



Att acceptera sig själv

Ny reviderad utgåva

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Problemet

Brist på självacceptans är ett problem för många tillfrisknande beroende. Den här svårfångade defekten är inte lätt att identifiera och uppmärksammas ofta inte. Många av oss trodde att användandet av droger var vårt enda problem och förnekade faktumet att våra liv hade blivit ohanterliga. Även sedan vi slutat använda kan detta förnekande fortsätta att plåga oss. Många av de problem vi upplever i vårt pågående tillfrisknande kommer från en oförmåga att på ett djupt plan acceptera oss själva. Vi kanske inte inser att det här obehaget är källan till våra problem eftersom det ofta visar sig på andra sätt. Vi kanske märker att vi blir irriterade, dömande, missnöjda, deprimerade eller förvirrade. Vi kanske märker att vi försöker förändra saker och ting i vår omgivning i ett försök att tillfredställa det inre gnagande vi känner. Vår erfarenhet har lärt oss att det bästa vi kan göra i situationer som dessa är att söka inåt efter källan till vårt missnöje. Mycket ofta upptäcker vi att vi är stränga kritiker av oss själva och vältrar oss i självförakt och självförkastelse.

Innan vi kom till NA tillbringade de flesta av oss hela våra liv i självförkastelse. Vi hatade oss själva och försökte på alla sätt vi kunde att bli någon annan. Vi ville vara vem som helst utom de vi var. Vi kunde inte acceptera oss själva och försökte bli accepterade av andra. Vi ville att andra människor skulle ge oss den kärlek och acceptans vi inte kunde ge oss själva. Men vi ställde alltid villkor för vår kärlek och vänskap. Vi kunde göra vad som helst för vem som helst bara för att få deras acceptans och godkännande och sedan vara bittra på dem som inte gav gensvar på det sätt vi ville.

Eftersom vi inte kunde acceptera oss själva, förväntade vi oss att bli avvisade av andra. Vi tillät inte någon att komma oss nära, av rädsla för att om de verkligen kände oss, så skulle de också hata oss. För att skydda oss från att bli sårbara, avvisade vi andra innan de hade en chans att avvisa oss.

De tolv stegen är lösningen

Idag är det första steget till självacceptans att vi accepterar vårt beroende. Vi måste acceptera vår sjukdom och alla de besvär den medför för oss innan vi kan acceptera oss själva som människor.

Vad vi därefter behöver som hjälp på väg till självacceptans är tro på en kraft starkare än vi själva, som kan ge oss vårt förstånd tillbaka. Vi behöver inte tro på någon särskild persons begrepp om den högre makten, men vi behöver tro på ett begrepp som fungerar för oss. Det är en andlig förståelse av självacceptans att veta att det är okej att lida, att ha gjort misstag och att inse att vi inte är perfekta.

Det effektivaste sättet att uppnå självacceptans är att tillämpa de tolv stegen för tillfrisknande. Nu när vi har kommit till tro på en kraft starkare än vi själva, kan vi förlita oss på hans styrka att ge oss mod att ärligt granska våra defekter och våra tillgångar. Trots att det ibland är smärtsamt och kanske inte förefaller att leda till självacceptans, är

det nödvändigt att få kontakt med våra känslor. Vi vill bygga en gedigen grund för tillfrisknandet och behöver därför granska våra handlingar och motiv och börja förändra det som är oacceptabelt.

Våra defekter är en del av oss och kommer att avlägsnas endast när vi lever i NA:s program. Våra tillgångar är gåvor från vår högre makt och allteftersom vi lär oss att helt och hållet utnyttja dem, växer vår självacceptans och våra liv blir bättre.

Ibland halkar vi in i ett melodramatiskt önsketänkande om att vi skulle kunna vara den vi tycker att vi borde vara. Vi kan känna oss överväldigade av vår självömkan och vårt högmod, men genom att förnya vår tillit till vår högre makt ges vi hoppet, modet och styrkan att växa.

Självacceptans ger balans i vårt tillfrisknande. Vi behöver inte längre söka efter andras godkännande eftersom vi är nöjda med att vara oss själva. Vi är fria att tacksamt betona våra tillgångar, att ödmjukt avlägsna oss ifrån våra defekter och att bli de bästa tillfrisknande beroende vi kan. Att acceptera oss själva som vi är innebär att vi är okej, att vi inte är perfekta, men att vi kan bli bättre. Vi erinrar oss att vi har beroendesjukdomen och att det tar lång tid att uppnå självacceptans på ett djupt plan. Det spelar ingen roll hur dåliga våra liv har blivit, vi blir alltid accepterade i Anonyma Narkomaners gemenskap.

Att acceptera oss själva som vi är löser problemet med förväntningarna på mänsklig perfektion. När vi accepterar oss själva kan vi acceptera andra och villkorslöst låta dem komma in i våra liv, sannolikt för första gången. Våra vänskapsrelationer fördjupas och vi erfar den värme och omtanke som uppstår när beroende delar tillfrisknande och ett nytt liv.

**Gud, ge mig sinnesro att
acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.**