

## קבלה עצמית

### הבעיה

העדר קבלה עצמית מהווה בעיה עבור מכורים מחלימים רבים. פגם חמקמק זה קשה לזיהוי ולעיתים קרובות לא מבחינים בו. רבים מאתנו האמינו שהשימוש בסמים הוא בעייתנו היחידה, תוך הכחשת העובדה שחינו הפכו בלתי ניתנים לניהול. אפילו לאחר שאנו מפסיקים להשתמש, הכחשה זו יכולה להמשיך ולהטריד אותנו. רבות מהבעיות שאנו מתנסים בהן בתהליך ההחלמה נובעות מחוסר היכולת שלנו לקבל את עצמנו ברובד העמוק. יכול להיות שלא נבחין שאי-נוחות זו, מהווה בעצם את מקור הבעיה שלנו, מכיוון שלעיתים קרובות חוסר קבלה באה לידי ביטוי בדרכים אחרות. יתכן שנמצא את עצמנו הופכים נרגזים או ביקורתיים, לא מרוצים, מדוכאים או מבולבלים. יתכן שנמצא את עצמנו מנסים לשנות את הסביבה, בניסיון לספק את הכרסום הפנימי שאנו חשים. במצבים כאלה, ניסיונו הראה שהדבר הטוב ביותר הוא להביט פנימה אל תוך עצמנו בחיפוש אחר המקור לחוסר שביעות הרצון שלנו. לעיתים קרובות נגלה שאנו ביקורתיים מדי עם עצמנו, מתבוססים בתיעוב עצמי ודחייה עצמית.

לפני שבאנו לאנ-איי רובנו העברנו את כל חיינו בדחייה עצמית. שנאנו את עצמנו וניסינו כל דרך שיכולנו כדי להפוך למישהו אחר. רצינו להיות כל אחד אחר חוץ ממי שהיינו. לא היינו מסוגלים לקבל את עצמנו, ניסינו לגייס קבלה מאחרים. רצינו שאנשים אחרים יתנו לנו את האהבה והקבלה שלא יכולנו להעניק לעצמנו, אולם האהבה והחברות שלנו תמיד היו מותנות. היינו עושים כל דבר עבור כל אחד, רק כדי להרוויח את קבלתם ואישורם, ואז דחינו את אלה שלא הגיבו בדרך שרצינו.

לא יכולנו לקבל את עצמו, ולכן ציפינו שאחרים ידחו אותנו. לא הרשנו לאף אחד להתקרב אלינו מפחד שאם הם ידעו מי

אנחנו באמת, הם ישנאו אותנו. כדי להגן על עצמנו מפגיעות, אנו נדחה אחרים לפני שתייה להם האפשרות לדחות אותנו.

### שנים-עשר הצעדים הם הפתרון

כיום, הצעד הראשון בדרך לקבלה עצמית הוא קבלת ההתמכרות שלנו. אנו מוכרחים לקבל את מחלתנו ואת כל הצרות שהיא מביאה לנו לפני שאנו יכולים לקבל את עצמנו כיצורים אנושיים.

הדבר הבא לו אנו זקוקים, שיעזור לנו לקראת קבלה עצמית, הוא אמונה בכוח גדול מאתנו שיכול להשיב אותנו לשפיות. איננו צריכים להאמין בדרך שבו תופס אדם מסוים את המושג כוח עליון, אולם עלינו להאמין בתפיסה שעובדת עבורנו. הבנה רוחנית של קבלה עצמית היא הידיעה שזה בסדר למצוא את עצמנו חשים כאב, עושים טעויות, ולדעת שאיננו מושלמים.

האמצעים היעילים ביותר להשגת קבלה עצמית הם דרך יישום שנים-עשר צעדי ההחלמה. עתה כשהגענו לאמונה בכוח גדול מאתנו, אנו יכולים להסתמך על כוחו לתת לנו את האומץ כדי לבחון בכנות את פגמינו ויתרונותינו. למרות שזה לעיתים כואב ואולי לא נראה כמוביל לקבלה עצמית, הכרחי לבוא במגע עם רגשותינו. אנו שואפים לבנות בסיס איתן של החלמה, ולכן עלינו לבחון את פעולותינו ומניעינו, ולהתחיל לשנות את הדברים שאי-אפשר לקבלם.

פגמינו הם חלק מאתנו, ויוסרו רק כשנתרגל חיים על פי תכנית האנ-איי. יתרונותינו הם מתנות מהכוח העליון שלנו, וכשאנו לומדים להפיק מהם את מירב התועלת, קבלתנו העצמית גדלה, וחיינו משתפרים.

לעיתים אנו נסחפים לתוך הרעיון של לרצות להיות מה שאנו חושבים שאנו צריכים להיות. יתכן שנחוש נשלטים על ידי רחמים עצמיים וגאווה, אך על ידי חידוש אמונתנו בכח עליון ניתנים לנו התקווה, האומץ והכח לגדול.

קבלה עצמית מאפשרת איזון בהחלמתנו. אנו כבר לא צריכים לחפש אישורים מאחרים, אנו

מרוצים להיות עצמנו. אנו חופשיים להגיש את יתרונותינו באסירות-תודה, להתרחק בענווה מפגמינו, ולהפוך למכורים המחלימים הטובים ביותר שאנו יכולים להיות. לקבל את עצמנו כמו שאנו משמע שאנחנו בסדר, שאנחנו לא מושלמים, אבל אנחנו יכולים להשתפר.

אנו זוכרים שיש לנו את מחלת ההתמכרות, ושלוך זמן רב להשיג קבלה עצמית ברובד העמוק. לא משנה כמה רעים הפכו חיינו, אנו תמיד מתקבלים בחברותא של מכורים אנונימיים.

לקבל את עצמנו כמו שאנחנו פותר את הבעיה של לצפות לשלמות אנושית. כאשר אנו מקבלים את עצמנו, אנו יכולים לקבל אחרים לתוך חיינו, ללא תנאים, קרוב לוודאי בפעם הראשונה. החברויות שלנו מעמיקות ואנו חווים את החמימות והאיכפתיות שהן תוצאה של מכורים המשתפים זה את זה בהחלמה ובחיים חדשים.



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-19

## קבלה עצמית

אלי, תן בי את השלווה  
לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,  
אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי  
ואת התבונה להבחין בין השניים.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

כל הזכויות שמורות

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



תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

Narcotics Anonymous,



גם The NA Way

הם סמלים מסחריים רשומים של

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-522-7

Hebrew

8/05

WSO Catalog Item No. HE-3119