Decima Unidad Tarea#2

<<Sentir>> contra <<hacer>>

Usamos la decima unidad para tomar conciencia –y mantenerla– de lo que sentimos, pensamos, y, mas importante aun, hacemos. Antes de que empecemos un esquema regular de inventario personal, es imprescindible que comprendamos lo que estamos evaluando. No sirve de mucho hacer una lista de nuestros sentimientos si no va acompañada de las acciones que estos generan o deja de generar. Puede que muchas veces nos sintamos muy mal aunque nos estemos comportando muy bien, o viceversa.

Por ejemplo, una compañera de NA llega a su grupo habitual. << ¿Cómo estas?>>, le pregunta alguien.<<muy mal>>, responde ella. Después luego se refiere a como se siente. De ninguna manera a lo que hace porque se esta portando realmente bien: va a las reuniones, expresa con sinceridad como se siente y busca el apoyo de otro miembro. Por otro lado, es posible que n os dediquemos a satisfacer nuestros impulsos y nos dejemos llevar por los defectos de carácter. Puede que superficialmente nos sintamos bien. Por lo general se tarda un tiempo en notar el vacio que comporta esa forma de vida. Estamos evitando a los impulsos y tomamos el camino fácil.¡ Y sabemos adonde nos llevara este proceder!

La decima unidad nos mantiene conscientes de nosotros mismos para que no tengamos que llegar a ninguno de los dos extremos. No debemos castigarnos por sentirnos mal. En cambio, podemos centrarnos en las medidas positivas que estamos tomando. Si aprendemos a cambiar nuestro enfoque, tal vez hasta acabemos también por sentirnos mejor. Ser conscientes de lo que hacemos nos ayuda a reconocer los patrones de conducta destructivos mucho antes de que se afiancen, de modo que no terminemos sacrificando lo que nos hace bien para poder sentirnos bien. Los adictos también tenemos tendencia a juzgar lo que sentimos. Enseguida queremos eliminar cualquier cosa que nos hace sentir mal. Muchas veces no tenemos en cuenta que la forma en que nos sentimos es perfectamente coherente con las circunstancias, si nos tomamos la molestia de examinarlas.

Por ejemplo, a muchos nos resulta problemático el hecho de enojarnos. No nos gusta lo que sentimos en esos casos. Lo juzgamos, llegamos a la conclusión de que no tenemos derecho de sentirnos así y hacemos todo lo que podemos para reprimir cualquier sentimiento de ira. Sin embargo, a lo mejor estamos pasando por una situación que enojaría a cualquiera. Tal vez estamos en una relación con alguien que constantemente nos falta el respeto. Quizás nos pasaron por encima varias veces en el trabajo y no nos dieron el bien merecido ascenso. Reaccionamos con ira a esas situaciones. Nos han tratado mal… ¡claro que estamos enojado¡ ahora llega el momento en que nuestra recuperación puede inducirnos a tener un mayor respeto hacia nosotros mismos, o nuestra enfermedad puede arrastrarnos a una niebla espesa de depresión y resentimiento.

Todo tiene que ver con como reaccionamos a nuestra ira. Si chillamos, maldecimos y tiramos cosas, destruiremos toda la posibilidad de que la relación o la situación en el trabajo mejoren. Si no hacemos nada y escondemos el enojo, nos deprimiremos y nos llenaremos de resentimiento, y tampoco mejorara la situación. Pero si tomamos medidas positivas tendientes a mejorar la situación, tal vez mejore; o por lo menos, sabremos si ha llegado el momento de largarnos y podremos hacerlo sin lamentarnos.

A veces, lo único que hay que hacer con los sentimientos es sentirlos. No hace falta que reaccionemos a ellos. Por ejemplo, si hemos perdido a alguien, sentiremos tristeza, y la tristeza puede durar mucho tiempo. Se nos pasara cuando hayamos llorado esa perdida lo suficiente. Sin embargo, y aunque es de esperar que nos afecte, no podemos darnos el lujo de que la tristeza nos arrastre a un punto en el que no podamos seguir adelante con nuestra vida. puede que nos distraigamos con facilidad o que nos cueste disfrutar de actividades que normalmente son placenteras. Tenemos que intentar mantener un equilibrio entre negar nuestros sentimientos y dejar que nos abrumen; no nos interesa llegar a ninguno de los dos extremos. Parece un concepto sencillo –como si casi no hiciera falta mencionarlo–, pero muchos de nuestros miembros comentan que hacen falta años de recuperación para poder tener cierto equilibrio la mayor parte del tiempo. Por lo tanto, la decima unidad nos brinda la libertad de vivir con nuestros sentimientos y nos ayuda a ver la diferencia entre sentir y hacer.

1.-¿Hay veces en la vida en que la diferencia entre mis sentimientos y mis acciones me resulta confusa? Amplia la idea.

3.-¿Qué entendí como resultado de este resultado?