

# Prihvaćanje samog sebe

## Problem

Većina ovisnika u oporavku ima problem s prihvaćanjem samih sebe. Teško je prepoznati taj suptilni nedostatak, te on često ostaje nezamijećen. Mnogi od nas su vjerovali da im je jedini problem drogiranje i poricali činjenicu da ne mogu upravljati svojim životima. To poricanje nas može nastaviti mučiti i nakon što se prestanemo drogirati. Mnogi problemi s kojima se susrećemo tijekom oporavka proizlaze iz naše nesposobnosti da prihvatimo sebe na dubljoj razini. Možda nismo ni svjesni da je ta nelagoda uzrok našeg problema, jer se ona često ispoljava na druge načine. Možda smo ponekad razdražljivi i skloni osuđivanju, nezadovoljni, depresivni ili zbunjeni. Događa nam se da pokušavamo promijeniti stvari izvana, nastojeći zadovoljiti osjećaj koji nas izjeda iznutra. Iskustvo je pokazalo da je u takvim situacijama najbolje izvor nezadovoljstva potražiti unutar sebe. Vrlo često otkrivamo da smo prekritični prema sebi, preziremo se i ne prihvaćamo.

Prije dolaska u NA većina nas je provela čitav život u neprihvaćanju samih sebe. Mrzili smo sami sebe i na sve moguće načine pokušavali biti netko drugi. Htjeli smo biti bilo tko drugi, samo ne oni koji jesmo. Nesposobni prihvatiti sami sebe, tražili smo prihvaćanje od strane drugih. Htjeli smo da nas drugi ljudi vole i prihvaćaju, jer sami to nismo mogli. Uvijek smo uvjetovali svoju ljubav i prijateljstvo. Učinili bismo bilo što za bilo koga, samo da bismo zadobili nečije prihvaćanje i odobravanje, a zatim bismo zamjerali svakome tko nije reagirao onako kako smo mi to htjeli.

Budući da nismo mogli prihvatiti sami sebe, očekivali smo da će nas i drugi odbaciti. Nismo nikome dozvoljavali da nam se pri-

bliži, jer smo se bojali da će nas oni koji nas zaista upoznaju zamrziti. Odbijali smo druge prije nego što bi oni imali priliku odbaciti nas, samo da ne bismo ostali povrijeđeni.

## Rješenje je Dvanaest koraka

Danas, prvi korak u prihvaćanju samih sebe je prihvaćanje naše ovisnosti. Prije nego što postanemo sposobni prihvatiti sebe kao ljudska bića, moramo prihvatiti svoju bolest i sve probleme koje nam ona donosi.

Sljedeće što trebamo da nam pomogne na putu prema prihvaćanju samih sebe je vjera u Silu veću od nas samih, koja nam može vratiti zdrav razum. Ne trebamo prihvatiti ni jedno određeno shvaćanje Više sile, ali trebamo vjerovati u nešto što pomaže nama. Na duhovnoj razini, prihvaćanje sebe podrazumijeva spoznaju da je patnja dio života, da činimo greške i da nismo savršeni.

Najučinkovitiji način kako ćemo uspjeti prihvatiti sami sebe jest primjenjujući dvanaest koraka oporavka. Sad kad smo povjerovali u Silu veću od nas samih, možemo se s povjerenjem osloniti na tu snagu, koja će nam dati potrebnu hrabrost da iskreno preispitamo svoje mane i vrline. Mada je to ponekad bolno, ili izgleda kao da ne vodi prihvaćanju samoga sebe, mi moramo doći u doticaj sa svojim osjećajima. Želimo sagraditi čvrste temelje svog oporavka, stoga moramo preispitati svoje ponašanje i motive, i početi mijenjati ono što je neprihvatljivo.

Naši nedostaci su dio nas i nestat će samo ako živimo program Anonimnih narkomana. Naše prednosti su darovi naše Više sile, i kako ih učimo koristiti u potpunosti, tako sve više prihvaćamo sami sebe i naši životi idu na bolje.

Ponekad upadnemo u melodramu u kojoj priželjkujemo biti ono što mislimo da bismo trebali biti. Možemo biti preplavljeni samozaljenjem i ponosom, ali obnavljanjem naše

vjere u Višu silu dobivamo nadu, hrabrost i snagu za rast.

Prihvaćanje sebe omogućuje ravnotežu u našem oporavku. Više ne moramo tražiti odobravanje drugih, jer smo zadovoljni onim što jesmo. Slobodni smo sa zahvalnošću istaknuti svoje prednosti, ponizno se odmaknuti od svojih nedostataka i postati najbolji ovisnici u oporavku kakvi možemo biti. Prihvatiti sebe kakvi jesmo znači shvatiti da smo u redu, da nismo savršeni, ali i da možemo postati bolji.

Ne zaboravljamo da imamo bolest ovisnosti i da je potrebno puno vremena kako bismo prihvatili sami sebe na dubljoj razini. Bez obzira koliko su naši životi postali loši, udruženje Anonimnih narkomana će nas uvijek prihvatiti.

Prihvaćanje sebe onakvih kakvi zaista jesmo rješava problem očekivanja ljudske savršenosti. Kada prihvatimo sebe, možemo u svoj život prihvatiti i druge, bezuvjetno, vjerojatno po prvi put. Dijelevi iskustvo oporavka i novi život, mi si međusobno pružamo toplinu i pažnju i tako se naša prijateljstva produbljuju.

**Bože, daruj mi spokoj  
da prihvatim stvari koje  
ne mogu promijeniti,  
hrabrost da mijenjam stvari  
koje mogu promijeniti,  
i mudrost da razlikujem  
jedne od drugih.**

Copyright © 2010 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Sva prava zadržana

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Ovaj prijevod literature je odobren od strane udruženja  
Anonimnih narkomana.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way  
su registrirani zaštitni znaci  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-814-8

Croatian

2/10

WSO Catalog Item No. CR-3119



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonimni narkomani**

IP br. 19-CR

# Prihvaćanje samog sebe