

Kendini Kabullemek

Problem

Kendini kabullenmekten yoksunluk, iyileşmekte olan bir çok bağımlı için bir sorundur. Bu sinisi kusurun tanınması zordur ve çoğunlukla göze batmaz. Yaşamımızın yönetilemez hale geldiğini yadsıyarak, bir çoğumuz tek sorunumuzun uyuşturucu kullanmak olduğuna inanıyorduk. Kullanmayı bıraktıktan sonra bile bu inkar yakamızı bırakmayabilir. Süregiden iyileşmede deneyimlediğimiz bir çok sorun, kendimizi derin bir düzeyde kabullenme yetersizliğimizden kaynaklanır. Bu rahatsızlığın sorunumuzun asıl kaynağı olduğunu farketmeyebiliriz bile. Çünkü bu çoğunlukla başka yollarla kendini gösterir. Kendimizi sinirlenir, yargılayıcı, doyumсу, depresyonda veya şaşkın hale gelir bulabiliriz. Kendimizi, içimizde hissettiğimiz kazanmayı tatmin etme çabası içinde çevresel faktörleri değiştirmeye çalışır bulabiliriz. Böyle durumlarda deneyimlerimiz bize, tatminsizliğimizin kaynağı için içe doğru bakmanın en iyisi olduğunu gösterdi. Sık sık kendinden nefret ve kendini reddetme içinde yüzdüğümüzü ve kendimizin katı eleştirmenleri olduğumuzu keşfederiz.

NA'ya gelmeden önce, çoğumuz tüm yaşamlarımızı kendini reddetme içinde geçirdik. Kendimizden nefret ettik ve farklı biri haline gelebilmek için her yolu denedik. Kendimizden başka herkes olmak istedik. Kendimizi kabullenemeyerek, başkalarının kabulünü kazanmaya çalıştık. Başka insanların bize kendimize veremediğimiz sevgi ve kabulü vermelerini istedik. Ama sevgimiz ve dostluğumuz daima şartlıydı. Sırf onların kabulünü ve onayını kazanalım diye herhangi biri için herşeyi yapardık. Ve sonra bize bizim istediğimiz gibi karşılık vermeyenlere kin beslerdik.

Kendimizi kabul edemediğimiz için başkaları tarafından reddedilmeyi bekledik. Kimenin bize yakınlaşmasına izin vermezdik. Çünkü eğer bizi gerçekten tanırlarsa onların da bizden nefret edeceklerinden korkardık. Kendimizi incinmekten korumak için onların bizi reddetme fırsatları olmadan biz onları reddederdik.

Oniki Basamak Çözümdür

Bugün kendini kabullenmeye doğru ilk adım bağımlılığımızın kabulüdür. Kendimizi insan olarak kabul edebilmek için, önce hastalığımızı ve onun bize getirdiği tüm sıkıntıları kabullenmeliyiz.

İhtiyacımız olan bir sonraki şey, kendini kabullenmeye doğru bize yardım edecek, akıl sağlığımızı geri getirebilecek kendi-mizden üstün bir Güce inançtır. Herhangi birinin Yüksek Güç kavramına inanmamıza gerek yok ama bizim için çalışan bir kavrama inanmalıyız. Kendini kabullenmenin ruhsal bir anlayışı, kendimizi acı içinde bulmanın, hata yapmış olmanın ve mükemmel olmadığımızı bilmenin normal olduğunu kavramaktır.

Kendini kabullenmeyi başarmanın en iyi yolu iyileşmenin Oniki Basamağını uygulamaktan geçer. Kendimizden üstün bir Güce inancına vardığımız anda kusur ve iyi yanlarımızı dürüstçe inceleyebilme cesareti için Ondan güç alabiliriz. Bazen acı dolu olabilse ve kendimizi kabullenmeye götürüyor gözükmese de duygularımızla temasa geçmek kaçınılmazdır. Dileğimiz sağlam bir iyileşme temeli atmak. Bu nedenle ihtiyacımız olan, eylem ve motivasyonlarımızı incelemek ve kabuledilmez olan o şeyleri değiştirmeye başlamaktır.

Kusurlarımız bizim bir parçamız ve ancak NA programını yaşamayı pratiğe geçirdiğimizde kaldırılacaklar. İyi yönlerimiz Yüksek Gücümüzden armağanlar ve onları tam ola-

rak kullanmayı öğrendikçe kendimizi kabulumuz gelişir ve yaşamlarımız iyiye gider.

Bazen keşke olmamız gerektiğini düşündüğümüz şey olabilseydik melodramasının içine kayarız. Kendine acımanın ve gururun hükmü altına girebiliriz ama Yüksek bir Güce inancımızı yenileyerek, gelişmek için ümit, cesaret ve kuvvet alırız.

Kendimizi kabulleniş iyileşmemizde dengeye yol açar. Artık başkalarının onayını aramak zorunda değiliz çünkü kendimiz olmakla tatmin oluyoruz. İyi yönlerimizi minnetle vurgulamak, alçakgönüllülükle kusurlarımızdan uzaklaşmak ve olabileceğimiz en iyi iyileşen bağımlılar olmak için özgürüz. Kendimizi olduğumuz gibi kabullenirsek herşey yolunda demektir; mükemmel değiliz ama olumlu yönde gelişebiliriz.

Bağımlılık hastalığına sahip olduğumuzu ve ta içimizde kendini kabullenmeyi başarmanın uzun zaman aldığını anımsarız. Yaşamımız ne denli kötü hale gelmişse de Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'nde daima kabul görürüz.

Kendimizi olduğu gibi kabullenmek insandan mükemmellik bekleyiş sorununu halleder. Kendimizi kabullenince başkalarının da kayıtsız şartsız yaşamımıza kabul edebiliriz, belki de ilk kez. Dostluklarımız derinleşir. Bağımlıların iyileşmesinden ve yeni bir yaşamı paylaşmalarından doğan sıcaklığı, umursamayı deneyimleriz.

Tanrým, dediđtiremeyeceđim þeyleri
kabullenebilmem için huzur
deđiřtirebileceklerim için cesaret
ve aralarındaki farkı kavrayabilmem
için akıl ver.

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm hakları saklıdır

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'Eté
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



Bu NA Arkadaşlıkbirliği onaylı literatürdür.

Narcotics Anonymous,    ve The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
tescilli markalarıdır.

ISBN 1-55776-309-7

Turkish

6/06

WSO Catalog Item No. TU-3119



Narcotics Anonymous®
Adsız Narkotik

IP No. 19-TU

**Kendini
Kabullenmek**