Primer Unidad Tarea #8

Principios espirituales

En la derrota, nos centraremos en la honestidad, la receptividad, la buena voluntad, la humildad y la aceptación. La práctica del principio de honestidad de la derrota empieza con admitir la verdad de nuestra adición y sigue con la práctica cotidiana de la honestidad. Es posible que decir <soy adicto>en una reunión sea la primer cosa realmente honesta que hayamos dicho en mucho tiempo. Empezamos a poder ser honestos con nosotros, y, en consecuencia también con los demás.

1.- Si he pensado en consumir o en dejarme llevar por mi adicción en algún otro aspecto, ¿lo he compartido con mi padrino o con alguien más?

2.- ¿He estado en contacto con la realidad de mi enfermedad, independientemente del tiempo que haga que me haya librado de la dicción activa?

3.- ¿Me he dado cuenta de que ahora de que no tengo que ocultar mi adicción ya no necesito mentir como antes? ¿Valoro la libertad que ello me brinda? ¿De qué forma he empezado a ser honesto en mi recuperación?

Practicar el principio de receptividad de la derrota implica sobretodo estar preparados para creer que puede haber una forma de vida y estar dispuestos a probarla. No importa que no sepamos exactamente cómo será, o que sea diferente a todo lo que hayamos oído hasta el momento; lo importante es que no nos limitemos, ni limitemos nuestros pensamientos. A lo mejor de vez en cuando escuchamos a miembros de NA decir cosas que nos parezcan completamente absurdas, cosas tales como que hay que rendirse <rendirse para ganar>; o que nos sugieran que recemos por alguien con quien estemos resentidos. Demostramos receptividad cuando no rechazamos esas cosas sin haberlas probado.

4.- ¿Qué he oído en recuperación que me cueste creer? ¿Le he preguntado a mi padrino o a alguien que lo haya dicho que me lo explique?

5.- ¿De qué formas practico la receptividad?

El principio de buena voluntad de la derrota se puede practicar de muchas maneras. Cuando empezamos a pensar en la recuperación, muchos creemos que en realidad no es posible para nosotros o simplemente no comprendemos como funciona, pero de todas formas seguimos adelante con el primer paso; y esta es nuestra primera experiencia de buena voluntad. Hacer todo lo que contribuya a nuestra recuperación indica buena voluntad: llegar temprano a las reuniones, quedarse hasta tarde, ayudar a organizar las reuniones, pedir teléfonos de otros miembros de NA y llamarlos.

6.- ¿Estoy dispuesto a seguir la orientación de mi padrino?

7.- ¿Estoy dispuesto a ir a reuniones regularmente?

8.- ¿Estoy dispuesto a dedicar mis mejores esfuerzos a la recuperación? ¿De qué forma?

La forma más pura de expresar el principio de humildad, fundamentalmente para la derrota, es nuestra rendición. La humildad se identifica más fácilmente como la aceptación de lo que en realidad somos: ni mejores ni peores de lo que creíamos ser cuando consumíamos; tan sólo humanos.

9.- ¿Creo que soy un monstruo que he envenenado a todo el mundo con mi adicción? ¿Creo que mi adicción es completamente intrascendente para la sociedad en su conjunto? ¿O hay algún término medio?

10.- ¿Tengo alguna sensación de importancia relativa que poseo para mi círculo familiar y mis amigos? ¿Para la sociedad en general? ¿En qué consiste esa sensación?

11.- ¿Cómo practico el principio de humildad en relación con el trabajo de mi derrota?

Para practicar el principio de aceptación, debemos hacer algo más que limitarnos a admitir que somos adictos. Cuando aceptamos nuestra adicción, sentimos un profundo cambio interno que se acentúa por una creciente sensación de esperanza. También empezamos a sentir cierta paz. Hacemos las paces con nuestra adicción, con nuestra recuperación y con el significado que estas dos realidades llegarán a tener en nuestra vida. No nos asusta un futuro de asistencia a reuniones, contacto con un padrino y trabajo de pasos, sino que empezamos a ver la recuperación como un don valioso, y el trabajo relacionado con ella como algo igual de problemático que cualquier otra rutina de la vida.

12.- ¿He hecho las paces con mi condición de adicto?

13.- ¿He hecho las paces con lo que tengo que hacer para mantenerme limpio?

14.- ¿Por qué, para una recuperación continua, es necesaria la aceptación de mi enfermedad?

15.- ¿Qué entendí como resultado de este trabajo?