

### PROCESO DE RECUPERACIÓN DE UN ALCOHOLICO III

Luego que un alcohólico admite (asume) ante sí mismo y ante sus pares, en una reunión de Alcohólicos Anónimos, A.A., que es un alcohólico y luego prosigue a trabajar el primero de los doce pasos que componen el proceso de darse cuenta de que es un alcohólico que quiere recuperarse y que al realizar los mismos podrá ir obteniendo una recuperación de su alcoholismo, este hecho constituye un verdadero rito de iniciación ante la vida, es un renacer de esa persona que se inicia en el encuentro consigo mismo y que a medida que va trabajando los demás pasos va descubriendo su verdadera esencia y podrá pasar de un individuo alcohólico a una persona alcohólica en recuperación.

La esencia de este primer momento de admitir (asumir) que se es un alcohólico y el hecho de hacerlo ante sus pares, es decir, ante otros alcohólicos, es el momento en que ese individuo al hablar sobre sí mismo, de su problema de ser un alcohólico, con otros alcohólicos que sí lo van a escuchar, que sí lo van a comprender y a aceptar, tal como él es, un individuo que vive y sufre el hecho de ser un borracho, se da el vínculo ceremonial que lo llevará de manera progresiva a entrar en su proceso de recuperación.

En general un borracho es una persona difícil, a veces muy problematizada y que sufre mucho en sus procesos de vida, a veces son personas agresivas, a veces son personas que en su estado de ebriedad cometen acciones que afectan o pueden llegar a dañar a terceros y las cuales el borracho no logra admitir, pues muchas veces son muy grandes sus lagunas mentales, en las que la memoria de los hechos se disipa en los vapores etílicos de un ratón y lo único que le queda es la duda, que lo lleva a la culpa y muchas veces a empeorar su ratón físico con un ratón moral.

El cuarto paso, tal como lo explicamos en artículo anterior, constituye un paso muy importante para el alcohólico, es el momento en que produce su propia voz y revisa a través de un inventario de sí mismo su historia y así entra en un proceso de comenzar a querer conocerse mejor. Luego en su proceso de reflexión y de trabajo consigo mismo, el alcohólico llega al octavo paso, el cual reza así: **“Hicimos una lista de todas las personas a quienes habríamos perjudicado y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos”**.

Este es un momento muy crítico e importante para un alcohólico en su proceso de recuperación, pues entra a revisar y tratar de definir su autoestima o autocrítica, se puede decir que la esencia de la autoestima no nos llega cuando nos perfeccionamos o nos completamos, sino cuando reconocemos que somos incompletos y que necesitamos de otra persona para lograrlo. Así pues, necesitamos de los otros para ayudarnos y para poder ayudarlos. El encuentro con la autoestima en este octavo paso es crucial para un alcohólico en su proceso de recuperación, pues este paso, tiene como finalidad principal restablecer sus relaciones con los otros.

El alcohólico es una persona que sufre en el proceso de vivir, tal como cualquier otro ser humano, pero como tal, debe entender que no sólo basta la aceptación de sí mismo, sino que es muy trascendental e importante la aceptación de las personas a su alrededor y su relación con ellas.

El alcohólico debe trabajar su rabia, la cual es inaceptable, ya que lo aísla; debe buscar ser cordial, debe sentirse bien consigo mismo, a través de su inventario hecho en el cuarto paso, debe ya tener una lista de lo que puede mejorar y así en este proceso, ir progresiva y gradualmente encontrándose consigo mismo y con los demás. Llegará entonces el momento de su aceptación y del goce de vivir consigo mismo (mente-cuerpo), con todos sus defectos, ya que usted se acepta tal como usted es: Un alcohólico en recuperación.

Los dejo con esta reflexión: **Todo lo dicho anteriormente, es muy fácil de decir, pero muy difícil de hacer en el proceso de querer ser, y para esto, lo que necesita es tener ganas y mucho coraje.**