Cuarta Unidad Tarea #1

Motivación

Aunque nuestra motivación para trabajar el inventario personal no es tan importante como el trabajo en sí, quizás nos resulte útil examinar y disipar todas las reservas que tengamos y pensar en algunos de los beneficios que obtendremos gracias a estos trabajos.

1.- ¿Tengo reservas sobre cómo realizar este trabajo? ¿Cuáles?

2.- ¿Qué beneficios obtendría de hacer sin miedo un detallado inventario moral de mí mismo?

3.- ¿Por qué no debo postergar este trabajo?

4.- ¿Cuáles son los beneficios de no postergar?

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

Cuarta Unidad Tarea #2

Detallado y sin miedo

Esta es una frase que a la mayoría nos confunde. Probablemente entendemos que significa <detallado>, pero… ¿y, <sin miedo>? ¿Cómo vamos a vencer el miedo? A lo mejor tardamos años. No obstante, debemos trabajar en este inventario ahora mismo.

Hacer un inventario sin miedo significa seguir adelante a pesar del miedo; tener la valentía de llevarlo a cabo al margen de lo que sintamos; tener el valor de ser honestos, aunque nos estemos muriendo de vergüenza por dentro y juremos que nos llevaremos a la tumba lo que estemos escribiendo. Significa estar decididos a ser minuciosos, aunque nos parezca que ya hayamos escrito lo suficiente. Significa tener la fe de confiar en este proceso y en que nuestro Poder Superior nos dé todo lo que necesitamos para llevarlo a cabo.

Reconozcámoslo: este paso implica un montón de trabajo; pero a lo mejor anima el hecho de que en general no hay fecha límite para terminarlo. Podemos hacerlo en un lapso conveniente, poco a poco, hasta que lo acabemos. Lo único importante es que trabajemos en constancia.

Hay momentos –cuando no reconocemos el miedo que no da hacer el inventario –en los que el tiempo que llevamos limpios puede funcionar en contra de nosotros. Aunque hayamos hecho varias veces el inventario personal y sepamos que en última instancia es uno de los gestos de mayor amor que podemos hacer hacia nosotros, muchos evitamos la tarea. Se podía pensar que no debería asustarnos puesto que sabeos lo bueno de este proceso. Pero es importante que nos demos permiso para tener miedo, si es eso lo que sentimos.

Es posible que tengamos miedos que procedan de experiencias previas con el inventario personal. Sabemos que un inventario significa un cambio de nuestra vida. Sabemos que si nuestro inventario deja algo al descubierto patrones destructivos de comportamiento, no podemos seguir practicándolos sin una gran dosis de dolor. A veces, esto significa tener que desprendernos de algo en nuestra vida, de un comportamiento sin el cual pensamos que no podemos sobrevivir, una relación o un resentimiento que hemos alimentado con tanto cuidado que en realidad se ha convertido, de una manera enferma, en una fuente de tranquilidad y consuelo. El miedo a desprendernos de algo de lo que nos hemos vuelto dependientes, por mucho que sospechemos que no es bueno para nosotros, es un miedo absolutamente válido. Pero no podemos dejar que nos detenga; debemos hacerle fuerte y dejar de actuar con valentía.

Es posible que también tengamos que superar una barrera que aparece cuando no estamos dispuestos a revelar más aspectos de nuestra enfermedad. Muchos de los miembros que llevan tiempo limpios comparten que los inventarios hechos con una recuperación avanzada ponen de manifiesto que la adicción a extendido los tentáculos hasta tal punto que prácticamente ningún aspecto de la vida ha quedado intacto. Al principio, cuando nos damos cuenta, nos quedamos desanimados, perplejos. Nos preguntamos cómo es posible que sigamos estando tan enfermos. ¿Acaso todo este esfuerzo de recuperación no ha hecho más que sanar la superficie?

Claro que no; pero necesitamos un poco de tiempo para recordarlo. Nuestro padrino también nos recordará con gusto. Cuando empezamos a aceptar lo que el inventario pone de manifiesto, vemos que una sensación de esperanza empieza a reemplazar el desaliento. Después de todo, el inventario siempre desencadena un proceso de cambio y libertad. ¿Por qué no iba a ser así esta vez?

1.- ¿Tengo miedo al miedo a realizar este trabajo? ¿En qué consiste mi miedo?

2.- ¿Qué significa para mi detallado y sin miedo?

3.- ¿Estoy trabajando con mi padrino y hablando con otros adictos? ¿Qué otras medidas prácticas estoy tomando para tranquilizarme de que puedo hacerme cargo de todo lo que el inventario revele?

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

Cuarta Unidad Tarea #3

Un inventario moral

La palabra <moral> a muchos nos produce montones de asociaciones desagradables. Quizás nos recuerde un código de conducta exageradamente rígido con el que se esperaba que estuviésemos de acuerdo. Tal vez nos haga pensar en gente a la que considerábamos <moral>, gente que nos parece mejor que nosotros. Puede que escuchar esa palabra despierte nuestra tendencia a la rebelión contra la moral de la sociedad y el resentimiento contra las autoridades que nunca están satisfechas de nuestra moral.

Cada uno de nosotros debe determinar si alguna de estas cosas es válida o no para el individuo. Si alguno de estos ejemplos se aplica a nosotros, podemos aliviar la incomodidad que nos produce la palabra <moral> pensando de ella en una manera diferente.

En Narcóticos Anónimos, la palabra moral de este trabajo no tiene nada que ver con códigos de conducta específicos, normas de la sociedad ni criterios de ninguna figura de autoridad. Podemos usar el inventario para descubrir nuestra moral personal, nuestros propios valores y principios. No tenemos por qué asociarlos con los valores ni principios de nadie.

1.- ¿Me molesta la palabra <moral>? ¿Por qué?

2.- ¿Me molesta pensar en las expectativas de la sociedad y tengo miedo de no adaptarme a ellas ni poder hacerlo jamás?

3.- ¿Qué principios y valores son importantes para mí?

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

Cuarta Unidad Tarea # 4

Un inventario de nosotros mismos

El inventario personal nos pide que hagamos un inventario de nosotros mismos, no de los demás. Sin embargo, cuando empecemos a escribir y a examinar nuestros resentimientos, miedos, comportamientos, convicciones y secretos, veremos que la mayoría están relacionados con otras personas, y a veces con organizaciones e instituciones. Es importante que entendamos que tenemos entera libertad de escribir todo lo que nos haga falta sobre los demás, siempre que nos lleve a averiguar cuál es nuestro papel en la situación. Al principio, la mayoría no podemos separar nuestra responsabilidad de la de los demás. Nuestro padrino nos ayudará a hacerlo.

Principios espirituales

En el inventario personal recurriremos a todos los principios espirituales que empezamos a practicar los primeros tres trabajos. Antes que nada, tenemos que estar dispuestos a realizar el inventario personal. Tenemos que ser meticulosamente honestos con nosotros mismos, pensar en todo lo que escribimos y preguntarnos si es cierto o no. Debemos tener el valor suficiente para enfrentarnos a nuestros miedos y superarlos. Por último, pero no menos importante, cuando atravesemos momentos difíciles y tengamos ganas de abandonar, la fe y la confianza nos harán seguir adelante.

5.- ¿De qué forma mi decisión de realizar el inventario personal es una demostración de valor?

¿Confianza?

¿Fe?

¿Honestidad?

¿Buena voluntad?

El inventario

Toma un cuaderno o algo que de común acuerdo con tu padrino consideres apropiado para dejar constancia del inventario. Ponte cómodo. Retira cualquier distracción del lugar en el que piensas trabajar en el inventario. Reza para no tener miedo, ser minucioso y detallado. No olvides mantenerte en contacto con tu padrino durante todo este proceso. Por último, tomate la libertad de ahondar en las siguientes preguntas. Pon todo lo que te parezca material para el inventario.

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

Cuarta Unidad Tarea #5

Resentimiento

Tenemos resentimientos cuando revivimos viejos sentimientos, cuando somos incapaces desprendernos de ellos, cuando no podemos olvidar ni perdonar algo que nos ha molestado. En el inventario personal enumeraremos los resentimientos por muchas razones. Primero, nos ayudara a desprendernos de viejos enojos que afectan nuestra vida de hoy. Segundo, explorar nuestros resentimientos nos ayudará a identificar las formas en las cuales nos poníamos en situación de que los demás nos decepcionaran, especialmente cuando nuestras expectativas eran demasiado altas. Por último, hacer una lista de nuestros resentimientos pondrá al descubierto patrones de comportamiento que nos mantenían atrapados en un ciclo de ira, de auto-compasión, o de las dos cosas.

1.- ¿Con quiénes estoy resentido? Explica las situaciones que llevaron al resentimiento.

2.- ¿Con qué instituciones (educativas, gubernamentales, religiosas, penitenciarias, cívicas) estoy resentido? Explica las situaciones que llevaron al resentimiento.

3.- ¿Cuál fue el motivo, o qué creía, que me hizo actuar así en esas situaciones?

4.- ¿De qué forma mi deshonestidad ha contribuido a que tenga resentimientos?

5.- ¿De qué forma mi incapacidad o falta de fuerza de voluntad para tener ciertos sentimientos me causó resentimiento?

6.- ¿De qué forma mi comportamiento ha contribuido a que tenga resentimientos?

7.- ¿Me da miedo examinar mi papel en las situaciones que me causaron resentimientos? ¿Por qué?

8.- ¿De qué forma mis resentimientos han afectado mis relaciones con migo mismo, con los demás y con un poder superior?

9.- ¿Qué ideas repetitivas noto en mis resentimientos?

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

Cuarta Unidad Tarea #6

Sentimientos

Deseamos examinar nuestros sentimientos por la misma razón por la que examinamos nuestros resentimientos, nos ayudará a descubrir el papel que jugamos en nuestra propia vida. Además, cuando empezamos a estar limpios, la mayoría no nos acordamos de cómo sentir. Incluso aunque llevemos tiempo en recuperación, seguimos descubriendo nueva información sobre las maneras en las que reprimíamos los sentimientos.

1.- ¿Cómo identifico mis sentimientos personales?

2.- ¿Cuáles son los sentimientos que menos me permito sentir?

3.- ¿Por qué he tratado de reprimir mis sentimientos?

4.- ¿Qué medios he utilizado para negar como me sentía realmente?

5.- ¿Quién o qué desencadenaba un sentimiento? ¿Cuál era el sentimiento? ¿Cuáles eran las situaciones? ¿Cuál era mi papel en cada situación?

6.- ¿Cuáles fueron las motivaciones o creencias que me llevaron a actuar de esa manera en esas situaciones?

7.- ¿Qué hago con mis sentimientos cuando los identifico?

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

Cuarta Unidad Tarea #7

Culpa, vergüenza

En realidad existen dos tipos de culpa y vergüenza: uno real y otro imaginario. El primero surge realmente de nuestra conciencia –nos sentimos culpables porque hemos hecho algo que va en contra de nuestros principios, o hemos hecho daño a alguien y nos de vergüenza--. La culpa imaginaria es consecuencia de situaciones de las que no somos responsables, que no hemos contribuido a crear. Tenemos que examinar la culpa y la vergüenza para separar lo real de lo imaginario. Debemos quedarnos con lo nuestro y dejar lo que no nos corresponde.

1.- ¿De quién o de qué me siento culpable o avergonzado? Explica las situaciones que desencadenaron esos sentimientos.

2.- ¿De qué situaciones me avergüenzo aunque no haya sido yo el causante?

3.-En las situaciones en las que he sido responsable, ¿Cuál fue el motivo o qué pensaba para actuar así?

4.- ¿Cómo ha contribuido mi comportamiento a mi sentimiento de culpa o de vergüenza?

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

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?

Cuarta Unidad Tarea #9

Relaciones

En el inventario personal tenemos que escribir sobre nuestras relaciones –todas nuestras relaciones, no sólo las sentimentales—para descubrir de qué forma nuestras preferencias, creencias y comportamientos desembocaron en relaciones insanas o destructivas. Debemos examinar nuestras relaciones con familiares, cónyuges o parejas, amigos y examigos, compañeros y excompañeros de trabajo, vecinos, compañeros de estudio, de clubes y de organizaciones cívicas, organizaciones en sí, figuras de autoridad policiales o institucionales, y cualquier otra cosa que se nos ocurra. También deberíamos examinar nuestra relación con un Poder Superior. Quizás nos tiene la idea de saltarnos las relaciones que no duraron mucho; por ejemplo, una aventura sexual de una noche, o una discusión con un profesor cuya clase acabamos abandonando. Pero esas relaciones también son importantes. Si pensamos en ellas o nos hacen sentir cosas, son material de inventario.

1.- ¿Qué conflictos de personalidad hacen que me resulte difícil mantener amistades y relaciones sentimentales?

2.- ¿De qué manera el miedo a que me hieran ha afectado mis amistades y mis relaciones sentimentales?

3.- ¿De qué manera he sacrificado amistades platónicas por relaciones sentimentales?

4.- ¿De qué manera busqué relaciones de forma compulsiva?

5.- ¿En mis relaciones familiares me siento condenado a repetir una y otra vez los mismos patrones de conducta sin esperanza de cambio? ¿Cuáles son esos patrones? ¿Cuál es mi papel en la perpetuación de éstos?

6.- ¿De qué manera he evitado la intimidad con mis amigos, familiares, parejas o cónyuges?

7.- ¿He tenido problemas para comprometerme? Descríbelos.

8.- ¿He destruido alguna relación por creer que como me iban a herir de todos modos debía zafarme antes de que sucediera? Descríbelo.

9.- ¿Hasta qué punto tengo en cuenta los sentimientos de los demás en mis relaciones? ¿Los tengo en cuenta igual que los míos? ¿Mas? ¿Menos? ¿Nada?

10.- ¿Me he sentido victima en alguna de mis relaciones? (NOTA: el propósito de esta es descubrir de qué forma nos ponemos en situación de víctimas o si unas expectativas demasiado altas contribuyeron a que nos desilusionáramos de la gente; no es enumerar los ejemplos en los que efectivamente abusaron de nosotros.) Descríbelo.

11.- ¿Cómo han sido las relaciones con mis vecinos? ¿Noto que se haya repetido algún patrón comportamiento viva donde viva?

12.- ¿Qué siento hacia la gente con la que y para la que he trabajado? ¿Mis ideas, creencias y comportamientos me causaron problemas en mi trabajo? ¿Cómo?

13.- ¿Qué siento hacia mis compañeros de estudio (de la infancia y actuales)? ¿Me sentía mejor o peor que los demás alumnos? ¿Sentía que debía competir para llamar la atención del profesor? ¿Respetaba las figuras de autoridad o me rebelaba contra ellas?

14.- ¿Me he hecho socio alguna ves de algún club o he sido miembro de alguna organización? (NOTA: entendemos NA como una organización.) ¿Cómo me sentía con los demás socios o miembros? ¿Me hacía amigos de ellos? ¿Me asocié a algún club con grandes expectativas para acabar abandonándolo al poco tiempo? ¿Cuáles eran mis expectativas y por qué no se cumplían? ¿Cuál era mi papel en esas situaciones?

15.- ¿He estado alguna vez en un hospital psiquiátrico, cárcel o encerrado en alguna parte contra mi voluntad? ¿Qué efecto ha tenido en mi personalidad? ¿Cómo era mi interacción con las autoridades? ¿Respetaba las reglas? ¿Rompí alguna vez las reglas y después, cuando me atrapaban, me resentía con las autoridades?

16.- ¿Las tempranas experiencias con la confianza y la intimidad me hicieron daño y me obligaron a retirarme? Descríbelas.

17.- ¿He abandonado alguna relación aunque existiera la posibilidad de resolver los conflictos y solucionar los problemas? ¿Por qué?

18.- ¿Me convertía en una persona diferente en función de con quién estuviera? Descríbelo.

19.- ¿He descubierto cosas sobre mi personalidad que no me gustaran (quizás en inventarios anteriores) y tratado de compensarlas después exageradamente? (por ejemplo: si descubría que dependía demasiado de los demás, trataba de compensarlo convirtiéndome en alguien exageradamente auto-suficiente.) Descríbelas.

20.- ¿Cuáles son los defectos que suelen estar más presentes en mis relaciones [deshonestidad, egoísmo, control, manipulación, etc.]?

21.- ¿Cómo puedo cambiar mi conducta para empezar a tener relaciones saludables?

22.- ¿He tenido algún tipo de relación con un Poder Superior? ¿Cómo ha cambiado a lo largo de mi vida? ¿Qué tipo de relación tengo ahora?

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

Cuarta Unidad Tarea #10

Sexo

Éste es un tema muy incómodo para la mayoría de nosotros. De hecho, hasta es posible que nos asalte la idea de detenernos aquí pensando: ¡Bueno, esto ya ha ido demasiado lejos! ¡No pienso catalogar mi comportamiento sexual! Pero debemos superar esta falta de buena voluntad lo antes posible. A lo mejor nos resulta útil pensar un poco en las razones por las cuales tenemos que hacerlo. Tal como dice *Funciona: cómo y por qué: <*Queremos estar en paz con nuestra propia sexualidad>. Por eso debemos incluir los comportamientos y las convicciones sexuales en nuestro inventario. A esta altura, es importante recordar que no hacemos el inventario para compararnos con lo que consideramos<normal> para los demás, sino para identificar nuestros propios valores, principios y nuestro propio criterio moral.

1.- ¿De qué forma mi comportamiento sexual se basaba en el egoísmo?

2.- ¿He confundido sexo con amor? ¿Cuáles fueron las consecuencias de dejarme llevar por esa confusión?

3.- ¿De qué forma he utilizado el sexo para evitar la soledad o llenar un vacío espiritual?

4.- ¿De qué forma he buscado o evitado compulsivamente el sexo?

5.- ¿Algunas de mis prácticas sexuales me han hecho daño a mí o a los demás?

6.- ¿Estoy cómodo con mi sexualidad? Si no, ¿por qué?

7.- ¿El sexo es un requisito esencial en todas o casi todas mis relaciones?

8.- ¿Qué significa para mí una relación sana?

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

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?

Cuarta Unidad Tarea # 12

Virtudes

La mayoría de las preguntas anteriores se proponían ayudarnos a identificar la naturaleza exacta de nuestras faltas; información que necesitaremos cuando necesitemos admitir. Pero es importante que también echemos un vistazo a las cosas que hemos hecho bien o que han tenido una influencia positiva en nosotros y los demás. Lo hacemos por dos razones: primero, queremos sacar del inventario una imagen completa de nosotros, no sólo de un lado de nosotros; segundo, queremos saber qué rasgos de carácter y comportamientos deseamos fomentar en nuestra vida.

1.- ¿Qué cualidades tengo que me gustan? ¿Y qué les gustan a los demás? ¿Y qué me den resultado?

2.- ¿De qué forma he demostrado mi interés por mí mismo y los demás?

3.- ¿Qué principios espirituales practico en mi vida? ¿De qué forma el hacerlo ha cambiado mi vida?

4.- ¿Cómo ha aumentado mi confianza y mi fe en un Poder Superior?

5.- ¿En que se basa la relación con mi padrino? ¿De qué forma veo que esa experiencia positiva se traslada a otras relaciones?

6.- ¿Qué meta he alcanzado? ¿Trabajo para alcanzar otras metas? ¿Cuáles son y que estoy haciendo?

7.- ¿Cuáles son mis valores? ¿De acuerdo a cuales estoy comprometido a vivir y cómo?

8.- ¿De qué forma demuestro mi gratitud por la recuperación?

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

Cuarta Unidad Tarea #13

Secretos

Antes de que terminemos el Cuarto Paso, deberíamos detenernos y pensar: ¿Hemos pasado alguna cosa por alto a propósito o sin querer? ¿Hay algo que nos parezca tan malo que directamente no podíamos poner en el inventario? Si es así, nos tranquilizara saber que mucho miembros de NA han trabajado este paso y hasta ahora nunca ha habido una situación en el Cuarto Paso de nadie que haya sido tan única como para tener que crear un nuevo termino para describirla. Guardar secretos es una amenaza para nuestra recuperación, es poner reservas a nuestro programa.

1.- ¿Tengo secretos sobre los cuales no he escrito? ¿Cuáles?

También deberíamos preguntarnos si en este inventario hay alguna exageración de lo que en realidad paso, o algo que directamente no sea verdad. Casi todos nosotros, al llegar a NA, teníamos problemas para separar realidad y fantasía en nuestra vida. Muchos habíamos acumulado <<batallitas>> tan adornadas que contenían una vida fracción de verdad. Nos las inventamos porque queríamos impresionar a la gente. Creíamos que no teníamos nada que fuera cierto de lo que sentirnos bien, asi que inventábamos mentiras para destacar. Pero ya no tenemos que seguir haciéndolo. En el proceso del Cuarto Paso empezamos a tener u valor verdadero, no un valor falso basado en una imagen fantaseada. Ha llegado el momento de decir la verdad sobre nosotros.

2.- ¿Hay algo en este inventario que no sea verdad, tengo historias que haya contado un y otra vez que no sean ciertas?

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

Cuarta Unidad Tarea #14

Seguir adelante

Terminar el Cuarto Paso puede ser muchas cosas –una decepción, un motivo de euforia, de comodidad--. Pero al margen de cómo nos sintamos, definitivamente deberíamos estar satisfechos de los que hemos logrado. El trabajo hecho en este paso será la base del que hagamos de Quinto al Noveno Paso. Ha llegado la hora de ponernos en contacto con nuestro padrino y quedar para trabajar el Quinto Paso.

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