Sexta unidad Tarera#1

¿Enteramente dispuestos a que?

Si somos nuevos en NA y esta es nuestra primera experiencia con la sexta unidad, muchos de nuestros defectos de carácter serán tan evidentes que es muy probable que nuestra reacción inmediata sea tener unas ganas locas de deshacernos de ellos. Los vemos por primera vez en todo su esplendor, por así decirlo, y queremos que desaparezcan…¡hoy mismo!

Una vez que haya nuestra reacción inicial, seguramente veremos que cambiar nos da un poco de miedo. Lo desconocido asusta a casi todo el mundo. Hace mucho tiempo estamos a punto de desprendernos.

Es probable que nos asuste la idea de como era nuestra vida sin esos defectos. Hasta puede que algunos, más que defectos de carácter, nos parezcan técnicas vitales de supervivencia. Nos preguntamos si la eliminación de nuestros defectos inhibirá nuestra capacidad de ganarnos la vida. Quizás la idea de convertirnos en << ciudadanos responsables>> nos resulte espantosa. Muchos estamos muy ligados a una imagen—estar en onda, ser modernos, mantenerse al margen de las normas sociales— y nos gusta ser asi, puede que nos asuste pensar que si trabajos la sexta unidad nos transformaremos en conformistas aburridos. Algunos incluso podríamos llegar a creer que solo tenemos defectos y nos preguntamos que quedara de nosotros si se eliminad todos ellos. Es probable que tengamos miedos vagos y ambiguos. Si tratamos de examinarlos y llegar a una conclusión lógica, seguramente los veremos tal cual son.

1.-¿Hay partes de mi que me gustan, pero que podrían ser<<defectos>>? ¿Tengo miedo de convertirme en ese alguien que no me gustaría ser si se eliminasen esos partes de mi carácter?

2.-¿Qué creo que será eliminado?

Si ya tenemos experiencia con la sexta unidad, entonces nuestros defectos de carácter no son nada nuevo. En realidad, es posible que nos sintamos abatidos porque aun persiste cierto defecto o molestos de ver una nueva manifestación del mismo defecto de siempre.

Por ejemplo, seguimos siendo inseguros. A lo mejor ya no vamos corriendo por ahí intentando convencer a los demás sin tapujos de que somos una maravilla, pero todavía tenemos el defecto. La forma en lo que hemos exteriorizado últimamente es mucho mas sutil e insidiosa. Quizás saboteamos inconscientemente los esfuerzos de los demás para quedar mejor en comparación, o pisoteamos los deseos de otra persona porque no satisfacían directamente nuestras necesidades. Lo que mas duele de este tipo de cosas cuando ya llevamos tiempo en recuperación es que tendíamos a vernos con buenos ojos. Nos avergüenza profundamente lastimas a los demás. Quizás tengamos un miedo sutil de ser incapaces de cambiar, a que tal o cual defecto de carácter no desaparezca nunca. El hecho de que ahora seamos conscientes de lo que hacemos y estemos dispuestos a trabajar en ello. Puede proporcionarnos cierto consuelo. Debemos tener esperanza y confianza en que el proceso de recuperación funciona incluso con los defectos mas firmemente arraigados.

3.-¿Sigo creyendo en el proceso de recuperación? ¿Creo que puedo cambiar? ¿Cómo he cambiado hasta ahora? ¿Por qué defectos ya no tengo que dejarme llevar?

4.-¿tengo algún defecto que crea que no se puede eliminar? ¿Cuál? ¿Por qué creo que no se puede eliminar?

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

Sexta unidad Tarea#2

…A dejar que Dios eliminase…

Si, la sexta unidad especifica que solo un Poder superior a nosotros puede eliminar nuestros defectos de carácter. Sin embargo, el grado de compensación de lo que significa esta frase esta directamente influenciado por los vaivenes y la repetición de la lucha y la rendición ligadas a la sexta unida.

Lo primero que la mayoría hacemos con respecto a los defectos de carácter es decidir no tenerlos. Desgraciadamente, es un gento inútil, mas o menos tan eficaz como intentar contralar nuestro consumo. Puede que aparentemente nos salga bien durante un tiempo, pero, a la larga, nuestros defectos resurgen. El problema es que son parte de nosotros. Es situaciones de mucha tensión, siempre tenemos tendencia a volver a ellos.

Lo que debeos hacer en la sexta unidad es muy parecido a lo que tuvimos que hacer a los dos primero. Debemos admitir que nos ha derrotado una fuerza interna que produce dolo dolor y degradación en nuestra vida; y después, que necesitamos ayuda para tratar con esa fuerza. Debemos admitir por completo el hecho de que no podemos eliminar nuestros propios defectos y prepararnos para pedir a Dios, en la séptima unidad que los elimine por nosotros.

1.-¿De que forma intento eliminar o controlar mis propios defectos? ¿Cuál ha sido el resultado?

2.-¿Cuál es la diferencia entre estar enteramente dispuesto a dejar que Dios elimine mis defectos de carácter y eliminarlos yo ¿

3.-¿Cómo aumente mi confianza en Dios tal como lo convivo al trabajar este paso?

4.-¿Cómo se profundiza mi rendición en este paso?

6.-¿Qué puedo hacer para demostrare que estoy enteramente dispuesto?

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

Sexta Unidad#3

Nuestros defectos de carácter.

A pesar de todo el trabajo hecho en la cuarta y quinta unidad, a esta altura todavía no nos resulta del todo clara la naturaleza exacta de nuestros defectos de carácter. Probablemente nos preguntemos donde terminan los defectos y donde empieza el carácter en la compleja estructura de la personalidad ¿por que hacemos las cosas que hacemos? ¿es culpa de alguien? ¿Cuándo nos sentimos así por primera vez? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿Dónde? Si no tenemos cuidado, podemos obsesionarnos tanto con nosotros mismos que perderíamos de vista la razón por la que trabajamos la sexta unidad. Tenemos que centrarnos en nuestro trabajo. El objetivo es tomar conciencia de nuestros defectos de carácter para estar enteramente dispuestos a dejar que sean eliminados, no analizar el origen ni entrar en una etapa de ensimismamiento.

Nuestros defectos de carácter son indicadores de nuestra básica. Es probable que descubramos que poseemos la misma naturaleza básica que cualquier otro. Tenemos necesidades y tratamos de satisfacerlas. Por ejemplo, necesitamos amor. Es en la forma en que tratamos de conseguir amor donde entran en escena nuestros defectos. Si mentimos, engañamos, hacemos daño a los demás o nos degradamos para conseguir amor, entonces estamos dejándonos llevar por nuestros defectos. En el libro Funciona: como y porque se define los defectos como rasgos humanos básicos que nuestro egocentrismo ha distorsionado. Con la ayuda de nuestro padrino, debemos hacer una lista de todos los defectos que tenemos, descubrir la manera en que nos dejamos llevar por cada uno, examinar como afecta nuestra vida, y, algo muy importante, descubrir que sentimos cuando los practicamos. Imaginar como seria nuestra vida sin cada uno de esos defectos nos ayudara a darnos cuenta de que podemos vivir sin ellos. Algunos tomamos medidas prácticas tratando de ver cual es el principio espiritual opuesto a cada defecto de carácter.

1.- Haz una lista de todos los defectos con una breve definición de cada uno.

2.-¿De que forma me dejo llevar por este defecto?

3.-Cuando me dejo llevar por este defecto ¿Qué efectos tiene sobre mi y los demás?

4.-¿Qué sentimientos tengo ligados a este defecto? ¿trato de reprimir determinado sentimiento cuando me dejo llevar por este defecto?

5.-¿Cómo seria mi vida este comportamiento? ¿Qué principio espiritual puedo aplicar en lugar de este defecto?

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

Sexta Unidad Tarea#4

Principios espirituales

En la sexta unidad nos concentramos en el compromiso y la perseverancia, la buena voluntad, la fe y la confianza, auto aceptación. A esta altura del trabajo de la sexta unidad deberíamos ser muy conscientes de nuestros defectos. En realidad, es posible que los conozcamos tan bien, que los veamos venir en nuestra vida cotidiana y hasta evitemos dejarnos llevar por ellos la mayor parte del tiempo. A veces, es posible que este conocimiento se nuble y no vigilemos tanto nuestro comportamiento. Hace falta una cantidad enorme de energía para controlarnos a cada segundo y refrenar todo impulso de dejarnos llevar por los defectos. Por lo tanto aflojamos la vigilancia en nuestra vida diaria hasta que de repente, hartos y avergonzados, nos preguntamos como es posible que hayamos vuelto a caer otra vez en <<eso>>

No obstante, no nos damos por vencidos, sino que nos comprometemos con nuestra recuperación. Mantenemos nuestros nuevos principios a pesar del contratiempo. Seguimos avanzando a pesar de dar uno o varios pasos atrás. Nos proponemos una mejoría gradual, no la desaparición instantánea de todos los defectos.

1.-¿Cómo demuestro hoy en día mi compromiso con la recuperación?

2.-He perseverando en mi recuperación trabajando los primeros cinco pasos ¿Por qué es tan importante la perseverancia para trabajar el sexto?

Aplicar el principio espiritual de buena voluntad significa, sencillamente, que estamos dispuestos a comportarnos de otra manera. No implica necesariamente que vayamos a hacerlo ni que seamos capaces de hacerlo. Quizás podríamos ilustrar mejor esta actitud por medio de un ejemplo. Supongamos que hemos deshonestos–con la familia, en el trabajo o con algún amigo– de diferentes formas, desde las más insignificantes a las más graves. Aunque pueda parecer mejor empezar a estar dispuestos poco a poco o sea, primero con las formas peores o mas destructivas de deshonestidad, este paso dice que estuvimos <<enteramente>>dispuestos a dejar que nos quitasen <<todos>> nuestros defectos. Significa que estamos dispuestos a no volver a ser deshonestos, incluso en cosas insignificantes. Quizás parezca que no podemos esperar tanto de nosotros, pero debemos hacerlo solo por hoy.

Es difícil tener este tipo de buena voluntad, especialmente si las consecuencias de una deshonestidad leve no son tan graves. Tal vez seamos conscientes de que no somos del todo honestos, pero como pensamos que no hacemos daño a nadie y que nos estamos saliendo con la nuestra, ¿para que vayamos a preocuparnos? Pero esta forma de pensar quizás sea lo que provoca consecuencias espirituales mas graves. A lo mejor nuestra deshonestidad no hace daño a nadie, ni nunca se descubre, pero a partir de entonces fermentara en nuestro espíritu. Aunque no seamos conscientes de ello, aunque no nos quite el sueño, el resultado de dejarse llevar por un defecto de carácter cuando tenemos la capacidad de no hacerlo es un impedimento para nuestro crecimiento espiritual. Si seguimos sin estar dispuestos, con el tiempo nuestro crecimiento espiritual quedara paralizado.

3.-¿Estoy dispuesto a que se eliminen todos mis defectos de carácter en este momento? Si no es así, ¿Por qué?

4.-¿Qué he hecho hoy para demostrar mi buena voluntad?

La cantidad de buena voluntad que debemos desarrollar en este paso requiere una cantidad correspondiente de fe y confianza. Tenemos que creer que un Poder Superior va a obrar en nuestra vida en el grado exacto necesario. Siguiendo con el ejemplo de la deshonestidad, tenemos que confiar en que nuestro poder superior no va a eliminar el defecto de la deshonestidad hasta el extremo de que nos convirtamos en personas brutalmente honestas, incapaces de quedarnos calladas cuando decir la verdad implique lastimar a alguien. Siempre y cuando no nos interpongamos en el camino, para que Dios pueda actuar en nuestra vida, tendremos el grado exacto de desarrollo espiritual que necesitamos.

5.-¿ Hasta que punto sigue presente el miedo a convertirme en un tipo de persona que no quiero? ¿Ha disminuido desde que he empezado a trabajar este paso?

6.-¿De que forma aumenta mi confianza en Dios, tal como lo concibo, mediante el trabajo de este paso?

Con palabras como <<enteramente>> y <<todos>> con un papel tan importante en este paso, es fácil convertirse en alguien hipercrítico y perfeccionista. Tenemos que recordar que aunque debamos estar completamente dispuestos, no vamos a ser perfectos, ni hoy ni nunca. Cuando nos dejamos llevar por un defecto en contra de nuestra voluntad, tenemos que practicar el principio de la auto aceptación. Debemos aceptar que, aunque sigamos actuando movidos por nuestros defectos, también seguimos depuestos a cambiar; con esa idea en mente renovamos el compromiso de dejarnos cambiar. Hemos crecido exactamente lo que teníamos que crecer por ahora y, si fuéramos perfectos, no tendríamos necesidad de crecer más.

7.-¿Me acepto hoy en mi mismo? ¿Qué es lo que me gusta de mí? ¿Que es lo que ha cambiado desde que trabajo estos pasos?

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

Sexta unidad Tarea#5

Seguir adelante

Es posible que en el pasado, quizás en la infancia o durante la adicción activa, hayamos vislumbrado lo que podíamos llegar a ser. Probablemente pensábamos que la vida nos había puesto en un lugar que no nos permitía ser lo que soñábamos o que éramos incapaces por naturaleza de alcanzar una posición mas elevada. Tal vez hayamos soñado alguna vez con tener dinero, prestigio o una posición social. En el programa espiritual de narcóticos anónimos estamos más interesados en el crecimiento espiritual. Preferimos pensar en las cualidades que deseamos o en la persona que conocemos en recuperación cuyas cualidades nos gustaría emular.A medida que trabajamos este paso, empezamos a formarnos una visión de la persona que nos gustaría ser. Si hemos sido egoístas, probablemente nos gustaría ser desinteresados, ayudar a otro adicto pueda recuperarse o practicar algún otro acto de entrega desinteresada. Si hemos sido perezosos, quizás nos imaginemos como personas productivas que recogen los frutos de sus esfuerzos. Si hemos sido deshonestos, tal vez soñemos con la libertad que nos aguarda cuando ya no tengamos que pensar tanto tiempo preocupándonos de que nos descubra. Lo que queremos sacar de este paso es una visión de futuro de nosotros y la esperanza de poder alcanzarla.

1.-¿Qué me imagino que voy a hacer con las cualidades que me gustaría tener? ¿ que hare con mi profesión o mi trabajo? ¿ que hare con mi tiempo libre? ¿Qué tipo de progenitor, hijo, pareja o amigo seré? (especifica)

Esta visión puede ser nuestra inspiración. Si la recordamos cuando estamos desesperados o cuando nos parezca que tardamos demasiado en alcanzar nuestras metas, nos sostendrá y nos ayudara a renovar nuestra buena voluntad. Nuestra visión es el trampolín a la séptima unidad, en que le pediremos a Dios, tal como lo concebimos, que nos quite nuestros defectos.

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