



**Narcotics Anonymous**<sup>®</sup>  
**Narcóticos Anónimos**



**SOLTAR**  
Por: ANÓNIMO

*«Todos los dioses, todos los cielos  
y todos los infiernos están en ti»*

Hablaba con mi padrino en estos días, sobre algo de una persona que me estaba afectando. Yo le mencioné que, como no estaba en mis manos, debía soltarla para que, este ser querido, pudiera transitar su proceso de forma libre. Mi padrino me respondió: “Primero suéltate a ti mismo hijo. ¿Sabes lo que implica esa palabra? Tienes de deber investigar, razonar y entender lo que implica esta palabra, más allá de un simple significado gramatical.”

Me dije... pan comido, y durante algo más de quince días he estado tratando de esbozar algo que me permita tener un poco de luz en esta tarea. Puede sonar fácil, pero estos días, la vida se ha encargado de demostrar que, para mí, en este preciso instante, no lo es.

Voy a partir del hecho que deviene de la trillada frase: nadie da lo que no tiene, al empezar a aplicar esto, con respecto al amor propio, tengo la certeza que es cierto, pero voy a dejarlo aquí, hasta unas cuantas líneas más abajo.

En teoría, soltar se refiere a “dejar ir lo que ya no se sostiene por sí mismo, para permitirnos ser auténticos y recibir así lo que tenga que llegar”.

La primera pregunta que me surgió al leer esto fue: ¿Qué es lo que ya no se sostiene? Pues en mi vida, es mi vida tal como ha venido siendo hasta hoy. Una existencia alimentada por creencias, miedos, resentimientos, culpas y defectos que no han hecho más que opacar mis virtudes; y que, no ha sido más que un sinónimo de sufrimiento.

La segunda pregunta fue: ¿Has identificado todos los lastres que cargas? La respuesta, que al inicio parecía alentadora, se fue convirtiendo en un pozo sin fondo, lo voy a explicar. Conozco el programa hace diez y ocho años, pero nunca lo había practicado formalmente sino hasta hace unos siete meses, cuando empecé a trabajar mis pasos. Esta decisión me ha dado a probar lo que siempre he querido, paz. Actualmente, voy en el cuarto paso. Llevo varios meses tratando de terminarlo, ninguna justificación es valedera, continuo poniendo otras cosas más arriba en mi lista de prioridades. Y entonces vino la ansiedad. Mi cerebro me dijo: “si no te limpias por completo nada más llegará”. Y caí en la desesperación.

La literatura nos dice que los caminos donde nos lleva la adicción son hospitales, cárceles y la muerte. Dejando de lado la primera y la última, las cárceles son lugares terribles, donde están contenidas las expresiones más ruines de la humanidad, y las más crueles, son las que están dentro nuestro. No es coincidencia que la palabra adicto haya sido acuñada para referirse a los esclavos, a personas dominadas.

Afortunadamente, el sincronismo, que no ha dejado de manifestarse en mi proceso, me ha hecho entender, gracias al compartir de mis compañeros, y, de mensajes que me llegan hasta de un comercial; que mi nueva forma de vida no tiene fecha de caducidad. Recién empieza y debo hacerlo, como dicen, lento pero seguro, lento y profundo.

Entonces, volviendo a lo que había dejado inconcluso, mis ganas deben estar enfocadas en terminar, primero, mi primera ronda de pasos. No puedo pretender amar si no me he amado. No puedo pretender perdonar si no me he perdonado. Y no puedo pretender soltar, si no me he liberado a mí mismo, al menos de la primera tandada de defectos que me aprisionen.

Este no es sino otro de esos mensajes, de esos despertares. He pensado mucho, a raíz de este tema. He pensado en cómo me he sentido en este corto tiempo, y, sí, quiero seguir sintiéndolo. ¿A qué me refiero? A la gratitud, a la esperanza, a la incipiente honestidad, a la capacidad de tomar decisiones que no me traigan más dolor.

Esto me deja con un profundo gracias y un nuevo compromiso de seguir adelante en este proceso...

FIN

**NOTA:** El presente, es un testimonio de uno de nuestros miembros, no representa, de ninguna forma la opinión del CSA SIERRA NORTE o de la CONFRATERNIDAD DE NA.

Si deseas publicar tu aporte, llama o mensaja al 0984739954, o envíanos un email a [recursos\\_digitales@nasierranorte.org](mailto:recursos_digitales@nasierranorte.org).

# NUESTRAPEOPLE



*Juntos lo  
estamos  
logrando!*