

Selvakseptering

Problemet

Mangelen på selvakseptering er et problem for mange rusavhengige i tilfriskning. Denne listige defekten er vanskelig å identifisere og blir ofte ikke gjenkjent. Mange av oss trodde at å bruke rusmidler var vårt eneste problem og benekter det faktum at våre liv hadde blitt umulig å mestre. Selv etter at vi slutter å bruke, kan denne benektelsen fortsette å plage oss. Mange av problemene vi erfarer framover i tilfriskningen stammer fra en manglende evne til å akseptere oss selv på et dypt nivå. Vi innser kanskje ikke en gang at denne ubehageligheten er kilden til vårt problem, fordi den ofte viser seg på andre måter. Vi kan ta oss i å bli irritable eller dømmende, utilfredse, deprimerte eller forvirrede. Vi kan ta oss i å prøve å forandre omgivelsene i et forsøk på å tilfredstille den indre gnagingen vi føler. I situasjoner som disse har vår erfaring vist at det er best å se innover etter kilden til vår utilfredshet. Velldig ofte oppdager vi at vi er harde kritikere av oss selv, og at vi velter oss i selvforakt og selvavvisning.

Før vi kom til NA, brukte de fleste av oss hele vårt liv i selvavvisning. Vi hatet oss selv og prøvde på enhver måte å bli en annen. Vi ønsket å være hvem som helst unntatt den vi var. Ute av stand til å akseptere oss selv, forsøkte vi å oppnå aksept fra andre. Vi ønsket at andre mennesker skulle gi oss den kjærlighet og den aksept vi ikke kunne gi oss selv. Men vår kjærlighet og vårt vennskap var alltid betinget. Vi ville gjøre hva som helst for hvem som helst bare for å oppnå deres aksept og samtykke, og så bli sinte på de som ikke ville reagere på den måten vi ønsket de skulle.

Fordi vi ikke kunne akseptere oss selv, forventet vi å bli avvist av andre. Vi ville ikke tillate noen å komme nær oss av frykt for at hvis de virkelig kjente oss, ville de også hate oss. For å beskytte oss selv mot sårbarhet ville vi avvise andre før de hadde en sjanse til å avvise oss.

De tolv trinn er løsningen

I dag er det første skrittet mot selvakseptering å akseptere vår avhengighet. Vi må akseptere vår sykdom, og alle problemene som den medfører før vi kan akseptere oss selv som mennesker.

Det neste vi behøver for å hjelpe oss til selvakseptering er en tro på en makt større enn oss selv som kan gi oss forstanden tilbake. Vi behøver ikke å tro på noen bestemt persons forestilling om denne høyere makten, men vi behøver å tro på et begrep som virker for oss. En åndelig forståelse av selvakseptering er å vite at det er i orden at vi opplever smerte, å ha gjort feil, og å vite at vi ikke er perfekte.

Den mest effektive måten å oppnå selvakseptering på er gjennom å ta i bruk de tolv tilfriskningstrinn. Nå da vi har kommet til å tro på en makt større enn oss selv, kan vi stole på hans styrke for å gi oss motet til ærlig å granske våre defekter og våre positive egenskaper. Skjønt det noen ganger er smertefullt og ikke ser ut til å føre til selvakseptering, er det nødvendig å få kontakt med følelsene våre. Vi ønsker å bygge et solid tilfriskningsgrunnlag, og behøver derfor å granske våre handlinger og motivasjoner og begynne å forandre de tingene som er uakseptable.

Våre defekter er en del av oss og vil bare bli fjernet når vi praktiserer å leve NA-programmet. Våre positive egenskaper er gaver fra vår høyere makt, og ettersom vi lærer å bruke dem fullt ut, vokser vår selvakseptering og våre liv forbedres.

Noen ganger glir vi inn i melodramaet med å ønske vi kunne være hva vi tror vi burde være. Vi kan føle oss overveldet av vår selvmedlidenhet og stolthet, men ved å fornye vår tillit til en høyere makt blir vi gitt håpet, motet og styrken til å vokse.

Selvakseptering gir balanse i vår tilfriskning. Vi behøver ikke lenger søke etter godkjenning fra andre fordi vi er tilfredse med å være oss selv. Vi er frie til i takknemlighet å fremheve våre positive egenskaper, til ydmykt å fjerne oss fra våre defekter, og til å bli så gode i tilfriskning som vi er i stand til. Å akseptere oss selv som vi er betyr at vi er i orden, at vi ikke er perfekte, men at vi kan forbedre oss.

Vi må huske at vi har sykdommen avhengighet, og at det tar lang tid å oppnå selvakseptering på et dypt nivå. Uansett hvor dårlige våre liv har blitt, er vi alltid aksepterte i fellesskapet til Anonyme Narkomane.

Å akseptere oss selv som vi er løser problemet med å forvente menneskelig fullkommenhet. Når vi aksepterer oss selv, kan vi antageligvis for første gang betingelsesløst akseptere andre i våre liv. Våre vennskap blir dypere og vi opplever varmen og omsorgen som kommer fra rusavhengige som deler tilfriskning og et nytt liv.

**Gud, gi meg sinnsro
til å akseptere de ting jeg ikke
kan forandre,
mot til å forandre de ting jeg kan,
og visdom til å se forskjellen.**

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt

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



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-fellesskapet.

Narcotics Anonymous    og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-189-7 Norwegian 11/17

WSO Catalog Item No. NR3119



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

IP nr. 19-NR

Selvakseptering