

ACEPTACION

Cuando ingresamos a Alcohólicos Anónimos por primera vez, nos hablaron de muchas cosas. Una de ellas fue el "cambio". Entendimos poco a que se referían. Con el tiempo fuimos comprendiendo que este cambio se refería entre otros, a nuestro interior.

Hay diferencias que son obvias como ser entre un día nublado y soleado, entre lo frío y caliente, entre un recipiente lleno y vacío etc.

El cambio que nos propone nuestro programa no es tangible y tan obvio como los ejemplos anteriores, porque éstos son interiores, espirituales.

La tercera frase de la oración de la Serenidad dice "Sabiduría para reconocer las diferencias". Esto es vital para nuestro crecimiento. Para poder llegar a esto, debemos conocernos como somos hoy. Eso se hará más fácil reconociendo nuestras vidas ingobernables, teniendo una gran dosis de humildad y una plena aceptación de nosotros mismos.

Si nos aceptáramos exactamente tal como somos, podríamos comprendernos y perdonarnos, para recién ahí iniciar el tan deseado proceso de cambio. Cómo ?

- Aceptarnos, comprendernos, perdonarnos y dejar de echar la culpa a los demás.
- Hacernos responsables de todas las dificultades.

Dice el **Libro Grande** en la página 58: *"Así es que nuestras dificultades, creemos son básicamente producto de nosotros mismos, surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque el piense que no es así"*.

Cuando logramos aceptarnos tal cual somos, y hacernos cargo de todas nuestras dificultades sin echar culpas, no generamos resentimientos con los demás y asumimos la responsabilidad de nuestra experiencia.

Muchos de nosotros vivimos atormentándonos constantemente con frases del tipo: ¡No puede ser, a mí siempre me pasa lo mismo!, y generalmente se nos ocurre como solución el famoso: ¡Tengo que cambiar, tengo que cambiar! para finalmente "no cambiar nada". Sin darnos cuenta que el proceso de cambio se inicia con la aceptación de lo que somos y lo que nos sucede. Con nuestra forma de beber sucedió lo mismo.

Mientras nos resistíamos, intentando controlar la copa, o justificábamos nuestra manera de beber, echándole la culpa a los demás y a las circunstancias, la mayoría de nosotros fracasó. Cuando al fin aceptamos que éramos impotentes ante el alcohol y nos rendimos, por fin pudimos comenzar a superar la obsesión por la bebida.

ACEPTAR NUESTRAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES

Nuestro primer problema es aceptar nuestras circunstancias actuales, tales como son, a nosotros mismos, tales como somos, y a la gente alrededor nuestro tal como es. Esto es adoptar una humildad realista, sin la cual no se puede empezar a hacer progresos. Una y otra vez, tendremos que volver a este punto de partida poco halagüeño. Es un ejercicio de aceptación que podemos practicar provechosamente cada día de nuestras vidas.

Estos reconocimientos realistas de los hechos de la vida, siempre que evitemos diligentemente convertirlos en pretextos poco realistas para la apatía y el derrotismo, pueden ofrecernos una base segura, sobre la cual se puede establecer una más estable salud emocional y, por lo tanto, un más amplio progreso espiritual.

COMO LO VE BILL, p. 44

Cuando me resulta difícil aceptar a la gente, los lugares y los acontecimientos, vuelvo a leer estos párrafos y me libran de muchos de los temores ocultos que tengo respecto a otra gente o a las circunstancias que la vida me presenta. Este pensamiento me hace posible ser humano y no perfecto, y recobrar la tranquilidad es espíritu.

LIBERADO DE LA CULPA

Tuvimos que dejar de echar la culpa a otras personas.

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES, p. 50

Cuando llego a estar dispuesto a aceptar mi propia impotencia, empiezo a darme cuenta de que el echarme a mí mismo la culpa de todos los problemas de mi vida puede ser una especie de engreimiento que me precipitaría nuevamente a la desesperación. El pedir ayuda y escuchar atentamente los mensajes inherentes en los Pasos y en las Tradiciones, hacen posible cambiar esas actitudes que retardan mi recuperación. Antes de unirme a A.A. tenía tal deseo de aprobación por parte de personas en posición de poder, que estaba dispuesto hasta sacrificarme a mí mismo y a otros para ganarme un puesto en el mundo. Invariablemente fracasaba. En el programa tengo verdaderos amigos que me aman, que me entienden, que se interesan en ayudarme a descubrir la verdad acerca de mí mismo. Con la ayuda de los Doce Pasos, yo estoy capacitado para construirme una mejor vida, libre de culpabilidad y de necesidad de auto-justificación

ACEPTAR QUE SOMOS HUMANOS

Finalmente llegamos a darnos cuenta de que el inventario debía ser el nuestro y no el de la otra persona. Así que admitimos nuestros errores honestamente y nos dispusimos a enmendarlos.

COMO LO VE BILL, p. 222

¿Por qué el alcohólico es tan relictante a aceptar responsabilidades? Solía beber a causa de las cosas que otra gente me hacía. Una vez que entré a A.A. se me dijo que buscara en dónde me había equivocado. ¿Qué tenía yo que ver con todos estos asuntos? Cuando yo simplemente aceptaba que había tenido mi parte en ellos, pude ponerlo por escrito y verlo como era - cosas humanas. No se espera que sea perfecto. Yo he cometido errores antes y los seguiré cometiendo. El ser honesto respecto a ellos me permite aceptarlos - y aceptarme a mí mismo - y a aquellos con quienes tenía diferencias; desde ahí, la recuperación está sólo a una corta distancia

ACEPTACIÓN

Admitimos que no pudimos vencer al alcohol con los recursos que nos quedaban, así que aceptamos además el hecho de que la dependencia de un Poder Superior (aunque fuese únicamente nuestro grupo de A.A.) podía realizar este trabajo que nos era, hasta ese entonces, imposible. En cuanto pudimos aceptar plenamente estos hechos, comenzó nuestra liberación de la compulsión por el alcohol.

COMO LO VE BILL, p. 109

La libertad me llegó solamente con la aceptación de que podía poner mi vida y mi voluntad al cuidado de mi Poder Superior, a quien yo llamo Dios. La serenidad se empezó a filtrar en el caos de mi vida cuando acepté que lo que me estaba sucediendo era la vida misma y que Dios me ayudaría en mis dificultades - así como en mucho más. Desde entonces El me ha ayudado en todas mis dificultades. Cuando acepto las situaciones como son, no como yo quiero que sean, entonces empiezo a crecer y a tener serenidad y tranquilidad de espíritu.

SALUD ESPIRITUAL

Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, p. 60

Es muy difícil para mí aceptar mi enfermedad espiritual debido a mi gran orgullo disfrazado de mi éxito material y de mi poder intelectual. La inteligencia no es incompatible con la humildad, siempre y cuando yo coloque la humildad en primer término. Buscar el prestigio y la fortuna es la meta primordial para muchos en este mundo moderno. Estar a la moda y parecer mejor de lo que realmente soy es una enfermedad espiritual.

El reconocer y admitir mi debilidad es el principio de una buena salud espiritual. Pedirle a Dios todos los días que me ilumine, que reconozca Su voluntad y que tenga la fortaleza para cumplirla, es una señal de salud espiritual. Un síntoma de excelente salud espiritual es saber que cuanto más mejoro, más me doy cuenta de lo mucho que necesito la ayuda de los demás.

ACEPTACIÓN TOTAL

No puede concebir la vida sin alcohol. Llegará el día en que no podrá concebirla sin éste ni con éste. Entonces conocerá como pocos la soledad. Estará en el momento de dar el salto al otro lado. Deseará que llegue el fin.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, p. 140

Solamente un alcohólico puede entender el significado exacto de una declaración como ésta. El dilema que me mantenía cautivo como alcohólico activo también me llenaba de terror y confusión: "Si no me tomo un trago me voy a morir", competía con "si continúo bebiendo, esto me va a matar". Ambos pensamientos compulsivos me empujaban aun más cerca del fondo. Ese fondo produjo una total aceptación de mi alcoholismo - sin reserva alguna - y esto fue absolutamente esencial para mi recuperación. Con esto, me veía enfrentado a un dilema sin parecido a ninguna experiencia anterior; pero, como llegué a entender más tarde, era necesario enfrentarlo si había de tener éxito en este programa.

Solamente el Paso Uno, donde hicimos una total admisión de que éramos impotentes ante el alcohol, se puede practicar con absoluta perfección.

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES, p. 72

Mucho antes de que yo lograra la sobriedad en A.A., sabía sin duda alguna que el alcohol me estaba matando; sin embargo, aun con este conocimiento, yo era incapaz de dejar de beber. Así que, cuando me enfrenté al Paso Uno, me resultó fácil admitir que no tenía la capacidad

para no tomar. ¿Pero era mi vida ingobernable? ¡Qué va! Cinco meses después de llegar a A.A., estaba bebiendo otra vez y me preguntaba por qué.

Más tarde, de regreso en A.A. y doliéndome todavía de mis heridas, llegué a darme cuenta que el Paso Uno es el único Paso que se puede dar al cien por ciento. Y la única manera de darlo completamente es darlo completo. Desde entonces, ya han pasado muchas veinticuatro horas y no he tenido que volver a dar el Primer Paso.

¿Todo o Nada?

La aceptación y la fe pueden producir un cien por ciento de sobriedad. De hecho, por lo general lo hacen; y tienen que hacerlo, si no, no podríamos tener vida alguna. Sin embargo, en cuanto tratamos de aplicar estas actitudes a nuestros problemas emocionales, nos damos cuenta de que sólo se pueden lograr resultados relativos. Por ejemplo, nadie puede liberarse completamente del miedo, de la ira o del orgullo.

Por lo tanto, en esta vida nunca lograremos una humildad y un amor perfectos. Respecto a la mayoría de nuestros problemas, tendremos que contentarnos con un progreso muy gradual, interrumpido a veces por graves contratiempos. Tendremos que abandonar nuestra vieja actitud de "todo o nada".

GRAPEVINE, Marzo de 1962

La Aceptación Diaria

"Una parte demasiado grande de mi vida ha sido dedicada a pensar en los defectos de otra gente. Esta es una forma sutil y perversa de la satisfacción de sí mismo, que nos permite seguir cómodamente inconscientes de nuestros propios defectos. Demasiado a menudo se nos oye decir: 'Si no fuera por él (o ella), qué feliz sería'".

* * * * *

Nuestro primer problema es aceptar nuestras circunstancias actuales, tales como son, a nosotros mismos, tales como somos, y a la gente alrededor nuestro tal como es. Esto es adoptar una humildad realista,

sin la cual no se puede ni empezar a hacer progresos. Una y otra vez, tendremos que volver a este punto de partida poco halagüeño. Es un ejercicio de aceptación que podemos practicar provechosamente cada día de nuestras vidas.

Estos reconocimientos realistas de los hechos de la vida, siempre que evitemos diligentemente convertirlos en pretextos poco realistas para la apatía y el derrotismo, pueden ofrecernos una base segura, sobre la cual se puede establecer una más estable salud emocional y, por lo tanto, un más amplio progreso espiritual.

La Libertad por Medio de la Aceptación

Admitimos que no pudimos vencer al alcohol con los recursos que nos quedaban, así que aceptamos además el hecho de que la dependencia de un Poder Superior (aunque fuese únicamente nuestro grupo de A.A.) podía realizar este trabajo que nos era, hasta ese entonces, imposible. En cuanto pudimos aceptar plenamente estos hechos, comenzó nuestra liberación de la compulsión por el alcohol.

Para la mayoría de nosotros, el lograr esta doble aceptación nos requirió un gran esfuerzo. Nuestra querida filosofía de autosuficiencia tenía que abandonarse. Esto no se hizo por medio de la mera fuerza de nuestra voluntad, sino que nos vino como consecuencia de haber desarrollado la buena voluntad para aceptar estas nuevas verdades de la vida.

No huimos ni luchamos, pero sí aceptamos. Y entonces comenzamos a ser libres.

GRAPEVINE, Marzo de 1962