Cuarta Unidad Tarea #8

Miedo

Si pudiéramos examinar la enfermedad de la adicción despojada de sus síntomas básicos –o sea, consumo de drogas u otros comportamientos compulsivos—y sin sus características más evidentes, veríamos una ciénaga de miedo egocéntrico. Nos da tanto miedo que no nos hieran, o tener que sentir con intensidad, que vivíamos una especie de vida a medias, haciendo como si viviéramos pero sin estar del todo vivos. Nos da miedo todo aquello que pueda hacernos sentir, por lo tanto nos retiramos y aislamos. Nos da miedo no caer bien a los demás, así que para sentirnos más cómodos con nosotros mismos consumimos drogas. Nos da miedo que nos atrapen haciendo algo y tener que pagar el precio, así que para protegernos, mentimos, engañamos, o hacemos daño a los demás. Nos da miedo estar solos, así que para no sentirnos rechazados o abandonados usamos y explotamos a los demás. Nos da miedo no tener bastante de lo que sea, así que buscamos lo que queremos de manera egoísta, sin importarnos el daño que causamos en el camino. A veces, en recuperación, cuando conseguimos cosas que no nos importan, como tenemos miedo de perderlas, ponemos en peligro nuestros principios para protegerlas. Tenemos que arrancar la raíz del miedo egocéntrico e interesado para que deje de tener el poder de destruir.

1.- ¿A qué o a quién tengo miedo? ¿Por qué?

2.- ¿Qué he hecho para esconder mi miedo?

3.- ¿De qué manera he reaccionado negativa o destructivamente a mi miedo?

4.- ¿Qué es lo que me da más miedo ver o sacar a la luz sobre mí mismo? ¿Qué creo que pasará si lo hago?

5.- ¿Cómo me he engañado a causa del miedo?

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