

Itsensä hyväksyminen

Ongelma

Itsensä hyväksymisen puute on ongelma monille toipuville addikteilte. Tätä piilevää vajavuutta on vaikea tunnistaa, ja se jää usein huomaamatta. Monet meistä uskoivat, että huumeiden käyttäminen oli ainoa ongelmamme, ja kielsivät sen tosiasian, että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi. Vielä käyttämisen lopetettuummekin tämä kieltäminen voi jatkua kiusanamme. Monet niistä ongelmista, joita koemme toipumisemme edetessä, johtuvat kyvyttömyydestämme hyväksyä itseämme syvemmällä tasolla. Emme ehkä edes tajua, että tämä vaiva on ongelmiemme lähde, koska se usein ilmenee meissä muilla tavoin. Saatamme tuntea tulevamme ärtyisiksi, tuomitseviksi, tyytymättömiksi, masentuneiksi tai hämmentyneiksi. Saatamme huomata yrittävämme muuttaa ympäröiviä olosuhteita tyydyttääksemme kalvavaa tunnetta sisimmässämme. Tämänkaltaisissa tilanteissa on kokemuksemme osoittanut, että meidän on parasta etsiä tyytymättömyytemme lähde sisimmästämme. Hyvin usein tajuamme, että olemme ylikriittisiä itseämme kohtaan, ryvemme itseinhossa ja itsekielteisyydessä.

Ennen NA:han tuloamme useimmat meistä viettivät koko elämänsä itseään hyljeksien. Vihasimme itseämme ja yritimme kaikin mahdollisin tavoin tulla joksikin muuksi. Halusimme olla kuka tahansa muu kuin se, joka olimme. Kyvyttöminä hyväksymään itseämme yritimme saada hyväksyntää muilta. Halusimme muiden antavan meille sitä rakkautta ja hyväksyntää, jota emme itse kyenneet itsellemme antamaan. Asetimme kuitenkin aina ehtoja rakkaudellemme ja ystävydellemme. Olimme valmiita tekemään mitä tahansa kenelle tahansa,

vain saadaksemme heiltä hyväksyntää ja tunnustusta. Toisaalta, katkeroiduimme niille, jotka eivät antaneet meille haluamaamme palautetta.

Koska emme pystyneet hyväksymään itseämme, odotimme muiden torjuvan meidät. Emme voineet päästää ketään lähellemme, koska pelkäsimme, että jos he todella tuntisivat meidät, niin hekin vihaisivat meitä. Suojellaksemme itseämme haavoittuvuudelta torjuimme muut ennen kuin heillä olisi tilaisuutta torjua meidät.

Kaksitoista askelta ovat ratkaisu

Tänään ensimmäinen askel kohti itsensä hyväksymistä on hyväksyä addiktiomme. Meidän on hyväksyttävä sairautemme ja kaikki sen tuomat vaikeudet, ennen kuin voimme hyväksyä itsemme inhimillisinä olentoina.

Seuraavaksi, päästäksemme kohti itsemme hyväksymistä, tarvitsemme uskoa itseämme suurempaan voimaan, joka voi palauttaa mieleemme terveyden. Meidän ei tarvitse uskoa kenenkään yksittäisen ihmisen käsitykseen korkeammasta voimasta, vaan meidän on uskottava sellaiseen käsitykseen, joka toimii meille. Itsensä hyväksymisen hengellinen ymmärtäminen on tietoisuutta siitä, että on normaalia tuntea tuskaa, tietää tehneensä virheitä ja olevansa epätäydellinen.

Tehokkain tapa saavuttaa itsensä hyväksyminen on soveltaa toipumisen kahtatoista askelta. Nyt, kun olemme oppineet uskomaan itseämme suurempaan voimaan, voimme luottaa hänen kykyynsä antaa meille rohkeutta tutkia rehellisesti vajavuusiamme ja hyviä ominaisuuksiamme. Meille on välttämätöntä päästä kosketuksiin omien tunteidemme kanssa, vaikka se joskus on tuskallista, eikä näyttäisi johtavan itsensä hyväksymiseen. Toivomme, että voimme rakentaa lujan perustan toipumisellemme,

siispä meidän on tutkittava tekojamme ja vaikuttimiamme, ja alettava muuttaa niitä asioita, jotka eivät ole hyväksyttäviä.

Vajavuutemme ovat osa meitä ja poistuvat vain, kun opettelemme elämään NA-ohjelmaa. Hyvät puolemmme ovat lahjoja korkeammalta voimaltamme. Kun opimme hyödyntämään niitä täysin, kasvaa itsemme hyväksyminen ja elämämme tulee paremmaksi.

Joskus luiskahdamme ylevään toiveajatteluun ja kuvittelemme, että voisimme olla sellaisia kuin meidän omasta mielestämme pitäisi olla. Itsesäälimme ja ylpeytemme voi saada meidät valtaansa, mutta uudistamalla uskomme korkeampaan voimaan, saamme kasvuun tarvittavan toivon, rohkeuden ja voiman.

Itsemme hyväksyminen tuo tasapainoa toipumiseemme. Meidän ei enää tarvitse hakea muiden hyväksyntää, koska olemme tyytyväisiä olemaan omana itsenämme. Olemme vapaita kiittolisina painottamaan hyviä ominaisuuksiamme, nöyrinä irrottautumaan vajavuusistamme, ja tulemaan niin hyväksi toipuviksi addikteiksi kuin voimme olla. Itsemme hyväksyminen sellaisena kuin olemme tarkoittaa, että olemme ihan hyviä. Emme ole täydellisiä, mutta voimme kehittyä. Muistamme, että meillä on addiktiosairaus ja että vie pitkän aikaa saavuttaa itsensä hyväksyminen syvemmällä tasolla. Vaikka elämämme olisi muodostunut kuinka kurjaksi, meidät hyväksytään aina Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa.

Itsemme hyväksyminen sellaisena kuin olemme ratkaisee ongelmamme suhteessa odotukseen inhimillisestä täydellisyydestä. Kun hyväksymme itsemme, voimme hyväksyä muut elämämme ilman ehtoja – todennäköisesti ensimmäistä kertaa. Ystävyys-suhteemme syvenevät, ja koemme sitä lämpöä ja välittämistä, joka syntyy addiktien jakaessa toipumisensa ja uuden elämänsä.

**Jumala, suo minulle tyyneyttä
hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa,
rohkeutta muuttaa mitkä voin
ja viisautta erottaa nämä toisistaan.**

Copyright © 1996, 2001 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous,    ja The NA Way
ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 1-55776-278-3

Finnish

8/04

WSO Catalog Item No. FI-3119



Narcotics Anonymous®
Nimettömät Narkomaanit

IP N° 19-FI

**Itsensä
hyväksyminen**