Novena Unidad Tarea#6

Hacer enmiendas.

Ahora estamos preparados para hacer enmiendas. Hemos repasado con nuestro padrino cada persona e institución de la lista de la octava unidad y hecho un plan para proceder a enmendar. Hemos hablado con Dios, tal como lo concebimos, y pedido la buena voluntad, la serenidad, el valor y la sabiduría para hacer las enmiendas.

Ahora necesitamos proseguir con nuestras enmiendas. Debemos continuar enmendando nuestro comportamiento y tenemos que mantener todos los compromisos que hemos hecho con la gente de nuestra lista.

Aquí es donde se pone difícil. Cuando hacemos una enmienda por primera vez, nos sentimos como si fueranos a salir volando en una nube de libertad. Sentimos que el respeto que tenemos por nosotros mismos aumenta y, con la desaparición de un gran remordimiento, aparece una euforia inicial. Nos parece que somos buenas personas, que estamos en igualdad de condiciones con el resto de la humanidad. Es una sensación muy fuerte, y si es a primera vez que la tenemos, podría parecer más de lo que estamos a la altura de manejar.

No debemos preocuparnos. Esos sentimientos tan fuertes no duraran mucho tiempo, aunque si habrá ciertos cambios permanentes en los sentimientos hacia nosotros mismos. Cuando desaparezca el primer fogonazo que produce el hacer enmiendas, tendremos que enfrentarnos al autentico desafío: seguir adelante. Por ejemplo, un año después de haber ido a la institución de crédito a la que debíamos dinero con la promesa de pagar una cantidad todos los meses, a lo mejor no nos parece muy <<espiritualmente inspirador>> entregar una parte del sueldo duramente ganado, sobre todo si tenemos que seguir haciéndolo durante varios años mas. La siguiente pregunta puede ayudarnos a continuar con nuestras enmiendas:<< ¿Cuánta libertar quiero tener?>> Seguir con todos los aspectos de nuestra recuperación, incluido el proceso de reparación, hacer que neutra libertad aumente día a día.

1.-¿Hay enmiendas con las que me resulta difícil continuar? ¿Qué hago para volver a comprometerme con esas enmiendas?

Las enmiendas no necesariamente son un proceso cómodo y reconfortante. Los pasos no están diseñados para que nos sintamos cómodos y felices sin que al mismo tiempo nos hagan crecer. El miedo, el riesgo y la sensación de vulnerabilidad que vienen junto con las enmiendas pueden resultarnos tan incómodos que el hecho de recordarlo nos impida repetir el comportamiento que nos llevo a tener que hacer enmiendas. En NA a menudo oímos que <<las cosas mejoran>>. En realidad, los que mejoramos somos nosotros. Nos convertimos en personas mejores. Estamos menos dispuestos a embarcarnos en comportamientos autodestructivos porque somos conscientes del precio en términos de sufrimiento humano, del nuestro y de quienes nos rodean. El egocentrismo es reemplazado por la consciencia y una preocupación por la vida de los demás. Empezamos a interesarnos por aquello que antes nos resultaba indiferente. Allí donde éramos egoístas, empezamos a ser desinteresados. Donde antes estábamos enfadados, empezamos a ser indulgentes.

Nuestro amor y tolerancia también se extienden a nosotros. En la octava unidad ya tratamos algunas de las cuestiones relacionadas con las enmiendas para con nosotros; ahora ha llegado el momento de reconocer que ya hemos empezado a reparar el daño que nos causamos y quizás de hacer algunos planes para seguir o para empezar algunas cosas nuevas. Comenzamos a hacer las enmiendas por nuestra adicción cuando dejamos de consumir drogas y nos pusimos a trabajar los pasos. Estas dos acciones por si solas son importantísimas para reparar el daño que le causamos a nuestro espíritu. Tal vez tengamos que hacer otras cosas para reparar el que le hicimos a nuestro cuerpo y mente. Hay muchas maneras de empezar a cuidar nuestra salud física: desde la dieta hasta el ejercicio pasando por el tratamiento medico. Elijamos las que elijamos, deben satisfacer nuestras necesidades y deseos personales. El daño que le causamos a nuestra mente puede repararse, en cierta medida, tratando de aprender en el futuro. Volver a estudiar o simplemente aprender algo nuevo nos ayudara a reparar los años de abandono mental.

2.-¿Cuáles son los planes inmediatos para hacer enmiendas a mi persona? ¿Tengo objetivos a lo largo plazo que también podrían considerarse enmiendas a mi mismo? ¿Cuáles? ¿Qué puedo hacer para seguir adelante?

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