Séptima unidad tarea#1

Prepararse para trabajar el séptima unidad.

Ya hemos hecho buena parte de la preparación espiritual que n os hará falta para empezar la séptima unidad. Es importante que establezcamos la relación entre el trabajo que hemos hecho y los resultados que este ha producido.

Todos los pasos anteriores sirvieron para plantar las semillas de la humildad en nuestro espíritu. En este paso, las semillas echan raíces y brota. Aunque empezamos a ocuparnos en la humildad en la sexta unidad, es un concepto que a muchos nos resulta difícil y se merece que le prestemos atención también al séptimo. Tenemos que comprender que es la humildad para nosotros my como se manifiesta su presencia nuestra vida.

No debemos confundir humildad con humillación. Cuando estamos humillados, nos sentimos avergonzados, sin ningún valor. Humildad es casi el sentimiento opuesto. Mediante el trabajo de los pasos, hemos ido quitando capas de negación, ego y egocentrismo. También nos hemos forjado una imagen mas positiva de nosotros y hemos practicado principios espirituales. Antes no podíamos ver nuestra fuerza porque la parte buena y saludable de nosotros estaba oculta detrás de la enfermedad; pero ahora podemos. Eso es humildad. Quizás algunos ejemplos de la forma en que la humildad suele ponerse de manifiesto nos ayuden a comprender el concepto.

Empezamos nuestra recuperación con ideas fijas. Desde que estamos con el programa, todo aquello en lo que creíamos antes ha sido puesto en tela de juicio. Nos han bombardeado con ideas nuevas. Por ejemplo: si creíamos tener todo bajo control, el solo hecho de acabar en NA admitiendo nuestra importancia probablemente nos ha bastado para cambiar de opinión. Por culpa de la adicción, no pudimos aprender las lecciones que la vida en si nos hubiera dado sobre lo que puede y no quede controlar un individuo. Gracias a la abstinencia y al trabajo de los seis primeros pasos, hemos aprendido mucho acerca de cómo vivir.

Muchos llegamos a NA con una mentalidad <<callejera>>. La única forma que teníamos de conseguir lo que queríamos era acércanos de manera tortuosa y manipular a los demás. No nos dábamos cuenta de que podíamos pedirlo directamente y tener las mismas posibilidades, o incluso mas, de satisfacer nuestras necesidades. Dedicamos años a aprender a tener una cara inexpresiva, a ocultar la compasión y a endurecernos. Cuando llegamos a NA, eramos muy dichos en la materia, tanto, que los adictos novatos seguían nuestro ejemplo de la misma forma que nosotros seguíamos a otros adictos veteranos cuando empezamos a consumir. Aprendimos a reprimir toda nuestra humildad y nos volvimos, en muchos casos, completamente inhumanos.

Alejarnos de la escena en la que se jugaban estos juegos nos expuso a nuevas ideas. Aprendimos que tener sentimientos y demostrarlos no tiene nada de malo. Descubrimos que las reglas de la calle solo tienen sentido en la calle; en el mundo real, eran absurdas y, a menudo, peligrosas. Nos convertimos en personas más tiernas, más vulnerables. Dejamos de confundir la bondad con la debilidad.

Cambiar estas actitudes tiene une efecto impresionante. Muchas veces, hasta transforma nuestro aspecto físico. El entrecejo fruncido y la mandíbula apretada se aflojan para convertirse en una sonrisa. Las lágrimas fluyen libremente para destapar un espíritu asfixiado.

Muchos llegamos a NA convencidos de que éramos victimas de la mala suerte, de circunstancias desfavorables o conspiraciones para frustrar nuestras buenas intenciones. Creíamos que éramos buenas personas pero profundamente malinterpretadas. Justificábamos todo el daño causado –si es que éramos capaces de darnos cuenta de que hacemos daño–con la escusa de defensa propia. Los sentimientos de autocompasión y nuestra actitud iban de la mano. Nos regodeábamos con nuestro sufrimiento y sabíamos en secreto que la compensación por nuestro dolor era no tener que examinar jamás nuestra responsabilidad en nada.

Per los seis primeros pasos nos llevaron precisamente a eso: a empezar a examinar nuestra responsabilidad. Antes pensábamos que algunas situaciones sencillamente<<nos sucedían>> ahora vemos que en realidad las creábamos. Comenzamos a tomar conciencia de todas las oportunidades que hemos desaprovechado. Dejamos de echarles la culpa a los demás por nuestra suerte en la vida. Empezamos a ver las decisiones que nosotros mismos tomamos fueron as que en gran medida determinaron donde acabamos.

La humildad es la percepción de nuestra propia condición humana. Si esta es nuestra primera experiencia con la séptima unidad, podría ser el punto de partida del sentimiento de compasión por nosotros mismos. advertir por primera vez que en realidad solo somos seres humanos y que intentamos hacer las cosas lo mejor que podemos es profundamente conmovedor. Tomamos decisiones, buenas y malas, y esperamos que las cosas salgan bien. Cuando sabemos lo que somos, también nos damos cuenta de que los demás, igual que nosotros, tratan de haces las cosas lo mejor que pueden. Cuando comprendemos que todos estamos expuestos a las mismas inseguridades y fracasos, y que todos tenemos suelos para el futuro, sentimos una conexión autentica con los demás.

Ahora debemos reconocer nuestra propia humildad y averiguar como se manifiesta en nuestra vida cotidiana.

1.- ¿Qué actitudes he cambiado desde que estoy en recuperación? ¿Dónde le he bajado los humos a mi fanfarronería y donde se ha puesto de manifiesto mi parte sana?

2.-¿Cómo influye la humildad en mi recuperación?

3.-¿De que forma me ayuda a trabajar este paso ser consciente de mi propia humildad?

El trabajo de los pasos anteriores nos ha ayudado a establecer una relación con Dios, tal como lo concebimos, y nos dará una gran recompensa al practicar el séptimo. En el segundo paso, empezamos a pensar por primera vez que un poder superior podía ayudarnos a recuperarnos de la adicción. A partir de ahí, tomamos la decisión del tercer paso: poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de nuestro poder superior. Recurrimos muchas veces a ese poder para poder trabajar el cuarto paso, y después, en el quinto, compartimos con ese poder los detalles mas íntimos de nuestra vida. en el sexto descubrimos que el dios que concebimos podía hacer por nosotros mucho mas que solo mantenernos limpios.

4.-¿Cómo ha madurado mi concepción de un poder superior en los pasos anteriores? ¿Cómo se ha desarrollado mi relación con ese poder?

5.-¿De que forma el trabajo de los pasos anteriores me ha preparado para hacer el séptimo?

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