba hasta que los empachaba de cariño, me desmadraba por ser aceptada a costa de mi dignidad y autoestima. Con mi segundo paso "sano juicio" aún no me había

relacionado sexualmente estando limpia y decidí hacerlo, fue tan intenso, apasionado y lindo que me deslumbró, pero me di cuenta de que no era lo único que necesitaba como mujer, sentía de nuevo vacío e insatisfacción. *Con mi tercer paso, pude gracias a mi poder superior soltar las riendas, decidí entregarle mi vida y mi voluntad, así nos distanciamos con este hombre en armonía y pude capitalizar lo bueno como una experiencia enriquecedora. Me pude ver como mujer que puede dar y recibir cariño, me gusto la prueba y quiero, solo x hoy!* Hoy estoy sola nuevamente y cuando fantaseo con alguien me recuerdo que esa búsqueda es hacia adentro en lo profundo de mi ser. Por eso hoy sigo viniendo, trabajando el programa, haciendo grupos en donde si en verdad siento que no estoy más sola, ya nunca más!

**4 años 2 días limpia.**

"Hoy estoy sola nuevamente y cuando fantaseo con alguien me recuerdo que esa búsqueda es hacia adentro en lo profundo de mi ser. Por eso hoy sigo viniendo, trabajando el programa, haciendo grupos en donde si en verdad siento que no estoy más sola, ya nunca más!"

## 02 VALORACION Y AUTOESTIMA:

Qué difícil es para mí poder valorar las cosas que hago y los logros que voy obteniendo. Recuerdo que salía de mi trabajo a las 8 am, después de haber trabajado 48hs de corrido, llegaba a mi casa, ordenaba un poco y salía rajando para un grupo en capital, viajaba 2 hs, compartía, y volvía 2 hs viajando, me quedaba 1 hs más en mi casa haciendo algunas cositas y salía para la facultad, viajaba 1 hs más, cursaba 3 hs y media y volvía otra vez a casa, preparaba la comida, preparaba la comida, escribía alguna pregunta y me acostaba...¿y qué pasaba? me sentía vacío. Me preguntaba ¿cómo puede ser? Después de haber hecho de todo para poder estar bien, me seguía sintiendo vacío. Mi padrino me dijo

Después me surgió hacer servicio, salir de mí y ayudar al adicto que todavía sufre sin esperar nada a cambio. El reconocimiento y los aplausos que yo esperaba cuando hacía algo que era para mí positivo, lo único que hacía era agrandar mi egocentrismo. Ahora dar desinteresadamente sin esperar nada a cambio o hacer algo por otra persona sin que la persona se entere, si aumentaba mi autoestima, ya no me lastima como antes.

**El servicio, la escritura de los 12 pasos, la entrega desinteresada, la relación con mi padrino y el lazo con mi poder superior, hicieron de mí un adicto agradecido y que se puede valorar sus propios logros sin esperar la aprobación de los demás.**

### GRACIAS A NARCÓTICOS ANÓNIMOS.

Eze (Tortuguitas)

## SOYLUCIA

Soy Lucía, soy adicta y estoy en recuperación.

Hoy después de varias 24, mi enfermedad se manifiesta. Cuando logro salir de las garras de mi enfermedad, voy a un grupo. Es ahí donde me recupero, donde sigo adelante a pesar de transitar el dolor, la impotencia, el desapego y una larga lista de situaciones y emociones, que si no hubiera sido por este programa y los que van adelante, seguramente, mi vida sería un desastre o mi final hubiera, sido el que sabemos. Digo que sola no hubiera podido nada, absolutamente. Tengo la certeza, de que "mientras siga este camino, no

tengo nada que temer". El hecho de estar limpia, ayudó a fortalecerme en la fe y la esperanza, he pasado momentos de mucha felicidad y otros que aún tránsito. Lo que quiero compartir, es que gracias a este programa, tengo la fortaleza para seguir adelante, confiando en que lo que pase x más doloroso que sea, va a pasar. Mis días a veces, son de una profunda tristeza, uno de mis hijos está privado de su libertad, otro consume, el punto es que yo tengo un programa del cual estoy sumamente agradecida, y encuentro alivio a través de los grupos, los pasos, el servicio, las tradiciones, y todo lo que sea, que sirva para continuar, con este legado. Así lo entiendo yo, por más doloroso que sea lo que transito, en medio de mi recuperación, puedo estar en paz y tener la certeza de que en algún momento, esto que tanto me duele va a pasar. Y lo que puedo aportar y hacer desde el amor, es hacer servicio y que ese mensaje que llegó a mí por un cartelito que leí en otro momento de mi vida, donde llevaba a terapia a toda mi familia, o sea mis hijos, que habían perdido a su padre y yo pensaba que tenían problemas x su padre muerto, cuando en realidad yo consumía sustancias y hacía lo que podía, menos ocuparme de mi problema. Fue en ese lugar en Moreno, bs as, un día

do que esta diferencia entre los estados emocionales de mi esposa y míos se deben a que -a diferencia de ella- yo rápidamente comencé a contar con el afecto de los miembros del grupo Congreso de NA. Contar con otros nos da seguridad y mientras mayor es el número de personas con el que contamos, mayor la seguridad, y si este grupo nos recuerda regularmente que podemos contar con un Dios tal como lo concebimos, pues la seguridad es mayor aún.

*La tercera experiencia está relacionada con la naturaleza de la relación personal y de*

*nuevo está vinculada con las anteriores. Al incorporarme al grupo Congreso me sentí en casa, como si conociera desde hace mucho tiempo a estas personas que veía por primera vez. Creo saber por qué fue así: porque si las conocía desde hacía bastante tiempo. Compartimos al detalle dos realidades profundas: una enfermedad que se manifiesta en todas las áreas de nuestra vida y un programa de recuperación que se aplica también en todos los aspectos de nuestra vida. Es un compartir profundo; de espíritu a espíritu. Y este es la naturaleza de las*

relaciones NA: más allá de las semejanzas y diferencias superficiales (sexo, preferencia sexual, lo mucho o lo poco que se tiene...), guardamos una identidad esencial. Por eso, en un grupo que entraba por vez primera sentí un ambiente familiar; me sentí un miembro. Por los vínculos afectivos, por el soporte emocional y por la familiaridad que solamente he conseguido en NA, puedo decir que no conozco otra confraternidad como la nuestra. Para mí, sólo por hoy, NA es única.

Marcos R.

16 de enero de 2017

## CANDOMBE DE LA RECUPERACION

¿Por qué no paras un poco?  
Veni se puede salir  
Del mar de dolor y sombras  
Ya se no es fácil para ti  
Veni, duro es el camino  
Mirá te puedes morir  
Te están esperando abrazos  
Y una silla para ti  
Acá están los compañeros  
También la pasamos mal  
Sabremos ayudarte mucho  
Amor mucho para dar  
Dejá cambiar a tu vida  
También mereces vivir  
Mejor con fe y esperanza  
Juntos podemos salir  
Juntos podemos salir

leí: "Si tienes problemas con drogas podemos ayudarte. NA libre, gratuito y confidencial". Cada semana, veía ese cartelito, hasta que un día, no pude levantarme, a cumplir o hacer lo que debía hacer como mamá, ese día fue un antes y un después, pasaron tres días, pude salir de mi casa y cruzar esa puerta.

Ese día fue mágico, eran las 21:00hs sin embargo, había 25 personas (eran muchos) que me dieron sus números, hoy sé que lo que me dieron, fue amor y me emociona, me aplaudieron, dijeron que era la persona más importante, llegue tan devastada, con tanto dolor que no podía hacer nada x mi misma. Sin embargo, esas palabras, los compas que estaban haciendo un servicio, fueron los que me ayudaron a quedarme, lejos de saber que tenía una enfermedad, que no tiene cura conocida y lejos de cualquier pronóstico anticipado me quedé, aprendí a ser madre, a quererme, a valorar, a entender que soy responsable de mi recuperación y no culpable de mi enfermedad. Cuando me veo, soy adicta antes de haber consumido sustancias x primera vez, mis conductas obsesivas y compulsivas, las tengo desde los siete años y antes también, para lo que digo es que también aprendí a hacer las cosas "Desde el amor". Antes todo lo que hacía era porque debía, porque me convenía, porque así lo había mal aprendido, para ser parte, para que me quieran o valoren. Que confundida estaba, yo creía que era feliz consumiendo, pero desde esa Primera dosis nada fue igual, mi vida era así, como un suicidio, con cada dosis, en realidad el vacío y el dolor eran

tan grandes que mis dificultades eran cada vez más evidentes: la decadencia física, mental, el aislamiento, la derrota. No fue fácil, pero hice caso, conseguí trabajo, estudié y cuando todo andaba bien me alejé. Ahí comencé a vivir abstinente de drogas, pero mi vida era gobernada por la obsesión y la compulsión, la culpa, la ira, o sea limpia pero con mi enfermedad trasladada a cosas lugares y personas, con lo que ellos implica, más un estado de inestabilidad emocional, casi mortal. Fue así que me quede sin trabajo y volví a un grupo y pude encontrarme, con este programa que tiene principios espirituales para practicar en mi vida cotidiana, donde siento temor, dolor y otros sentimientos y puedo ponerle palabras a lo que me pasa y seguir adelante independientemente de lo que sucede. Aprendí a vivir "aquí y ahora", a correr el árbol y mirar el bosque. Lo mejor es que no estoy más sola, siento un profundo agradecimiento a NA, es ahí donde quiero seguir aportando y aprendiendo para que, "ningún adicto se muera sin saber que existe NA."

**Un gran lugar donde puedo devolver y seguir creciendo en mi recuperación,** es en un sub comité de IP o Hel. Un cartelito que seguramente fue pegado en una pegatina, como se le dice, a mí me salvó la vida. Confío plenamente en que un día, mis hijos y muchas otras personas se den la oportunidad de conocer y compartir, su experiencia, todos somos parte y yo estoy sumamente agradecida al grupo "unidad y recuperación", a mi madrina la misma que me vio llegar y a un PS maravilloso más grande que yo que me guía y me acompaña.

*Los aliento y animo a que sigamos adelante, llevando el mensaje.*

“  
CONFÍO PLENAMENTE EN QUE UN DÍA,  
MIS HIJOS Y MUCHAS OTRAS PERSONAS SE  
DEN LA OPORTUNIDAD DE CONOCER Y  
COMPARTIR, SU EXPERIENCIA, TODOS SOMOS  
PARTE Y YO ESTOY SUMAMENTE AGRADECIDA AL  
GRUPO "UNIDAD Y RECUPERACIÓN",  
”



# 04 PIDIENDO AYUDA

¿Qué hago? no puedo más, soledad, angustia, tristeza, miedo, locura. Pasó tanto tiempo. No veo la salida a todo esto. Ayúdame, estoy solo, no puedo parar de lastimarme, no doy más.

Poder superior: te voy a llevar a un lugar en donde te van a aplaudir y te van a abrazar. Yo veo tu sufrimiento y sé que quieres cambiar, y no quiero verte más sufrir, ya es demasiado. Te van a decir que no estás más solo, te van a querer hasta que aprendas a quererte y va a ocurrir algo milagroso. Mi respuesta a tu pedido de ayuda desesperado es NARCÓTICOS ANÓNIMOS.

Julián



Narcóticos Anónimos  
Narcóticos Anónimos

## 3 EXPERIENCIAS SOBRE LO ESPECIAL DE NA

POR MARCOS R

Soy venezolano. Asisto regularmente a las reuniones de NA desde hace más de 23 años. En Venezuela, mi grupo base era Sólo por Hoy de Montalbán. En diciembre pasado me vine a Argentina. Quiero comentarles tres experiencias, asociadas con este viaje migratorio, que me hace comprender que Narcóticos Anónimos es una confraternidad con unas características especiales. *La primera experiencia está referida a los vínculos afectivos.* Al dejar Venezuela dejé familiares cercanos a los que amo profundamente, principalmente mi papá y mis cuatro hermanas. Por ello, cuando me despedí de ellos la noche anterior a mi partida, sentí en mis lágrimas la tristeza que genera la pérdida. Al día siguiente, en el aeropuerto estuvo un íntimo amigo no adicto, con quien tengo especial relación. En la despedida, también sentí el dolor por su pérdida. Sin embargo, cuando me despedí de los seis compañeros de NA que me acompañaron hasta el último minuto en el aeropuerto, sentí un desgarrador

dolor: lloré como tenía mucho tiempo que no lloraba. Esta marcada diferencia en el dolor sentido por la separación de mi familia, de mi amigo y de mis compañeros de NA me dijo una cosa: hoy mi vínculo afectivo es mucho más fuerte y profundo con mis compañeros de NA que con mi único amigo íntimo fuera de NA y con mi padre y hermanas, a pesar del incuestionable amor que nos tenemos.

*La segunda experiencia, asociada con la anterior, está referida a la base que permite la estabilidad emocional.* Encuentro un contraste entre los estados emocionales que actualmente manifiesta mi esposa y los que manifiesto yo. Desde que nos vinimos a Argentina mi esposa muestra un estado emocional inestable y vulnerable; con frecuencia la noto triste, más necesitada de mi compañía y más sensible. Por el contrario, me percibo más estable: mi estado se mantiene muy parecido al que he manifestado desde hace años: mayormente alegre y sereno. Estoy comprendien-

# TRIVIA

“Sustituir los simbolos por la letra para descubrir la frase”

△	◇	□	☀	▼	+	⊗	◀	≡	●●
A	E	I	O	U	B	C	D	G	L

✕	∩	∪	∞	○	▽	*	⊖	∩	★
N	P	Q	R	S	T	M	Z	F	V

○	◇

◀	☀	✕	◀	◇

◇	○	▽	△

●●	△

+	▼	◇	✕	△

★	□	◀	△

○	◇	≡	▼	□	∞	◇		★	□	✕	□	◇	✕	◀	☀



Fuente: Solo por hoy

# CARTELERA DE SERVICIOS

## AGOSTO

25/26/27

Convención A Noroeste

Espíritu de Unidad

Cuota: 6 \$400 o 2300 contado

Dirección : Capdevila 501 José c paz. Bs As .

Derechos a Convención limitados hasta 15 días antes de la fecha de inicio.

## SEPTIEMBRE

Convención A Norte

8/9/10 de septiembre

Valor:\$1000 hasta 15/06 luego \$1200 o 3 cuotas de \$400.

Teléf:11-3143-5298

11-3587-5171

11-2288-0812

Dirección : camping Las Tejas .Zárate.

En un crucero nuevo.

C.A.O.N.A."8"

29/09 AL 01/10

Dirección:La Colmena Club de Campo.Gral.Racedo 1285.Canning .

Valor:\$2000.

Pensión completa.

Traer toallas y ropa de cama.

Contactos

11-2030-9042

11-4992-8869

11-3091-1108