

Að sættast við sjálfan sig

Vandamálið

Ófáum fíklum í bata reynist erfitt að taka sjálfa sig í sátt. Þennan lúmska skapgerðarþrest er erfitt að greina og oft fer hann framhjá okkur. Mörg okkar trúðu því að neysla fíkniefna væri eina vandamál okkar og afneituðu þeirri staðreynd að lífið var orðið óviðráðanlegt. Jafnvel þó við hættum að nota getur þessi afneitun eitrað sálarlífið. Mörg þeirra vandamála sem við upplifum í batanum spretta af vangetu til að sættast við okkur sjálf á fullnægjandi hátt. Við gerum okkur jafnvel ekki grein fyrir því að þessi vanlíðan er rót vandans því birtingarmyndirnar eru svo ólíkar. Kannski verðum við pirruð eða dómhörð, óánægð, þunglynd eða ringluð. Kannski freistar okkar að breyta ytri aðstæðum til að róa nístandi, innri sársaukann. Í aðstæðum sem þessum hefur reynslan kennt okkur að það er best að líta inn á við til að finna rót sársaukans. Oft áttum við okkur á því að við erum okkar hörðustu gagnrýnendur, að við erum að velta okkur upp úr sjálfsfyrirlitningu og sjálfshöfnun.

Áður en við komum til NA höfðu flest okkar eytt öllu lífinu í sjálfshöfnun. Við hötuðum okkur sjálf og reyndum allt sem við gátum til að verða öðruvísi. Okkur langaði að vera einhver annar. Við vorum ófær um að sættast við okkur sjálf og reyndum því að öðlast viðurkenningu annarra. Við vildum að annað fólk sæi okkur fyrir þeim kærleika og viðurkenningu sem við gátum ekki veitt sjálfum okkur. En kærleikur okkar og vinátta voru alltaf háð einhverjum skilyrðum. Við gerðum allt fyrir alla, bara til að öðlast viðurkenningu þeirra og vináttu og urðum gröm gagnvart þeim sem sýndu ekki þau viðbrögð sem við höfðum vonast eftir.

Af því að við urðum ekki sátt við okkur sjálf reiknuðum við líka með því að aðrir myndu hafna okkur. Við hleyptum engum að okkur

af ótta við að ef þeir sömu kynntust okkur þá færu þeir að hata okkur. Til að verja sjálf okkur gagnvart því að verða berskjölduð höfnuðum við öðru fólki áður en það gæti hafnað okkur.

Tólf sporin eru lausnin

Viðurkenning á fíkn okkar er fyrsta skrefið í átt að sjálfssátt. Við verðum að sættast við sjúkdóm okkar og alla erfiðleika sem sjúkdómurinn felur í sér áður en við getum sæst við þá manneskju við höfum að geyma.

Það næsta sem við þörfnumst til að læra að sættast við eigið sjálf er trú á Mátt, æðri okkur sjálfum, sem getur gert okkur andlega heil að nýju. Við þurfum ekki að fylgja leið annarra að Æðri Mætti, en við þurfum að trú á tiltekið hugtak eða viðhorf sem virkar fyrir okkur. Andleg birtingarmynd sjálfssáttar er að skilja að það er allt í lagi að finna til, gera mistök og að skilja að ekkert okkar er fullkomið.

Áhrifamesta leiðin til að sættast við sjálfan sig er með iðkun tólf spora batans. Nú þegar við trúum á Mátt, æðri okkur sjálfum, getum við treyst mætti Hans til að veita okkur hugrekki til að skoða í hreinskilni eigin kosti og galla. Þó þetta sé oft erfitt og virðist ekki veita okkur sjálfssátt er okkur nauðsynlegt að komast í nánd við eigin tilfinningar. Við viljum byggja traustar undirstöður í batanum og því þurfum við að rannsaka eigin hegðun og hvatir og breyta því sem er óásættanlegt.

Brestirnir eru hluti af persónuleika okkar og þá er aðeins hægt að fjarlægja með virkri iðkun á NA prógramminu. Kostir okkar eru gjafir frá Æðri Mætti og þegar við lærum að nýta þá til fulls eykst sjálfssátt okkar og líf okkar batnar.

Stundum er freistandi að óska þess að við værum betri eða öðruvísi. Kannski þyrmir sjálfsvorkunn og stolt yfir okkur, en með því að endurnýja trú okkar á Æðri Mátt öðlumst við von, hugrekki og styrk til að þroskast.

Sjálfssátt kemur jafnvægi á bata okkar. Við þurfum ekki lengur að sækja viðurkenningu til annarra þar sem við erum sátt við það að vera við sjálf. Við erum frjáls til þess að virkja eigin mannkosti af þakklæti, losna við skapgerðarþrestina í auðmýkt og verða besta útgáfan af fíkli í bata sem kostur er á. Þegar við sættumst við eigin persónu erum við að staðfesta að það er í lagi með okkur, að við erum ekki fullkomin og að við getum tekið framförum.

Við höfum hugfast að við erum með sjúkdóm fíknarinnar og að það tekur langan tíma að öðlast sjálfssátt. Engu skiptir hversu ömurlegt líf okkar var, við erum alltaf velkomin í félagsskap Narcotics Anonymous.

Að sættast við okkur sjálf leysir vandann sem fylgir sjálfsvorkunnarþörf. Þegar við öðlumst þessa sátt getum við líka hleypt öðru fólki inn í líf okkar án skilyrða og það eflaust í fyrsta sinn. Vináttubönd okkar verða dýpri og við förum að upplifa hlýjuna og umhyggjuna sem myndast þegar fíklar deila af bata sínum og hinu nýja lífi.

**Guð, gef mér æðruleysi
Til að sætta mig við það sem ég
fæ ekki breytt
Kjark til að breyta því sem ég
get breytt
Og vit til að greina þar á milli.**

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Allur réttur áskilinn

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



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-261-2 Icelandic 3/20

WSO Catalog Item No. IS3119



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 19-IS

**Að sættast
við sjálfan sig**