

## L'accettazione di sé

### Il problema

Il non accettarsi costituisce un problema per molti dipendenti in recupero. Questo difetto sfuggente è così difficile da individuare che spesso non lo si riconosce affatto. Molti di noi erano convinti che l'uso di droghe fosse l'unico problema e negavano il fatto che la nostra vita era divenuta ingovernabile. Anche dopo avere smesso di usare, è possibile che questa negazione continui a tormentarci. Molti dei problemi che incontriamo durante il recupero derivano dall'incapacità di accettarci a livello profondo. È persino possibile che non ci rendiamo conto di come questo disagio sia all'origine del nostro problema, perché spesso si manifesta sotto mentite spoglie. Ci accorgiamo di diventare irritabili o ipercritici, scontenti, depressi o confusi. Ci accorgiamo che stiamo cercando di cambiare i fattori ambientali nel tentativo di acquietare quello che ci rode dentro. In situazioni come queste, la nostra esperienza ci ha dimostrato che è meglio cercare l'origine della scontentezza dentro di sé. Molto spesso scopriamo di essere critici spietati di noi stessi, sprofondati nell'odio e nel rifiuto di ciò che siamo.

Prima di arrivare a NA, molti di noi hanno passato la vita a rifiutarsi. Ci detestavamo e cercavamo in tutti i modi di diventare qualcun'altro. Volevamo essere chiunque, eccetto noi stessi. Incapaci di accettarci, cercavamo di conquistare l'approvazione degli altri. Così pretendevamo che fossero gli altri a gratificarci di quell'amore e di quell'accettazione che noi non ci sapevamo dare. Però il nostro amore e la nostra amicizia erano sempre interessati. Avremmo fatto qualunque cosa per chiunque pur di ricevere accettazione e approvazione, ma eravamo anche

pronti a risentirci se gli altri non reagivano come volevamo noi.

Dato che non riuscivamo ad accettare noi stessi, ci aspettavamo di essere rifiutati anche dagli altri. Non permettevamo mai a nessuno di avvicinarci per paura che se qualcuno ci avesse conosciuto veramente, ci avrebbe odiato. Per nascondere la nostra vulnerabilità, respingevamo gli altri prima che fossero loro a respingere noi.

### I Dodici Passi sono la soluzione

Oggi il primo passo verso l'accettazione di sé comincia con l'accettazione della nostra dipendenza. Dobbiamo accettare la nostra malattia e tutti i guai che essa ci provoca, prima di riuscire ad accettarci come esseri umani.

L'altra cosa di cui abbiamo bisogno come aiuto per accettare noi stessi, è credere in un Potere più grande di noi che possa riportarci alla ragione. Non abbiamo bisogno di credere nella concezione particolare di Potere Superiore che può avere qualcun'altro, ma dobbiamo credere in un concetto che funziona per noi. Una consapevolezza spirituale dell'accettazione di sé sta nel sapere che è normale sentirsi tristi, aver commesso errori, rendersi conto di non essere perfetti.

La via più efficace per raggiungere l'accettazione di sé è quella di praticare i Dodici Passi del recupero. Ora che siamo giunti a credere in un Potere più grande di noi, possiamo fare affidamento sulla Sua forza per infonderci il coraggio di considerare obiettivamente i nostri pregi e difetti. Benché a volte sia doloroso e non sembri portare all'autoaccettazione, è essenziale restare a contatto con i propri sentimenti. Siccome desideriamo costruire delle solide fondamenta per il recupero, dobbiamo esaminare le nostre azioni e motivazioni, e cominciare

a cambiare le cose che non possiamo accettare.

I nostri difetti fanno parte di noi, e verranno rimossi solo con la pratica quotidiana del programma di NA. I nostri pregi sono doni del nostro Potere Superiore e man mano che impariamo a utilizzarli pienamente, la nostra autoaccettazione cresce e la nostra vita migliora.

Talvolta scivoliamo nel melodramma, sospirando di poter essere quelli che presumiamo dovremmo essere. Potremmo sentirci sopraffatti dall'autocommiserazione e dall'orgoglio, ma rinnovando la nostra fede in un Potere Superiore, ci vengono dati coraggio, speranza e forza di crescere.

L'accettazione di sé porta equilibrio nel nostro recupero. Non abbiamo più bisogno di cercare l'approvazione degli altri perché siamo soddisfatti di essere noi stessi. Con gratitudine siamo liberi di affinare i nostri pregi, di abbandonare umilmente i nostri difetti, e divenire i migliori dipendenti in recupero possibili. Accettarci per quello che siamo significa che andiamo bene così, che non siamo perfetti, ma che possiamo migliorare.

Teniamo a mente di avere la malattia della dipendenza e che ci vuole molto tempo per raggiungere l'accettazione di sé a livello profondo. Ma, per quanto disastrose siano divenute le nostre vite, siamo sempre tutti bene accettati nella Fratellanza di Narcotici Anonimi.

Accettarci come siamo ci aiuta a risolvere il problema di pretendere la perfezione umana. Quando accettiamo noi stessi, riusciamo ad accettare gli altri nella nostra vita senza condizioni, forse per la prima volta. Le nostre amicizie diventano profonde e noi percepiamo il calore e l'affetto che nascono quando dei dipendenti condividono il recupero e una vita nuova.

**Signore, concedimi la serenità  
di accettare le cose che  
non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare  
quelle che posso,  
e la saggezza di conoscerne  
la differenza.**

Copyright © 1996 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tutti i diritti riservati

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)



Traduzione della letteratura approvata  
dalla Fratellanza di NA.

Narcotics Anonymous,    e The NA Way  
sono marchi registrati del  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-263-4 Italian 12/18

WSO Catalog Item No. IT3119



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcotici Anonimi**

IP N° 19-IT

# L'accettazione di sé