

Sevis pieņemšana

Problēma

Sevis nepieņemšanas problēma ir aktuāla daudziem atkarīgajiem, kas atveseļojās. Šo netveramo trūkumu ir grūti atpazīt, un bieži tas paliek nepamanīts. Uzskatīdami narkotiku lietošanu par vienīgo mūsu problēmu, daudzi no mums noliedza faktu, ka dzīve bija kļuvusi nevadāma. Šis noliegums var mūs vajāt, arī pēc tam, kad jau esam pārtraukuši narkotiku lietošanu. Daudzas problēmas, kuras mēs piedzīvojam atveseļošanās procesā, rodas tieši no nespējas pieņemt sevi dziļākā līmenī. Šī neērtība kā mūsu problēmu patiesais cēlonis var palikt nepamanīta, jo bieži tā izpaužas citos veidos. Dažkārt mēs kļūstam viegli aizkaitināmi, tiesājoši, nepmierināti, depresīvi vai apjukuši. Citkārt savos centienos mazināt iekšējo nemieru, mēs nokļūstam situācijās, kurās mēs mēģinām mainīt apkārtējo vidi un apstākļus. Mūsu pieredze liecina par to, ka šādos gadījumos vislabāk savas neapmierinātības cēloņus ir meklēt sevī. Ļoti bieži mēs atklājam, ka nodevušies riebumam un pašnosodījumam, mēs būtībā bijām visnežēlīgākie kritiķi attiecībā pret sevi.

Pirms mēs atnācām uz NA, daudzi no mums sevis nepieņemšanā bija pavadījuši visu savu iepriekšējo dzīvi. Mēs ienīdām sevi un darijām visu iespējamo, lai kļūtu par kādu citu. Mēs bijām gatavi būt par jebko, tikai ne paši par sevi. Nespējot pieņemt sevi, mēs mēģinājām iegūt atzīnību no citiem. Mēs vēlējamies, lai citi cilvēki sniedz mums mīlestību un pieņemšanu, kuras mums pietrūka pašiem pret sevi, tomēr mūsu mīlestība un draudzība vienmēr bija ar nosacījumiem. Mēs bijām gatavi darīt pilnīgi jebko priekš citiem, lai tikai iegūtu viņu atzīnību un pieņemšanu,

un pēc tam mēs apvainojāmies ik reizi, kad viņu atbildes reakcija nebija tāda, kādu mēs no viņiem bijām gaidījuši.

Nespējot pieņemt paši sevi, mēs gaidījām, ka arī citi mūs atgrūdis. Mēs neļāvām nevienam mums pietuvināties ciešāk, jo baidījāmies, ka, ja vien kāds mūs patiešām iepazītu, tad arī viņi mūs ienīstu. Lai pasargātu sevi no iespējas tikt ievainotiem, mēs atgrūdām citus, pirms viņiem radās iespēja atgrūst mūs.

Risinājums ir Divpadsmi Soļu programma

Šodien pirmais solis ceļā uz sevis pieņemšanu ir tas, ka mēs pieņemam savu atkarību. Pirms mēs varam pieņemt paši sevi kā cilvēcīgas būtnes, mums ir jāpieņem mūsu slimība ar visām no tās izrietošajām sekām un problēmām.

Nākošais solis ceļā uz sevis pieņemšanu ir noticēt par mums lielākam Spēkam, kurš mums varētu atgriezt veselo saprātu. Mums nav jānotic neviena konkrēta cilvēka priekšstatam par Augstāko Spēku, tomēr mums ir jānotic kautkādam priekšstatam vai jēdzienam, kas darbojas mūsu labā. Sevis pieņemšanas garīgā sapratne veidojas tad, kad mēs spējam sadzīvot ar sāpēm, atļaujam sev kļūdīties, kā arī apzināties to, ka neesam perfekti.

Divpadsmi Soļu atveseļošanās programmas pielietošana ir visefektīvākis līdzeklis sevis pieņemšanas sekmēšanai. Tagad, kad esam noticējuši Spēkam, kas lielāks par mums pašiem, mēs varam paļauties uz Viņa labvēlību, lai saņemtu drosmi godīgi izvērtēt savus trūkumus un labās īpašības. Lai arī cik dažkārt ir sāpīgi un var šķist, ka tas nav īstais ceļš uz sevis pieņemšanu, mums tomēr ir jānonāk saskarsmē ar savām sajūtām. Mēs vēlamies, lai mūsu atveseļošanās pamati būtu stingri un stabili, tāpēc ir nepieciešams

izvērtēt savas darbības un motīvus un sākt mainīt to, kas mums nav pieņemams.

Mūsu trūkumi ir daļa no mums, un mēs no tiem varam atbrīvoties tikai tad, ja dzīvojam un pielietojam NA programmu mūsu ikdienas dzīvē. Mūsu labās īpašības ir Augstākā Spēka dāvanas, un, iemācoties tās pilnvērtīgi izmantot un pielietot, pieaug arī sevis pieņemšana, un mūsu dzīves uzlabojas.

Dažreiz, ilgodamies būt tādi, kādiem, mūsaprāt, mums vajadzētu būt, mēs iesligstam melodramatismā. Iespējams, jutāmies lepnuma un sevis žēlošanas pārņemti, tomēr, atjaunojot savu ticību Augstākajam Spēkam, mēs atgūstam cerību, drosmi un spēku tālākai izaugsmei.

Sevis pieņemšana līdzsvaro mūsu atveseļošanos. Kad esam apmierināti ar sevi un to, kas esam, mums vairs nav jāmeklē citu cilvēku atzīnība. Sevis pieņemšana ļauj mums ar pateicību uzsvērt savas labās īpašības, pazemīgi novērsties no trūkumiem un kļūt par tik labiem atkarīgajiem, kas atveseļojas, cik vien iespējams. Pieņemt sevi tādus, kādi mēs esam, nozīmē, ka ar mums viss ir kārtībā, mēs neesam perfekti, bet mēs varam pilnveidoties.

Mēs atceramies, ka esam slimi ar atkarības slimību, un jāpauzē ilgam laikam līdz varam sasniegt sevis pieņemšanu dziļākā līmenī. Neatkarīgi no tā cik slikti mums klājas, mēs vienmēr esam gaidīti Anonīmo Narkomānu sadraudzībā.

Pieņemot sevi tādus, kādi esam, mēs atbrīvojamies no cilvēciskās pilnības vai perfekcionisma meklējumiem. Kad mēs pieņemam sevi, mēs, iespējams, pirmo reizi savā dzīvē spējam bez nosacījumiem pieņemt arī citus cilvēkus. Mums veidojas dziļas draudzīgas attiecības, un mēs saņemam siltumu un rūpes no citiem atkarīgajiem, kas ar mums dalās atveseļošanās un savas jaunās dzīves pieredzē.

**Dievs, dāvā man sirdsmieru
pieņemt to, ko es nespēju mainīt,
drosmi mainīt to, ko spēju,
un gudrību, lai atšķirtu
vienu no otra.**

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: 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



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Narcotics Anonymous,    un The NA Way
ir Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
reģistrētas preču zīmes.

ISBN 978-1-55776-873-5 Latvian 5/11

WSO Catalog Item No. LV-3119



Narcotics Anonymous®
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 19-LV

**Sevis
pieņemšana**