

personalidades con la tendencia a la adicción debemos de tener cuidado aun con las recetas medicas. Los adictos tienen la tendencia peligrosa de prescribir por sí mismo. Si el doctor nos dice que tomemos una pastilla, decidimos que dos pastillas seria mejor. Si nos sobran tres píldoras después de una herida o una cirugía, las ahorramos en vez de botarlas. Después de todo, nos decimos, puede ser que llegará un día en el futuro cuando la necesitamos si tenemos dolor (real o imaginado). No podemos desviarse del uso según la receta sin arriesgar nuestra sobriedad. Como adictos recuperándose, hemos aprendido que es necesario ser muy vigilante con la sobriedad en todos momentos, y en todas formas.

Mucha gente en el mundo crea que la marihuana no es adictiva. Sin embargo, de alguna manera, nosotros hemos logrado ser adictos. Los adictos en recuperación no tenemos que jugar con el fuego probando otras substancias son adictivas.

Para reafirmar, el único requisito para ser miembro de Marihuana Anónimo es el deseo de dejar de usar la marihuana. De cualquier manera, es muy importante reconocer el potencial de crear otro problema mientras que luchamos a recuperarnos de éste mismo.

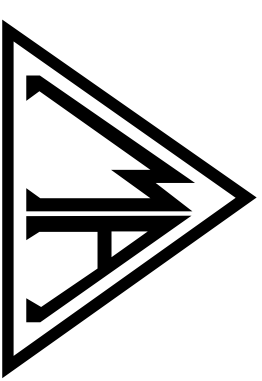
de

## **La Vida Con Esperanza**

(pagina 6)

Hemos llegados entender que no sirve tratar de arreglar nuestras vidas con la marihuana, Antes, la marihuana pareció ser el método más eficaz para ayudarnos a enfrentarse a los problemas de nuestras vidas, aunque fuera temporalmente. Cuando dejábamos de usarla, no nos dio automáticamente un sentido de valor ni descubriríamos el objeto de nuestras vidas. Nuestras emociones arrolladoras, nuestros defectos y nuestras acciones negativas aun nos rodeaban. A veces parecían peores que antes, porque ahora no teníamos anestésico para aliviarlos. El problema de ser adictos no se fue cuando botamos la droga. A dejar de usarla, descubrimos que teníamos un problema en nuestras vidas: somos adictos.

## **Los Peligros de Adicciones Múltiples**



## **Marihuana Anónimo**

Programa de 12 pasos  
para las personas adictas a la marihuana

Marihuana Anonymous  
World Services  
P.O. Box 7807  
Torrance, CA 90504  
Toll Free: 1-800-766-6779  
<http://www.marihuana-anonymous.org>

Literatura Aprobada por Conferencia

©1997 Marihuana Anonymous  
Reservado todos los derechos

P-11 6-97

Aprobado por Conferencia

P-11

# Marihuana Anónimo

## TRADICIÓN TRES

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de usar la marihuana.

Marihuana Anónimo fue formado para que los adictos tengan un refugio seguro para su recuperación sin las burlas por “solo” ser adictos a la marihuana. Sin embargo, mucho de nosotros hemos descubierto que la única manera de mantenerse sobrios es de abstenerse de toda clase de drogas que afectan la mente y el humor, incluyendo el alcohol. Como declaramos en nuestra tradición tres, el único requisito para ser miembro de Marihuana Anónimo es el deseo de dejar de usar la marihuana. No se exige que la dejemos de usar, solamente que tengamos el deseo de dejar de usarla. No se menciona el alcohol ni otras drogas. Hacemos así para adherirse al concepto de un solo objeto.

Cuando dejamos de usar cualquier droga, nos deja sentir vacío adentro. Muy a menudo la lucha inicial para abstenerse del uso de la marihuana nos deja vulnerables. Por la primera vez en muchos años, no tenemos la marihuana oscureciendo nuestros sentimientos; ni siquiera tenemos un nombre por algunos de estos sentimientos. Tal vez experimentamos la felicidad, el placer, la satisfacción, el sentido de

cumplimiento y otros sentimientos positivos; quizás experimentamos el coraje, la depresión, el resentimiento, la tristeza, el desaliento, el miedo, lo vacío y otros sentimientos negativos. Para llenar estos vacíos o para quedarnos insensible al dolor, puede ser que empecemos usar, o aumentar el uso de otras drogas tal como el alcohol, la cocaína. Como nunca hemos bregado bien con ningunas de nuestras emociones, quizás usamos las drogas para disminuir el poder de esas mismas emociones, no importa que sean positivas o negativas. Aunque no somos adictos a estas drogas ahora, el uso de ellos puede bajar nuestras inhibiciones y dejarnos vulnerables a repetir las maneras viejas de pensar y de actuar, que en su turno nos puede volver al uso de marihuana o llevarnos a unas adicciones nuevas.

Muchos de los adictos que acuden a MA no han sido capaces de vivir sobrios y libre de adicciones. Algunos regresaron enseñuida al uso de la marihuana pero la mayor parte de ellos empezaron usar otra clase de sustancias. El alcohol es lo mas común, ya que es fácil de obtener y es socialmente aceptado. Ellos se sientan seguros porque el alcohol no había sido un problema para ellos en el pasado.

También ellos querían ser como sus

amistades que no son adictos. No querían ser diferentes. Pero la verdad es que somos diferentes. Eso es una de las cosas que tenemos que aprender si vamos a cambiar nuestras vidas. Para muchos de nosotros un trago el viernes se convierte en unos tragos el viernes. En turno unos tragos el viernes llegan ser unos tragos dos o tres veces semanal. Y de allí sigue. Conocemos el cuento. Así hicimos con la marihuana. O, quizás, tomamos un par de tragos, y con la resistencia bajada, fumamos un cigarrillo de marihuana y con eso empezamos abusarla de nuevo.

Los de nosotros que tenemos un tiempo en este programa hemos aprendido pensar en otras sustancias como adicciones que no tenemos... todavía. Eso no significa que no podemos ser adictos o que no vamos a ser adictos a otras drogas, dado la oportunidad. Nuestra adicción a la marihuana refleja la tendencia de comportamiento que puede llegar a las adicciones cruzadas. Particularmente durante los primeros meses tan difíciles, podemos encontrarnos atraído a otro comportamiento obsesivo que no hubiera sido aceptable en el pasado. Tal vez comemos demasiado, o el trabajo llega ser nuestra vida total, o malgastamos dinero, etc.

La verdad es, porque tenemos