

Себеприемане

Проблемът

Липсата на себеприемане е проблем за много възстановяващи се зависими. Този скрит дефект е труден за идентифициране и често остава неразпознат. Много от нас вярвахме, че употребата на наркотици беше единственият ни проблем, отричайки факта, че животът ни беше станал неуправляем. Дори и след като спрем да употребяваме, това отричане продължава да ни измъчва. Много от проблемите, които преживяваме в непрекъснатото възстановяване произлизат от неспособността ни да се приемем на едно по-дълбоко ниво. Ние може дори да не осъзнаваме, че това е изворът на нашите проблеми, защото той често се проявява по различни начини. Ние може да открием, че ставаме раздразнителни, недоволни, депресирани, объркани или склонни да съдим другите. Ние може да открием, че се опитваме да променим външните фактори в желанието си да успокоим вътрешните си терзания. В такива ситуации, нашият опит показва, че трябва да се вгледаме в себе си, за да открием извора на нашето недоволство. Много често, ние откриваме, че се осъждаме прекалено строго, затъвайки в себенавист и себоотхвърляне.

Преди да дойдем в АН, повечето от нас прекараха живота си в себоотхвърляне. Ние се мразехме и се опитвахме по всякакъв начин да станем някой друг. Ние искахме да бъдем който и да е, само не и този, който бяхме. Неспособни да приемем себе си, ние се опитвахме да спечелим приемането на другите. Ние искахме другите хора да ни дадат любовта и приемането, които не можехме да си дадем сами, но нашата любов и приятелство винаги бяха условни. Ние бихме направили всичко за всеки,

само за да спечелим неговото одобрение и приемане, а след това се обиждахме на онзи, който не реагира по начина, по който ние искахме.

И тъй като не можехме да приемем себе си, ние очаквахме да бъдем отхвърлени и от другите. Ние не бихме позволили на никого да се доближи до нас, поради страха, че ако наистина ни опознаеше, той също щеше да ни намрази. За да се предпазим от тази уязвимост, ние отхвърляхме другите, преди те да имат шанса да ни отхвърлят.

Дванадесетте стъпки са решението

Днес, първата стъпка към себеприемането, е приемането на нашата зависимост. Ние трябва да приемем своята болест и всички проблеми, които тя ни донесе, за да можем да се приемем като човешки същества.

Следващото нещо, което ще ни помогне за себеприемането, е вярата в Сила помоща от нас самите, която може да ни върне здравия разум. Не е нужно да вярваме в нечия концепция за Висшата Сила, а имаме нужда да вярваме в концепцията, която работи за нас. Духовното разбиране на себеприемането е осъзнаването, че е нормално да изпитваме болка, да правим грешки и че не сме свършени.

Най-ефективният начин за постигане на себеприемане е прилагането на Дванадесетте стъпки за възстановяване. Сега, след като повярвахме в Сила, помоща от нас самите, ние можем да разчитаме на Нейната сила, за да ни дари със смелост честно да изследваме своите недостатъци и своите ценни качества. Въпреки, че понякога това е болезнено и може да изглежда, че няма да доведе до себеприемане, необходимо е да осъзнаем своите чувства. Ние имаме желание да изградим здрава основа за възстановяване и затова е нужно да изследваме своите постъпки и

мотиви и да започнем да променяме онези неща, които са неприемливи.

Нашите недостатъци са част от нас и те ще бъдат отстранени само, когато прилагаме в живота програмата на АН. Качествата ни са дар от нашата Висша Сила и като се учим да ги оползотворяваме, нашето себеприемане нараства и животът ни се подобрява.

Понякога ние изпадаме в мелодрамата да желаем да бъдем онова, което си мислим, че трябва да бъдем. Може да се чувстваме съкрушени от своето самосъжаление и гордост, но чрез подновяване на вярата ни във Висшата Сила, ние придобиваме надежда, смелост и сила да се развиваме.

Себеприемането прави възможен баланса в нашето възстановяване. Ние повече не трябва да търсим одобрението на другите, защото сме удовлетворени от това да бъдем самите себе си. Ние сме свободни с благодарност да изтъкнем своите положителни качества, смирено да се отдръпнем от своите недостатъци и да станем най-добрите възстановяващи се зависими, които можем да бъдем. За да приемем себе си е необходимо да осъзнаем, че сме такива, каквито сме, че не сме перфектни, но можем да се усъвършенстваме.

Ние помним, че имаме болестта на зависимостта и че е нужно дълго време, за да постигнем себеприемане на едно по-дълбоко ниво. Без значение колко лош е станал животът ни, ние винаги сме приемани в Общността на Анонимни Наркозависими.

Приемането ни такива, каквито сме, разрешава проблема с желанието ни да станем свършени. Когато приемаме себе си, ние вероятно за първи път можем да приемем безусловно и другите в своя живот. Нашите приятелства се задълбочават и ние изживяваме топлотата и грижата, които са резултат от възстановяването, споделяно между зависимите и от новия ни начин на живот.

**Господи, дай ми смирението
да приемам нещата, които не мога
да променя,
смелостта да променя нещата,
които мога да променя
и мъдростта да прозирам
разликата.**

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всички права запазени




World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Това е превод на литература одобрена
от Общността на АН.

Narcotics Anonymous,    и The NA Way
са регистрирани търговски марки на
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-605-3

Bulgarian

5/05

WSO Catalog Item No. BG-3119



Narcotics Anonymous®
Анонимни Наркозависими

IP No. 19-BG

Себеприемане