



## Auto-aceitação

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1993 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados.

### O Problema

Falta de auto-aceitação é um problema para muitos adictos em recuperação. Este defeito sutil é difícil de identificar e muitas vezes passa despercebido. Muitos de nós acreditavam que o uso de drogas era seu único problema, negando o fato de que suas vidas tinham se tornado incontrolláveis. Esta negação pode continuar nos incomodando mesmo depois que paramos de usar drogas. Muitos dos problemas por que passamos na continuidade da recuperação têm sua origem na nossa incapacidade de nos aceitarmos num nível mais profundo. Podemos até nem perceber que este desconforto é a fonte do nosso problema, porque freqüentemente ele se manifesta de outras maneiras. Podemos sentir que estamos ficando irritáveis, julgadores, descontentes, deprimidos ou confusos. Podemos nos perceber procurando mudar fatores circunstanciais na tentativa de satisfazer a inquietação íntima que sentimos. Em situações como estas, nossa experiência tem demonstrado que é melhor procurar dentro de nós a fonte do nosso descontentamento. Descobrimos freqüentemente que somos críticos severos de nós mesmos, mergulhando em auto-aversão e auto-rejeição.

Antes de chegar a NA, muitos de nós passaram a vida inteira em auto-rejeição. Nós nos detestávamos e tentávamos de todas as maneiras nos transformar em outra pessoa. Queríamos ser qualquer um, menos nós mesmos. 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 nosso amor e nossa amizade eram sempre condicionais. Faríamos qualquer coisa por qualquer um, apenas para ganhar sua aceitação e aprovação, e ficávamos ressentidos com os que não reagiam como queríamos.

Como não conseguíamos nos aceitar, esperávamos que os outros nos rejeitassem. Não deixávamos que ninguém se aproximasse, com medo de que, se nos conhecessem realmente, também fossem nos odiar. Para nos protegermos da nossa vulnerabilidade, rejeitávamos os outros antes que tivessem oportunidade de nos rejeitarem.

### Os Doze Passos são a solução

Hoje, o primeiro passo em direção à auto-aceitação é a aceitação da nossa adicção. Temos que aceitar a nossa doença e todos os problemas que ela nos traz, antes de podermos nos aceitar como seres humanos.

O próximo passo que precisamos dar em direção à auto-aceitação é acreditar num Poder maior do que nós, que pode nos devolver à sanidade. Não precisamos acreditar no conceito de Poder Superior de ninguém. Mas precisamos acreditar num conceito que funcione para nós. Uma compreensão espiritual da auto-aceitação é saber que é normal sentirmos dor, que erramos, e que não somos perfeitos.

A aplicação dos Doze Passos da recuperação é o meio mais eficaz para se alcançar a auto-aceitação. Agora que viemos a acreditar num Poder maior do que nós, podemos depender da Sua força para nos dar coragem para examinarmos honestamente nossos defeitos e nossas qualidades. Embora isso às vezes seja doloroso e não pareça conduzir à auto-aceitação, precisamos entrar em contato com nossos sentimentos. Queremos construir uma base sólida de recuperação, por isso precisamos examinar nossas ações e motivações, e começar a modificar o que é inaceitável.

Nossos defeitos fazem parte de nós e só serão removidos quando praticarmos viver o Programa de NA. Nossas qualidades são dádivas do nosso Poder Superior e, à medida que aprendemos a utilizá-las plenamente, a nossa auto-aceitação aumenta e nossas vidas melhoram.

Às vezes caímos no melodrama de querer ser o que pensamos que deveríamos ser. Podemos nos sentir dominados por nossa autopiedade e orgulho. Mas renovando nossa fé num Poder Superior, recebemos a esperança, coragem e força para crescer.

Auto-aceitação proporciona equilíbrio na nossa recuperação. Não temos mais que buscar a aprovação dos outros, porque estamos satisfeitos em sermos nós mesmos. Somos livres para enfatizar com gratidão as nossas qualidades, para nos afastar com humildade dos nossos defeitos e nos tornarmos o melhor que pudermos como adictos em recuperação. Aceitar a nós mesmos como somos significa que estamos bem, que não somos perfeitos, mas que podemos melhorar. Lembramos que temos a doença da adicção, e que leva muito tempo para alcançar a auto-aceitação num nível profundo. Por pior que nossas vidas tenham se tornado, somos sempre aceitos na Irmandade de Narcóticos Anônimos.

Aceitando-nos como somos, resolvemos o problema da expectativa da perfeição humana. Quando nós nos aceitamos, podemos aceitar os outros em nossas vidas, incondicionalmente, provavelmente pela primeira vez. Nossas amizades tornam-se profundas e sentimos o calor e o carinho de adictos partilhando a recuperação e uma vida nova.

**Deus, conceda-me serenidade  
para aceitar as coisas  
que não posso modificar,  
coragem para modificar  
aquelas que posso,  
e sabedoria para reconhecer a diferença.**