

# Принятие себя

## Проблема

Дефицит принятия себя – проблема многих выздоравливающих зависимых. Этот коварный дефект трудно распознать, и он часто остается незаметным. Многие из нас считали своей единственной проблемой употребление наркотиков, отрицая тот факт, что наши жизни стали неуправляемы. Это отрицание продолжает мучить нас даже после прекращения употребления. Причиной многих проблем, с которыми мы сталкиваемся в повседневном выздоровлении, является неспособность принятия себя на глубоком уровне. Порой мы даже не понимаем, что этот недостаток лежит в основе нашей проблемы, потому что его проявления могут быть самыми разными. Порой мы становимся раздражительными, осуждаем, проявляем недовольство, погружаемся в депрессию или чувствуем себя сбитыми с толку. Порой мы пытаемся изменить внешние обстоятельства, стремясь унять беспокойство, терзающее нас изнутри. Наш опыт показал, что в подобных ситуациях причины нашего недовольства лучше всего искать внутри себя. Очень часто выясняется, что мы подвержены жестокой самокритике, что мы погрязли в ненависти к самим себе и в отрицании самих себя.

До того, как мы попали в АН, большинство из нас провели целую жизнь, отвергая себя. Мы ненавидели себя и изо всех сил пытались стать кем-то другим. Мы хотели быть кем угодно, только не самими собой. Неспособные принять себя, мы пытались получить принятие у других. Те любовь и принятие, которые мы были не в состоянии дать сами себе, мы хотели получить от других, при этом мы не были готовы

делиться собственными любовью и дружбой бескорыстно, не ожидая ничего взамен. Мы были готовы на что угодно ради принятия и одобрения других, а потом мы злились на тех, чьи ответные действия не соответствовали нашим ожиданиям.

Поскольку мы были неспособны принять себя, мы ожидали что и другие нас тоже отвергнут. Мы никого не подпускали к себе близко, так как боялись, что они тоже возненавидят нас, увидев нашу истинную сущность. Стремясь защититься от этой уязвимости, мы отталкивали других до того, как они смогли бы оттолкнуть нас.

## Решение – в Двенадцати Шагах

Сегодня первым шагом к принятию себя становится принятие нашей зависимости. Мы сможем принять себя, как человеческие существа, только после того, как примем нашу болезнь и все те несчастья, которые она приносит нам.

Следующий шаг к принятию себя это вера в Силу, более могущественную, чем мы сами, способную вернуть нас к здравомыслию. Нам не нужно верить в чью-то концепцию этой Высшей Силы, но нам точно нужно поверить в какую-то концепцию, которая подходит именно нам. Когда мы понимаем, что испытывать боль, совершать ошибки и осознавать свое несовершенство – это нормально, мы познаем духовный аспект принятия себя.

Самый эффективный способ достичь принятия себя – это применение Двенадцати Шагов выздоровления. Поскольку мы пришли к вере в Силу, более могущественную, чем мы сами, мы можем положиться на Нее в том, что Она даст нам мужество честно изучить наши дефекты и достоинства. Нам необходимо восстановить связь с нашими чувствами, хотя порой это мучительно и нам кажется, что это вряд ли приблизит нас к приня-

тию себя. Мы хотим построить прочный фундамент для нашего выздоровления, поэтому нам нужно исследовать наши действия и наши мотивы и начать менять те из них, которые для нас более неприемлемы.

Наши дефекты являются частью нас самих, и мы сможем избавиться от них, только если будем жить программой АН. Наши достоинства – это дары нашей Высшей Силы, и по мере того, как мы учимся применять их во всей полноте, растет наше принятие себя и наши жизни улучшаются.

Порой мы погружаемся в сентиментальные мечтания о том, какими мы должны были бы стать. Нас может одолевать гордыня и жалость к себе, но когда мы снова и снова подтверждаем нашу веру в Высшую Силу, нам даруется надежда, мужество и силы, чтобы продолжать расти.

Принятие себя приносит равновесие в наше выздоровление. Нас устраивает то, какие мы, поэтому мы перестаем ждать одобрения со стороны других. Мы обретаем свободу и начинаем с благодарностью развивать свои достоинства, со смирением отдаляться от своих дефектов и становиться настолько хорошими выздоравливающими зависимыми людьми, какими нам только под силу стать. Принятие себя такими, какие мы есть, означает, что мы нормальные, что да, мы не идеальные, но мы можем становиться лучше.

Мы помним, что больны болезнью зависимости, что достижение принятия себя на глубоком уровне – это длительный процесс. Неважно, в какой ужас превратилась наша жизнь, нас всегда принимают в сообществе «Анонимные Наркоманы».

Принятие себя такими, какие мы есть, также помогает нам избавиться от ожиданий идеальности в других. Принимая себя, мы начинаем принимать других, ничего от них не требуя, возможно, впер-

вые за всю свою жизнь. Наши дружеские отношения крепнут и мы чувствуем тепло и заботу – прямой результат процесса, в котором зависимые делятся друг с другом своим выздоровлением и своей новой жизнью.

**Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.**

Copyright © 2006 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-477-5      Russian      6/13

WSO Catalog Item No. RU-3119



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимные Наркоманы**

IP Nr. 19-RU

**Принятие  
себя**