



DK IP 19 – Selvaccept

Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af
NA Fællesskabet.

Copyright © 2004
Narcotics Anonymous

Alle rettigheder forbeholdes

Problemet

Manglende selvaccept er et problem for mange addicts i bedring. Denne spidsfindige defekt er svær at genkende og forbliver ofte uopdaget. Mange af os troede, at vores eneste problem var, at vi brugte stoffer, og vi benægtede den kendsgerning, at vores liv var blevet uhåndterlige. Selv efter vi er holdt op med at bruge, kan denne fornægtelse blive ved med at plage os. Mange af de problemer, vi oplever i bedring, stammer fra en manglende evne til at acceptere os selv på et dybere plan. Vi indser måske ikke engang, at dette ubehag er årsagen til vores problem, fordi det ofte kommer til udtryk på andre måder. Vi opdager måske, at vi bliver irritable eller dømmende, utilfredse eller deprimerede eller forvirrede. Vi opdager måske, at vi prøver på at forandre omgivelserne i et forsøg på at tilfredsstille den indre gnavende følelse, vi har. I sådanne situationer viser vores erfaring, at det er bedst at vende blikket indad mod årsagen til vores utilfredshed. Vi opdager ofte, at vi er barske kritikere af os selv, og at vi svælger i selvhad og selvfornægtelse.

Før vi kom til NA, tilbragte de fleste af os livet med at fornægte os selv. Vi hadede os selv og prøvede på enhver tænkelig måde at blive en anden. Vi ønskede, at vi kunne være alle andre, end den vi var. Ude af stand til at acceptere os selv prøvede vi at opnå accept fra andre. Vi ønskede, at andre mennesker skulle give os den kærlighed og accept, vi ikke kunne give os selv. Vores kærlighed og venskab var aldrig uden betingelser. Vi ville gøre hvad som helst for hvem som helst bare for at opnå deres accept og anerkendelse og bar nag til de, der ikke reagerede på den måde, vi ønskede.

Fordi vi ikke kunne acceptere os selv, forventede vi at blive afvist af andre. Vi tillod ikke nogen at komme tæt på os af frygt for, at hvis de virkelig kendte os,

så ville de også hade os. For at beskytte os selv mod sårbarhed afviste vi andre mennesker, før de fik en chance for at afvise os.

De tolv trin er løsningen

I dag er accept af vores addiction det første trin i retning af selvaccept. Vi er nødt til at acceptere vores sygdom og alle de problemer, den giver os, før vi kan acceptere os selv som mennesker.

Det næste vi har brug for til at hjælpe os i retning af selvaccept er troen på en Magt større end os selv, der kan genoprette vores tilregnelighed. Vi behøver ikke tro på nogen bestemt persons koncept for en Højere Magt. Men vi er nødt til at tro på et koncept, der virker for os. En åndelig opfattelse af selvaccept er at vide, det er i orden at føle smerte og at begå fejl, og at vide vi ikke er perfekte.

Den mest effektive metode til at opnå selvaccept er ved at anvende De Tolv Trin om bedring. Nu hvor vi er kommet til tro på en Magt større end selv, kan vi stole på, at Hans styrke vil give os mod til ærligt at undersøge vores defekter og fortrin. Selv om det nogle gange er smertefuldt og ikke virker, som om det fører til selvaccept, er det nødvendigt at komme i kontakt med vores følelser. Vi ønsker at bygge et solidt fundament for vores bedring, og derfor er vi nødt til at undersøge vores handlinger og motiver. Vi er nødt til at begynde at forandre de ting, der er uacceptable.

Vores defekter er en del af os og vil kun blive fjernet, når vi lever NA-programmet. Vores fortrin er en gave fra vores Højere Magt, og efterhånden som vi lærer at udnytte dem fuldt ud, vokser vores selvaccept, og vores liv bliver bedre.

Nogle gange falder vi tilbage i melodrama og ønsker, at vi kunne være den, vi troede, vi skulle have været. Vi føler os måske overvældet af selvmedlidenhed og stolthed, men når vi fornyer vores tro på en Højere Magt, får vi håb, mod og styrke til at vokse.

Selvaccept muliggør balance i vores bedring. Vi er ikke længere nødt til at søge bekræftelse fra andre, fordi vi er tilfredse med at være os selv. Vi er frie til at fremhæve vores gode egenskaber i taknemmelighed og til ydmygt at fjerne os fra vore defekter. Vi bliver de bedste addicts i bedring, som vi kan være. Når vi accepterer os selv, betyder det, at vi er gode nok. Vi er ikke perfekte, men vi kan forbedre os.

Vi husker på, at vi har sygdommen addiction, og at det tager lang tid at opnå selvaccept på et dybere plan. Uanset hvor elendig vores tilværelse er blevet, bliver vi altid accepteret i Narcotics Anonymous Fællesskabet.

Vi løser problemet med forventningerne om "det perfekte menneske", når vi accepterer os selv, som dem vi er. Når vi accepterer os selv, kan vi sandsynligvis for første gang betingelsesløst lukke andre mennesker ind i vores

tilværelse. Vores venskaber bliver dybere, og vi oplever den varme og medfølelse, der kommer, når addicts deler deres bedring og nye liv.

**Gud, give mig sindsro til at acceptere
de ting jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting jeg kan
og visdom til at kende forskellen.**