



## A auto-aceitação

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

### O problema

A falta de auto-aceitação é um problema para muitos adictos em recuperação. É difícil de identificar e por vezes passa despercebida. Muitos de nós achavam que o uso de drogas era o nosso único problema, negando assim que também tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas. Esta negação pode continuar mesmo depois de pararmos de usar. É que muitos dos problemas que surgem em recuperação derivam da nossa incapacidade para nos aceitarmos a nós mesmos. Podemos até nem compreender que é esta a raiz do problema. Este por vezes manifesta-se de outras formas. Podemos sentir-nos irritáveis, sentenciosos, descontentes, deprimidos, confusos. Podemos começar a tentar mudar tudo aquilo que nos rodeia para nos sentirmos melhor. A nossa experiência mostra que nestas situações o melhor é olharmos para nós próprios na procura da fonte do nosso descontentamento. Descobrimos muitas vezes que estamos a ser duros na nossa autocrítica e a rejeitar-nos a nós mesmos.

Muitos de nós, antes de virmos para Narcóticos Anónimos, passámos a vida toda em autorejeição. Odiávamo-nos e tentámos todas as maneiras que podíamos para nos tornarmos alguém diferente. Queríamos ser tudo excepto aquilo que éramos. Incapazes de nos aceitarmos, tentávamos obter a aceitação dos outros. Queríamos que as outras pessoas nos dessem o amor e a aceitação que não conseguíamos dar a nós mesmos. Mas o nosso amor e a nossa amizade pelos outros eram sempre condicionais. Faríamos por alguém aquilo que nos desse a sua aceitação e aprovação, mas ficaríamos ressentidos se os outros não reagissem como queríamos.

Dado que não conseguíamos aceitar-nos a nós mesmos, esperávamos sempre ser rejeitados pelos outros. Não deixávamos que alguém se aproximasse, com medo de que, se nos conhecesse realmente, fosse também odiar-nos. Assim, e para nos protegermos, rejeitávamos os outros antes que tivessem oportunidade de nos rejeitarem a nós.

### Os Doze Passos são a solução

O primeiro passo, hoje, para a auto-aceitação é aceitarmos que somos adictos. Temos de aceitar a nossa doença e todos os problemas que ela nos traz, antes de podermos aceitar-nos a nós mesmos como seres humanos.

Precisamos, em seguida, de acreditar num Poder superior a nós mesmos que pode devolver-nos à sanidade. Não precisamos de acreditar no conceito que alguém em particular tenha desse Poder Superior. Precisamos, sim, de acreditar num conceito que sirva para nós. Uma compreensão espiritual da auto-aceitação é saber que é natural sentirmos dor ou errarmos, e que não somos perfeitos.

A aplicação dos Doze Passos de recuperação é a forma mais eficaz para se alcançar a auto-aceitação. Agora que viemos a acreditar num Poder superior a nós mesmos, podemos depender da Sua força para nos dar a coragem para, com honestidade, olharmos para os nossos defeitos e para as nossas qualidades. Embora por vezes seja doloroso e não pareça conduzir à auto-aceitação, é necessário que entremos em contacto com os nossos sentimentos. O nosso desejo é construir uma base sólida para a recuperação. Por isso devemos examinar as nossas acções e os nossos motivos a fim de começarmos a modificar aquilo que nos pareça inaceitável.

Os nossos defeitos fazem parte de nós e só serão removidos a partir do momento em que começarmos a viver o Programa de NA. As nossas qualidades foram nos dadas pelo nosso Poder Superior e à medida que aprendermos a utilizá-las em pleno, a nossa auto-aceitação aumentará e as nossas vidas irão melhorar.

Por vezes caímos na ilusão de quereremos ser quem julgamos que devemos ser. Podemos sentir-nos ultrapassados pela nossa autopiedade e pelo nosso orgulho, mas se renovarmos a nossa fé num Poder Superior, são-nos dadas a esperança, a coragem e a força para crescer.

A auto-aceitação permite equilíbrio na recuperação. Não mais precisamos de procurar a aprovação dos outros, pois sentimo-nos satisfeitos por sermos nós mesmos. Temos assim a liberdade de, com gratidão, reforçarmos as nossas qualidades e de, com humildade, afastarmos os nossos defeitos e nos esforçarmos pela melhor recuperação que estiver ao nosso alcance. Aceitarmo-nos como somos significa que está tudo bem, que não somos perfeitos, mas que podemos melhorar.

Sabemos que temos a doença da adicção e que leva algum tempo a alcançar a auto-aceitação. Não importa que as nossas vidas tenham descido muito baixo. Somos sempre aceites em Narcóticos Anónimos.

Aceitarmo-nos como somos resolve-nos o problema de procurar a perfeição humana. Podemos, assim, aceitar também os outros nas nossas vidas, sem condições e provavelmente pela primeira vez. Aprofundamos as nossas amizades e sentimos o calor e o carinho que resultam de adictos partilharem a recuperação e uma vida nova.

**Concedei-me, Senhor,  
a serenidade para aceitar as coisas  
que eu não posso modificar,  
a coragem para modificar aquelas que eu posso,  
e a sabedoria para distinguir umas das outras.**