

Zelfacceptatie

Het probleem

Gebrek aan zelfacceptatie is een probleem voor veel herstellende verslaafden. Deze subtiele tekortkoming is moeilijk te constateren en wordt vaak niet herkend. Velen van ons geloofden dat het gebruiken van drugs ons enige probleem was, het feit ontkenkend dat ons leven onhanteerbaar was geworden. Zelfs nadat we stoppen met gebruiken, kan deze ontkenning ons blijven kwellen. Veel van de problemen die we ondervinden in voortgaand herstel, komen voort uit het onvermogen onszelf op een diep niveau te accepteren. Misschien realiseren we ons niet eens dat dit onbehagen de oorzaak is van ons probleem omdat het zich vaak openbaart op andere manieren. Het kan zijn dat we prikkelbaar, ontevreden, gedeprimeerd of verward worden of snel met ons oordeel klaar staan. Het kan zijn dat we dingen om ons heen proberen te veranderen in een poging het innerlijk geknaag dat we voelen tot rust te brengen. Onze ervaring heeft aangetoond dat het in situaties als deze het beste is om in onszelf te zoeken naar de oorzaak van deze ontevredenheid. Heel vaak ontdekken we dat we hardvochtige critici van onszelf zijn, ons wentelend in verachting en afwijzing van onszelf.

De meesten van ons hadden, voor ze bij NA kwamen, zichzelf hun hele leven afgewezen. We haatten onszelf en probeerden op alle mogelijke manieren iemand anders te worden. We wilden alles behalve onszelf zijn. Niet in staat onszelf te accepteren, probeerden we de acceptatie van anderen te winnen. We wilden dat andere mensen ons de liefde en acceptatie gaven die we onszelf niet konden geven, maar onze liefde en vriendschap waren altijd voorwaardelijk. We wilden alles doen voor wie dan ook om

acceptatie en goedkeuring te winnen en we koesterden wrok zodra iemand niet reageerde zoals wij dat wilden.

Omdat we onszelf niet konden accepteren, verwachtten we door anderen te worden afgewezen. We wilden niemand toestaan dichtbij ons te komen uit angst dat wanneer ze ons echt zouden kennen zij ons ook zouden haten. Om onszelf voor kwetsbaarheid te behoeden, wezen we anderen af voordat zij de kans kregen ons af te wijzen.

De Twaalf Stappen zijn de oplossing

Vandaag is de eerste stap naar zelfacceptatie de acceptatie van onze verslaving. We moeten onze ziekte en al de moeilijkheden die deze ons brengt accepteren voor we onszelf kunnen accepteren als menselijke wezens.

Het volgende dat we nodig hebben om ons te helpen op weg naar zelfacceptatie is geloof in een Macht groter dan onszelf die ons weer geestelijk gezond kan maken. We hoeven niet te geloven in de opvatting van wie dan ook over die Hogere Macht, maar het is wel nodig dat we geloven in iets dat voor ons werkt. Een spiritueel begrip van zelfacceptatie is weten dat er niets mis mee is om pijn te ervaren, om fouten gemaakt te hebben en om te weten dat we niet volmaakt zijn.

De meest effectieve manier om zelfacceptatie te bereiken, is het aanwenden van de Twaalf Stappen van herstel. Nu we ertoe zijn gekomen in een Macht groter dan onszelf te geloven, kunnen we ons op Zijn kracht verlaten om ons de moed te geven eerlijk onze tekortkomingen en kwaliteiten te onderzoeken. Hoewel het soms pijnlijk is en niet lijkt te leiden tot zelfacceptatie, is het noodzakelijk dat we bij onze gevoelens

komen. We willen ons herstel een solide basis geven en moeten daarom onze handelingen en motivaties onderzoeken en beginnen die dingen te veranderen die onaanvaardbaar zijn.

Onze tekortkomingen zijn deel van ons en zullen alleen weggenomen worden wanneer we het NA-programma in praktijk brengen en ernaar leven. Onze kwaliteiten zijn geschenken van onze Hogere Macht en naarmate we ze ten volle leren benutten, groeit onze zelfacceptatie en wordt ons leven beter.

Soms glijden we af naar het melodrama waarin we wensen dat we konden zijn wat we denken dat we zouden moeten zijn. Misschien voelen we ons overweldigd door zelfmedelijden en trots, maar door ons vertrouwen in een Hogere Macht te vernieuwen, wordt ons de hoop, moed en kracht gegeven om te groeien.

Zelfacceptatie maakt evenwicht in ons herstel mogelijk. We hoeven niet meer te verlangen naar de goedkeuring van anderen omdat we tevreden zijn met wie we zijn. We zijn vrij om dankbaar onze kwaliteiten te benadrukken, ons nederig van onze tekortkomingen af te wenden en de beste herstellende verslaafden te worden die we kunnen zijn. Onszelf accepteren zoals we zijn, betekent dat we goed zijn zo, dat we niet perfect zijn maar kunnen verbeteren.

We herinneren onszelf eraan dat we de ziekte verslaving hebben en dat het lang duurt om zelfacceptatie op een diep niveau te bereiken. Hoe slecht ons leven ook geworden is, we worden altijd geaccepteerd in de gemeenschap van NA-Anonieme Verslaafden.

Door onszelf te accepteren zoals we zijn, hebben we niet meer het probleem dat we menselijke perfectie verwachten. Wanneer we onszelf accepteren, kunnen we anderen

in ons leven accepteren, onvoorwaardelijk, waarschijnlijk voor het eerst. Onze vriendschappen krijgen diepte en we ervaren de warmte en betrokkenheid die het resultaat zijn van verslaafden die herstel en een nieuw leven met elkaar delen.

**God, schenk me de kalmte
om te accepteren wat ik niet
kan veranderen,
de moed om te veranderen wat ik
kan veranderen,
en de wijsheid om het verschil
te weten.**

Copyright © 1997 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechten Voorbehouden

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

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Été
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



Dit is een vertaling van door de NA-gemeenschap
goedgekeurde literatuur.

Narcotics Anonymous,    and The NA Way
zijn gedeponeerde handelsmerken van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-284-8

Nederlands

3/01

WSO Catalog Item No. NL-3119



Narcotics Anonymous®
NA-Anonieme Verslaafden

IP Nr. 19-NL

Zelfacceptatie