Decima Unidad#3

Lo correcto y lo incorrecto.

La decima unidad nos dice que cuando nos equivocamos debemos admitirlo rápidamente. Parece dar por sentado que sabemos cuando nos equivocamos, pero lo cierto es que la mayoría no lo sabemos… por lo menos no de inmediato. Hace falta tener práctica con el inventario personal para llegar a ser expertos en darnos cuenta de cuando nos equivocamos.

Reconozcamos: durante un tiempo, al principio de nuestra recuperación, estábamos en desacuerdo con todo el mundo. Como dice el Texto Básico:<< El arte de vivir se había reducido a un nivel animal>>. No sabíamos como comunicarnos con los demás. Lo empezamos a aprender en recuperación, pero, durante el proceso, cometimos muchos errores. Muchos pasamos por un periodo en el que nos volvimos muy rígidos en cuanto a los valores que habíamos desarrollado en recuperación. No solo éramos rígidos con nosotros mismos sino también con todos los que nos rodeaban. Nos parecía correcto y lleno de principios enfrentarnos a aquellos cuya conducta nos resultaba<<inaceptable>>. En realidad, lo inaceptable era nuestra conducta. Éramos santurrones y autoritarios. Nos equivocábamos.

Algunos, después de ser durante años un felpudo que todos pisoteaban, decidimos que nuestra recuperación exigía que nos volviéramos energéticos y firmes. Pero nos pasamos de la raya. Le exigíamos a todo el mundo que nos tratara de formar perfecta todo el tiempo. Nadie podría tener un mal día y no devolvernos una llamada telefónica. No permitíamos que nadie estuviera durante un tiempo emocionante fuera de nuestro alcance. Exigíamos de mal humor una atención impecable en todas partes. No éramos firmes, sino inmaduros y beligerantes. Nos equivocábamos.

Incluso podemos acabar equivocándonos cuando alguien nos hace daño. ¿Cómo? Por ejemplo, nuestro padrino nos dice algo que nos resulta muy hiriente. En lugar de arreglarlo con el, lo hablamos con diez o doce amigos íntimos en las siguientes tres reuniones a las que vamos. Antes que termine la semana, la mitad de la comunidad local de NA habla de esa cosa tan horrible que Fulano de Tal le dijo a uno de sus ahijados… ¡y eso en el caso de que la historia no se haya ido tergiversando por el camino! Por lo tanto, la situación se inicio sin que hubiéramos hecho nada malo, pero acabamos siendo los responsables por el daño que le causamos a la reputación de nuestro padrino en el programa, un lugar en donde el necesita tanto como nosotros tener la posibilidad de equivocarse y recuperarse a su ritmo.

1.-¿Ha habido veces en mi recuperación en las que me equivoque y no me di cuenta hasta mas adelante? ¿Cuáles?

2.-¿De que forma mis errores afectan a mi propia vida? ¿Y a la vida de los demás?

Es bastante difícil notar cuando nos equivocamos; y admitir nuestros errores puede ser un reto aun mayor. Al igual que en la novena unidad, aquí también debemos tener cuidado de que la admisión no resulte aun mas dañina. Por ejemplo, muchos nos damos cuenta de que hemos lastimado a alguien cercano–quizás porque esa persona nos dejo de hablar–, pero no sabemos que dijimos ni que hicimos de malo. En lugar de tomarnos un tiempo para reflexionar sobre lo que pudimos haber hecho, o preguntarle directamente a la persona, decidimos cubrirnos por cualquier eventualidad y hacer una admisión indiscriminada. Nos acercamos a la persona y le decimos: <<Si te he ofendido o lastimado alguna vez desde que nos conocemos, por favor, perdóname. >>

La decima unidad nos pide que nos tomemos un tiempo para la reflexión personal sobre ejemplo como este. Cabe la posibilidad de que si pensamos en que momento cambio la actitud de esa persona hacia nosotros, y recordamos como nos comparamos justo antes, sabremos que fue lo que hicimos mal. Tal vez nos resulte doloroso o vergonzoso pensar en ello; en definitiva, requiere un esfuerzo, igual que todos los pasos. La pereza es un defecto de carácter como cualquier otro y no podemos darnos el lujo de entregarnos a el. Pero aun asi, si estamos realmente desconcertados, si no logramos precisar que pudimos haber dicho o hecho para herir a esa persona, entonces no tiene nada de malo que nos acerquemos y le digamos que notamos que esta enojada o resentida con nosotros, que nos importa la relación con ella y queremos saber que ha pasado. A la mayoría nos asusta lo que nos puedan decir en una situación como esta, pero no podemos permitir que nuestro miedo nos impida practicar la decima unidad.

Hay otra manera de que el hecho de admitir que nos equivocamos no sirva absolutamente para anda: reconocer nuestro error e inmediatamente señalar que fue la otra persona la que nos obligo a actuar de esa forma. Por ejemplo, digamos que una hija se porta mal, entonces le gritamos y le decimos de todo. Ahora bien, si cuando admitimos que nos equivocamos, explicamos que fue su conducta lo que nos obligo a actuar así, entonces, al justificar nuestro primer error, nos equivocamos por partida doble.

La decima unidad– a diferencia del proceso del cuarto al noveno, en el que nos ocupamos de acontecimientos del pasado– esta diseñado para mantenerlos al día. No nos interesa que se acumulen errores sin resolver. Necesitamos hacer todo lo que podamos para estar al corriente de lo que estamos haciendo. Gran parte del trabajo consiste en hacer ajustes constantes a nuestra actitud. Si vamos que empezamos a volvernos negativos y nos quejamos todo el tiempo, podríamos dedicarnos un poco mas a pensar en las cosas de las cuales estamos agradecidos. Tenemos que prestar atención a la forma en que reaccionamos cuando hacemos algo malo. ¿Nuestro primer impulso es dar una excusa? ¿Afirmamos que somos victimas de la influencia negativa de alguien (o de nuestra enfermedad)? Pretextos aparte, somos responsables de lo que hacemos. Es muy probable que nuestros defectos de carácter hayan sido más fuertes que nosotros, pero es o no es excusa para nuestro comportamiento. Tenemos que asumir la responsabilidad y seguir dispuestos a que nuestros defectos de carácter sean eliminados.

3.-¿Qué significa para mi que <<cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente>>?

4.-¿Ha habido veces en mi recuperación en que he empeorado determinadas situaciones por hablar antes de lo que debía o echarle la culpa a alguien de mi comportamiento? ¿Cuáles?

5.-¿De que forma me ha ayudado a cambiar de comportamiento el hecho de admitir rápidamente mis errores?

La decima unidad señala la necesidad de seguir haciendo el inventario personal y parece afirmar que lo hacemos únicamente para saber cuando nos equivocamos. Para identificar los momentos en que nos equivocamos tiene que haber otros en los que hacemos las cosas bien, así podemos compararlos. Reconocer cuando estamos en lo cierto y establecer valores es una parte de nuestro inventario tan importante como identificar los errores. A la mayoría nos cuenta mucho el concepto de estar en lo cierto. Pensamos en las veces en las que defendimos acaloradamente una opinión solo porque sabíamos que teníamos razón, pero ahora, a la luz de la recuperación, llegamos a entender que pisotear a los demás en una discusión es una equivocación. O pensamos en nuestros valores personales. Sabemos que para nosotros están bien, pero que si empezamos a insistir en que lo demás vivían de acuerdo a ellos, entonces ya no tenemos razón, sino que nos volvemos santurrones. ¿Cómo podemos sentirnos cómodos con el hecho de comportarnos acertadamente? Antes que nada, trabando el sexto y el séptimo paso para que nuestros defectos de carácter no conviertan nuestras acciones positivas en negativas. Después, debemos darnos cuenta de que tardaremos un tiempo, tendremos que hacer algunas pruebas y equivocarnos para estar completamente cómodos con nuestra nueva vida en recuperación.

6.-¿Ha habido situaciones en recuperación en las cuales me he sentido incomodo por reconocer que había actuado bien? descríbelas.

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