

Sebepřijetí

Problém

Nedostatečné sebepřijetí je problémem mnoha uzdravujících se závislých. Tento nenápadný defekt je obtížné identifikovat a často zůstává nerozpoznán. Mnozí z nás věřili, že užívání drog je náš jediný problém, a popírali skutečnost, že se náš život stal nezvladatelným. I poté, co přestaneme užívat, nás toto popírání může nadále sužovat. Mnoho problémů, které zažíváme při pokračujícím uzdravování, pramení z neschopnosti přijmout sebe sama na hluboké úrovni. Možná si ani neuvědomujeme, že tato nepohoda je zdrojem našeho problému, protože se často projevuje jinými způsoby. Můžeme zjistit, že jsme podráždění nebo kritičtí, nespokojení, depresivní nebo zmatení. Můžeme se přistihnout, že se snažíme změnit faktory týkající se prostředí ve snaze uspokojit vnitřní hladání, které cítíme. V takových situacích naše zkušenosti ukazují, že nejlepší je hledat zdroj naší nespokojenosti uvnitř. Velmi často zjistíme, že jsme sami sobě tvrdými kritiky, utápíme se v sebeobdivu a sebeodmítání.

Před příchodem do NA většina z nás strávila celý život v sebeodmítání. Nenáviděli jsme sami sebe a snažili jsme se všemi možnými způsoby stát se někým jiným. Chtěli jsme být kýmkoli, jen ne tím, kým jsme byli. Byli jsme neschopni přijmout sami sebe, tak jsme se snažili získat přijetí druhých. Chtěli jsme, aby nám druzí lidé dali lásku a přijetí, které jsme si sami nedokázali dát, ale naše láska a přátelství byly vždy podmíněné. Udělali bychom pro kohokoli cokoli, jen abychom získali jeho přijetí a uznání, a pak bychom se zlobili na ty, kteří by nereagovali tak, jak jsme chtěli.

Protože jsme nedokázali přijmout sami sebe, očekávali jsme, že nás ostatní odmítnou.

Nikomu jsme nedovolili, aby se k nám přiblížil, protože jsme se báli, že kdyby nás skutečně poznal, také by nás nenáviděl. Abychom se ochránili před zranitelností, odmítali jsme druhé dříve, než oni měli možnost odmítnout nás.

Řešením je Dvanáct kroků

Dnes je prvním krokem k sebepřijetí přijmout naši závislost. Nejprve musíme přijmout svou nemoc a všechny potíže, které nám přináší, a teprve potom můžeme přijmout sami sebe jako lidské bytosti.

Další věcí, která nám pomůže k sebepřijetí, je víra v Moc větší, než jsme my sami, moc, která nám může navrátit zdravý rozum. Nemusíme věřit v žádný konkrétní osobní koncept této Vyšší moci, ale musíme věřit v koncept, který pro nás funguje. Duchovní chápání sebepřijetí znamená vědomí, že je v pořádku, že se ocitneme v bolesti, že jsme udělali chyby, a že víme, že nejsme dokonalí.

Nejúčinnějším prostředkem k dosažení sebepřijetí je uplatňování Dvanácti kroků uzdravování. Nyní, když jsme uvěřili v Moc větší než my sami, můžeme se spolehnout na její sílu, která nám dodá odvahu poctivě zkoumat své nedostatky a přednosti. Ačkoli je to někdy bolestivé a může se zdát, že to k sebepřijetí nevede, je nutné dostat se do kontaktu se svými pocity. Chceme si vybudovat pevné základy uzdravování, a proto je třeba prozkoumat své jednání a motivace a začít měnit ty věci, které jsou nepřijatelné.

Naše vady jsou naší součástí a odstraníme je pouze tehdy, když budeme žít podle programu NA. Naše přednosti jsou dary od naší Vyšší moci, a tím, že se učíme je plně využívat, roste naše sebepřijetí a náš život se zlepšuje.

Někdy sklouzneme k melodramatu, kdy si přejeme být tím, čím si myslíme, že bychom

měli být. Můžeme se cítit přemoženi svou sebelítostí a pýchou, ale obnovením víry ve Vyšší moc získáme naději, odvahu a sílu k růstu.

Sebepřijetí umožňuje rovnováhu v našem uzdravování. Už nemusíme hledat uznání druhých, protože jsme spokojeni sami se sebou. Můžeme vděčně zdůrazňovat své přednosti, pokorně se vzdalovat od svých nedostatků a stát se těmi nejlepšími uzdravujícími se závislými, jakými můžeme být. Přijmout sami sebe takové, jací jsme, znamená, že jsme v pořádku, že nejsme dokonalí, ale můžeme se zlepšit.

Pamatujeme si, že trpíme nemocí závislosti a že trvá dlouho, než dosáhneme sebepřijetí na hluboké úrovni. Bez ohledu na to, jak špatnými se naše životy staly, jsme ve společenství Anonymních narkomanů vždy přijímáni.

Přijímat sami sebe, jací jsme, řeší problém očekávání lidské dokonalosti. Když přijmeme sami sebe, můžeme do našich životů bezpodmínečně přijmout druhé, pravděpodobně poprvé. Naše přátelství se prohlubují a my zažíváme vřelost a péči, která je výsledkem toho, že závislí sdílejí uzdravování a nový život.

**Bože, dej mi klid
přijmout to, co změnit nemohu,
odvahu změnit to, co změnit mohu,
a moudrost jedno od druhého rozpoznat.**

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Veškerá práva vyhrazena

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



Toto je překlad literatury schválený Společenstvím NA

Narcotics Anonymous, , , , a The NA Way
jsou registrované ochranné značky společnosti
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-476-0 Czech 8/25

WSO Catalog Item No. CS3119



Narcotics Anonymous®
Anonymní narkomani

IP č. 19-CS

Sebepřijetí