

Sebaprijatie

Problém

Nedostatok sebaprijatia je problémom mnohých uzdravujúcich sa závislých. Tento nenápadný nedostatok je ťažké identifikovať a často zostáva nerozpoznaný. Mnohí z nás verili, že branie drog je náš jediný problém a popierali skutočnosť, že sa náš život stal neovládateľným. Dokonca aj po tom, ako sme prestali brať, nás toto popieranie môže naďalej sužovať. Mnohé problémy, ktoré zažívame v procese uzdravovania, pramenia z neschopnosti prijať samých seba na hlbokej úrovni. Možno si ani neuvedomujeme, že táto nepohoda je zdrojom nášho problému, pretože sa často prejavuje inými spôsobmi. Môžeme byť nahnevaní, kritickí, nespokojní, depresívni alebo zmätení. Môžeme zistiť, že sa snažíme zmeniť faktory prostredia v snahe uspokojiť vnútornú nespokojnosť, ktorú pociťujeme. V takýchto situáciách naše skúsenosti ukazujú, že najlepšie je hľadať zdroj našej nespokojnosti vo svojom vnútri. Veľmi často zistíme, že sme voči sebe príliš kritickí a tápame sa v sebanenávisti a sebaodmietaní.

Pred príchodom do NA väčšina z nás strávila celý život v sebaodmietaní. Nenávideli sme sa a všemožne sme sa snažili stať sa niekým iným. Chceli sme byť kýmkoľvek, len nie tým, kým sme boli. Neschopní prijať samých seba sme sa snažili získať prijatie druhých. Chceli sme, aby nám iní ľudia dali lásku a prijatie, ktoré sme si sami nedokázali poskytnúť, ale naša láska a priateľstvo boli vždy podmienené. Urobili by sme čokoľvek pre kohokoľvek, len aby sme získali ich prijatie a hnevali sme sa na tých, ktorí nereagovali tak, ako sme chceli.

Keďže sme nedokázali prijať samých seba, očakávali sme, že nás ostatní odmietnu.

Nikoho sme si k sebe nepustili, pretože sme sa báli, že ak by nás skutočne poznali, tak by nás nenávideli. Aby sme sa chránili pred zraniteľnosťou, odmietli sme druhých skôr, ako mali možnosť odmietnuť nás.

Riešením je Dvanásť Krokov

Prvým krokom k sebaprijatiu je dnes prijatie našej závislosti. Skôr než budeme môcť prijať seba ako ľudské bytosti, musíme prijať svoju chorobu a všetky problémy, ktoré nám prináša.

Ďalšou vecou, ktorá nám pomôže k sebaprijatiu, je viera v Silu, ktorá je väčšia ako my a ktorá nám môže prinavrátiť duševné zdravie. Naša predstava o Vyššej Sile nemusí byť rovnaká ako predstava iného člena, potrebujeme ale predstavu o Vyššej Sile, v ktorú veríme a ktorá nám funguje. Duchovné chápanie sebaprijatia znamená vedieť, že je v poriadku, ak cítime bolesť, ak sme urobili chyby a ak vieme, že nie sme dokonalí.

Najúčinnejším prostriedkom na dosiahnutie sebaprijatia je uplatňovanie Dvanástich Krokov uzdravovania. Teraz, keď sme uverili v Silu, ktorá je väčšia ako my sami, môžeme sa spoľahnúť na jej silu, ktorá nám dodá odvahu úprimne preskúmať svoje nedostatky a kladné stránky. Aj keď je to niekedy bolestivé a môže sa zdať, že to nevedie k sebaprijatiu, je potrebné dostať sa do kontaktu so svojimi pocitmi. Chceme si vybudovať pevné základy uzdravovania a preto musíme preskúmať svoje činy a motivácie a začať meniť tie veci, ktoré sú neprijateľné.

Naše nedostatky sú našou súčasťou a budú odstránené len vtedy, keď budeme žiť život podľa programu NA. Naše prednosti sú darom od našej Vyššej Sily a keď sa ich naučíme naplno využívať, naše sebaprijatie rastie a náš život sa zlepšuje.

Niekedy sklzneme do melodrámy, keď si želáme, aby sme boli takí, akí si myslíme, že by sme mali byť. Môžeme sa cítiť premožení svojou sebaľúbosťou a pýchou, ale obnovením viery vo Vyššiu Silu získame nádej, odvahu a silu rásť.

Sebaprijatie umožňuje rovnováhu v našom uzdravovaní. Už nemusíme hľadať uznanie druhých, pretože sme spokojní sami so sebou. Môžeme vďačne zdôrazňovať svoje kladné stránky, pokorne sa vzdávať od svojich nedostatkov a stať sa najlepšími uzdravujúcimi sa závislými, akými môžeme byť. Prijatie sa takí, akí sme, znamená, že je v poriadku, že nie sme dokonalí, ale môžeme sa zlepšiť.

Pamätáme si, že trpíme chorobou závislosti a že trvá dlho, kým prijmem samých seba na hlbokej úrovni. Bez ohľadu na to, ako veľmi sa naše životy zhoršili, v Spoločenstve Anonymných Narkomanov sme vždy prijatí.

Prijatie samých seba takých, akí sme, nás oslobodzuje od očakávania ľudskej dokonalosti. Keď prijmem seba samých, môžeme bezpodmienečne prijať do svojho života aj iných, pravdepodobne po prvýkrát. Naše priateľstvá sa prehľbujú a my zažívame srdečnosť a starostlivosť, vďaka závislým, ktorí sa delia o uzdravovanie a o nový život.

**Bože, daj mi vyrovnanosť,
aby som prijal to, čo zmeniť
nemôžem, odvahu, aby som
zmenil to, čo zmeniť môžem a
múdroosť, aby som vedel odlísiť
jedno od druhého.**

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Všetky práva vyhradené.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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.wsoiran.org



Preklad literatúry schválenej NA Spoločenstvom.

Narcotics Anonymous,    a The NA Way
sú registrované ochranné známky
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804579

Slovak

6/25

WSO Catalog Item No. SK3119



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

IP Nr. 19-SK

Sebaprijatie