

## Mantente en Contacto

Yo siempre recordaré mi primera reunión en Marihuana Anónimos. Estaba asustado y nervioso, pero recuerdo que todo desapareció tan pronto comenzó la reunión. Pronto me dí cuenta, "Este es el lugar donde necesito estar." Podía contar lo que estaba oyendo. Escuchando atentamente, me sorprendí de que hubiera un grupo exactamente como yo. Al terminar la reunión, me sentí mucho más relajado y realmente muy contento de haber encontrado mi camino allí. Unas cuantas personas se aproximaron hacia mí después de la reunión para saludarme y entregarme una lista de teléfonos y decirme "Mantente en Contacto".

Aproximadamente dos semanas después de esa primera reunión tuve lo que decidí llamar "Experiencia Espiritual". Estaba drogado y me sentía realmente terrible. Me dí cuenta después de nueve años de fumar todos los días, mañana, tarde y noche, que yo era un adicto y que la marihuana regía mi vida. Nunca quise volver a drogarme. Me siento afortunado de que esto sucediera. Supe que no podía mantenerme sobrio por mí mismo, así que decidí que MA formara parte de mi vida.

Los primeros treinta días fueron muy difíciles. Mi cuerpo estaba cambiando, mental y físicamente, y me sentía muy extraño. MA me entregó un programa en el cual yo pudiera creer y seguirlo. Pronto, comencé a mirar hacia adelante, asistiendo a las reuniones y compartiendo mis sentimientos, así como también escuchando a los demás. Comencé a sentirme más agradable y pronto empecé a hablar con la gente después de las reuniones. Cada uno era de mucho apoyo y supe que ellos en realidad cuidaban de mí y de que me mantuviera sobrio. Me llamaban aún para recordarme los compromisos, los cuales aceptaba gustosamente. Ser una persona de servicio ha sido de gran ayuda para mi programa.

Es muy difícil decir con palabras cómo ha cambiado mi vida. Soy feliz. Mi auto estima y auto confianza han mejorado diez veces. Nunca he estado más orgulloso de algo que haya realizado. Estos momentos de sobriedad son muy preciosos para mí y nunca los cambiaría por nada, ni siquiera por un cacho de marihuana.

## Luego y Ahora

Los años Sesenta; todos estaban sintonizados, encendidos y alejados. Quería sentirme parte de todo eso. Insignias de Amor, conciertos, flores en mi cabeza, Beatles, Doors, Stones, aun la música iba en contra de la "norma". Hasta el día de hoy había jurado que la canción de los Beatles, Sgt. Pepper nos decía "fume marihuana, fume marihuana, todos fumem marihuana". Así que lo hice, no lo hizo todo el mundo?

Luego, mis héroes comenzaron a morir. Primero Hendrix, luego Joplin, Morrison, y más tarde serían Bonham y Belushi. La lista era tan larga. No podía ver que yo estaba en el mismo camino. Aún estaba enojado con el mundo y pidiendo autoridad, llenando la lista de resentimientos a diario, bebiendo y fumando hasta el tope. Cuando finalmente me enfermé y me cansé de sentirme enfermo y agotado, llamé a una línea directa, averigüé sobre la desintoxicación, me registré en un hospital y aprendí acerca de esta enfermedad llamada adicción.

Sabía que el alcohol era un problema, pero todavía me imaginaba volver a fumar droga, después de que me tomó tiempo para limpiarme. Unas pocas semanas de sobriedad y los deseos por la marihuana eran inaguantables. Comenté acerca de esto en una reunión y alguien me habló sobre MA. La noche siguiente asistí a una reunión y supe que estaba en casa. Pude fácilmente identificarme con todas las personas. Todos estábamos tratando de dejar la misma droga. El alcohol había tocado fondo, pero la marihuana me mantenía allí. Hablar acerca de astucia, desconcierto y poder. Nada se parecía más a esta descripción mejor que la marihuana.

I feel as if I'm finally usually happy, occasionally Siento como si finalmente estuviera normalmente feliz, ocasionalmente alegre, y definitivamente libre del deseo de utilizar marihuana. MA me ha brindado demasiado. Me ha dado amigos con los que sé que puedo contar, aun cuando el camino sea accidentado. Me ha dado principios para vivir y sé que una actitud alterada no se puede solucionar sin los 12 Pasos y la gente que vive con ellos. Aún tengo un Poder Superior a quien decidí llamar Dios. Para un ateo en recuperación, eso es decir demasiado.

Creo en mi Poder Superior de una manera que nunca creí posible. El me dá fuerza de una manera

que nunca antes conocí, y me brinda serenidad en épocas en que no parece posible. Agradezco a Dios a diario por el regalo de la recuperación y le pido que El me muestre Su voluntad de tal manera que la pueda entender. El me ayuda a resolver mis problemas mostrándome el camino hacia la persona correcta, para que me guíe, o simplemente me brinde suficiente paciencia para comprender esto por mí mismo. Algunas veces coloca una persona que viene por primera vez en frente de mí para recordarme de dónde vengo. Pero claro, a veces retrocedo a mis "pensamientos equivocados", y reconozco por qué. Yo me "Mantengo en Contacto" y "Un día a la Vez", yo me siento mejor. Gracias Dios.

## ¿Por qué MA?

Mucha gente en relación al Programa de los 12 Pasos realiza la pregunta, "¿Por qué Marihuana Anónimos?" Yo les digo que por doce años, estuve dentro y fuera de otros 2 Programas de 12 Pasos pero no pude unir alguna parte de sobriedad o dejar de fumar marihuana. Les dije que podía dejar de beber o usar otras drogas, pero que simplemente no podía dejar de fumar marihuana. La marihuana fue la droga de mi elección y las otras drogas normalmente, siempre seguían a un cacho de marihuana. Con la marihuana era como yo comenzaba y terminaba mi día. Yo no hacía nada o no iba a ningún lado sin la marihuana. Así era como yo funcionaba. Les dije que necesitaba oírlo de personas que fumaron marihuana como lo hice yo. Necesito un programa que principalmente trate con la marihuana.

Sin MA, pienso que no hubiera podido tener tanta sobriedad. Nunca lo pude hacer antes de asistir a Marihuana Anónimos.

Para mantenerme sobrio, yo asisto a MA y a otro programa de 12 Pasos, porque soy adicto a la marihuana y soy alcohólico. Yo aplaudo a todos los programas de 12 Pasos, pero MA siempre será la fundación de mi sobriedad. Siento que pertenezco a ella.

Literatura aprobada por conferencia  
©1998 Marijuana Anonymous  
Reservado todos derechos  
P-06 6-98

# Compartiendo Nuestra Experiencia Con Fortaleza y Esperanza: Historias Personales de Adictos a la Marihuana

Adaptado de 1991 temas de Boletín de MA © A New Leaf



## Marihuana Anónimos

Programa de 12 pasos para las personas

**Marijuana Anonymous  
World Services  
P.O. Box 7807  
Van Nuys, CA 90504  
Toll Free: 1-800-766-6779  
office@marijuana-anonymous.org**

APROBADO POR CONFERENCIA  
P-06

## La Historia de los Comedores de Loto

Hace aproximadamente 3000 años, Homero, el poeta, narró una historia acerca de un hombre llamado Odiseo, y sus viajes desde las guerras de Troya hacia Grecia, su hogar. El y sus hombres se enfrentaron a muchas aventuras a lo largo del camino, pero la que más he recordado siempre es aquella en que él y su tripulación desembarcaron en la isla de los Comedores de Loto.

Era una hermosa isla y Odiseo deseaba permanecer y descansar un rato allí. Así que envió un par de exploradores para que averiguasen si los nativos eran amigables. Esperó y esperó pero los exploradores nunca regresaron.

Lo que sucedió fue que se encontraron con los nativos, Los Comedores de Loto, quienes compartieron su comida con los exploradores. Pero su comida, los lotos, era una especie de droga, y los exploradores cayeron en la perdición y olvidaron todo acerca de su misión, acerca de su regreso a Grecia y todo lo demás. Todo lo que deseaban hacer era estar aturdidos y transportados.

Afortunadamente para ellos, Odiseo vino y los arrastró de regreso hacia el barco en medio de pataletas y gritos, los ató a sus asientos y los hombres de la tripulación remaron como locos, en caso de que alguien más comiera del loto y olvidara el camino de regreso a casa.

La historia de Odiseo es más que una simple historia acerca de un hombre Griego en un bote.

Es una historia acerca del largo viaje de nuestras vidas y de los obstáculos que se nos presentan a través del camino. Y para nosotros, drogadictos, la historia de los Comedores de Loto, es nuestra lección particular. Como adictos, nos estancamos en la Tierra del Loto, y olvidamos la misión, olvidamos las otras aventuras que nos esperan y olvidamos acerca del camino de regreso a casa.

Afortunadamente, cada uno de nosotros tiene dentro de sí, su propio Odiseo, nuestro Gran Poder, quien nos arrastra por el cuello y nos lanza de regreso al barco. De manera que ahora estamos remando como locos. De pronto no sabemos qué es lo que está por venir, pero estamos de regreso, de nuevo en nuestro camino.

## Quiérete primero a tí mismo

La historia de mi recuperación es la historia del deseo. Lo que deseaba era vida, la cual estaba viviendo sin desearlo. No sabía quién era, o qué quería, o aún, cómo me sentía. No podía recordar nada acerca de mi vida. No podía recordar nada bien. No tenía identidad porque sin memoria y emoción, no había identidad, así que vivía sin existencia, porque no era nadie para ser yo.

Vivir sin un Yo requiere mucho trabajo, y yo hice demasiado. Trabajaba 70 horas semanales y consumía marihuana continuamente, pero la mejor y más grande entrega de mi Yo, fue simplemente unirme a una mujer. (Aunque esto también requería más y más y más droga de la que realmente parecía funcionar).

Las drogas nunca dejaron de surtir efecto para mí, pero dejé de dar abasto con el trabajo. Reconocí que me enfrentaba a una muerte mental si continuaba, así que no lo hice. En la gran desesperación de simplemente querer vivir, crecí un poco y quise vivir suficiente para vivir la vida en términos de vida. Tomé la retirada y, en todo lo que pude, escogí permanecer sobrio, aún estando en pena.

Tuve sentimientos, que realmente no quería, pero después de un rato, hice uso de ellos. Me interesé en otras personas y me acerqué a ellas. Comencé realmente a ver quién estaba allí en vez de mis desilusiones. Perdí mi segundo matrimonio de esta manera, pero cualquier mentira terminaba por acabar con mi sobriedad y mi vida.

Después de un año de sobriedad, casi salí detrás del hecho de que me estaba mintiendo a mí mismo y a otros. Robé durante muchos muchos años, y decía que eso era algo más. En el transcurso del desarrollo de mi recuperación, sin embargo, todo parecía ser demasiado a la vez. Tenía que seguir adelante conmigo mismo y con Dios. Una vez lo hice, sin embargo, estaba curado, y en un camino que nunca creí posible antes del programa.

La alegría de mi vida hoy está consciente de los detalles de la vida y de tener la honestidad de no cambiarlos. Aunque no me considero estar “enamorado”, hay mucha gente a la que quiero, y los quiero por que son ellos mismos.

La mayor y más difícil recompensa es, sin embargo, quererme a mí mismo.

## El Primer Paso

Yo soy un adicto a la marihuana, porque cuando la utilizaba, era la cosa más importante en mi vida. Más importante que cualquier persona o cosa. Me ayudaba a suprimir todas las insuficiencias que sentía. Me ayudaba a no sentir pena por vivir sin esperanza. No me permitía sentir preocupación por algo. Me ayudaba a no prestar cuidado a cosas de las cuales cuidaba. Me permitía permanecer en mi propio pequeño mundo y no tratar con mis emociones las cuales podrían surgir continuamente cuando no estaba fumando. Me alejaba del miedo, pero después de un rato, este miedo podía regresar.

La marihuana me ayudaba a no preocuparme por no tener relaciones con mujeres, aún cuando quería que esto sucediera. Debido a los sentimientos negativos con respecto a mí, siempre pensé en lo más profundo, que yo era un ser despreciable y que no merecía ser feliz. En lugar de enfrentarme a estos problemas yo fumaba marihuana y estos sentimientos se alejaban. Además, nunca aprendí las maneras sociales o habilidades para resolver problemas.

Los problemas podrían surgir y parecían ser demasiado grandes para tratar con ellos. Podía fumar marihuana y esperar por respuestas después de haberla fumado, porque luego los problemas parecían ser menores. En realidad, ellos eran problemas que día a día podían ser resueltos si me enfrentaba a ellos en lugar de alejarme de ellos. Fumaba y no me enfrentaba a los problemas para dejarlos pudrir por dentro hasta que pensé, “No lo puedo manejar”. Trataba de no pensar en ellos, o iba a algún lugar en donde pudiera comenzar de nuevo, escapar, y esperar a que me enseñara cómo tratar con ellos la próxima vez. Pero la próxima vez, ellos hubieran continuado y hubiera realizado la misma cosa, una y otra vez, hasta que estuviera matándome.

Después comencé a cambiar hacia otras cosas (alcohol, cocaína, el juego) con la esperanza de que éstas cosas me brindaran placer, o al menos que me alejaran de los problemas que parecían seguirme a todas partes donde yo fuera, y que los sentimientos que llevaba conmigo se hubieran alejado. Pero no. Todo el alcohol y las drogas lo que hacían era hundirme más, hasta el punto en que pensé, “Debe existir un camino mejor”. Me dí por vencido y busqué ayuda; el primer paso.

## La Pregunta de Honestidad

Después de conocer y trabajar con los Doce Pasos por 2 años, debido a mi interés en alguien que tomaba, me dí cuenta que faltaba en mi vida la honestidad. El constante uso de la marihuana no me tenía tan preocupado como a otras personas en las reuniones, quienes fumaban cigarrillos. “Todo es asunto de escoger”, me decía. La pregunta de honestidad se formó en el momento en que yo estaba particularmente receptivo. Durante meses había tratado de seguir los consejos de un terapeuta quien sugirió que el fumar marihuana probablemente podría interferir con la búsqueda de la realidad que estábamos persiguiendo. No podía pasar una semana sin mi cacho de marihuana y esto me molestaba.

Pocos días antes de mi traslado a California, un conocedor de los 12 Pasos, casualmente mencionó que lo que más amaba acerca de su programa era la honestidad en su vida. Esa noche tomé la decisión de que no buscaría un abastecedor de droga cuando llegara aquí. También sabía que el porcentaje de éxito al tratar de dejar la droga, había sido una burla. El día después de mi llegada, asistí a mi primera reunión del programa para la droga. Mientras que encontraba que el grupo se parecía muy poco a mí, el asistir allí me mantenía limpio.

Después de unas pocas semanas, me convencieron de que la abstinencia del alcohol también tenía sentido. Me explicaron que aunque no me considerara un tomador problema, probablemente aumentaría el consumo de alcohol al dejar de fumar marihuana. También tenía sentido que el tomar podía hacerme más receptivo a caer en la tentación, si me ofrecían marihuana mientras me embriagaba.

Llevaba seis meses limpio antes de ser introducido a MA y me sentí muy agradable inmediatamente. Las personas en nuestro programa tienen historias más parecidas a la mía que aquellas en cualquiera otra habitación de 12 Pasos.

Continúo haciendo de mi recuperación el punto más importante en mi vida. Voy a las reuniones, tengo compromisos, leo muchísimo en el Libro Mayor, empleo el teléfono regularmente, y tengo un padrino. Estoy muy optimista acerca de mi futuro hoy, sin tener en cuenta muchas dudas. Mi relación con el Poder Superior continúa creciendo ahora que he encontrado la honestidad que faltaba en mi vida por 20 años.