

Pagtanggap sa Sarili

Ang Problema

Ang problema ng maraming nagbabagong adik ay ang kakulangan ng pagtanggap sa sarili. Ang natatagong depektong ito ay mahirap makita at kadalasan ay di napapansin. Marami sa atin ay naniwala na ang tanging problema ay ang pag-gamit ng droga; itinatangi natin ang katotohanan na ang buhay natin ay nasira. Kahit huminto na tayo sa pag-gamit, ang pagtanggap ito ay patuloy na pumipeste sa atin. Marami sa naranasan natin habang nagbabago ay nagmumula sa di-makayang pagtanggap ng sarili nang mas malalim. Hindi rin natin halos maunawaan na ang paghihirap na ito ay ang ugat ng ating problema, sapagka't ito ay lumalabas sa ibang paraan. Maaring napapansin natin ang ating sarili na nagiging mainisin, mapaghusga, hindi makuntento, malungkot o naguguluhan. Maaring mapansin natin na sinusubukan nating baguhin ang mga nasa paligid natin, para subukang makuntento ang nararamdaman. Sa ganitong sitwasyon, ang ating karanasan ay nagpapakita na kailangan nating suriin ang pinagmumulan ng ating hindi pagtanggap. Mas madalas, natutuklasan natin na tayo ang malupit na kritiko ng ating sarili, ng inis sa sarili at pag-tanggi sa sarili.

Bago tayo pumunta sa N.A., karamihan sa atin ay sinayang ang buhay sa pag-tanggi sa sarili. Galit tayo sa ating sarili at gumawa ng maraming paraan para maging kakaibang tao. Ginusto nating maging kagaya ng ibang tao liban sa atin. Dahilan sa hindi natin matanggap ang ating sarili, sinubok nating makakuha ng pagtanggap ng iba. Ginusto nating mahal in at tanggapin tayo ng ibang tao na hindi natin mabigay sa ating sarili, pero ang pagmamahal at pakikipagkaibigan natin ay laging may kundisyon. Kahit ano ay gagawin natin para kaninuman upang makuha natin ang kanilang loob, tapos magagalit tayo pag hindi sila sumang-ayon sa paraan na gusto natin.

Dahil hindi natin matanggap ang sarili, inisip natin na tatanggihan tayo ng iba. Hindi natin hinayaan na mapalapit ang ibang tao sa atin dahil sa pangamba na pag-nakilala nila tayo, sila ay masusuklam sa atin. Para mapangalagaan ang ating kahinaan, tinatanggihan natin ang ibang tao bago pa nila tayo tanggihan.

Ang Labing Dalawang Hakbang ang Kasagutan

Sa ngayon, ang unang hakbang para matanggap ang sarili ay tanggapin ang ating adiksiyon. Dapat nating tanggapin ang ating sakit at ang lahat ng kaguluhan na dinulot nito bago natin tanggapin ang ating sarili bilang isang tao.

Ang susunod na kailangan nating gawin para makatulong tungo sa pagtanggap sa sarili ay maniwala na may Diyos na mas higit sa ating sarili na makapagbabalik ng ating katinuan. Hindi natin kailangang maniwala sa partikular na idiya tungkol sa Diyos, pero tayo ay kailangang maniwala na ang paraang ito ay makakagaling sa atin. Ang espirital na pagkaunawa sa pagtanggap ng sarili ay ang malaman na ayos lang na makaramdam ng sakit, na nagkamali at malaman na hindi tayo perpekto.

Ang pinakamabisang paraan para makamit ang pagtanggap sa sarili ay ang pagsasabuhay ng Labing Dalawang Hakbang tungo sa pagbabago. Ngayong naniwala na tayo na mayroong Diyos na mas higit sa atin, maaari na tayong umasa sa Kanyang lakas na bigyan tayo ng lakas ng loob na makatotohanang pagsusuri ng ating mga depekto at kakayahan. Kahit na minsan ay masakit at mukhang hindi patungo sa pagtanggap sa sarili, kailangan pa rin nating intindihin ang ating nararamdaman. Ninanais natin na mabuo ang matibay na pundasyon ng pagbabago, kaya't kailangan nating suriin ang ating ginawa at motibo, at simulang baguhin ang mga bagay na di katanggap-tanggap.

Bahagi na natin ang ating mga depekto at matatanggal lang natin ito pag namuhay tayo sa programa ng N.A. Ang ating kakayanan ay regalo ng Diyos, at habang natututuhan nating gamitin ito nang husto, magbubunga ito ng pagtanggap sa sarili at gaganda ang ating buhay.

Minsan nangyayaring nangangarap tayo na maari tayong maging kung sino o ano tayo dapat na maging. Minsan madudulas tayo na magnanais na magawa ang kung anumang ating maisip. Maari nating maramdaman na nadadaig tayo ng awa sa sarili at pagmamataas, pero kapag ibinalik natin ang pagtitiwala sa Diyos, tayo ay bibigyan ng pagasa, tapang at lakas na umunlad.

Ang pagtanggap sa sarili ay nagbibigay-daan para maging balanse tayo sa pagbabago. Hindi na tayo dapat humanap pa ng pagtanggap ng ibang tao dahil kontento na tayo sa ating sarili. Malaya tayong magpasalamat na pahalagahan ang ating mga kakayahan, maging mapagpakumbaba na iwasan ang mga depekto natin, at maging pinakamabuting nagbabagong adik. Ang pagtanggap sa sarili ay nagpapakita rin na tayo ay okey, na hindi tayo perpekto pero pwede tayong matuto.

Tandaan natin na tayo ay may sakit na adiksiyon, at kailangan ng mahabang panahon para makamit natin ang malalim na pagtanggap sa sarili. Kahit ano pa man ang masamang nangyari sa buhay natin, lagi tayong tanggap sa samahan ng Narkotiko Anonimo.

Ang pagtanggap ng kung sino tayo, ang sagot sa problema na ang tao ay hindi perpekto. Pag tinanggap natin ang ating sarili, kaya na rin nating tanggapin ang ibang bagay sa ating buhay na walang anumang kapalit sa unang pagkakataon. Ang ating pagkakaibigan ay magiging malalim at mararanasan natin ang pagmamalasakit na naging bunga ng pakikibahagi mula sa kapwa adik na nagbabagong buhay at isang panibagong buhay.

**Panginoon, ipagkaloob mo po sa
akin ang kahinahunan na tanggapin
ang ang mga bagay na hindi ko na
mababago, lakas ng loob na mabago
ang mga bagay na kaya kong baguhin
at dunong na malaman ang kaibahan.**

Copyright © 2010 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Lahat ng pagaari ay reserbado

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



Ito ay N.A. Samahang aprobadong literatura.

Narcotics Anonymous,    at The NA Way
ay rehestradong tatak ng

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-824-7 Filipino 10/11

WSO Catalog Item No. FL-3119



Narcotics Anonymous®
Narkotiko Anonimo

IP No. 19-FL

Pagtanggap sa Sarili