

Samoakceptacja

Problem

Brak akceptacji samego siebie to problem wielu zdrowiejących uzależnionych. Ten subtelny defekt jest trudny do zidentyfikowania i często pozostaje nierozpoznany. Wielu z nas wierzyło, że branie narkotyków było naszym jedynym problemem, nie zgadzając się z tym, że utraciliśmy kontrolę nad naszym życiem. Nawet po zaprzestaniu brania, brak akceptacji tego faktu może nadal rodzić niepokój. Wiele spośród problemów, z którymi stale stykamy się w procesie zdrowienia, wynika z nieumiejętności pełnej akceptacji siebie takimi, jakimi jesteśmy. Nierzadko nawet nie jesteśmy świadomi, że ta właśnie nieumiejętność jest przyczyną naszej dysfunkcji, albowiem najczęściej przejawia się ona w inny sposób. Możemy czuć się poirytowani, krytyczni, naburmuszeni, przybici lub zagubieni. Możemy również próbować zmieniać wszystko dookoła, ażeby tylko ukoić to dokuczliwe uczucie wewnętrznego bólu. Zgodnie z naszym doświadczeniem, najlepiej jest w takich sytuacjach poszukać źródła owego bólu w samym sobie. Odkryjemy wtedy, iż bardzo często jesteśmy dla siebie zbyt surowymi krytykami, oraz że pławimy się w samoodrazie i dokonujemy samoodrzucenia.

Zanim trafiliśmy do NA, większość z nas żyła w całkowitym samoodrzuceniu. Nienawidziliśmy siebie takimi, jakimi byliśmy i chwytaaliśmy się każdego możliwego sposobu, by być kimś innym. Chcieliśmy być kimkolwiek, byle nie sobą. Niezdolni do samoakceptacji, próbowaliśmy zasłużyć na nią u innych. Pragnęliśmy, aby ludzie nas kochali i akceptowali, ponieważ sami nie byliśmy do tego zdolni, ale nasza miłość i przyjaźń wobec nich nigdy nie była bezinteresowna. I choć gotowi byliśmy zrobić wszystko, o co-

kolwiek ktokolwiek nas prosił, tylko dlatego, aby dostać czyjąś aprobatę czy akceptację, to jednak, gdy z jakichś powodów jej nie otrzymywaliśmy lub otrzymywaliśmy nie w formie, której sobie życzyliśmy, naszą reakcją było uczucie zranienia i uraza.

Ponieważ odrzucaliśmy siebie samych, oczekiwaliśmy, że inni ludzie też nas odrzucą. Nie godziliśmy się na bliskość z żadnym człowiekiem ze strachu, że pozna jacy jesteśmy naprawdę i znienawidzi nas w równym stopniu, co my sami siebie. I po to, by obronić się przed tym zranieniem, sami najpierw ich odrzucaliśmy, w naszym mniemaniu odbierając im szanse na zranienie nas.

Dwanaście Kroków rozwiązania problemu

Na tym etapie, pierwszym krokiem do tego, by zaakceptować siebie takimi jakimi jesteśmy jest zaakceptowanie faktu naszego uzależnienia. Musimy pogodzić się ze swoją chorobą i wszystkimi jej konsekwencjami, zanim będziemy mogli zaakceptować siebie samych w całości.

Następnym etapem na tej drodze jest wiara w jakąś Siłę większą niż my sami, która może przywrócić nam równowagę wewnętrzną. To nie musi być żadna konkretna idea podobna do tej, jaką ma ta czy inna osoba. Coś, czego naprawdę potrzebujemy to taka koncepcja Siły Wyższej, która będzie przydatna w naszym życiu. Duchowym wymiarem samoakceptacji jest zgoda na to, że cierpienie, którego doświadczamy jest rzeczą naturalną, że w porządku jest popełniać błędy, a także pogodzenie się z tym, że nie jesteśmy doskonali.

Najskuteczniejszym sposobem na to, by osiągnąć stan akceptacji samego siebie jest stosowanie Programu Dwunastu Kroków. Teraz, gdy już uwierzyliśmy w Siłę większą od nas samych, możemy powierzyć się

jej potędze i prosić, by użyła nam odwagi do uczciwego przyjrzenia się zarówno naszym wadom jak i zaletom. I choć bywa to czasem bardzo bolesne a także, jak się może wydawać, nie ułatwia nam bynajmniej zaakceptowania siebie, to jednak konieczne jest, byśmy zaczęli być w kontakcie z naszymi uczuciami. Chcemy budować nasze zdrowienie na mocnym fundamencie, toteż powinniśmy dokładnie przyrzeć się naszym zachowaniom i sprawdzić, jakie motywy nami naprawdę kierują. Robimy to, by zacząć zmieniać swoje życie i to co naszym zdaniem jest w nim niedopuszczalne.

Nasze wady mogą zostać usunięte tylko w jeden sposób: poprzez stosowanie w naszym codziennym życiu Programu Dwunastu Kroków. Z kolei zalety są darem Siły Wyższej i jeżeli nauczymy się je w pełni wykorzystywać, samoakceptacja będzie wzrastać, a nasze życie stanie się lepsze.

Czasami uderzamy w melodramatyczny ton, że oto nie jesteśmy tacy, jak sądzymy, że powinniśmy być! Nurzamy się wtedy w litości nad sobą lub przeciwnie, pozwalamy by obeszła nas pycha. Gdy jednak przypomnimy sobie, że jest jakaś Siła większa niż my sami i odwołamy się do niej przez wiarę, powróci do nas nadzieja i odwaga a także moc, by się rozwijać.

Samoakceptacja skłania nas ku równowadze w procesie zdrowienia. Już nie oczekujemy akceptacji innych, ponieważ czujemy, że to jacy jesteśmy jest w porządku. Nauczyliśmy się wszakże z wdzięcznością i na głos mówić o naszych zaletach a także z pokorą wskazywać na to, co jeszcze jest wadą. Pracując nad sobą staramy się stawać coraz lepsi. Samoakceptacja oznacza pokorną zgodę na siebie, niedoskonałych ale stale zmierzających ku poprawie.

Pamiętamy o tym, że jesteśmy uzależnieni i że prawdziwe zaakceptowanie siebie wy-

maga sporo czasu. Bez względu na to, jak wiele zła uczyniliśmy w naszym życiu, we Wspólnocie Anonimowych Narkomanów jesteśmy zawsze akceptowani tacy, jakimi jesteśmy.

Akceptowanie siebie takimi, jakimi jesteśmy rozwiązuje problem oczekiwania od innych doskonałości. Jeśli akceptujemy siebie, potrafimy również zaakceptować innych bezinteresownie, prawdopodobnie po raz pierwszy w życiu. Zawierane przez nas przyjaźnie pogłębiają się. Doświadczamy ciepła i troskliwości, dzieląc z innymi uzależnionymi drogę zdrowienia i nowe życie.

**Boże, użyż mi pogody ducha,
abym godził się z tym,
czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to,
co mogę zmienić
i mądrości, abym odróżniał
jedno od drugiego.**

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone.

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



Literatura zatwierdzona przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-868-1

Polish

2/11

WSO Catalog Item No. PL-3119



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

IP Nr 19-PL

Samoakceptacja