

Samosprejemanje

Težava

Za mnoge odvisnike v okrevanju je pomanjkanje samosprejemanja težava. Ta prikrita hiba je težko prepoznavna in pogosto neopazna. Mnogi od nas smo verjeli, da je jemanje drog naša edina težava in ob tem zanikali dejstvo, da so naša življenja postala neobvladljiva. Tudi, ko prenehamo z jemanjem nas lahko to zanikanje še naprej zastruplja. Številne težave, ki jih izkusimo med okrevanjem, izhajajo iz naše nezmožnosti sprejeti samega sebe na globlji ravni. Morda niti ne dojamemo, da je to neudobje izvor naših težav, saj se pogosto kaže v drugačnih oblikah. Morda opazimo, kako postajamo razdražljivi ali obsojajoči, nezadovoljni, depresivni ali zmedeni. Morda poskušamo spremeniti svojo okolico z namenom potežitve notranjega nemira, ki ga čutimo. V takšnih situacijah so nam naše izkušnje pokazale, da je najbolje iskati izvor našega nelagodja v sebi. Zelo pogosto odkrijemo, da smo ostri kritiki samega sebe, predajamo se samopomilovanju in zavračanju samega sebe.

Pred prihodom v NA je večina od nas celotno življenje preživela stanju samozavračanja. Sovražili smo sami sebe in poskušali na vse mogoče načine postati nekdo drug. Želeli smo biti kdorkoli, samo ne mi sami. Nezmožni sprejeti samega sebe smo si prizadevali, da nas sprejmejo drugi. Želeli smo, da bi nam drugi ljudje dajali ljubezen in sprejemanje, ki si ju sami nismo mogli dati, toda naša ljubezen in prijateljstvo sta bila vedno pogojena. Storili bi karkoli za kogarkoli, da bi s tem dobili njihovo sprejemanje in potrditev, nato pa smo zamerili

tistim, ki se niso odzvali tako, kot smo pričakovali.

Ker nismo zmogli sprejeti samega sebe, smo pričakovali tudi zavrnitev drugih. Nikomur nismo dovolili, da se nam približa, saj nas je bilo strah, da bi nas tudi oni zasovražili, če bi nas zares poznali. Da bi se zaščitili pred ranljivostjo smo druge zavrnili, še preden bi oni dobili priložnost, da zavrnejo nas.

Rešitev je Dvanajst korakov

Danes je prvi korak v smeri samosprejemanja, sprejemanje naše odvisnosti. Sprejeti moramo našo bolezen in vse težave, ki jih prinaša, preden bomo lahko sprejeli samega sebe kot človeško bitje.

Naslednja stvar, ki jo potrebujemo na poti k samosprejemanju, je vera v Silo, ki je večja od nas samih in nam lahko povrne duševno zdravje. Ni treba, da verujemo v predstavo višje Sile neke druge osebe, ampak moramo verjeti v predstavo, ki deluje za nas. Duhovno razumevanje samosprejemanja je zavedanje, da ni nič narobe, če se kdaj znajdemo v bolečini, če smo delali napake in če vemo, da nismo popolni.

Najučinkovitejši način, da dosežemo samosprejemanje je z uporabo Dvanajstih korakov okrevanja. Zdaj, ko verjamemo v Silo, ki je večja od nas, se lahko zanesemo na njeno moč, da nam da pogum, da lahko iskreno in temeljito preiščemo svoje hibe in svoje dobre lastnosti. Čeprav je včasih boleče in se nam morda zdi, da ne vodi do samosprejemanja, je nujno, da pridemo v stik s svojimi čustvi. Želimo si zgraditi trdne temelje okrevanja, zato moramo preučiti svoja dejanja in motive ter pričeti spreminjati tiste stvari, ki so nesprejemljive.

Naše hibe so del nas in odpravili jih bomo šele takrat, ko bomo živeli po programu NA. Naše dobre lastnosti so darila naše višje Sile. Z učenjem, kako jih v celoti izkoristiti, naše samosprejemanje raste in naše življenje se izboljša.

Včasih zdrsnemo v melodramo v želji, da bi bili tisto, kar mislimo, da bi morali biti. Lahko nas premaga samopomilovanje in ponos, vendar z obnovo naše vere v višjo Silo pridobimo upanje, pogum in moč za rast.

Samosprejemanje nam omogoči ravnovesje v našem okrevanju. Ni nam več treba iskati odobritve pri drugih, saj smo zadovoljni sami s sabo. Svobodni smo, da lahko hvaležno poudarimo svoje dobre lastnosti in se ponižno umaknemo od naših hib ter postanemo najboljši odvisniki v okrevanju, kar smo lahko. Sprejemanje samega sebe, takšnega kot smo, pomeni, da smo v redu, da nismo popolni, ampak se lahko izboljšamo.

Spomnimo se, da imamo bolezen odvisnosti in da traja dlje časa, da dosežemo samosprejemanje na globlji ravni. Ne glede na to, kako slaba so postala naša življenja, nas skupnost Narcotics Anonymous vedno sprejme.

Sprejemanje sebe takšnega kot smo, odpravi težavo pričakovanja človeške popolnosti. Ko sprejmemo sami sebe, lahko sprejmemo tudi druge v svoje življenje, in to brezpogojno, kar je verjetno prvič v življenju. Naša prijateljstva postanejo globlja in izkusimo toplino in skrb, ki je posledica odvisnikov, ki delijo okrevanje in nov način življenja.

**Bog, daj mi sproščenost,
da sprejem stvari,
ki jih ne morem spremeniti,
pogum, da spremenim stvari,
ki jih lahko,
in modrost, da spoznam razliko.**

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Vse pravice pridržane

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



Prevod literature, ki jo je odobrila
Narcotics Anonymous skupnost.

Narcotics Anonymous,   , in The NA Way
so registrirani zaščitni znaki
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-176-9 Slovenian 10/18

WSO Catalog Item No. SL3119



Narcotics Anonymous®

IP Št. 19-SL

Samo- sprejemanje