



www.nicotine-anonmous.org

Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos acepta traducciones proporcionadas por miembros de buena fe como el mejor esfuerzo del miembro para ser fiel al contenido e intento original de la literatura aprobada por la conferencia.

Póliza de Derechos de Autor y Reimpresión

Todos los individuos u organizaciones deben obtener permiso, por escrito, de la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos antes de citar o reimprimir cualquier material original de Nicotina Anónimos. Fotocopiar literatura de Nicotina Anónimos de material impreso o copiar del sitio web de los Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos a cualquier sitio web o para distribución pública es una violación de derechos de autor. Se anima a los individuos a leer los folletos de Nicotina Anónimos en la página web oficial de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y/o comprar cualquiera o toda nuestra literatura disponible en nuestra tienda web.

Todas las traducciones de la literatura de Nicotina Anónimos proporcionadas a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos que son aceptados de buena fe de acuerdo con la exención de responsabilidad publicada, pasan a ser propiedad de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. Los individuos, organizaciones o miembros de Nicotina Anónimos con permiso para producir múltiples copias de materiales traducidos para distribución y/o venta deben reportar tales actividades a la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos.

Los Doce Pasos Desde El Punto De Vista De Un Usuario De Nicotina

Con la práctica de los Doce Pasos en nuestra vida cotidiana, muchas de nuestras actitudes cambian. Comenzamos a apreciar los milagros que están ocurriendo dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Empezamos a darnos cuenta que un Poder superior a nosotros mismos* nos ayudará si estamos dispuestos a aceptar esa ayuda.

El siguiente es el punto de vista de solo un usuario de nicotina sobre cómo los Doce Pasos pueden ayudar a alguien a liberarse de la nicotina. Para un estudio detallado de los Doce Pasos, vea *Nicotina Anónimos: El Libro*.

* "Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión..." (vea Nuestro Preámbulo).

PRIMER PASO

Admitimos que éramos impotentes ante la nicotina, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Por primero admitir que somos impotentes ante la nicotina, de inmediato abrimos la puerta para recibir ayuda. Esta confesión de impotencia nos permite ser más abiertos de mente y dispuestos a aceptar una fuerza mucho mayor que la nuestra.

Para algunas personas esto es difícil, pero si no fuéramos impotentes ante la nicotina, entonces deberíamos ser capaces de variar la cantidad que usamos por elección, y algunos días no usarla en absoluto. La mayoría de nosotros simplemente no puede hacer esto.

La segunda parte del Primer Paso, "que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables," es fácil de demostrar. Si detenemos nuestro consumo de nicotina durante un par de horas y lo hacemos por cuenta propia usando pura fuerza de voluntad, pronto nos damos cuenta de lo ingobernables que son nuestras vidas en realidad. El deseo por la nicotina comienza a tomar el control de nosotros y nos sentimos "trastornados" hasta que la tengamos. Sin embargo, tenerla solo asegura que ¡vendrá el próximo deseo!

SEGUNDO PASO

Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podrá devolvernos el sano juicio.

La primera parte de este Paso es llegar a creer que existe un "Poder superior a nosotros mismos." Muchos de nosotros ya tenemos una creencia en un Poder Superior que llamamos "Dios." Si no tenemos una creencia en un Poder Superior a nosotros mismos, es importante que mantengamos la mente abierta.

Quizás hemos pedido ayuda a Dios en un momento de necesidad y la recibimos. Tal vez hemos contemplado con asombro un océano en la puesta del sol y de pronto tuvimos la sensación de que definitivamente existía un Poder Superior. Tal vez fue cuando dimos a luz y rezamos para que el niño estuviera bien. Si nos resulta difícil creer hoy, tal vez podemos recordar algunos de esos momentos.

Llegar a creer que un Poder Superior podría realmente hacer algo por nosotros es la segunda parte de este paso. Si podemos creer que este Poder nos dio la vida, entonces podemos llegar a creer que este Poder nos ayudará a vivir como seres humanos sanos. Si tenemos incluso un poco de fe que un Poder Superior puede y quiere ayudarnos, eso abrirá la puerta.

La tercera parte de este Paso es "devolvernos el sano juicio." ¿De qué locura tenemos que ser restaurados? Deliberadamente consumimos un alcaloide tóxico llamado nicotina. Se ha demostrado una y otra vez que los efectos adictivos de esta sustancia en los productos de tabaco son peligrosos para nuestra salud, sin embargo, seguimos utilizándola. Esto es una locura.

TERCER PASO

Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

En el Primer Paso admitimos que éramos impotentes ante la nicotina, y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. En el Segundo Paso llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podrá devolvernos el sano juicio.

El Tercer Paso es simplemente tomar la decisión de dejar que Dios nos cuide. Si podemos dejar que un Poder Superior cuide de nuestras vidas, y tratamos de dejar algo tan dañino para nuestras vidas como la nicotina, entonces podemos creer que este Poder nos ayudará.

Al tomar estos primeros tres Pasos abrimos la puerta para dejar entrar la ayuda y la fuerza de un Poder superior a nosotros. Este Poder está siempre con nosotros y va a ayudarnos, si estamos dispuestos a aceptar su ayuda.

CUARTO PASO

Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

La importancia de hacer un inventario es para que podamos conocernos mejor. Al ser valientes y minuciosos, descubrimos nuestras ventajas y nuestros defectos de carácter. Escribir nuestro inventario nos ayuda a ver y entender mejor con que nos tenemos que ocupar.

En este paso comenzamos a hacer una “limpieza del hogar.” A medida que descubrimos las razones por las cuales usamos la nicotina, se nos hace más fácil eliminarla de nuestras vidas. De esta manera podemos fortalecer enormemente las posibilidades de mantenernos libres de la nicotina.

QUINTO PASO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

En este Paso nuestra "limpieza" continúa. Ya no tenemos que contener la carga de nuestras faltas dentro de nosotros. Al dar este Paso quizás también descubriremos cosas que podrían preocuparnos en el futuro.

Quitando algo del peso de encima, se nos hace mucho más fácil eliminar las ansiedades y tensiones de nuestras vidas. Muchas de las excusas que podríamos utilizar para volver a usar la nicotina salen a la luz en este Paso.

Al compartir nuestro pasado con otro ser humano, muchas cosas de repente pueden parecer diferentes. Cosas que solían permanecer dentro de nosotros, causando que nos preocupáramos y usáramos la nicotina, ya no serán solo nuestros secretos. Una vez compartidos, comienzan a perder su control sobre nosotros.

SEXTO PASO

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

En el Primer Paso admitimos que éramos impotentes ante la nicotina y en el Segundo Paso llegamos al convencimiento de que Dios podrá ayudarnos. En el Tercer Paso

decidimos poner nuestras vidas al cuidado de Dios. Con el Cuarto y Quinto Paso descubrimos nuestros defectos de carácter.

Después de hacer los primeros cinco Pasos, ahora tenemos que estar dispuestos a dejar de lado nuestros defectos de carácter. La disposición a que los retire es la clave del Sexto Paso.

Es importante recordar que muchos de nuestros defectos de carácter están relacionados directamente con nuestra adicción a la nicotina. Al estar dispuestos a dejar de lado estos defectos de carácter, estamos aumentando mucho nuestras posibilidades de permanecer libres de la nicotina.

SÉPTIMO PASO

Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

A estas alturas deberíamos ser un poco humildes. Ya admitimos que éramos impotentes ante la nicotina, descubrimos nuestros defectos de carácter, y compartimos la naturaleza exacta de nuestros defectos con otro. Ahora podemos pedirle a Dios que nos liberase de nuestros defectos. Esto es confiar en Dios a un alto grado. Estamos pidiéndole a un Poder superior a nosotros mismos que nos cambie. Estamos pidiéndole a un Poder Superior que nos liberase de nuestras ansiedades, enojos, deshonestidad, resentimientos, o cualquier cosa que podría ser un defecto.

Este cambio al cual nos sometemos fortalecerá nuestro carácter y nos dará la capacidad de vivir nuestras vidas sin nicotina.

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

En este Paso se añade aún más fuerza a nuestro programa. Si hay alguien a quien hemos ofendido en nuestro pasado, es importante calmar nuestra conciencia. Al hacer una lista aclaramos exactamente quiénes son estas personas.

En el Quinto Paso quizás mencionamos algunos daños que hemos hecho a personas específicas. Si tenemos una familia, es probable que nuestra adicción a la nicotina les haya causado cierta preocupación. Es posible que hay gente en el trabajo que haya sufrido por nuestro humo de segunda mano. Nuestra lista debe incluir a todas aquellas personas a las cuales habíamos ofendido sin importar cuánto o en que circunstancias.

Es posible que queramos ponernos a nosotros mismos al principio de la lista. Nosotros somos los que probablemente hemos sufrido más. En forma constante sometimos nuestros cuerpos a una sustancia venenosa. En el verdadero sentido de la palabra nos hemos hecho daño.

NOVENO PASO

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

Al dejarnos recibir el don de libertad de la nicotina, estamos reparando el daño. Este es realmente uno de los mejores regalos que podemos abrir. Nuestros cuerpos pueden comenzar a recuperarse inmediatamente y nuestra salud en general tiene una buena oportunidad de mejorar.

Empezamos a hacer reparaciones a nuestros seres queridos, mostrándoles que nos estamos cuidando. Ya no tienen que temer que estamos practicando un hábito mortal. Muchas de nuestras reparaciones se harán por el simple hecho de vivir libres de la nicotina.

Hacer reparaciones en otras áreas de nuestras vidas fortalecerá nuestras posibilidades de mantenernos libres de la nicotina para siempre. Esto también nos dará más auto-estima y serenidad. Llegamos a saber que verdaderamente somos dignos de vivir sin esta adicción.

DÉCIMO PASO

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.

Con el fin de mantener un buen estado mental, tenemos que "mantenernos limpios" con nosotros mismos y los demás. Al continuar a hacer un inventario personal, podemos lograrlo.

Cuando los defectos de carácter surgen, inmediatamente podemos volver atrás y hacer un "Séptimo Paso," pidiéndole a Dios que nos quite estas deficiencias.

La segunda parte de este Paso, "cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente," es esencial si queremos mantener la calma. Así, no dejamos que nada se acumule dentro de nosotros que pueda provocarnos a volver a usar la nicotina.

UNDÉCIMO PASO

Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Cuando se trata de una adicción tan fuerte como la nicotina necesitamos toda la ayuda que podamos conseguir. La ayuda de un Poder superior a nosotros mismos está disponible a través de la oración y la meditación. Al practicar estas en nuestras vidas cotidianas, podemos mantener un canal abierto a nuestro Poder Superior. Podemos confiar en la fuerza de Dios para ayudarnos en cualquier momento.

Es más fácil orar por el conocimiento de la voluntad de Dios para nosotros que comprender lo que Dios nos dice. Nos damos cuenta de la voluntad de nuestro Poder Superior para nosotros de muchas maneras diferentes, aunque a veces pasamos por alto lo obvio.

Cuando tenemos una tos, o dolor de garganta por usar la nicotina, esto podría ser la forma en que nuestro Poder Superior nos avisa que estamos haciendo algo mal. En cualquier forma que llegue el mensaje, podemos estar seguros de que el uso de la nicotina no es la voluntad de nuestro Poder Superior para nosotros. Nuestro Poder Superior quiere que estemos sanos y libres de la nicotina.

Una vez que creemos que estamos tratando de hacer la voluntad de nuestro Poder Superior, podemos pedirle el poder para llevarla a cabo. Cuando tenemos la compulsión de usar la nicotina podemos pedirle a nuestro Poder Superior que nos la quite. Este Poder está siempre presente y siempre dispuesto a ayudar.

Es importante recordar que tenemos que hacer los preparativos. Yendo a las reuniones y escuchando a otros con el mismo problema, nos enteramos de cómo llegaron a liberarse - lo que funcionó y lo que no. Nos enteramos de los peligros y que esperar. Recibimos ayuda del grupo. Hay mucho que podemos hacer si estamos dispuestos.

DUODÉCIMO PASO

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros usuarios de la nicotina y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Cuando llegamos al Duodécimo Paso, ha habido un cambio. La compulsión para usar la nicotina se ha levantado, no por nuestro propio poder, sino por un Poder superior a nosotros mismos. Esto en sí es un despertar espiritual. Es un despertar a una nueva vida, una vida mejor y más saludable.

Ya tenemos el don de ser libres de la nicotina. Verdaderamente una de las mejores maneras de conservar este don es regalándolo. Tenemos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza que podemos compartir con los demás. Podemos dejar que Dios nos utilice como un canal a través del cual puede obrar. Ahora podemos tomar parte en la alegría de ayudar a otros a vivir vidas más sanas, más felices y más largas.

Si practicamos estos principios en todos nuestros asuntos, viviremos en abundancia. Viviremos como nuestro Poder Superior lo propone - felices, alegres y libres.