Cuarta Unidad Tarea #11

Abuso

Debemos tener mucho cuidado con esta sección. En realidad, tal vez debamos dejarla para más adelante en nuestra recuperación. Tenemos que utilizar todos los recursos disponibles para decidir si lo hacemos ahora o no: nuestro propio criterio para determinar si estamos preparados para aguantar el dolor que nos causará esta tarea, las conversaciones con nuestro padrino y la oración. Quizá nuestro padrino nos ayude con esta parte del inventario o necesitemos ayuda extra.

Si decidimos seguir adelante, debemos ser conscientes de que esta parte del inventario moral probablemente sea el trabajo más doloroso de nuestra recuperación. Dejar constancia de las veces que nos ha descuidado o maltratado la gente que debía querernos y protegernos, sin duda nos causará uno de los dolores más terribles que sintamos jamás. A pesar de todo, es importante que lo hagamos en cuanto estemos preparados. Es posible que si seguimos guardándonos el dolor dentro, en secreto, nos comportemos de forma que no queremos, que tengamos una imagen negativa de nosotros u otras convicciones destructivas. Al sacar la verdad a la luz empieza un proceso que puede llevarnos al alivio del dolor. No tuvimos la culpa.

1.- ¿Han abusado de mí alguna vez? ¿Quién? ¿Qué sentí o que siento ahora al respecto?

2.- ¿Ha afectado a mis relaciones con los demás el hecho de que hayan abusado de mí? ¿Cómo?

3.-Si me he sentido víctima una buena parte de mi vida porque abusaron de mí en la infancia, ¿qué pasos puedo dar ahora para que me sea devuelta la plenitud espiritual? ¿Puede ayudarme mi Poder Superior? ¿Cómo?

Es posible que hayamos abusado física, mental y verbalmente de los demás. Seguro que narrarlo nos hará sentir mucha vergüenza. No podemos dejar que esa vergüenza se transforme en desesperación. Es importante que miremos de frente nuestro comportamiento, asumamos la responsabilidad y trabajemos para cambiarlo. Escribir aquí sobre ello es el primer escalón para hacerlo. Realizar el resto de los trabajos nos ayudará a hacer las enmiendas por lo que le hemos hecho a los demás.

4.- ¿He abusado alguna vez de alguien? ¿De quién y cómo?

5.- ¿Qué sentía y pensaba justo antes de hacer el daño?

6.- ¿Le eché la culpa a la víctima o busqué excusas por mi comportamiento?

7.- ¿Confío en que mi Poder Superior obre en mi vida y me brinde lo que necesito para no tener que volver a hacer daño a nadie? ¿Estoy dispuesto a vivir con sentimientos dolorosos hasta que se transformen gracias al resultado de este trabajo?

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