Quinta Unidad Tarea #1

Enfrentarnos a los miedos

Es posible que tengamos algunos de los miedos que hemos mencionado o que nos atormente cualquier otro. Lo importante es que sepamos cuales son y sigamos adelante a pesar de ellos para poder continuar.

1.- ¿Qué reservas tengo para trabajar la quinta unidad?

2.- ¿Tengo algún miedo a esta altura? ¿Cuál?

Independientemente del origen de nuestros miedos, la mayoría de los miembros de NA hacemos lo mismo para tratar con ellos: pedir valor y buena voluntad, leer el capítulo correspondiente a la quinta unidad del libro *Funciona: como y porque* e intentar que otros miembros nos tranquilicen. Muchos asistimos a reuniones de estudios de las unidades para descubrir que casualmente, el tema siempre parece ser la cuarta y Quinta. Si hacemos el esfuerzo de compartir lo que estamos a punto de hacer, seguro que otros miembros nos darán el apoyo que necesitamos. Utilizar los recursos espirituales que hemos desarrollado gracias al trabajo de los pasos anteriores nos permitirá llevar adelante nuestra quinta unidad.

3.- ¿Que estoy haciendo para superar el miedo que me da trabajar la quinta unidad?

4.- ¿De qué forma la práctica de las cuatro unidades anteriores me ha preparado para trabajar la quinta?

Quinta Unidad Tarea #2

Admitir ante Dios

El capítulo de la quinta unidad del libro *Funciona: como y porque* responde la pregunta de por qué debemos admitir la naturaleza exacta de nuestras faltas ante Dios, además de hacerlo ante nosotros mismo y otro ser humano. En NA experimentamos una forma de vida en que lo espiritual se encuentra con lo cotidiano, y lo ordinario con lo extraordinario. Cuando admitimos la naturaleza exacta de nuestras faltas ante Dios, tal como lo concebimos, la admisión cobra más sentido.

La forma en que lo admitimos ante Dios, depende de cómo lo concibamos concretamente. Algunos lo admitimos formalmente ante Dios, además de hacerlo ante nosotros y otro ser humano. Otros reconocemos o solicitamos de alguna manera la presencia de Dios antes de leerle el inventario a nuestro padrino. Quienes conciben el Pode Superior como los principios espirituales de recuperación o la fuerza de la Confraternidad de NA, es posible que deban explorar diferentes métodos para trabajar esta parte de la quinta unidad. Nuestro padrino puede ayudarnos en el proceso. Cualquier forma que elijamos es buena, siempre y cuando seamos conscientes de que también lo admitimos ante un Poder Superior.

1.- ¿Cómo incluiré a Dios, tal como lo concibo, en mi quinta unidad?

2.- ¿De qué forma reafirma mi decisión de la tercera unidad cuando trabajo la quinta?

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

Quinta Unidad Tarea #3

Ante nosotros mismos

Es probable que cuando consumíamos la gente nos dijera que teníamos un problema con las drogas y que debíamos buscar ayuda. Eran comentarios que en realidad no nos importaban. Y si nos importaban, no bastaban para que dejáramos de consumir hasta que admitimos nuestra adicción ante nosotros mismos y nos rendimos al programa de NA. Lo mismo sucede con la admisión que hacemos en la quinta unidad. Todo el mundo –desde nuestra pareja a nuestro jefe, pasando por nuestro padrino—puede decirnos que lo que hacemos no nos sirve, pero hasta que admitamos la naturaleza exacta de nuestras faltas en lo más profundo de nosotros, es probable que no tengamos la buena voluntad ni la capacidad de elegir otra cosa.

1.- ¿Puedo reconocer y aceptar la naturaleza de mis faltas?

2.- ¿Cómo cambiara la orientación de mi vida el hecho de llevar a cabo esta admisión?

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

Quinta Unidad Tarea #4

Y ante otro ser humano

Uno de nuestro mayor problema como adictos es saber la diferencia entre nuestra responsabilidad y la de los demás. Nos culpamos de catástrofes sobre las cuales no tenemos ningún control. Y a la inversa, solemos negar completamente el daño que nos hemos hecho y hemos hecho a los demás. Exageramos pequeños problemas y minimizamos problemas importantes a los que deberíamos prestar atención. Si al empezar la quinta unidad no estamos seguros de la naturaleza exacta de nuestras faltas, lo estaremos al acabarlo gracias a hacer la admisión ante otro ser humano. La persona que nos escucha vera lo que nosotros no podamos ver y nos ayudara a diferenciar lo que debemos aceptar como responsabilidad propia y lo que no.

Muchos, antes de empezar a trabajar las unidades formalmente, lo pedimos a alguien que fuera nuestro padrino y a partir de ese momento empezamos a desarrollar una relación con esa persona. Para la mayoría, nuestro padrino o nuestra madrina será el <<otro ser humano>> al que elegimos para que escuche la quinta unidad. Nos ayudara a ver qué cosas fueron o no responsabilidad nuestra. La relación que hemos construido con el padrino nos dará la confianza que necesitamos tener en esa persona. El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otras muchas veces se queda claramente demostrado cuando nuestro padrino comparte detalles de su propio inventario mientras nosotros compartimos el nuestro. Esto nos da la gran tranquilidad de saber que no somos únicos.

La confianza que debemos tener en la persona que va a escuchar nuestra quinta unidad va más allá de tener la tranquilidad de que guardara el secreto. Debemos confiar en que será capaz de reaccionar apropiadamente a lo que compartimos. Una de las razones principales de que mucho elijamos hacer la quinta unidad con nuestro padrino en que comprende lo que estamos haciendo y por lo tanto sabe qué tipo de apoyo necesitamos durante el proceso. Además, que nuestro padrino sea nuestro oyente dará cierta continuidad al trabajo del resto de las unidades. No obstante, si por alguna razón elegimos a otra persona para escuchar la admisión de la quinta unidad, deberá tener las mismas aptitudes que un padrino