

Прийняття себе

Проблема

Неприйняття себе є проблемою для багатьох одужуючих залежних. Цю підступну ваду важко виявити і часто вона залишається нерозпізнаною. Більшість з нас вважали, що вживання наркотиків було нашою єдиною проблемою, заперечуючи, що наше життя стало некерованим. Навіть після того, як ми припинили вживати, це заперечення може продовжувати нас турбувати. Більшість проблем, які ми переживаємо у безперервному одужанні, обумовлені неспроможністю приймати себе на глибинному рівні. Можливо, ми навіть не усвідомлюємо, що цей дискомфорт є джерелом наших проблем, бо він часто виражається по-іншому. Ми можемо помітити, що драгуємося або засуджуємо інших, стаємо невдоволеними, пригніченими або збентеженими. Ми можемо виявити, що намагаємось змінити навколишнє середовище у спробах задовольнити внутрішню гризоту, яку ми відчуваємо. В таких ситуаціях, наш досвід свідчить, що у пошуках джерела нашого невдоволення краще зазирнути в себе. Дуже часто ми виявляємо, що ми – суворі критики себе, які борсаються в ненависті до себе та неприйнятті власної особистості.

До приходу в «АН» більшість з нас не приймали самих себе все своє життя. Ми ненавиділи себе і намагалися будь-яким чином стати кимось іншим. Ми хотіли бути ким завгодно, аби тільки не собою. Не спроможні прийняти себе, ми намагалися отримати визнання від інших. Ми хотіли, щоб інші люди полюбили та прийняли нас, як ми не могли себе, але наша любов і дружба завжди залежали від ставлення до нас. Ми б зробили що завгодно

для будь-кого, тільки б отримати їх визнання і схвалення, а потім ображалися б на тих, хто не реагує так, як нам хотілося.

Оскільки ми не могли прийняти себе, ми очікували, що інші нас відкидатимуть. Ми не дозволяли нікому зблизитись з нами, бо боялись, якщо вони дізнаються, які ми є насправді, то також ненавидітимуть нас. Щоб не виявити свою вразливість, ми відштовхували інших до того, як вони мали нагоду відштовхнути нас.

Рішення – це Дванадцять Кроків

Сьогодні перший крок до прийняття себе – це прийняття нашої залежності. Перш ніж ми зможемо прийняти себе як людину, ми повинні прийняти нашу хворобу та всі неприємності, яких вона завдає нам.

Наступний крок, який допоможе нам у прийнятті себе – це віра в Силу могутнішу за нас, що може повернути нам здоровий глузд. Нам не потрібно вірити в концепції Вищої Сили конкретних людей, але нам дійсно потрібно вірити в концепцію, яка працює для нас. У духовному розумінні прийняття себе – це усвідомлення, що відчувати біль і припускатися помилок є нормальним, і що ми недосконалі.

Найбільш ефективним засобом у роботі з прийняття себе є застосування Дванадцяти Кроків одужання. Тепер, коли ми прийшли до віри у Силу могутнішу за нас, ми можемо довіритись Його силі наділити нас мужністю чесно розглянути наші слабкі та сильні сторони. Необхідно увійти в контакт з власними почуттями, хоча це іноді боляче і може здатися, що не сприяє прийняттю себе. Ми бажаємо побудувати міцний фундамент одужання, і тому потрібно розглянути наші дії та мотиви, і почати змінювати те, що є неприйнятним.

Наші вади – це частина нас і вони зникнуть лише коли ми житимемо за програмою «АН». Наші чесноти – це подарунки від нашої Вищої Сили і по мірі того, як ми вчимося застосовувати їх повністю, нам стає легше прийняти себе і наше життя покращується.

Іноді ми поринаємо в роздуми про те, ким би ми могли бути або ким на нашу думку ми маємо бути. Ми можемо почуватися здоланими нашою жалістю до себе і гординею, але відновлюючи нашу віру в Вищу Силу, ми отримуємо надію, мужність та силу для розвитку.

Прийняття себе надає рівновагу в нашому одужанні. Нам більше не потрібно шукати схвалення від інших, тому що нас задовольняє бути тим, ким ми є. Ми вільні з вдячністю підкреслювати наші чесноти, смиренно позбуватися наших вад і стати кращими одужуючими залежними, якими тільки можемо бути. Прийняти себе такими, як ми є – означає, що ми нормально сприймаємо свою недосконалість, але намагаємось стати кращими.

Ми пам'ятаємо, що у нас є хвороба залежності і потрібно багато часу, щоб досягти прийняття себе на глибинному рівні. Не має значення наскільки жахливим стало наше життя, нас завжди приймають у Товаристві «Анонімні Наркомани».

Прийняття себе такими, як ми є, вирішує проблему очікувань людської досконалості. Коли ми приймаємо себе, ми можемо приймати інших у наших життях, напевно вперше в житті, нічого не вимагаючи. Наша дружба стає глибшою та ми відчуваємо тепло і турботу від залежних, які діляться з нами одужанням і новим життям.

Боже, даруй мені душевний спокій
прийняти те,
що я не можу змінити,
мужність змінити те, що можу,
та мудрість знати різницю.

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Усі права застережено

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



Цей текст є перекладом літератури
затвердженої Товариством «АН».

Narcotics Anonymous,    та The NA Way
є зареєстрованими торговими марками Narcotics
Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-113-4 Ukrainian 12/16

WSO Catalog Item No. UA-3119



Narcotics Anonymous®
Анонімні Наркомани

IP № 19-UA

Прийняття
себе