

# Önelfogadás

## A probléma

Az önelfogadás hiánya sok felépülő függő számára problémát jelent. Ezt a bonyolult hiányosságot nehéz felismerni, és gyakran elme gyünk mellette. Sokan azt hittük, hogy az egyetlen problémánk a droghasználat volt; tagadva azt a tényt, hogy az életünk irányíthatatlanná vált. Még a használat abbahagyása után is gyötörhet ez a tagadás. Sok problémánk, melyekkel a felépülésünk során találkozunk, abból fakad, hogy képtelenek vagyunk elfogadni önmagunkat egy mélyebb szinten. Talán fel sem ismerjük, hogy ez a kényelmetlenség a problémánk forrása, mivel gyakran más módon nyilvánul meg. Lehetünk tőle ingerlékenyek, ítélkezők, elégedetlenek, lehangoltak vagy zavartak. A fájdalmat, amit érzünk, talán a környezeti tényezők megváltoztatásával próbáljuk enyhíteni. A tapasztalat azt mutatja, hogy az ilyen helyzetekben a legjobb, ha magunkba nézünk, hogy megtaláljuk elégedetlenségünk forrását. Sokszor rájövünk, hogy kemény kritikusi vagyunk önmagunknak; dagonyázunk önmagunk gyűlöletében és elutasításában.

Mielőtt az NA-ba jöttünk, sokan úgy éltünk, hogy elutasítottuk önmagunkat. Utáltuk magunkat, és mindent megpróbáltunk, hogy valaki mássá váljunk. Bárkivel cseréltünk volna, csak hogy ne önmagunk legyünk. Mivel képtelenek voltunk elfogadni önmagunkat, mások elfogadását próbáltuk elnyerni újra és újra. Azt akartuk, hogy más emberek adják meg nekünk azt a szeretetet és elfogadást, amire mi képtelenek voltunk, de a mi szeretetünk és barátságunk mindig feltételekhez kötött volt. Bármit megtettünk volna, hogy elnyerjük mások elfogadását és jóváhagyását, de elutasítottuk őket, ha nem úgy reagáltak, ahogyan mi akartuk.

Mivel nem tudtuk önmagunkat elfogadni, arra számítottunk, hogy mások is elutasítanak. Nem engedtünk senkit sem közel magunkhoz, mivel féltünk, hogy ha tényleg megismernek, ők is megutálnak majd minket. Ahhoz, hogy ne váljunk sebezhetővé, mindenkit elutasítottunk, még mielőtt ők utasíthattak volna el minket.

## A Tizenkét Lépés a megoldás

Ma az első lépés az önelfogadáshoz az, hogy elfogadjuk a függőségünket. El kell fogadnunk a betegségünket, és minden gondot, ami velem jár, mielőtt még el tudnánk magunkat emberi lényként fogadni.

A következő dolog, amire szükségünk van az önelfogadáshoz, a hit egy nálunk hatalmasabb Erőben, aki helyreállíthatja a józanságunkat. A Felsőbb Erővel kapcsolatban nem mások elképzeléseiben kell hinnünk, hanem abban, ami számunkra működik. Az önelfogadás spirituális megközelítése azt jelenti, hogy tudjuk, semmi gond nincs azzal, ha fájdalmat érzünk, hibázunk, vagy ha tudjuk, hogy nem vagyunk tökéletesek.

Leghatékonyabban a felépülés Tizenkét Lépésének alkalmazásával tudjuk elfogadni önmagunkat. Most, hogy már hiszünk egy nálunk hatalmasabb Erőben, támaszkodhatunk az Ő erejére a kellő bátorságért, hogy őszintén megvizsgáljuk a hátrányainkat és az előnyeinket. Szükségünk van arra, hogy kapcsolatba kerüljünk az érzéseinkkel, annak ellenére, hogy ez néha fájdalmas, és sokszor nem úgy tűnik, mintha az önelfogadáshoz hozna közelebb minket. Biztos alapokon nyugvó felépülést akarunk, így meg kell vizsgálnunk cselekedeteinket, motivációinkat, és hozzá kell fognunk az elfogadhatatlan dolgok megváltoztatásához.

A hiányosságaink is hozzánk tartoznak, és csak akkor szabadulhatunk meg tőlük, ha az NA programja szerint élünk. Az előnyeink a

Felsőbb Erőnkől kapott ajándékok. Amint megtanuljuk ezeket hasznosítani, nő az önelfogadásunk, és jobb lesz az életünk.

Néha megtörténik, hogy azok akarunk lenni, akik szerintünk kellene, hogy legyünk. Elhatalmasodhat rajtunk az önsajnálát és a büszkeség, de ha megújítjuk hitünket a Felsőbb Erőben, megkapjuk a reményt, a bátorságot és az erőt a fejlődéshez.

Az önelfogadás egyensúlyt hoz a felépülésünkbe. Már nem kell mások jóváhagyását keresnünk; elégedettek vagyunk azzal, hogy önmagunk lehetünk. Szabadok vagyunk, hogy hálával támaszkodjunk az előnyeinkre, alázatosan eltávolodjunk a hátrányainktól, és magunkhoz képest a legjobb felépülő függők lehessünk. Önmagunk elfogadása azt jelenti, hogy rendben vagyunk; nem vagyunk tökéletesek, de fejlődhetünk.

Észben tartjuk, hogy a függőség betegségében szenvedünk, és hosszú időbe telik a mélyebb szintű önelfogadás elérése. Nem számít, hogy milyen rosszra fordult az életünk; az NA közösségében mindig elfogadnak minket.

Önmagunk elfogadása – úgy ahogy vagyunk – megoldja az emberi tökéletesség elvárásának problémáját. Amikor elfogadjuk önmagunkat, másokat is el tudunk fogadni feltétel nélkül – valószínűleg életünkben először. A barátságaink mélyebbek lesznek, megtapasztaljuk azt a melegséget és törődést, mely a függőknél a felépülés és az új élet megsztásából ered.

Istenem, adj lelki békét,  
hogy elfogadjam, amin változtatni nem  
tudok, bátorságot, hogy változtassak  
azon, amin tudok, és bölcsességet,  
hogy felismerjem a különbséget.

Copyright © 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Minden jog fenntartva

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous,    és a The NA Way  
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-956-5 Hungarian 4/13

WSO Catalog Item No. HU-3119



**Narcotics Anonymous®**

IP No. 19-HU

**Önelfogadás**