Segunda Unidad Tarea #2

Locura

Si tenemos dudas sobre la necesidad de que haya una renovación del sano juicio en nuestra vida, vamos a tener problemas con este trabajo. Si tenemos dudas, es posible que nos ayude hacer un repaso de nuestro trabajo de la derrota. Ahora ha llegado el momento de echar un vistazo a nuestra locura.

1.- ¿Creía que podía controlar mi consumo? ¿Qué experiencias tuve en este campo y por qué mis esfuerzos fueron un fracaso?

2.- ¿Qué cosas hice que, cuando pienso en ellas, casi no puedo creer que haya hecho? ¿Me puse en situaciones peligrosas para consumir drogas? ¿Me comporte de maneras que ahora me avergüenzan? ¿Cómo fueron esas situaciones?

3.- ¿Tomé decisiones locas como consecuencia de mi adicción? ¿Abandone trabajos, relaciones y amistades, o desistí de lograr otros objetivos sólo porque interferían en mi consumo?

4.- ¿Me hice daño o lastimé físicamente a alguien durante mi adicción?

La locura es una pérdida del sentido de la medida y proporción. Por ejemplo, tal vez pensemos que nuestros problemas sean más importantes que los de nadie; en realidad, puede que ni siquiera seamos capaces de tener en cuenta las necesidades de los demás. Los pequeños problemas se vuelven catástrofes enormes. Se desequilibra nuestra vida. Creer que podemos mantenernos limpios por nuestra cuenta, o que el consumo de drogas era nuestro único problema y ahora, como estábamos limpios, todo está bien, son algunos ejemplos evidentes de una forma de pensar descabellada. En Narcóticos Anónimos, la locura suele describirse como creer que podemos tomar algo de <fuera> —drogas , poder, sexo, comida—para arreglar lo qué está mal <dentro> de nosotros: nuestros sentimientos.

5.- ¿De qué forma he reaccionado desmedida o pasivamente ante las cosas?

6.- ¿De qué forma mi vida ha estado desequilibrada?

7.- ¿De qué forma mi locura me dice que las cosas externas pueden hacer que solucione mis problemas o que me sienta más integro? ¿Consumiendo drogas? ¿Jugando o comiendo compulsivamente? ¿Buscando sexo? ¿De alguna otra manera?

8.- ¿Es parte de mi locura creer que el síntoma de mi adicción (consumir drogas o cualquier otra forma de manifestación) es mi único problema?

Si llevamos un tiempo limpios, es posible que un nivel de negación completamente nuevo nos dificulte ver la locura en nuestra vida. Igual que al principio de nuestra recuperación, tenemos que familiarizarnos con las manifestaciones de nuestra falta de sano juicio. La concepción que muchos tenemos de la locura va más allá de la definición del Texto Básico. Cometemos una y otra vez los mismos errores, con plena conciencia de cuales van a ser los resultados. Tal vez nos estemos haciendo tanto daño que no nos importan las consecuencias, o pensamos que quizás valga la pena dejarse llevar por una obsesión.

9.- ¿Qué pensaba y qué sentía antes de dejarme llevar por una obsesión, aunque supiera cuál iba a ser el resultado? ¿Qué me hizo seguir adelante?

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