Octava Unidad Tarea#1

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.

Hasta ahora los pasos se han centrado sobre todo en reparar la relación con nosotros mismo y con el Dios que concebimos. En la octava unidad, empezamos a incorporar a los demás en el proceso de recuperación: gente a la que hicimos daño durante nuestra adicción, gente a la que le hicimos daño en nuestra recuperación, gente a la que queríamos hacer daño, gente a la que le hicimos daño sin querer, gente que ya no esta en nuestra vida y gente que esperamos que siga cerca durante el resto de nuestra vida.

La octava unidad consiste en identificar el daño que causamos. No importa si lo hicimos por un arrebato de rabio, por descuido o por miedo, ni si nuestros actos estaban impulsados por el egoísmo, la arrogancia, la deshonestidad o cualquier otro defecto. Ni siquiera importa que no quisiéramos lastimar a nadie. Todo el daño que causamos es materia de la octava unida.

Es posible que parte del daño sea irreparable, o que no podamos enmendarlo directamente. Hasta puede que no seamos responsables de algunas cosas que hemos puesto en la lista de la octava unidad. Nuestro padrino nos ayudara a clasificarlas antes de pasas a la novena unidad. Por ahora, nuestra tarea tan solo consiste en identificar a quien hemos hecho daño, que daño hemos

Es normal hacerse preguntas sobre la novena unidad y como vamos a hacer las enmiendas mientras trabajamos la octava unidad. Lo que pensemos sobre las enmiendas influirá en el trabajo de este paso, por eso quizás sea necesario aclarar algunas ideas erróneas antes de hacer la lista.

Es maravilloso que hayamos empezado a reparar nuestra relación con algunas de las personas que nos rodean. Seguramente nuestra familia estará encantada de que ya no consumamos drogas. Parte del daño más visible que causábamos a los demás ceso en cuanto dejamos de consumir drogas. Si tuvimos la suerte de conservar el trabajo o seguir estudiando, seguramente ahora nos va mejor. En cierta forma, ya que no hacemos daño a los compañeros de trabajo, a los jefes, a los profesores o a los compañeros de estudios, ¿pero es suficiente?

Es probable que hayamos oído a algunos compañeros en las reuniones hacer hincapié en que <<enmendar>> significa cambiar, no limitarse a decir <<lo siento>>; lo que realmente importa es la forma en que ahora tratamos a los demás..Pero esto no significa que en NA este pasando de moda pedir disculpas formalmente. Las enmiendas directas, la palabra, cara a cara, son muy poderosas, no solo como medio de crecimiento espiritual para nosotros, sino también como consuelo largamente esperado por las personas con las cuales efectuamos una reparación. Lo que los compañeros de NA subrayan es que no podemos limitarnos a ofrecer unas disculpas pobres y después ir corriendo a hacer lo mismo con lo que les causamos daño en un principio.

Puede que a esta altura nos sintamos un poco cansados, especialmente si nuestro padrino, nos hizo escribir mucho sobre los siete primeros pasos. En el cuarto hicimos un inventario de nuestra conducta y en el sexto enumeramos nuestros defectos de carácter. ¡Y ahora encima tenemos que examinar las mismas situaciones desde otro ángulo!. Al parecer, cuando acabemos con estos pasos habremos examinado nuestra vida y nuestra adicción al derecho y al revés. ¿Es realmente necesario todo este? ¿No nos estamos castigando revisando una y otra vez lo mismo?

No, no nos castigamos. La octava unidad es el principio de un proceso que nos hace sentir igual que los demás. En lugar de sentirnos avergonzados o culpables, en lugar de sentirnos siempre<<menos que>>, podemos mirar a la gente a los ojos. No tendremos que evitar a nadie, ni tener miedo de que nos atrapen y nos castiguen por descuidad alguna responsabilidad. Seremos libres.

1.-¿Dudo en cierta forma de trabajar la octava unidad? ¿Por qué?

Algunos nos vamos al otro extremo con este paso: nos falta tiempo para salir corriendo por ahí a <<arreglarlo todo>>, sin enterarnos de que podemos causar mas daño. Nos precipitamos a condesar infidelidades a nuestra pareja y amigos. Sentamos a nuestra familia y le contamos todos los detalles de nuestra adicción, confirmando algunos de sus peores miedos sobre lo que hacemos y llenando todos los vacios que, hasta entonces, felizmente habían quedado en blanco. En un estado de excitación, le soltaremos un discurso a n nuestros hijos y les decimos que tenemos una enfermedad de la que no somos responsables, que nos gusta mucho la recuperación y lo maravillosa que va ser la vida a partir de ahora, olvidando todas las promesas vacías que les hicimos tantas veces. Un dia entramos en la oficina de nuestro jefe y anunciamos que somos adictos, que hemos hecho desfalco de mucho dinero de una manera muy ingeniosa, pero que lo lamentamos muchos y no volveremos hacerlo. Aunque nuestra experiencia con precipitarnos a hacer enmiendas no llegue hasta este extremo, seguramente captamos lo esencial: si tratamos de hacer enmiendas sin la orientación de nuestro padrino y sin un plan, podemos acabar causando aun más daño.

2.-¿Me doy cuenta de que tengo que parar y consultar con mi padrino antes de hacer enmiendas? ¿he causado alguna vez mas daño por precipitarme a hacer enmiendas antes de estar preparado? ¿Cómo fue la situación?

Es posible que algunos aun creamos que somos básicamente buenas personas que nunca hemos hecho daño a nadie, salvo a nosotros mismos. Si de verdad no sabemos a quien poner en nuestra lista de enmiendas, o si tenemos la vaga idea que debemos poner a nuestra familia pero no estamos muy seguros de porque, caben dos posibilidades: o estamos pasando algo por alto o nuestra negación es aun bastante grande. A veces, en ciertas situaciones, sencillamente no podemos ver la realidad, incluso tras muchos años de recuperación. Muchos hemos decidido aceptar la sugerencia de poner en la lista el nombre de alguien a quien supuestamente le debemos enmiendas, aunque no podamos recordar la situación por la cual tenemos que hacerlas. Mas adelante pensaremos en el <<porque>>. Por ahora, debemos hacer este paso lo mejor que podamos, ponernos en contacto con nuestro padrino y seguir trabajando en nuestra recuperación. Como solemos decir:<<algo mas será revelado>>. Solo tenemos que mantener la mente abierta para que cuando llegue el momento de saber el porque estamos preparados para aceptarlo.

Por ultimo, pero menos importante, muchos tardamos en empezar este paso porque no estamos dispuestos a hacer enmiendas con ciertas personas. O estamos resentidos con ellas o tenemos demasiado miedo para imaginarnos acercándonos alguna vez a ellas. Debemos comenzar este paso y poner a esa gente en la lista aunque no sepamos si podremos hacer las enmiendas. Si es realmente inseguro efectuarlas, nuestro padrino nos ayudara a encontrar la manera de manejar la situación.

3.- Hago una lista de los resentimientos que se interponen en mi camino para estar dispuesto a hacer enmiendas.

4.-¿Puedo soltar ahora esos resentimientos? Si no, ¿puedo armarme de buena voluntad para añadir de todos formas esos nombres a la lista y preocuparme mas delante de estar dispuesto?

5.-¿Hay alguna persona a la que deba enmiendas que sea una amenaza para mi seguridad o que me preocupe de verdad por alguna otra razón? ¿Cuáles son mis miedos?

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

Octava Unidad Tarea#2

Las personas a las que hicimos daño y como se lo hicimos.

Hay un último concepto con el que deberíamos familiarizarnos antes de comenzar a hacer efectivamente la lista: el significado de la palabra<<daño>> en este paso. Para que nuestra lista sea exhaustiva debemos tratar de comprender todas las formas posibles de hacer daño.

Hay ciertos tipos de daño evidentes. Por ejemplo, si robamos dinero u objetos a una persona o a un comercio, es bastante evidente que es una forma de daño. La mayoría tampoco tenemos problemas en reconocer el abuso físico o emocional como una forma de daño.

Aunque hay situaciones en las que no nos cuesta reconocer que lo que hicimos fue dañino, puede que nos resulte difícil identificar a quien, concretamente, le hicimos daño. Por ejemplo: nos copiamos en un examen. ¿Hicimos daño al profesor?, nos preguntamos. ¿A nuestros compañero? ¿A nosotros? ¿A los estudiantes de cursos posteriores que tuvieron que pagar el precio de la desconfianza del profesor por culta de nuestra deshonestidad? La respuesta es que todas esas personas resultaron dañadas. Aunque fuera de forma indirecta, y deben estar en nuestra lista de la octava unidad.

Por ultimo, abordamos los tipos de daño más profundos, que quizá sean los más destructivos porque golpean la parte más vulnerable del corazón humano. Por ejemplo, supongamos que teníamos un viejo amigo, de muchos años. Las emociones, la confianza y hasta la identidad personal formaban parte de la amistad que compartíamos. Era una relación importante para ambas partes. Pero un día, sin explicación, por un desaire real o imaginario, abandonamos la amistad y nunca más intentamos recuperarla. La perdida de un amigo ya es algo bastante doloroso en si sin el peso añadido de no saber porque. Pero muchos causamos este tipo de daño. Lesionamos el sentido de confianza de esa persona, que tal vez tamo años en poder recuperar. Una variante de esta situación es haber dejado que alguien asumiera la culpa de que una relación se acabara, hacer que esa persona no se sintiera querida, cuando en realidad solo nos habíamos cansado de la relación y nos daba pereza conservarla.

Podemos causar un daño emocional profundo de muchas maneras diferentes: descuido, alejamiento, explotación, manipulación y humillación, por nombrar solo unas pocas. Los que éramos <<victimas>> y <<buenas personas>> a lo mejor descubrimos que hacíamos sentir inferiores a los demás cuando pretendíamos ser mejores que nadie y hacíamos sentir inferiores a los demás cuando pretendíamos ser mejores que nadie y proyectábamos una actitud de superioridad moral. Los <<competentes>> y << autosuficientes>> podríamos encontrar nombres para la lista de la octava unidad si pensáramos en la gente cuyas ofertas de ayuda y gestos de apoyo rechazamos.

Hay otro punto conflictivo al que muchos nos enfrentamos cuando identificamos distintos tipos de daño y que surge de una tendencia a centrarnos solo en la época <<anterior>> a dejar de consumir. Nos resulta un poco mas fácil ser rigurosamente honestos con el daño causado durante nuestra adicción activa. En aquella época consumíamos drogas, éramos otras personas. Sin embargo, todos hemos daño durante nuestra recuperación. (Recuerda que no importa si fue sin querer o no) De hecho, es probable que hayamos hecho daño a personas con las que compartíamos nuestra recuperación, a otros miembros de NA. Quizás los criticábamos a sus espaldas, rehuimos su compañía, fuimos insensibles a su dolor, interferimos en una relación de padrinazgo, tratamos de controlar el comportamiento de un ahijado, nos portamos como unos ingratos utilizando nuestro tiempo limpio como fuente de credibilidad en una discusión de servicio o nos aprovechamos sexualmente de un recién llegado, por nombrar unos poco ejemplos relativamente comunes. A la mayoría nos cuesta mucho poner estas situaciones en la lista de la octava unidad porque nos resulta incomoda la idea de hacer las enmiendas. En NA nos ponemos más alto el listón de conducta y estamos seguros de que los demás también esperan más de nosotros. Lo cierto es que lo más probable es que nuestros compañeros sean especialmente indulgentes porque saben lo que estamos tratando de hacer; pero, por ahora, no debemos preocuparnos de la novena unidad.

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

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?

Octava unidad Tarea#4

Estar dispuestos.

Ahora que tenemos la lista, o que hemos añadido nombres nuevos a la que teníamos desde la primera vez que hicimos en la octava unidad, ha llegado el momento de estar dispuestos a hacer las enmiendas. Para lograrlo. Tenemos que saber mínimamente lo que implica la palabra<<enmendar>>. Ya hemos mencionado en esta guía la necesidad de hacer algo más que cambiar de comportamiento, pero quizás algunos tenemos miedo de no ser capaces de cambiar. Somos sinceros. Queremos evitar que se repita de nuevo el mismo comportamiento, pero también recodamos todas las veces que hemos hecho promesas. ¿No tenemos tendencia hacer siempre lo mismo? Es aquí donde hace falta que creamos de verdad en nuestra recuperación. No importa el tiempo que llevemos limpios ni las faltas que estemos enmendando, debemos tener fe en que el Dios que concebimos nos de la fortaleza y la capacidad para cambiar. Veremos que estamos dispuestos a hacer algunas de las enmiendas en cuanto pongamos el nombre en la lista. Para hacer otras, en cambio, no nos resultara tan fácil llegar a estarlo.

1.-¿Por que no basta para reparar el daño causado limitarse a decir<<lo siento>>?

2.-¿Por qué no basta para reparar el daño causado limitarse a cambiar de comportamiento?

Es muy raro que no tengamos pendientes algunas enmiendas económicas; sea a gente a la que robamos, gente que nos presto dinero que nunca devolvimos, empresas o instituciones de crédito. Sabemos que hacer estas enmiendas nos privara de dinero que preferiríamos quedarnos para nosotros. Quizás tardemos en darnos cuenta de la profunda libertad interna que surge saldar esas deudas y, por lo tanto, en estar dispuestos a hacerlo. Es posible que pedir nuestro Poder Superior que nos de la buena voluntad de hacer esas enmiendas nos sirva de ayuda.

3.-¿Tengo enmiendas económicas pendientes que no quiero hacer? ¿Cómo seria mi vida si ya las hubiera hecho?

Es posible que debamos algunas enmiendas a personas que también nos han hecho daño. Por lo general, son los casos en los que mas nos cuesta estar dispuestos a hacerlas. Parece como sui cada vez que pensáramos en esas enmiendas, nos diera tanta rabia recordad lo que <<ellos>> nos hicieron que nos olvidáramos por completo de nuestra reparación. Pero nuestra recuperación nos pide que pongamos en práctica el principio espiritual del perdón. A través de la oración y de cualquier ayuda adicional que nos haga falta, encontraremos dentro de nosotros la capacidad de perdonar a las personas que también nos hicieron daño.

4.-¿Debo enmiendas a gente que también me ha hecho daño? ¿Qué he hecho para poder estar dispuesto a hacer esas enmiendas?

Las enmiendas que ni nos imaginamos haciéndolas también deben estar en nuestra lista. Tal vez estamos tan poco dispuestos que ni siquiera queremos intentar pedir la buena voluntad de hacerlas; no podemos ni imaginarnos sintiendo compasión por la gente a la que debemos esas enmiendas. En este caso, tenemos que dejarlas en la lista. No tenemos que enmendar todo en un día ni en una fecha determinada. Quizás tardemos un tiempo en llegar a estar dispuestos a hacer algunas enmiendas. Cada vez que echemos un vistazo a nuestra octava unidad, debemos preguntarnos si ya estamos dispuestos a efectuar<<esta>> enmienda. Si no, podemos seguir revisando la lista periódicamente.

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

Octavo paso Tarea#5

Principios espirituales.

En la octava unidad nos centramos en la honestidad, en el valor, la buena voluntad y la compasión. Para practicar el principio de honestidad de este paso, debemos recurrir a nuestra experiencia con los anteriores. Hemos admitimos la naturaleza de nuestro problema—la adicción— y confirmado cual es la solución. Ha sido un acto de honestidad. Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos; y el hacerlo nos permitió ejecutar la honestidad recién descubierta. Para extraer la naturaleza de nuestras faltas de la estructura de nuestra personalidad, nos hizo falta un nivel mas profundo de honestidad. Por lo tanto, ya tenemos cierta experiencia en separar nuestra responsabilidad de la que puedan tener los demás. Este es el nivel de honestidad que tenemos que recurrir en la octava unidad. Debemos olvidarnos de los resentimientos, de culpar a otros, de creer que fuimos victimas inocentes y de cualquier otra justificación por el daño que causamos. ¡Lo único que tenemos que hacer es ponerlo en la lista!

1-¿Por qué es valioso determinar la naturaleza exacta de mis faltas en la octava unidad? ¿Por qué es tan importante que tenga clara mi responsabilidad?

2.-¿Qué ejemplos puedo mencionar de mi experiencia con la honestidad en los pasos anteriores? ¿Cómo trasladare esa experiencia en este paso?

Para practicar el principio del valor en la octava unidad, debemos ponernos al cuidado de Dios. No podemos restringir la lista a las enmiendas que creemos que saldrán bien. Tenemos que creer que nuestro Poder Superior nos brindara la naturaleza, la humildad, la fuerza interior y lo que haga falta para efectuar cualquier enmienda. Tanto si debemos enfrentarnos a alguien y nos da miedo lo que vamos a sentir, como si tenemos que aceptar la consecuencia de un delito por el que se nos busca, con la ayuda de nuestro poder superior podremos manejarlo.

3.-¿Qué ejemplos puedo mencionar de mi experiencia con el valor en los pasos anteriores? ¿Cómo trasladare esa experiencia a este paso?

Ya hemos hablado mucho de buena voluntad en este paso, especialmente de llegar a estar dispuestos a enmendar. Pero para trabajar este paso nos hace falta cierta dosis de buena voluntad que sin duda no tiene nada que ver con hacer enmiendas. Antes que nada, necesitamos la buena voluntad de hacer la lista. Al margen de cómo nos haga sentir poner determinado nombre en la lista, debemos hacerlo. También es necesaria la buena voluntad de practicar otros principios espirituales relacionados con este paso.

4.-¿Hay algún nombre que aun no haya añadido a mi lista? ¿Estoy dispuesto a añadirlo? ¿He terminado mi lista?

5.-¿Qué he hecho para aumentar mi buena voluntad?

6.-¿Cómo me hace sentir el hecho de rezar para pedir buena voluntad?

En esta etapa de nuestra recuperación, podemos desarrollar un espíritu compasivo. Antes de realizar el trabajo de los pasos anteriores estábamos demasiado inmersos en el resentimiento, la culpa y la autocompasión como para pensar en los demás. Ahora, junto con la capacidad de considerarnos simples seres humanos empezamos, a ver que los demás también hacen lo que pueden con su condición humana. Sabemos que somos propensos a dudar periódicamente de nosotros y a sentirnos inseguros, como los demás. Sabemos que es muy probable que hablemos antes de pensar, como los demás. Y nos damos cuenta de que los demás se arrepienten igual que nosotros. Sabemos que tenemos tendencia a malinterpretar determinadas situaciones y que nuestra reacción a ellas es exagerada o insuficiente. Como consecuencia, hoy en día, cuando vemos que alguien se deja llevar pro un defecto de carácter, antes que fastidiarnos o enojarnos, lo comprendemos, porque sabes que es lo que lo mueve a comportarse de esa forma. Y cuando pensamos que compartimos los mismos sueños, miedos, pasiones y defectos que todos los seres humanos, nos sentimos llenos de emoción.

7.-¿Empiezo a sentirme conectado con los demás? ¿Cómo?

8.-¿Empiezo a sentir compasión y comprensión hacia los demás? ¿Cómo?

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

Octava unidad Tarea#6

Seguir adelante.

Es imprescindible que hablemos de cada una de las enmiendas de la lista con nuestro padrino. No importa el tiempo que llevemos limpios ni cuanta experiencia tengamos en hacer enmiendas. Nadie esta exento de malinterpretar una situación al trabajar solo, pero si la examinamos desde otro punto de vista solemos verla con mayor claridad. Necesitamos la agudeza de nuestro padrino, los ánimos que pueda darnos, su visión y su esperanza. Es asombroso lo mucho que una sencilla conversación con nuestro padrino puede ayudarnos a conectar con esa fuerza silenciosa que habita en cada uno de nosotros. Cuando hayamos eliminado las influencias que nos distraen y saquemos a la luz la solida esencia de la serenidad, la humildad y el perdón, estaremos listos para la novena unidad.

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