

# Αυτο-αποδοχή

## Το πρόβλημα

Η έλλειψη αυτο-αποδοχής είναι ένα πρόβλημα για πολλούς ναρκομανείς σε ανάρρωση. Πρόκειται για ένα ελάττωμα που είναι δυσδιάκριτο και συχνά δεν το αναγνωρίζουμε. Πολλοί από εμάς πίστευαν ότι το μοναδικό μας πρόβλημα ήταν η χρήση ναρκωτικών, αρνούμενοι το γεγονός ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη. Αυτή η άρνηση μπορεί να συνεχίσει να μας βασανίζει και αφού σταματήσουμε τη χρήση. Πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στη διάρκεια της ανάρρωσης, πηγάζουν από την ανικανότητα να δεχτούμε τον εαυτό μας σ' ένα βαθύτερο επίπεδο. Μπορεί να μη συνειδητοποιούμε καν ότι αυτή η δυσκολία είναι η πηγή των προβλημάτων μας, γιατί συχνά εκδηλώνεται με άλλους τρόπους. Γινόμαστε ευέξαπτοι ή επικριτικοί, νοιώθουμε ανικανοποίητοι, μπερδεμένοι ή μπαίνουμε σε κατάθλιψη. Προσπαθούμε να καθησυχάσουμε αυτό που μας τρώει τα σωθικά, αλλάζοντας τις εξωτερικές συνθήκες. Σε τέτοιου είδους καταστάσεις, η εμπειρία μάς δίδαξε ότι είναι καλύτερα να ψάξουμε μέσα μας για την πηγή της δυσανεξίας. Πολύ συχνά, όταν βουλιάζουμε στην αυτο-αποστροφή και την αυτο-απόρριψη, ανακαλύπτουμε ότι είμαστε υπερβολικά αυστηροί κριτές του εαυτού μας.

Πριν έρθουμε στο ΝΑ, πολλοί από εμάς περάσαμε όλη μας τη ζωή παγιδευμένοι στην αυτο-απόρριψη. Μισούσαμε τον εαυτό μας και προσπαθήσαμε με κάθε τρόπο να γίνουμε κάτι άλλο. Θέλαμε να είμαστε οποιοσδήποτε άλλος εκτός από εμάς. Μη μπορώντας να δεχτούμε τον εαυτό μας, προσπαθήσαμε να κερδίσουμε την αποδοχή των άλλων. Θέλαμε να μας δώσουν οι άλλοι την αγάπη και την αποδοχή που εμείς δεν μπορούσαμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας. Όμως, η αγάπη και η φιλία μας ήταν πάντα ιδιοτελείς. Ήμασταν ικανοί να κάνουμε οτιδήποτε για οποιονδήποτε, μόνο και μόνο για να κερδίσουμε

αποδοχή και επιβεβαίωση, και μνησικακούσαμε με εκείνους που δεν ανταποκρίνονταν με τον τρόπο που θέλαμε.

Δεν μπορούσαμε να δεχτούμε τον εαυτό μας και πιστεύαμε ότι θα μας απορρίψουν. Δεν επιτρέπαμε σε κανένα να μας πλησιάσει γιατί φοβόμασταν ότι αν μας γνώριζε καλύτερα θα μας μισούσε. Ήμασταν ευάλωτοι και για να προστατευτούμε απορρίπταμε τους άλλους πριν προλάβουν να μας απορρίψουν εκείνοι.

## Η λύση είναι τα Δώδεκα Βήματα

Σήμερα, το πρώτο βήμα προς την αυτο-αποδοχή είναι η αποδοχή του εθισμού μας. Για να μπορέσουμε να δεχτούμε τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να δεχτούμε την αρρώστια μας με όλα της τα προβλήματα.

Το επόμενο πράγμα που μας βοηθάει στην αυτο-αποδοχή, είναι η πίστη σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς που μπορεί να μας επαναφέρει στη λογική. Δεν χρειάζεται να ασπαστούμε την αντίληψη κάποιου άλλου περί Ανώτερης Δύναμης, αλλά να πιστέψουμε σε κάτι που λειτουργεί για μας. Η πνευματική διάσταση της αυτο-αποδοχής είναι η γνώση ότι είναι ανθρώπινο να πονάμε, να κάνουμε λάθη και να μην είμαστε τέλειοι.

Το πιο αποτελεσματικό μέσο για να κερδίσουμε αυτο-αποδοχή είναι η εφαρμογή των Δώδεκα Βημάτων της ανάρρωσης. Τώρα που φτάσαμε να πιστεύουμε σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, μπορούμε να αντλήσουμε από Αυτή κουράγιο για να ερευνήσουμε με ειλικρίνεια τα ελαττώματα και τα προτερήματά μας. Είναι απαραίτητο να έρθουμε σε επαφή με τα συναισθήματά μας, παρ' όλο που μπορεί να είναι οδυνηρό και δεν δείχνει να οδηγεί στην αυτο-αποδοχή. Εφ' όσον θέλουμε να κτίσουμε μία γερή βάση για την ανάρρωσή μας, χρειάζεται να εξετάσουμε τις πράξεις και τα κίνητρά μας και ν' αρχίσουμε ν' αλλάζουμε τα πράγματα που δεν λειτουργούν πια.

Τα ελαττώματά μας είναι μέρος του εαυτού μας και θα αφαιρεθούν μόνο αν εφαρμόζουμε το πρόγραμμα του ΝΑ στη ζωή μας. Τα προτερήματά

μας είναι δώρα της Ανώτερής μας Δύναμης και όσο περισσότερο μαθαίνουμε να τα χρησιμοποιούμε, η αυτο-αποδοχή μεγαλώνει και η ζωή μας βελτιώνεται.

Κάποιες φορές παρασυρόμαστε από το μελό-δραμα που λέει «γιατί να μην μπορώ να είμαι αυτός που θα 'πρεπε να είμαι;» Μπορεί η αυτολύπη και η περηφάνια να μας καταβάλουν, αν όμως ανανεώσουμε την πίστη μας σε μία Ανώτερη Δύναμη, μας δίνεται η ελπίδα, το κουράγιο και η δύναμη να ωριμάσουμε.

Η αυτο-αποδοχή επιτρέπει να υπάρχει ισορροπία στην ανάρρωσή μας. Δεν χρειάζεται πια να κυνηγάμε την επιβεβαίωση γιατί είμαστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας ως έχει. Έχουμε επιτέλους την επιλογή να χαρούμε τα προτερήματά μας με ευγνωμοσύνη, να είμαστε εγκρατείς με τα ελαττώματά μας και να στοχεύουμε στην καλύτερη δυνατή ανάρρωση. Αποδεχόμενοι τον εαυτό μας ως έχει σημαίνει ότι είμαστε επαρκείς, δεν είμαστε τέλειοι, μπορούμε όμως να βελτιωθούμε.

Δεν ξεχνάμε ότι έχουμε την αρρώστια του εθισμού και ότι θέλει πολύ χρόνο να αποκτήσουμε αυτο-αποδοχή σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Όσο άσχημα και να έχουν πάει τα πράγματα στη ζωή μας, είμαστε πάντα αποδεκτοί στην Αδελφότητα των Ναρκομανών Ανωδύμων.

Το πρόβλημα της αναζήτησης για την τελειότητα στην ανθρώπινη φύση λύνεται με την αποδοχή του εαυτού μας ως έχει. Όταν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, μπορούμε –πιθανόν για πρώτη φορά– να δεχτούμε χωρίς όρους και άλλους στη ζωή μας. Οι φίλιες μας γίνονται βαθιές και βιώνουμε τη ζεστασιά και τη φροντίδα που προέρχεται από ναρκομανείς που μοιράζονται την ανάρρωσή τους και έναν καινούργιο τρόπο ζωής.

Θεέ μου, δώσε μου τη γαλήνη  
να δέχομαι τα πράγματα  
που δεν μπορώ ν' αλλάξω,  
το κουράγιο ν' αλλάζω αυτά που μπορώ,  
και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα




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



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από  
την αδελφότητα του NA.

Τα 'Narcotics Anonymous', , , , και

'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-594-4

Greek

6/05

WSO Catalog Item No. GR-3119



Narcotics Anonymous®  
Ναρκομανείς Ανώνυμοι

IP No 19-GR

Αυτο-αποδοχή