

Paso 9.

Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.

Hablemos un poco acerca de la codependencia

Al desarrollar esa autoevaluación nos damos cuenta de todo lo que hemos hecho, especialmente a nuestra familia porque son el grupo más cercano a nosotros, y son ellos quienes lidian con nuestros cambios de ánimo, defectos de carácter y problemas de conducta.

Mirar hacia atrás y lamentarse es algo muy diferente de hacer el balance, corregir errores y continuar. Cuando miramos hacia atrás y nos lamentamos, estamos cayendo en la actividad de azotarnos a nosotras mismas por los errores del pasado.

Todos nosotros hemos cometido errores. Cuando hemos actuado en medio de la locura de esta enfermedad de adicción, nos hemos dañado a nosotras mismas y a los demás. No nos hemos prestado atención a nosotras mismas. Hemos descuidado a las personas que amamos. Ésta es la naturaleza de una adicción. Ahora podemos admitir nuestras equivocaciones, hacer las enmiendas necesarias respecto a las personas que hemos agraviado (incluidas las enmiendas hacia nosotras mismas cuando no nos hemos cuidado suficiente) y continuar. No podemos construir nada sobre la vergüenza, la culpabilidad, o el remordimiento. Sólo podemos revolcarnos en estos sentimientos.

Reconocer mis errores y enmendarlos me dan la oportunidad de construir sobre mi pasado y de integrarlo. Puedo empezar a hacerlo en cualquier momento... incluso, hoy sería perfecto.

Es importante recordar que hacemos enmiendas a nuestra conducta por nosotros mismos. No lo hacemos para obtener perdón. Tampoco lo hacemos para que los demás se vuelvan como nosotros. No hacemos las enmiendas para controlar o manipular.

Hacemos enmiendas porque necesitamos hacerlas para mantener nuestra claridad o nuestra sobriedad. Hacemos enmiendas porque clarifica nuestra alma el admitir nuestros errores, el decir que lo sentimos y el volvernos hacia un poder más grande que nosotros.

Hacer enmiendas es una manera de pasar el aspirador a mi alma. Su resultado es sentirme limpia.

Cuando una persona realiza una enmienda en su vida, es como si hiciera profilaxis del alma, cierra capítulos e intenta realizar cosas nuevas, no perdiendo de vista el "quien fui"