

# **FOLLETO BLANCO**

**(EXTRACTO DE LA  
REVISTA MENSUAL  
DE SALUD MENTAL)**

**Movimiento Buena Voluntad  
24 Horas de Neuróticos Anónimos®**

## Índice

	Pag.
Enunciado	2
Mensaje de esperanza	3
Información general	
a. ¿Qué es un neurótico?	5
b. El programa de N.A.	5
c. ¿Cómo se sostiene?	6
d. El crecimiento de neuróticos anónimos	6
e. Información para organizar grupos en su localidad	7
Historia del fundador de N.A.	8
Charlas de recuperación de N.A.	
i. De regreso al trabajo y no más tranquilizantes	11
ii. N.A. da resultado donde cualquier otra cosa falla	12
Autodiagnóstico	13
El Primer Paso sugerido del programa de recuperación	14
Algunos principios fundamentales de Neuróticos Anónimos	17
Notas explicativas a los visitantes nuevos integrantes y que además, debemos recordar todos los N.A.	18
Una invitación	19

## ENUNCIADO

Neuróticos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza de poder resolver sus problemas emocionales y ayudar a otros a recuperarse de la Neurosis.

El único requisito para ser miembro de Neuróticos Anónimos es tener el deseo de alcanzar la tranquilidad. Para ser miembro de Neuróticos Anónimos no se pagan derechos ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones voluntarias.

Neuróticos Anónimos no pertenece a ninguna secta religiosa, ni política, ni organización o institución alguna; no desea intervenir en ninguna controversia ni apoya o combate otras causas.

Nuestro fin primordial es mantener nuestra estabilidad emocional y ayudar a otros a alcanzar el estado de tranquilidad.

## **MENSAJE DE ESPERANZA**

Las enfermedades mentales y emocionales son el problema de Salud Pública número uno de nuestro país. Si usted es uno de los varios millones de personas que sufren de: ANSIEDAD, DEPRESIÓN, NERVIOSISMO, IRRITABILIDAD, SOLEDAD, TEMOR, INSEGURIDAD y otras emociones tortuosas; si usted es incapaz de funcionar normalmente en su vida, hay esperanza para usted a pesar de que hasta ahora haya fallado en obtener alivio. Le hablamos de nuestra experiencia personal por que hemos sufrido estas emociones y otras más, hemos estado muy enfermos y hemos encontrado la salida, nos gustaría mostrársela a usted para que pueda sentirse bien de su enfermedad emocional y pueda encontrar la vida maravillosa, llena, rica y feliz que nosotros hemos encontrado.

Nosotros también hemos intentado cualquier cosa para aliviar nuestro sufrimiento, algunos hemos tenido que acudir a tratamiento psiquiátrico, a tratamiento médico y a recibir instrucción religiosa. Hemos tomado miles de tranquilizantes, antidepresivos, píldoras para dormir, vitaminas, otras drogas y todo lo que la ciencia medica puede ofrecer. Algunos hemos recibido tratamiento de “Shock” y hemos estado gran parte de nuestras vidas en consulta, tanto interna como externa en los hospitales y a pesar de ello nos hemos mantenido enfermos y miserables. Por años creímos que no había solución para nosotros y que estábamos condenados a sufrir crónicamente. Tratamos de suicidarnos varias veces, esto era normal para nosotros; no encontramos paz en ninguna parte. Fuimos de lugar en lugar, de trabajo en trabajo, de actividad en actividad y nada alivió nuestro sufrimiento; nos encontramos solos entre la gente que amábamos y más solos aún entre la multitud. No encontramos paz en ninguna parte, no veíamos alegría en el vivir ni futuro brillante, ni propósito en nada y vivíamos amargados, deprimidos y solitarios. Solo una persona que ha sufrido el tormento puede saber de lo que estamos hablando... Pero hemos encontrado la solución y puede ser suya. El camino es el programa de recuperación de N.A. y esta comprobado que el programa trabaja para aquellos que trabajan por él, ahora somos lo opuesto de lo que éramos antes; ahora somos felices, llenos de vida y de alegría de vivir, amamos a la gente y nos sentimos en paz con ellos, tenemos paz mental y un propósito real: conocemos el profundo significado de la vida y vemos hacia delante cada nuevo día.

Estas cosas no son utópicas, nos han sucedido, estuvimos gravemente enfermos emocionalmente hasta el punto de quedar incapacitados y ahora somos felices, miembros útiles y dignos de nuestra sociedad, con buenos empleos, cuidando de nuestras familias, amando a nuestro prójimo y haciendo lo posible para ayudar a los emocionalmente enfermos llevándoles el mensaje del programa de recuperación de N.A. De la completa desesperanza y la desesperación hemos llegado encontrar una vida feliz, maravillosa y serena, como nunca creímos que existiera, hemos cambiado, nos sentimos bien y continuamos bien en N.A. Hay cientos de nosotros que comprueban lo verdadero de nuestras afirmaciones. Este programa trabaja. Hemos

demostrado este hecho. Podemos afirmar enfáticamente que tal recuperación es posible y que solamente es necesario que usted sinceramente quiera esta vida y se esfuerce por conseguirla.

Invitamos a toda la gente emocionalmente enferma a que tome nuestro programa como lo tomamos nosotros. Nos lo dieron de gracia, de gracia lo damos, podemos garantizar que el programa trabaja por usted, si usted trabaja por él.

**¡NUNCA HEMOS VISTO QUE UNA PERSONA FALLE, HACIENDO LO MEJOR PARA SEGUIR EL PROGRAMA... !**

En todos los casos en que la persona no se siente bien, puede demostrarse que falló al no seguir ciertos procedimientos sugeridos. Por ejemplo: puede tener reservas y no haber hecho constantemente su inventario. Es decir, si no trabajamos con el programa el programa falla.

**¡AQUELLOS QUE PRACTICAN EL PROGRAMA SE SIENTEN BIEN!**

## **INFORMACIÓN GENERAL**

### **¿QUE ES UN NEURÓTICO?**

N.A no usa la palabra en el sentido científico. Para el propósito de N.A “un Neurótico” es definido como “cualquier persona cuyas emociones interfieran con su funcionamiento en cualquier sentido y en cualquier grado reconocido por él”.

## **EL PROGRAMA DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS**

El programa de NEURÓTICOS ANÓNIMOS consiste en “12 PASOS” sugeridos para la recuperación del individuo; “12 TRADICIONES”, para los grupos de N.A., y N.A como un todo.

Agregado a la practica de los Pasos, nosotros seguimos el resto del método de los A.A y sus principios. Específicamente esto significa que realizamos reuniones, donde los individuos en recuperación cuentan sus experiencias voluntariamente si así lo desean de cómo eran antes de llegar a N.A, como encontraron la recuperación y como se sienten ahora. Los recién llegados son bien recibidos, se les explica el programa, se les muestra el camino para recuperarse; y se les ofrece comprensión y simpatía.

El anonimato es respetado, no se lleva ningún registro de miembros, no hay deberes, ni ningún “tienes” o “debes de hacer esto”, ni obligaciones para nadie, las contribuciones son voluntarias, se hace una colecta al finalizar cada sesión para ayudar a pagar el café y otros gastos del grupo. La contribución no es necesaria para ser miembro.

Nuestro propósito es mantenernos bien y ayudar aquellos que sufren, a recuperarse y a descubrir la nueva y maravillosa vida que nosotros hemos encontrado a través de N.A.

Siempre recordamos que no debemos guardar lo que de gracia se nos ha dado, sino que debemos dárselo a los demás. Recordamos las palabras que dicen: “de gracia recibiste, de gracia tienes que dar”, por lo tanto, tratamos de pasar el mensaje de este programa de recuperación a quienes lo necesiten y deseen aceptarlo.

Una de las grandes ventajas que se nos ofrecen, además del programa, es el encontrarse con gente que tiene problemas similares y se han recuperado de ellos, gente que nos comprende y no tiene vergüenza de contarnos, si así lo desean, sus experiencias, gentes que han recorrido un camino de dolor y han encontrado la salida. El recién llegado puede ver con sus propios ojos, que tales recuperaciones son posibles y le nace la esperanza de que también él, puede recuperarse.

Creemos que, como Alcohólicos Anónimos dice para los alcohólicos, este programa trabaja con cualquiera “que tiene la capacidad de ser honesto”.

Nuestra experiencia indica que tendremos el mismo porcentaje de recuperados que A.A tiene, así: un 50% se recupera inmediatamente, parte del otro 50% después de retirarse de N.A regresa, y otros alcanzan alguna mejoría.

Neuróticos Anónimos ha sido aceptado por algunos psiquiatras, doctores, psicólogos, ministros religiosos y otros profesionales. Algunos de estos profesionales mandan sus pacientes a N.A., ya no hay duda de que Neuróticos Anónimos funciona. N.A está creciendo, diseminándose, haciendo el bien por todo el mundo y recuperando gente que necesita ayuda.

## **¿CÓMO SE SOSTIENE N.A.?**

Neuróticos Anónimos, es sostenida completamente por las contribuciones voluntarias de los miembros y de los visitantes a las reuniones y la ayuda de los grupos de N.A. Todo el dinero que se recibe es usado para trabajos de N.A. Contribuciones de personas ajenas a la sociedad no se aceptan.

## **EL CRECIMIENTO DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS**

Estamos felices y agradecidos por el rápido crecimiento de Neuróticos Anónimos, hay ya grupos del Movimiento Buena Voluntad de Neuróticos Anónimos en varias partes de los EE. UU y muchos otros países, se están formando grupos con gran frecuencia.

Los medios publicitarios como la prensa, la radio, la televisión, revistas, etc., le han dado una buena acogida a Neuróticos Anónimos. Es a través de estos medios que la gente se ha enterado de la existencia del programa de recuperación de N.A. Apreciamos profundamente la ayuda de estos medios publicitarios, ya que mediante ellos el programa se ha conocido y han podido encontrarlo aquellos que lo necesitan y aceptan.

## **INFORMACIÓN PARA ORGANIZAR GRUPOS EN SU LOCALIDAD**

Si usted quiere fundar un grupo de N.A en su localidad, escribanos, con mucho gusto le contestaremos.

OFICINA INTERGRUPAL DEL MOVIMIENTO BUENA VOLUNTAD  
24 HORAS DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS  
AV. CUMBRES DE MALTRATA No. 449  
1er. Piso Col. Independencia  
México D.F. C.P. 03630.

Durante las 24 horas de los 7 días  
Tels. 5395551 y 5395552

## **HISTORIA DE GROVER COMO FUNDADOR Y ORGANIZADOR DE LA FUNDACIÓN DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS**

Yo, soy Grover y soy Neurótico. También soy un Alcohólico. Pero ahora, gracias a Dios puedo decir, soy un Neurótico recuperado y un Alcohólico que ha detenido su enfermedad.

Supe de grandes problemas emocionales antes de entregarme a la bebida, fui un niño perturbado desde mi infancia, temperamental, mimado y miedoso. Peleaba con mis padres, luego, la conciencia me recriminaba, y los remordimientos me atormentaban invariablemente. Pero no pedía ayuda. Sufrí asma psicósomática por años, lloré cuando mis padres me dejaron solo, creciendo con todos estos desajustes que se asentaron profundamente en mí. Estudié la secundaria, hasta llegar a graduarme, después de graduado comencé a trabajar pero pronto empecé a padecer depresión, ignoro lo que me pasó, solamente sé que se apoderó de mí una profunda desesperación. Así, después de un altercado con mi jefe, él comprendió que yo estaba muy enfermo y me sugirió que visitara un psiquiatra. Comencé como me habían dicho, a ver el médico especialista que me habían recomendado y asistía a su consulta durante los dos años, dos veces por semana.

Él estudió mi niñez indagó sobre mi pasado y trabajó sobre mis problemas. Reconozco que viendo ese especialista me aliviaba un poco, pero nunca pude sentirme bien. Como consecuencia de ello, intenté suicidarme al segundo año de visitarlo; mi madre hizo viaje desde Arkansas hasta Washington para hacerse cargo de mí; entonces comencé una cadena de intentos de suicidio, tratando de lograrlo cinco veces antes de tener veintiún años, la última vez casi tuve éxito, para escaparme de este mundo, pues fui encontrado agonizante por casualidad, así que me enviaron al hospital empacado en hielo, me sacaron líquido de la médula espinal para saber que había tomado, me bombearon el estomago y fui inyectado intravenosamente quedando inconsciente durante dos días. Después de este quinto intento de suicidio estuve un tanto calmado y acepté continuar viviendo. Un día entre tantos descubrí las relaciones sociales con los adultos y el alcohol, y volví a ganar dinero, lo que me permitió alquilar un apartamento. Compré un carro, concerté citas con amigas, asistí a cines, restaurantes, clubes de noche y disfrute de toda clase de diversiones que hay en la vida, dejando por supuesto de visitar al psiquiatra.

En esta vida que empecé a disfrutar relacionado con el alcohol, diré que no fue grave al principio, tomó años en desarrollármeme. Yo decía que nunca sería alcohólico, porque no me gustaba llenarme demasiado, pero en lo sucesivo todo lo fui asociando con el licor: los clubes, los restaurantes elegantes, los carros de los trenes, los paseos de campo y de mar, etc. Me parecía que beber era un método maravilloso para relacionarme socialmente, me reunía con gente muy distinguida y estuve haciendo esto durante mucho tiempo.

Alrededor de 15 años o más tarde, después de una exitosa carrera profesional, comenzaron a sucederme algunas cosas que yo no podía recordar, era el alcoholismo que se me había desarrollado, pero no quise darme cuenta de ello, solamente sabía que estaba en una agonía emocional, yendo de mal en peor, alcanzando el fondo rápidamente. Nada me interesaba ya, TRATABA DE MATAR EL DOLOR EMOCIONAL CON LA BOTELLA, SIN SABER QUE EL ALCOHOL ESTABA CREANDO Y AGRABANDO MI DOLOR Y DIFICULTADES. Solo un alcohólico puede comprender lo que yo padecí a través de mis años de alcoholismo. Así que al sentirme mal emocionalmente otra vez, comencé de nuevo a ver al siquiatra, al mismo que había visto antes y también a otros. Estuve otros cinco años en tratamiento psiquiátrico. Se me trató por varios años, pero continué bebiendo, nunca me dijo el médico que yo fuera un alcohólico, aunque sé que él lo sabía; estaba esperando que yo estuviera listo para ello. Finalmente alcancé el fondo del que hablan los Alcohólicos Anónimos. Fui donde el siquiatra, y le dije: “Y yo pienso que soy un alcohólico y haré cualquier cosa por recuperarme. ¡ Ya no puedo más!. Él inmediatamente me sugirió que visitase un grupo de Alcohólicos Anónimos. Yo, dudando todavía le dije: - ” Pero ellos solamente dejan de beber y no podrán quitarme el deseo de beber si no curar mis emociones; yo no dejaría de sufrir y sería cruel”, él dijo: - “Ellos tienen la respuesta para todo, visítelos”.

Bien, hice contacto con A.A. y por primera vez en mi vida, pedía ayuda, la necesitaba y la quería. Después de mi visita a A.A. regrese un día comportado a mi casa, había encontrado una vida nueva y maravillosa. Cambio entonces toda mi vida, una vida que nunca creí que existiera. Cuando hablo de A.A. digo: “Si debido a que tomé alcohol yo pude encontrar lo que ahora tengo, me siento muy alegre de ser alcohólico por que A.A. me ha resuelto los problemas que tenía antes de comenzar a beber; problemas que padecí desde que era niño. Aquí he obtenido un alivio completo, al fin sentirme bien, la completa, plena y maravillosa vida que siempre desee. Por ello siempre me cuidaré de seguir el programa de A.A., “Solo por hoy”. Acostumbro a considerarme a mí mismo como un depresivo, no un maniático depresivo, sino solamente un depresivo. Siempre estuve deprimido, unas veces más que otras. Ahora puedo decir que no he padecido depresión desde hace mucho tiempo; ya sé lo que es eso y puedo mantenerme así todo el tiempo que quiera, si practico el programa. Esto para mí es estar bien, soy feliz por primera vez en mi vida. Hoy sé que la vida gira alrededor del amor. Antes sentía odio, ahora estoy lleno de energía; amo la vida y estoy contento con mi trabajo.

El objeto de esta larga narración es decirles que ustedes pueden tener esta felicidad; también ustedes pueden sentirse bien, no hay necesidad de hacerse alcohólico para obtener ayuda. Hemos probado que el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos trabaja con individuos no alcohólicos, emocionalmente perturbados. Neuróticos Anónimos esta aquí para ayudarlos como ha ayudado a muchos.

Un día, después de que me recuperé con el programa de Alcohólicos Anónimos, sintiendo que había recibido de Dios una Vida feliz se me ocurrió en el pensamiento de que este programa trabajaría con otros individuos emocionalmente enfermos, aunque NO FUERAN ALCOHOLICOS: mi razonamiento fue este: “- Yo tuve serios problemas emocionales; esto es, fui neurótico mucho antes de beber y sin embargo el programa de A. A. controló mi neurosis”. Sentí que el alcoholismo era un síntoma de la neurosis, dándome cuenta después que así es realmente, pues es la opinión que tienen los doctores y psiquiatras sobre el alcoholismo. Deduje que si el programa de A.A. pudo recuperarme de mis problemas neuróticos también trabajaría CUANDO SE APLICARA DIRECTAMENTE A LA NEUROSIS.

Pronto tuve la oportunidad de probar esta teoría, pues trabaje con una mujer no alcohólica, gravemente perturbada emocionalmente en Miami, Florida, que siguiendo el programa se sintió bien; ella fue la N.A. número uno.

Regrese de Miami a Washington y comencé con NEUROTICOS ANÓNIMOS, publiqué literatura y la mandé a doctores, psiquiatras, ministros religiosos, hospitales y clínicas, así también tomé un apartado postal publiqué su número en un periódico para recibir correspondencia de N.A. muy pronto vinieron algunas cartas y comenzaron las reuniones. Pronto aparecieron nuevas historias alrededor de este nuevo grupo. N.A. estaba en camino, crecía y quienes se recuperaban contaban sus historias; cada vez mayor numero de gente conocía el programa y se favorecía con él.

Por mi parte yo agradezco a Dios, por haberme permitido conocer Alcohólicos Anónimos, y a Alcohólicos Anónimos por haberme ayudado a encontrar a Dios. Algunos Neuróticos Anónimos recuperados sienten la felicidad de haber encontrado a Dios y UNA NUEVA VIDA a través de N.A. y A.A.

Si usted quiere la vida que nosotros hemos encontrado, estaremos felices de darle todo lo que Neuróticos Anónimos ofrece. Simplemente pida y Neuróticos Anónimos esta listo a darle.

## **CHARLAS DE RECUPERACIÓN EN N.A.**

### **DE REGRESO AL TRABAJO Y NO MÁS TRANQUILIZANTES**

Toda mi vida he sufrido de lo que yo ahora llamo “Derrotismo”. Varias veces en mi vida me sucedió que cuando estaba a punto de obtener el triunfo, de repente algo sucedía y me hundía en el fracaso. Yo siempre volvía a comenzar de nuevo. Mi hermana era directora del servicio Familiar en Washington. Durante años, me recomendó consultara una psiquiatra, pero yo pensé que ella estaba “tocada” (loca). En realidad ella no estaba equivocada, justamente esas eran las circunstancias, nunca tuve el control sobre esas situaciones. En enero de este año, yo y una hermana dos años y medio mayor fuimos forzadas a buscar la ayuda del Estado debido a mi condición. Los tranquilizantes y los analgésicos fueron corrientes en mi vida, hasta que entre en contacto con N.A. Conocí a N.A. en Washington en el mes de marzo, ayudada de su literatura y de mi vivencia en el programa comencé a fundar el primer grupo aquí. Nuestra primera reunión fue en abril 24 de 1966. Fue muy provechosa para mí; muy pronto después de esta reunión encontré empleo, pude desarrollarlo sin dificultades y continué trabajando hasta que ya no necesite el programa de ayuda del Estado. Quiero agregar que desde nuestra primera reunión nunca más tome tranquilizantes; ahora soy una mujer feliz y causo la alegría de mi hermana. Ya no tengo problemas con la gente que me rodea.

Debo esta recuperación tan rápida a mi contacto con N.A. su programa y a nuestras cesiones en este lugar. Si N.A. pudo hacer esto por mí, lo que puede hacer por otros siempre que ellos se pongan en contacto con nuestra sociedad.

Agradezco a Dios por N.A. y por todo lo que forma parte de ellos.

LYLE-San Gabriel, Valley, California.

## **CHARLAS DE RECUPERACIÓN EN N.A.**

### **N.A. DA RESULTADO DONDE CUALQUIER OTRA COSA FALLA**

Estoy especialmente alegre de decir unas pocas palabras, esta tarde ya que hace justamente un año en este mes comencé a visitar N.A. y quiero decir antes que cualquiera otra cosa, lo que me ha sucedido, ya que este ha sido uno de los años más felices de mi vida. Estoy muy contenta y en paz conmigo misma.

Hace tres años y medio estaba muy pero muy enferma, era una persona emocionalmente perturbada llena de ansiedad y depresiones, había buscado la ayuda acostumbrada visitando doctores y psiquiatras más nunca había obtenido éxito. En cualquier parte siempre encontraba la misma historia, prueba, prueba tras prueba; exámenes físicos y clínicos uno después de otro, al final el mismo veredicto: Depresión y Ansiedad. Pero nunca en ninguna parte ningún doctor ni psiquiatra me dijo que podía ayudarme, yo seguí esperando y buscando ayuda, anhelaba que alguien me dijera –Sí, nosotros podemos ayudarle, nosotros podemos hacer algo por usted, pero cuando encontré N.A., en mi primera sesión me di cuenta de que me ayudaría, que el programa trabajaría por mí, si yo trabajaba por él y me dijo, si esta gente ha logrado sentirse bien, yo también lo conseguiré. Ciertamente tuve esperanza desde mi primera reunión y la he mantenido desde ese día hasta ahora, continúo asistiendo a las reuniones todas las semanas, pues la asistencia regular a las reuniones me acarrea una inmensa suerte.

He aceptado el programa, desde mis comienzos seguí los 12 Pasos tratando de aplicarlos a mi vida diariamente con fe, amor y comprensión, y trabajando; así se ha operado un milagro en mí. Yo soy ahora una persona muy feliz, como prueba de ello éste último año, siento que he madurado mucho y me he convertido en una persona adulta. Siempre fui inmadura, me comportaba como una chiquilla, pues no encaraba las realidades de la vida que se ponían en mi camino. Por supuesto, todos tenemos dificultades y problemas y los seguiremos teniendo mientras vivamos, esta es una ley de vivir. Lo importante es cómo recibimos estas cosas, si nos desequilibramos o los aceptamos como una persona mayor. En este último año, yo he aprendido a comportarme como una persona equilibrada y lo he logrado a través de N.A. asistiendo a las reuniones y ellos me han enseñado a ser libre, como somos todos en N.A. Estuve visitando a doctores por tres años y medio y gasté mucho dinero, nunca encontré ayuda, siempre me decían la misma cosa una y otra vez, que estaba sufriendo de depresión y que lo único que me podían recomendarme era que consultara a una psiquiatra. Gracias a Dios ahora ya no tengo necesidad de ello pues por la gracia de mi Creador encontré esta organización. He continuado asistiendo a las reuniones todos los días y estoy muy feliz de decir y afirmar con mucho entusiasmo que el programa tuvo resultado conmigo cuando todas las otras cosas habían fallado.

DIXIE- Washington  
Agosto 3 de 1971- Primer Grupo de N.A.

## AUTODIAGNÓSTICO

**TODOS** tenemos problemas, graves, simples y hasta insignificantes, hay algunos que son de índole personal y **SOLO** nosotros sabemos de ellos, pero desconocemos la **GRAVEDAD** de los mismos.

Lo invitamos a que responda **CONFIDENCIALMENTE** el presente cuestionario con la mayor calma posible, **MEDITANDO** o consultando si es necesario el significado de algunas palabras o frases, y con la mayor honestidad posible.

- 1.- ¿Es Ud. supersensible?
- 2.- ¿Le gusta conmisersarse?
- 3.- ¿Trata Ud. siempre de justificarse o defenderse?
- 4.- ¿Padece de ansiedad en ciertos momentos?
- 5.- ¿Cree que todo el mundo lo observa?
- 6.- ¿Es celoso y desconfiado?
- 7.- ¿Le gusta criticar?
- 8.- ¿Exagera pequeños problemas?
- 9.- ¿Tiende a exagerar sus estados de optimismo y depresión?
- 10.- ¿Le aparecen disturbios sexuales?
- 11.- ¿Vive disgustado con todo el mundo?
- 12.- ¿Ha perdido sus ambiciones de superación?
- 13.- ¿Pierde oportunidades?
- 14.- ¿Tiende a ser ordenado en exceso?
- 15.- ¿Es Ud. desordenado?
- 16.- ¿Miente sin necesidad?
- 17.- ¿Es Ud. supersticioso?
- 18.- ¿Hace cosas que considera tontas?
- 19.- ¿Padece alguna compulsión? (ver debajo de la cama, temiendo haya algo, lavarse las manos exageradamente, ver si el carro u otra puerta está bien cerrada)
- 20.- ¿Adolece de miedo a alguna cosa (oscuridad, altura, enfermedades, cuartos cerrados, etc.)?
- 21.- ¿Se enoja con facilidad?
- 22.- ¿Tiene dificultades para concentrarse?
- 23.- ¿Padece de insomnio?
- 24.- ¿Padece de dolores de cabeza con frecuencia?
- 25.- ¿Se queda dormido cuando no debe?
- 26.- ¿Padece enfermedades que el médico no logra descubrir?

Ahora ya tiene usted un panorama más general del mundo que lo rodea y del mundo que usted lleva a dentro. ¿Podemos ayudarle? La decisión es suya.

## PRIMER PASO DEL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS

### “ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES CONTRA NUESTRAS EMOCIONES Y QUE YA NOS ERA IMPOSIBLE MANEJAR NUESTRAS PROPIAS VIDAS”.

¿A quién le agrada admitir la derrota definitiva? Prácticamente a nadie por supuesto. Todos nuestros instintos naturales se rebelan ante la idea de que somos impotentes para manejar solos sin ayuda de nadie, nuestra enfermedad emocional. Es algo verdaderamente doloroso admitir que nosotros a través de nuestros disturbios mentales, hemos torcido nuestras mentes hacia una forma destructiva de pensar, debido a nuestras emociones mal dirigidas, y que esto es algo que solamente un acto de la Providencia puede mejorar.

Ningún fracaso es tan doloroso como éste. Cada una de las emociones mal encauzadas se han convertido en un verdugo que nos despoja de las facultades de la voluntad para resistir a sus ataques. Cuando aceptamos el simple hecho de que solos no podemos defendernos, nuestra derrota es completa; una derrota que puede convertirse en victoria, si seguimos las sugerencias de nuestro programa de recuperación de N.A.

Así es que al ingresar a N.A., cambia muy pronto nuestro punto de vista respecto a esta derrota. Nos damos cuenta de que únicamente admitiéndola, seremos capaces de dar los primeros pasos hacia nuestra liberación y fortalecimiento. La aceptación de nuestra impotencia se convierte finalmente en firme cimiento sobre el cual podemos edificar una vida feliz y útil.

Es muy poco el provecho que puede obtener el neurótico que ingresa en N.A., si no se da cuenta de su devastadora debilidad y de las consecuencias. Hasta que no lo reconozca humildemente, su recuperación si acaso logra alguna, será muy limitada y no encontrará una felicidad verdadera. Una larga experiencia comprueba, sin lugar a duda, que ésta es una de las verdades de N.A., el principio de que no encontraremos firmeza duradera para vivir tranquilos hasta que no admitamos la completa derrota, es uno de los fundamentos personales sobre los que ha crecido y florecido nuestra agrupación.

Muchos nos rebelamos cuando nos desafiaron a admitir la derrota. Nos acercamos a N.A., esperando que se nos enseñara a tener confianza en nosotros mismos para dominar por nuestro propio esfuerzo nuestras emociones confusas. Pero en lo que a las emociones respecta, **la confianza en sí misma sin ayuda de otros que sufren de igual manera no sirve para nada**; de hecho es un verdadero riesgo.

Nuestros padrinos nos dijeron que éramos víctimas de una enfermedad mental sutilmente intensa, producida por las emociones mal encausadas, que nos estaban llevando al fondo emocional y que ningún poder humano podría salvarnos. Nos dijeron que con la sola voluntad, sin la ayuda de otros seres humanos, era imposible vencer este mal. Profundizando implacablemente en nuestro dilema nos indicaron nuestra creciente susceptibilidad hacia los disturbios emocionales como el miedo, la angustia, la soledad, la irritabilidad, y decenas de estos males.

Así la estabilidad emocional desaparece y surgen los problemas de neurosis, que convertidos en tiranos, nos hacen sus víctimas enfermándonos cada vez más, si no llegamos a encontrar la ayuda de otros seres que como nosotros se están recuperando de sus propios disturbios mentales. Poco son los que en estos combates, mano a mano y solos, han logrado algún triunfo relativo. Es un hecho demostrado por la experiencia que casi nunca puede un neurótico o una persona con otra clase de deficiencias espirituales salvarse por sus propios recursos. Y esto ha sido cierto aparentemente, desde que el hombre empezó a sufrir estos males del espíritu.

En los primeros tiempos de N.A., pocos pudieron tragar y digerir esta amarga verdad, y aún esos desesperados tuvieron frecuentemente dificultades para darse cuenta cabal de que estaban desahuciados. Pero como un ejemplo de esperanza, **los pocos que al principio se dieron cuenta de que en nuestra agrupación estaba la salvación, se aferraron a las sugerencias de N.A.**, con el fervor de un naufrago asido al salvavidas y casi invariablemente obtuvieron una mejoría. Por esto, es que en los primeros días tuvimos que empezar sólo los que habíamos llegado al fondo de nuestros disturbios emocionales. Muchos neuróticos menos desesperados intentaron seguir el programa sin ayuda de otros seres enfermos del mismo mal, reunidos en grupos pero sin éxito, porque no podían admitir su total incapacidad para manejar solos sus disturbios emocionales.

Es muy satisfactorio hacer constar que en los años que han seguido, la situación ha cambiado. Neuróticos que todavía conservan parte de su salud emocional, sus familias, su posición directiva en negocios, y económicamente están bien, **comienzan a darse cuenta de su incapacidad si están solos**, sin un programa de recuperación y tratan de acercarse a nuestra agrupación. Al crecer esta aceptación se sumaron otros más jóvenes que no han tenido que pasar el infierno que nosotros atravesamos. Ya que el Primer Paso requiere la admisión de que nuestras vidas se han vuelto ingobernables, debido a nuestros disturbios emocionales, ¿cómo pudieron estas personas dar este paso? Obviamente ha sido necesario “levantar” el fondo que muchos de nosotros habíamos tocado, para que ellos lo vieran de cerca. Repasando nuestros historiales dentro de la neurosis que sufríamos, podríamos demostrar que años antes de que nos diéramos cuenta ya habíamos perdido el control de nuestras emociones, que desde hacía mucho tiempo ya veníamos pendiente abajo hacia el fondo y que era en realidad el comienzo de una progresión tremendamente fatal.

A los que dudan podríamos decirles: “quizá usted no es neurótico, después de todo, ¿Por qué no hace la prueba de seguir controlándose sin nuestra ayuda, teniendo en cuenta lo que ya se ha dicho y comprobado con relación a la neurosis?” Esta actitud produce resultados prácticos e inmediatos pues se ha descubierto que cuando un enfermo emocional ha sembrado en la mente de otro la verdadera naturaleza de esta enfermedad del espíritu, esa persona se dirá “puede ser que estos N.A., tengan razón...”

Muchos de ellos, después de algunas deserciones y de algunas pruebas manteniéndose solos, algunas veces, antes de que se les presentaran dificultades y gravedades extremas dentro de sus neurosis regresaban convencidos a nosotros. Al haber tocado fondo tan ciertamente como cualquiera de nosotros se habían convertido en nuestros defensores.

¿Por qué tanta insistencia respecto a que cada N.A., necesita primero tocar su fondo? La respuesta es que muy pocas personas tratarán sinceramente de llevar a la práctica el programa de N.A., si no han tocado un fondo. Esto porque la práctica de los once pasos restantes significa la adopción de actitudes y actividades que casi ninguna persona que tenga disturbios emocionales, pero que no los considere enteramente graves, pueda si quiera soñar en querer adoptar. ¿Quién desea ser rigurosamente honrado y tolerante hacia sus semejantes? ¿Quién quiere confesarle sus errores a otra persona y reparar los daños que ha causado? ¿A quién le interesa en un momento de desesperación saber algo de un Poder Superior o de la meditación o la oración? ¿Quién es capaz de sacrificar su tiempo y sus energías llevándoles a los que sufren el mensaje de N.A.? El enfermo típico de disturbios emocionales, egocéntrico en extremo, siempre tiene él y solamente él, toda la razón y no se siente atraído por esas perspectivas... a menos que para salvar su vida y cuando ya esté tocando el fondo tenga que practicarlas.

El látigo de la enfermedad emocional nos ha llevado a N.A., y ahí descubrimos la naturaleza fatal de nuestra precaria situación. Entonces y sólo entonces se han abierto nuestras mentes enfermas a la convicción porque hemos sentido lo que es agonía. Entonces estamos dispuestos a hacer cualquier cosa que pueda liberarnos de esa despiadada enfermedad emocional.

## **ALGUNOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS**

- 1.- Los individuos recuperados ayudan a aquellos que aún están sufriendo.
- 2.- No hay profesionales en N.A. excepto aquellos que son miembros N.A., lo que significa que tienen problemas emocionales y están trabajando para recuperarse, mantenerse bien y ayudar a otros a obtener lo mismo. Su función en N. A. Es igual a la de cualquier otro miembro.
- 3.- No hay deberes ni obligaciones para los miembros de N.A. la ayuda de N.A. es libre para cualquiera, y quien desee puede requerirla. Contribuciones voluntarias son colectadas en las reuniones para cubrir los gastos del grupo, tales como: alquileres, café, teléfono, anuncios, correo, literatura, refrescos, etc.
- 4.- **NEUROTICOS ANÓNIMOS**, tiene un único propósito, ayudar a individuos emocionalmente perturbados a recuperarse de su enfermedad y mantener su recuperación. N.A. no es una agencia de servicio social, ni de empleo, no provee alojamiento, etc. Nosotros buscamos ayudar a los individuos emocionalmente enfermos a recuperarse de su enfermedad y esto es todo.
- 5.- El anonimato es respetado en todo tiempo los miembros de N.A. Para todo otro acto de anonimato es observado hasta donde el miembro lo desea.
- 6.- Tenemos un programa de recuperación constituido por **12 PASOS y 12 TRADICIONES.**
- 7.- Esta agrupación **NO ES RELIGIOSA, NI POLÍTICA, NO ESTA ALIADA CON NINGUNA SECTA, NI SE OPONE NI COMBATE NINGUNA CAUSA.**

**NEUROTICOS ANÓNIMOS**

**ESPERANZA  
AYUDA  
Y SALUD**

## **NOTAS EXPLICATIVAS A LOS VISITANTES NUEVOS INTEGRANTES Y QUE ADEMÁS, DEBEMOS RECORDAR TODOS LOS N.A.**

1.- No debe dejarse llevar por la impresión de la primera reunión (o de una de las reuniones). Vuelva a otras. Cada reunión es diferente, pues siempre se abordan diferentes temas.

2.- En nuestro programa de recuperación **NO HACEMOS ANÁLISIS, UD., EXPONE SU PROBLEMA** si así lo desea. A manera de sugerencia cada compañero intentará darle su opinión; la opinión que él considera acertada para el caso de Ud., que es una respuesta, principalmente basada en su caso, un acopio de opiniones sobre sus problemas, una de estas opiniones se aproximará a su propia consideración frente al mismo.

3.- Siendo esto así, no mantenemos discusiones entre compañeros en el curso de la reunión lo que dejamos para el final de la junta; sabemos por experiencia que lo que usted necesita es una visión mayor y mejor de su problema (varios puntos de vista y no una conclusión de una respuesta única dada por una sola persona).

4.- Se acostumbra hacer una lista de quienes desean hablar durante la reunión, la cual es hecha por el coordinador; conforme la persona que desea hablar, levanta la mano como un gesto indicativo. Sugerimos que las personas que olvidan fácilmente lo que desean decir cuando llega la oportunidad, hagan pequeñas anotaciones, a fin de que a la hora que les sea concedida la palabra, puedan expresar bien sus pensamientos.

5.- **NO DEBEMOS INTERRUMPIR A NADIE MIENTRAS ESTA HABLANDO, EL SIMPLEMENTE ESTA EXPRESANDO SU OPINIÓN**, que necesariamente no precisa ser la opinión de los demás.

6.- Es bueno que los nuevos confíen en el programa de N.A., que tengan fe, que lo practiquen y en un futuro muy próximo conseguirán enfrentarse a los hechos de la vida cotidiana, como simples acontecimientos; así como son encarados por las personas normales y nunca más tendremos la necesidad de huir de ellos como problemas en nuestras vidas.

7.- Nunca discutimos con nadie respecto a sus creencias religiosas. Solamente sugerimos la creencia en un Poder Superior a nosotros: **DIOS COMO CADA CUAL LO CONCIBE**. Es una fuerza Superior puede ser: un amor humano, la fuerza del bien, la evolución (creatividad de la naturaleza), una noción del átomo, la fuerza de gravedad, etc. Las reuniones de **NEUROTICOS ANÓNIMOS**, son lugares felices donde las personas llegan a sentir amor, comprensión, amistad, ayuda y un interés profundo hacia todo lo que les rodea.

## UNA INVITACIÓN

Invitamos a cualquier interesado en este programa a comunicarse con **Neuróticos Anónimos**. Gustosamente responderemos a sus preguntas y ayudaremos a toda la gente que desee sentirse bien de su enfermedad emocional.

**¡USTED SERA SIEMPRE BIENVENIDOS A  
NEURÓTICOS ANÓNIMOS!**