

Selfaanvaarding

Die probleem

Baie herstellende verslaafdes sukkel om hulleself te aanvaar. Hierdie subtiele tekortkoming is moeilik om te identifiseer en word dikwels nie herken nie. Baie van ons het geglo dat dwelmgebruik ons enigste probleem was en ons het die feit dat ons lewens onbeheerbaar geraak het, ontken. Selfs nadat ons opgehou gebruik het, kan hierdie ontkenning ons steeds pla. Baie van die probleme wat ons in voortgesette herstel ondervind, spruit uit 'n onvermoë om onself op 'n vlak diep binne ons te aanvaar. Ons besef dalk nie dat hierdie ongemak die oorsprong van ons probleem is nie, omdat dit dikwels op ander maniere geopenbaar word. Ons mag vind dat ons geïrriteerd, veroordelend, ontevrede, depressief of deurmekaar raak. Ons probeer dalk omgewingsfaktore verander in 'n poging om die knaging in ons binneste te demp. In situasies soos hierdie het ons ondervinding gewys dat dit die beste is om ons innerlike vir die oorsprong van ons ontevredenheid te ondersoek. Ons ontdek dikwels dat ons ons te kras beoordeel en dat ons dan in selfveragting en selfverwerping verval.

Die meeste van ons het ons hele lewe in selfverwerping deurgebring voordat ons na NA toe gekom het. Ons het onself gehaat en enigiets probeer om iemand anders te word. Ons wou enigiemand anders wees as wie ons was. Weens ons onvermoë om onself te aanvaar, het ons probeer om die aanvaarding van ander mense te kry. Ons wou hê ander mense moes vir ons die liefde en aanvaarding gee wat ons nie vir onself kon gee nie, maar ons liefde en vriendskap was altyd voorwaardelik. Ons sou enigiets vir enigiemand doen net om hulle aanvaarding en goedkeuring te kry en het dan diegene verwyrt wat nie gereageer het soos ons wou hê hulle moes nie.

Omdat ons onself nie kon aanvaar nie, het ons verwag om deur ander mense verwerp te word. Ons

wou nie toelaat dat enigiemand na-aan ons kom nie, uit vrees dat hulle ons ook sou haat as hulle ons regtig leer ken. Om onself teen ons kwesbaarheid te beskerm, het ons ander mense verwerp voordat hulle 'n kans gekry het om óns te verwerp.

Die Twaalf Stappe is die oplossing

Aanvaarding van ons verslawing is vandag die eerste stap tot selfaanvaarding. Ons moet ons siekte en al die probleme wat dit vir ons meebring, aanvaar voordat ons onself as mense kan aanvaar.

Die volgende ding wat ons kort om ons na selfaanvaarding te begelei, is die geloof in 'n Mag groter as onself, wat ons geestesgesondheid kan herstel. Ons hoef nie in enige spesifieke persoon se konsep van daardie Hoër Mag te glo nie, maar dit is wel nodig dat ons glo in 'n konsep wat vir ons werk. 'n Geestelike begrip van selfaanvaarding is om te weet dat dit in orde is om in pyn te wees, om foute te begaan en te weet dat ons nie perfek is nie.

Die doeltreffendste manier om selfaanvaarding te bereik, is deur die Twaalf Stappe van herstel toe te pas. Noudat ons in 'n Mag groter as onself begin glo het, kan ons op sy krag staatmaak om vir ons die moed te gee om eerlik ons foute en bates te ondersoek. Alhoewel dit somtyds seermaak en nie altyd mag voorkom asof dit tot selfaanvaarding lei nie, is dit noodsaaklik om met ons gevoelens in aanraking te kom. Dit is ons wens om 'n stewige grondslag van herstel te vestig en daarom is dit nodig om ons aksies en motivering te ondersoek en te begin om die dinge wat nie aanvaarbaar is nie te verander.

Ons karakterfoute is deel van ons en sal net verwyder word wanneer ons die NA-program uitleef. Ons bates is gawes van ons Hoër Mag en soos ons leer om hulle ten volle te benut, groei ons selfaanvaarding en verbeter ons lewens.

Somtyds wens ons net dat ons kan wees wat ons dink ons moet wees. Ons mag oorweldig voel deur ons selfbejammering en trots, maar deur die hernuwing van ons geloof in 'n Hoër Mag word ons die hoop, moed en krag gegee om te groei.

Selfaanvaarding gun ons balans in ons herstel. Ons hoef nie meer die goedkeuring van ander te soek nie omdat ons tevrede is om onself te wees. Ons is vry om ons bates met dankbaarheid te beklemtoon, om nederig van ons karakterfoute weg te beweeg en om die beste herstellende verslaafdes te word wat ons kan wees. Om onself te aanvaar soos ons is, beteken dat ons goed genoeg is, dat ons nie perfek is nie, maar dat ons kan verbeter.

Ons onthou dat ons die siekte van verslawing het en dat dit 'n lang tyd neem om selfaanvaarding op 'n dieper vlak te bereik. Ons word altyd in die Genootskap van Narkotika Anoniem aanvaar, ongeag hoe sleg ons lewens geword het.

Deur onself te aanvaar, los ons die probleem op om menslike volmaaktheid van onself te verwag. Wanneer ons onself aanvaar, kan ons ander onvoorwaardelik in ons lewens aanvaar – heel moontlik vir die eerste keer. Ons vriendskappe verdiep en ons ondervind die warmte en sorg wat die gevolg is van verslaafdes wat hulle herstel en 'n nuwe lewenswyse deel.

**God, skenk my die kalmte
om te aanvaar wat ek nie
kan verander nie,
die moed om te verander
wat ek kan,
en die wysheid om die
verskil te ken.**

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle regte voorbehou

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur die
NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous, , , , en The NA Way
is geregistreerde handelsmerke van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803152 Afrikaans 11/20

WSO Catalog Item No. AF3119



Narcotics Anonymous®
Narkotika Anoniem

IP Nr. 19-AF

Self- aanvaarding