

## Savęs pripažinimas

### Problema

Savęs pripažinimo stoka yra daugelio sveikstančių priklausomųjų problema. Šią subtilią ydą yra labai sunku nustatyti, taigi ji dažnai lieka neatpažinta. Daugelis mūsų manė, kad narkotikų vartojimas tebuvo vienintelė problema, ir neigė faktą, kad mūsų gyvenimai tapo nevaldomi. Net po to, kai nustojame vartoti, šis neigimas ir toliau gali mus varginti. Daugelis problemų, kurias patiriame sveikdami, kyla iš negebėjimo priimti savęs iš esmės. Galbūt mes net nesuvokiame, kad šis nepatogumas yra problemos šaltinis, nes jis dažnai pasireiškia kitais būdais. Galbūt mes pajaučiame, kad tampame irzlūs, kritiškai, nepatenkinti, prislėgti ar sutrikę. Galbūt mes pagauname save bandančius keisti aplinką, stengdamiesi numalšinti vidinę graužatį, kurią jaučiame. Mūsų patirtis parodė, kad tokiomis situacijomis, kaip ši, ieškant nepasitenkinimo šaltinio geriausia yra pažvelgti į savo vidų. Labai dažnai mes atrandame, kad esame negailestingi savikritikai, besimėgaujantys nemeile sau ir savęs atmetimu.

Prieš ateidami į NA, daugelis mūsų beveik visą gyvenimą nepripažino savęs. Mes nekęsdavome savęs ir išbandėme visus galimus būdus tapti kuo nors kitu. Mes norėjome būti bet kuo, tik ne tuo, kuo buvome. Nepajėgdami pripažinti save, mes stengėmės, kad mus pripažintų kiti. Mes norėjome, kad kiti žmonės duotų tai, ko mes negalėjome duoti sau: mylėtų ir pripažintų mus. Tačiau mūsų meilė ir draugystė visada buvo sąlygiška. Mes buvome pasirengę padaryti bet ką, kad kiti mus pripažintų ir mums pritartų, ir piktindavomės tais, kurie nesielgdavo taip, kaip mes tikėjomės.

Mes negalėjome pripažinti savęs patys, todėl ir iš kitų tikėjomės tik to, kad jie mus

atstums. Mes niekam neleisdavome suartėti su mumis, nes bijojome: jei jie pažins mus iš tikrųjų, jie ims mūsų nekęsti. Saugodamiesi būti įskaudinti, mes atstumdavome kitus anksčiau nei jie galėtų atstumti mus.

### Išėjimas yra Dvylika žingsnių

Šiandien pirmasis žingsnis į savęs pripažinimą yra mūsų priklausomybės pripažinimas. Anksčiau nei mes pripažinsime save kaip žmones, mes privalome pripažinti savo ligą ir visus rūpesčius, kuriuos ji sukelia.

Kitas dalykas, pastūmėjantis mus savęs pripažinimo link, yra tikėjimas galingesne už mus pačius Jėga, kuri gali grąžinti mums sveiką protą. Mums nebūtina tikėti Aukštesniąja Jėga taip, kaip ja tiki kiti asmenys. Mums tereikia tikėti tuo, kas mums veiksminga. Savęs pripažinimas dvasine prasme reiškia žinojimas, kad sielvartauti ir klysti yra normalu, kad mes nesame tobuli.

Pati veiksmingiausia priemonė pripažinti save yra taikyti sveikimo Dvylika žingsnių. Įtikėję galingesne už mus pačius Jėga, dabar mes galime pasikliauti Jos stiprybe suteikti mums drąsos sąžiningai išnagrinėti savo ydas ir privalumus. Kartais tai būna skausminga ir, rodos, neskaitina savęs pripažinimo, tačiau savo jausmus reikia pažinti. Mes norime sukurti tvirtą sveikimo pamatą, todėl turime išnagrinėti savo veiksmus bei jų priežastis ir imtis keisti tuos dalykus, kurie nėra priimtini.

Mūsų trūkumai yra mūsų dalis. Jie išnyks, jei mes gyvensime pagal NA programą. Mūsų teigiamos savybės yra Aukštesniosios Jėgos dovana. Išmokus jas visiškai panaudoti, mūsų savęs pripažinimas stiprėja, o mūsų gyvenimas gerėja.

Kartais mes pernelyg įsijaučiame norėti būti tokie, kokie, mūsų manymu, turėtume būti. Galbūt mes pasijusime, kad mus užvaldė savigaila ir puikybė, tačiau atgaivinę pasi-

tikėjimą Aukštesniąja jėga mes vėl atgausime viltį, drąsą ir jėgą tobulėti.

Savęs pripažinimas suteikia pusiausvyros mūsų sveikimui. Mums daugiau nebereikia laukti pritarimo iš kitų, nes mes esame patenkinti būdami savimi. Mes galime su dėkingumu pabrėžti savo teigiamas savybes, nuolankiai trauktis nuo savo ydų ir tapti paties geriausiais sveikstančiais priklausomaisiais, kokiais tik galime būti. Pripažinti save tokiais, kokiais esame, vadinasi, pasakyti sau, kad mums viskas gerai, mes nesame tobuli, tačiau mes galime tobulėti.

Mes prisimename, kad mes sergame priklausomybės liga. Prireikia daug laiko, kad pripažintume save iš esmės. Nesvarbu, kiek pabjuręs buvo jūsų gyvenimas – Narkomanų anonimų draugijai jūs visada esate priimtinas.

Pripažindami save tokius, kokie esame, išsprendžiame problemą, kuri kildavo dėl to, kad mes tikėdavomės tobulumo iš kitų. Kai mes pripažįstame save, mes galime pripažinti ir kitus – be jokių išlygų, galbūt pirmą kartą gyvenime. Mūsų draugystė būna gilesnė, mes patiriame šilumą ir rūpestį, kurie sklinda priklausomiesiems dalijantis sveikimu ir naujuoju gyvenimu.

**Dieve, suteik man ramybės  
Susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti,  
Drąsos keisti, ką galiu pakeisti,  
Ir išminties tą skirtumą suprasti.**

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visos teisės saugomos

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)

Lietuvos regiono tarnybos komitetas  
[www.lietuvos-na.lt](http://www.lietuvos-na.lt)



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,    ir The NA Way  
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,  
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-646-NEED      Lithuanian      11/12

WSO Catalog Item No. LT-3119



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkomanai anonimai**

IP Nr. 19-LT

# Savęs pripažinimas