Octava unidad Tarea#3

Hacer una lista

Lo primero que tenemos que saber es que no se trata de una lista que podamos recordad de memoria. Tenemos que escribir cada nombre y el daño que le causamos a esa persona. Una vez en el papel, es difícil olvidarse de nadie o volver a caer en la negación con respecto a las enmiendas que preferíamos evitar. Si por alguna razón no podemos escribir, podemos usar una grabadora o cualquier otro método, que nuestro padrino este de acuerdo en que nos ayudara a sacar el máximo provecho de este paso.

Cuando estamos preparados para empezar la lista, nos sentamos, recordamos todo lo que hemos aprendido sobre el daño y empezamos a escribir. Algunos nombres nos saldrán enseguida; otros, quizás los recordemos al pensar en los tipos de daño que hemos causado. Tenemos que repasar indefectiblemente nuestra cuarta unidad y extraer toda la información que podamos.

Debemos incluir todos los nombres y situaciones que nos parezcan, incluso aunque estemos relativamente seguros de que nuestro padrino va a decirnos que, en determinada situación, no debemos ninguna disculpa. Casi siempre es mejor borrar nombres cuando repasamos la lista con nuestro padrino, que tratar de recordad lo que deberemos haber puesto, pero que no pusimos. A demás, quizás haya momentos en los que nos recordamos de un incidente en el que hicimos daño, pero no los nombres de las personas implicadas. Por lo menos, podemos dejar constancia del incidente en la lista.

Ponemos a nosotros mismos en la lista puede resultarnos incómodos. Tal vez al principio de nuestra recuperación nos dijeron que pedirnos disculpas era una idea egocéntrica, que debíamos dejar de pensar en nosotros todo el tiempo y empezar a pensar en la gente a la que habíamos hecho daño; por lo cual es posible que la noción de enmendar el daño que nos causamos resultara de lo más confusa. Algunos probablemente pensamos que hacer enmiendas implica<<recompensarnos>> por mantenernos limpios o por cualquier otro logro e intentamos premiarnos comprando cosas que no podíamos permitirnos o entregándonos a otras compulsiones. En realidad, la manera de enmendar con nosotros mismos es dejar de comportarnos de manera irresponsable o destructiva. Tenemos que identificar las formas en que nos creábamos nuestros propios problemas por culpa de nuestra incapacidad para aceptar responsabilidades personales; es decir, la forma en que nos hacíamos daño. Entonces, cuando agregamos nuestro nombre a la lista, podemos enumerar el daño que le hemos causado a nuestra economía, a nuestra propia imagen, a nuestra salud, etc.

Hay otra situación delicada a la que muchos hemos tenido que enfrentarnos ¿que pasa si hemos hecho daño a nuestro padrino y no lo sabe, y lo más probable es que se entere cuando repasemos la lista? En esa situación, deberíamos consultar con un miembro cuya recuperación respetemos, quizás con el padrino de nuestro padrino.

1.- Hago una lista de las personas a las que he hecho daño y la manera especifica en que se lo he hecho a cada uno.

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