

La autoaceptación

El problema

La falta de autoaceptación es un problema de muchos adictos en proceso de recuperación. Este sutil defecto es difícil de identificar y, con frecuencia, ni se detecta. Muchos pensábamos que nuestro único problema era el consumo de drogas, y negábamos el hecho de que nuestra vida se hubiera vuelto ingobernable. Incluso después de abandonar las drogas, el negarnos a reconocer este hecho puede seguir atormentándonos. Muchos de los problemas que experimentamos en el proceso de recuperación se derivan de nuestra falta de capacidad para aceptarnos tal como somos. El no aceptarnos a nosotros mismos nos hace sentir incómodos con el ser que llevamos dentro. Puede ocurrir que ni nos demos cuenta de que ese malestar interior sea la causa de nuestro problema, puesto que se manifiesta frecuentemente de muy distintas formas. Puede que nos sintamos irritables, críticos, descontentos, deprimidos o confundidos. Puede que tratemos de modificar las circunstancias que nos rodean, intentando de ese modo acallar el gusanillo interior que nos consume. En situaciones como ésta, la experiencia nos ha enseñado que lo mejor es buscar el origen de nuestro descontento dentro de nuestra persona. Con frecuencia descubrimos que somos los más duros críticos de nosotros mismos, que nos detestamos y nos rechazamos.

Antes de acudir a NA, la mayoría nos habíamos pasado la vida inmersos en el rechazo de nuestra persona. Odiábamos nuestro ser e intentábamos por todos los medios convertirnos en una persona diferente. Odiábamos ser cualquier otra persona, excepto la que éramos. Incapaces de aceptarnos, intentábamos ganar la aceptación de los demás.

Deseábamos que otras personas nos dieran el amor y la aceptación que nosotros no podíamos darnos. No obstante, nuestro amor y nuestra amistad eran siempre condicionales. Estábamos dispuestos a hacer cualquier cosa con tal de obtener la aceptación y aprobación de los demás, y nos sentíamos ofendidos si no respondían del modo que nosotros queríamos que lo hicieran.

Como no podíamos aceptarnos a nosotros mismos, esperábamos el rechazo de los demás. No dejábamos que nadie se nos acercara por miedo a que se nos llegara a odiar realmente si se nos conocía. Para protegernos contra nuestra vulnerabilidad, rechazábamos a los demás antes de darles la oportunidad de que nos rechazaran.

Los Doce Pasos son la solución

Hoy en día, el primer paso hacia la aceptación de nuestro ser es la aceptación de nuestra adicción. Debemos aceptar nuestra enfermedad y los problemas que ésta crea, antes de poder aceptarnos como seres humanos dignos de recuperarse.

El siguiente paso es creer en un Poder superior a nosotros que pueda devolvernos el sano juicio. No hace falta que creamos en el concepto que una persona en particular tenga de dicho Poder Superior, pero sí necesitamos creer en un concepto que nos dé resultado. Comprender espiritualmente la aceptación de nuestra persona, consiste en saber que no tenemos que avergonzarnos por sentir dolor, cometer errores y no ser perfectos.

La forma más efectiva de lograr aceptarnos a nosotros mismos es el ejercicio de los Doce Pasos de recuperación. Ahora que creemos en un Poder superior a nosotros, ya podemos fiarnos de su fortaleza para que nos dé el valor de examinar honestamente nuestros defectos y nuestras virtudes. Aun-

que a veces sea doloroso y pueda parecer que no conduce a la autoaceptación, es necesario que lleguemos al fondo de nuestros verdaderos sentimientos. Hemos de cimentar nuestra recuperación sobre una base sólida y, por consiguiente, tenemos que examinar nuestras acciones y motivaciones y comenzar a cambiar aquellas cosas que son inaceptables.

Nuestros defectos forman parte de nuestra persona y únicamente serán eliminados si vivimos de acuerdo con el programa de NA. Nuestras virtudes son dones de nuestro Poder Superior y al aprender a utilizarlas completamente, crecerá la aceptación de nosotros mismos y nuestra vida se verá beneficiada.

A veces caemos en la tentación de desear ser lo que pensamos que ser. Es posible que nos sintamos abrumados debido a nuestro orgullo y autocompasión, pero, si renovamos nuestra fe en un Poder Superior, tendremos la esperanza, la fortaleza y el valor necesarios para crecer.

La autoaceptación permite el equilibrio de nuestra recuperación. Ya no hace falta que busquemos la aprobación de los demás porque nos sentimos satisfechos de lo que somos. Tenemos la libertad de acentuar nuestras virtudes con agradecimiento, para, de ese modo, alejar humildemente nuestros defectos y convertirnos en los mejores adictos en recuperación que podamos ser. Aceptarnos tal como somos significa que somos «buenas personas», que no somos perfectos, pero que podemos mejorar.

Recordamos que padecemos la enfermedad de la adicción y que lograr aceptarnos a un nivel profundo requiere tiempo. Sabemos que, a pesar de lo errado de nuestra vida anterior, la Confraternidad de Narcóticos Anónimos siempre nos abrirá sus puertas.

El aceptarnos tal como somos soluciona el problema de esperar la perfección humana. Cuando nos aceptamos a nosotros mismos, podemos aceptar a los demás en nuestra vida, probablemente por primera vez, sin condiciones. Nuestra amistad con otras personas se hace más profunda y experimentamos el afecto y el interés de otros adictos con los que compartimos nuestra recuperación y una vida nueva.

**Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
valor para cambiar las que puedo,
y sabiduría para reconocer
la diferencia.**

Copyright © 1993 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: 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



Traducción de literatura aprobada
por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous,    y The NA Way
son marcas registradas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-096-8 Spanish 9/12

WSO Catalog Item No. SP-3119



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

IP Nº 19-SP

La autoaceptación