

IP N° 30-SP

# La salud mental en recuperación



*«Aunque los detalles específicos de recuperación de la salud mental en mi vida (medicamentos, terapia y otras opciones de tratamiento) quizá parezcan una cuestión ajena, abordar mis problemas psíquicos y mi recuperación en este terreno es tan esencial para mi capacidad de mantenerme limpio y trabajar un programa de recuperación en Narcóticos Anónimos como el reconocimiento de la impotencia, la rendición y la búsqueda de un poder más grande que yo.»*

En el programa de Narcóticos Anónimos, todos los adictos con el deseo de dejar de consumir pueden ser miembros, y ningún miembro de NA tiene por qué recuperarse solo jamás. La recuperación es un lazo en común. Aunque algunos nos sintamos desesperados por las ruinas de nuestra adicción activa, no estamos desamparados. Podemos aprovechar la experiencia y las sugerencias de otros miembros que se recuperan en NA.

Lograr estar limpios y trabajar los pasos en NA nos permite a todos encontrar la manera de cuidar mejor nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro espíritu. Gracias al proceso de trabajar los pasos con un padrino o madrina y de aprender a cuidarnos mejor, a cierta altura de nuestra recuperación muchos nos damos cuenta de que necesitamos buscar ayuda externa para otros problemas distintos de la adicción.

En este están reflejadas las experiencias compartidas de los miembros de NA, tanto de quienes vieron que necesitaban buscar ayuda externa para sus problemas de salud mental, como las de otros que se recuperan a su lado. Figuran secciones destinadas a ayudar a todos los miembros de NA con las dificultades que se presentan: la decisión de buscar ayuda, la preocupación por los medicamentos y el estigma relacionado con los problemas de salud mental, la recuperación, el servicio y el apoyo mutuo.

## Buscar ayuda profesional

*No diagnosticamos el estado de nadie ni evaluamos la evolución de nuestros pacientes; de hecho, no tenemos pacientes, sólo miembros. Nuestros grupos no ofrecen servicios profesionales terapéuticos, médicos, legales ni psiquiátricos. Somos sencillamente una confraternidad de adictos en recuperación que nos reunimos con regularidad para ayudarnos unos a otros a permanecer limpios.*

*Funciona: cómo y por qué, «Octava Tradición»*

La Octava Tradición de NA indica claramente que nuestro objetivo es compartir un mensaje de recuperación de la adicción. Es posible que los adictos que tengan pensamientos o inquietudes sobre su propia salud mental deseen buscar ayuda profesional. Algunos miembros se han dado cuenta de que el apoyo profesional les sirve de ayuda para afrontar una crisis ajena a su recuperación en NA; otros han visto que la terapia a largo plazo y los medicamentos están justificados. Tenemos a nuestra disposición muchas opciones diferentes; estudiamos lo que nos parece que nos puede ir mejor y lo discutimos con nuestro padrino o madrina y con los profesionales de la salud adecuados. Nuestra experiencia compartida está bien documentada en el capítulo cuatro de *Vivir limpios*: «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 siguiente que debemos». Somos libres para continuar con nuestra recuperación de la adicción en NA.

Nos implicamos en nuestra recuperación compartiendo honestamente con un padrino o madrina. Muchos nos hemos dado cuenta de que la vergüenza y el secretismo en cualquier aspecto de nuestra vida abren las puertas a la recaída. Tenemos que ser honestos y sinceros sobre nuestra salud mental, así como sobre los medicamentos que tomamos en nuestra recuperación. Trabajar codo a codo con nuestro padrino o madrina y otros miembros de NA de confianza puede ayudarnos a ser conscientes de nuestras motivaciones. Cada uno de nosotros es responsable de su propia recuperación y bienestar.

## Los medicamentos y la salud mental

*Es posible librarse de la adicción activa en NA y estar tomando medicamentos para una enfermedad mental recetados por un profesional médico informado.*

*Cuando estamos enfermos,  
«Problemas de salud mental»*

En NA, nuestro propósito primordial es llevar un mensaje de recuperación... y esto es cierto independientemente de las situaciones atenuantes que se presenten. Intentar abordar los problemas psíquicos está más allá del alcance de lo que significa llevar nuestro mensaje o de ayudar a otros adictos a mantenerse limpios. En las reuniones, nadie es profesional; todos somos adictos que intentamos librarnos de la adicción activa.

A cierta altura de nuestra recuperación, quizá nos aconsejen tomar medicamentos para tratar nuestro estado de salud mental. Debemos tomarlos tal como nos los ha recetado un profesional sanitario informado; no nos automedicamos. Muchos nos hemos dado cuenta de que conviene informar a nuestro padrino o madrina y a algunos amigos de nuestra red de apoyo que estamos tomando medicamentos. Proceder de esta manera nos ayuda a ser responsables y permite que compañeros en los cuales confiamos sean nuestros «ojos y oídos».



Con la medicación, es importante que tengamos presente y seamos conscientes de los cambios que pueden producirse. Cuanto más tiempo llevamos limpios, más cambiamos a nivel físico y emocional; a veces, estos cambios pueden repercutir en nuestro estado de salud mental. Compartir honestamente, con nuestro padrino o madrina, con profesionales sanitarios informados y con los amigos que nos apoyan, sobre cualquier cambio que percibamos es un factor decisivo en el mantenimiento de un programa de recuperación.

Muchos hemos oído, tanto individualmente como en las reuniones, que los miembros que toman medicamentos no están limpios. Sin embargo, algunos medicamentos para la salud mental se recetan con el fin de ayudar a controlar los síntomas que interfieren en la posibilidad de tener una vida saludable, productiva y libre de drogas. Consideramos que los miembros que toman estos



medicamentos, tal como un profesional sanitario informado se los ha recetado, están limpios.

## El estigma y la vergüenza

*... nuestra lucha con ella [con la enfermedad psíquica] y las repercusiones que tiene en nuestra recuperación es algo que nos concierne directamente.*

*Tenemos que hacer esta distinción para asegurar que no dejamos de buscar ayuda profesional por el estigma que provoca en las reuniones ni por la confusión sobre la relación entre enfermedad psíquica y recuperación.*

*Vivir limpios, «Nuestro ser físico»*

Como adictos, tal vez seamos proclives a comportamientos y acciones que no se ajustan a los principios espirituales. Sencillamente se podría describir como que el corazón y la cabeza no siempre están de acuerdo. A veces hacen falta años de recuperación y de trabajo de los pasos con un padrino o madrina para mejorar nuestras habilidades con principios espirituales tales como la compasión, la aceptación, la empatía y la bondad. Tal vez nos precipitemos a juzgar y actuemos de manera discriminatoria con otros que no son como nosotros, y encontremos motivos para separarnos de los demás. Podemos pedir a nuestro padrino o madrina o a nuestros amigos de NA que nos aporten su experiencia, fortaleza y esperanza. En NA,

nuestro propósito primordial es llevar un mensaje de esperanza, no uno lleno de críticas.

Algunos de los que tenemos problemas de salud mental tal vez prefiramos no entrar en demasiados detalles cuando hablamos sobre nuestra situación en las reuniones. En lugar de compartir minuciosamente en las reuniones de recuperación, trabajamos con nuestro padrino o madrina y con miembros de confianza de NA para ver cómo nuestra situación afecta a nuestra recuperación. Al fin y al cabo, el denominador común de todos nosotros es la recuperación. Un miembro compartió:

«Durante años luché con el hecho de que me daba más vergüenza mi trastorno psíquico de la que jamás me dio ser adicto. Hoy en día, me doy cuenta de que cuidar de mi bienestar mental es una parte fundamental de mi recuperación general y, como con todo lo demás, el proceso de hacerlo resuelve mis luchas».

Puede que algunos miembros tengamos tendencia a aislarnos por vergüenza, y esto es especialmente válido para quienes sufrimos problemas psíquicos. Muchos estamos familiarizados con el dicho: «un adicto solo está en mala compañía». El aislamiento nos lleva a lugares oscuros en los que solo nos guían nuestras propias ideas. A veces acabamos atrapados en una red de pensamientos negativos. En el mejor de los casos, este tipo de pensamientos podría inspirarnos para llamar a nuestro padrino, nuestra madrina o a un amigo de confianza, o para hacernos ir a una reunión. En circunstancias menos deseables, podríamos llegar a pensar en hacernos daño. Aunque parezca imposible salir de la desesperación que sentimos, sobre todo si surgen ideas de suicidio, debemos pedir ayuda y tomar medidas. Es necesario que salgamos del rincón oscuro y volvamos a vivir un programa de recuperación. Debemos desprendernos de la vergüenza y el estigma. Algunos quizá tengamos que trabajar con profesionales de la salud mental para poder seguir trabajando nuestro programa de recuperación en NA. A medida que practicamos la paciencia y la compasión con nosotros mismos, empezamos a



ver un rayo de esperanza que nos ayuda a cambiar nuestros pensamientos; retomamos así la senda de nuestra recuperación.

## En NA tiene lugar la recuperación

*Todo lo que hacemos, todo lo que nos importa como confraternidad se reduce a un simple mensaje de esperanza y libertad. . . . No hay nadie demasiado enfermo o demasiado sano, demasiado rico o demasiado pobre, demasiado destrozado o demasiado lejos para reunir los requisitos. El mensaje está a disposición de todos nosotros.*

*Los principios que nos guían,  
«Quinta Tradición»*

Todos los adictos son bienvenidos a las reuniones de NA y todo el mundo tiene la libertad de recibir el mensaje salvador de vidas de NA. Nos embarga una sensación de pertenencia cuando nos identificamos con los demás en las reuniones. Estando limpios, nos esforzamos por vivir en la solución y practicar los principios espirituales en todos los aspectos de nuestra vida. Esto no se logra solo con el deseo; trabajamos con un padrino o una madrina, trabajamos los pasos y compartimos nuestra recuperación con los demás. Independientemente de nuestros problemas psíquicos, nos animan a practicar los principios de la recuperación respetando nuestras creencias personales. El Undécimo Paso de *Funciona: cómo y por qué* nos recuerda que «tenemos la libertad absoluta e incondicional

de creer en cualquier Poder Superior que escojamos». La recuperación le funciona a cualquier adicto que quiera dejar de consumir y esté dispuesto a hacer el esfuerzo.

Quienes sufrimos trastornos psíquicos puede que tengamos tendencia a negar nuestra afección y corramos el riesgo de autoengañarnos sobre esta. La negación no nos servirá. Enfrentarnos a nuestros miedos con valor y perseverancia es una deuda que tenemos con nosotros mismos. Un adicto con problemas psíquicos resumió así su situación: «Si no trabajo en ambos aspectos, recuperación y salud mental, no obtendré resultados con ninguno de los dos». Nuestro trabajo de autoaceptación es fundamental no solo para nuestra recuperación sino también para nuestra salud mental. Aprendemos a afrontar la vida tal como es.

*El servicio es nuestro don singular, algo que nadie puede quitarnos. Damos y recibimos. A través del servicio, muchos emprendemos el —a veces— largo camino de regreso que nos lleva a convertimos en miembros productivos de la sociedad.*

*Sólo por hoy, 1º de mayo*

El servicio es un acto colectivo que implica trabajar con los demás, ya sea en un grupo o en un comité de servicio. Tenemos que reflexionar honestamente si somos las personas adecuadas para el puesto de servicio que estamos sopesando. En lugar de limitarnos a ver si simplemente cumplimos

mos los requisitos para determinado puesto, quizá implique ir más allá y estar dispuestos a evaluar objetivamente nuestras capacidades y limitaciones con nuestro padrino, nuestra madrina o con otro miembro en recuperación. Se trata de algo aplicable a todos nosotros, pero podría resultar especialmente importante si nuestros problemas de salud mental interfieren en nuestra capacidad de servir como corresponde en un puesto en concreto. A veces, la mejor opción tal vez sea el servicio a nivel de grupo; otras, en cambio, es posible que tengamos la confianza, por nuestra experiencia de vida, en que nos funcione bien un puesto en un comité de servicio. A través del autoconocimiento y del trabajo de los pasos con un padrino o madrina y un Poder Superior, encontraremos un lugar en el servicio que nos permita devolver lo que recibimos, independientemente de nuestra situación con respecto a la salud mental y la medicación.

## Apoyarnos mutuamente

*Tomamos la decisión de ser una fuerza positiva en la vida de aquellos que nos rodean. El proceso de trabajar los pasos nos ha dado la capacidad de amar y de aceptarnos tal como somos y de poder amar de verdad a los demás.*

*Cuando estamos enfermos,  
«Apoyar a los miembros enfermos»*



En NA, el padrinazgo es una de las formas de apoyar a los demás. Apadrinar a otros es una demostración de gratitud. Cada vez que nos piden apadrinar a un miembro, somos conscientes del privilegio del padrinazgo. Al apadrinar a compañeros con problemas que quizá sean diferentes a los nuestros, practicamos el amor incondicional con el fin de apoyar su recuperación y salvar la brecha entre el aislamiento y la unidad, que abarca todo. Acogemos a cualquier miembro que quiera recuperarse.

En la confraternidad, todos nos beneficiamos de la empatía, la escucha compasiva y el apoyo. Por medio del amor, aprendemos a aceptarnos por lo que somos. Quienes tenemos problemas de salud mental valoramos el apoyo de otros adictos tanto como cualquier otro miembro. Apoyarnos mutuamente es unidad en acción. En NA, hacemos el esfuerzo de asegurarnos de que todos tengan la misma oportunidad de recuperarse. Tanto individual como colectivamente, podemos ser un rayo de esperanza y ayudar a que los demás se liberen de la adicción.

*Cuando la buena voluntad apoya y motiva al individuo y a la confraternidad, somos completamente íntegros y enteramente libres. (Texto Básico, Narcóticos Anónimos, «Nuestro símbolo») No todos los adictos están cortados por el mismo patrón, pero nuestro símbolo nos dice que «hay espacio para todas las manifestaciones de la persona en recuperación».*

Copyright © 2021 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Reservados todos los derechos.

**World Service Office**

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999 • F 818.700.0700  
www.na.org

**World Service Office–Canada**

Mississauga, Ontario

**World Service Office–Europe**

B-1050 Brussels, Belgium  
T +32/2/646-6012

**World Service Office–Iran**

Tehran, Iran  
www.na-iran.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 9781633803381 • Spanish • 1/21  
WSO Catalog Item No. SP3130