

Aksept

– nøkkelen til livet

Hva betyr egentlig ordet "aksept"?

Hva innebærer det å virkelig akseptere noe fullt ut?

Det høres så enkelt ut, men hvorfor har vi da så vanskelig for å gjøre det?

Hva er egentlig hemmeligheten bak dette lille ordet?



Denne artikkelen kommer jeg ikke til å fokusere på aksept av ting som fins utenfor deg selv, som for eksempel at naboen din maler huset sitt gult – og selv om du ikke liker gule hus så aksepterer du hans valg. Det er ikke denne formen for aksept denne artikkelen handler om, men snarere om hvordan du og jeg kan akseptere oss selv.

Jeg har i lang tid registrert at ordet aksept er mye brukt i selvutviklingssammenheng. Setninger som: "Første steg mot forvandling er aksept...", "aksept og omfavne dine ubalanser...", osv.

går igjen i det uendelige. Men hvordan foregår det egentlig?

Jeg har ennå til gode å finne noen god "oppskrift" på denne lykkelige tilstand, rett og slett fordi jeg tror det ikke finnes.

Aksept må ikke forveksles med selvtillit. Å akseptere seg selv er en mye dypere prosess som til slutt favner alle sider av deg selv, også de som ikke virker såkalt "positive" utad. Det betyr å godta deg selv betingelsesløst uten noen form



Av Vigdis Eiren Norrstrom
heavenonearth@online.no

for krav eller forventninger. Det betyr å slutte å kritisere og dømme deg selv for godt.

Det er egentlig ikke noe rart at det ikke er noen enkel sak å akseptere seg selv. Vi har jo blitt opplært til det motsatte, nemlig å straffe og kritisere oss selv. Bare jeg straffer meg selv hardt nok, tenker vi, så kommer nok ting til å endre seg! Dermed går vi rundt og håper at straffen og kritikken en dag skal begynne å virke til vår fordel. Men alt det gjør med deg er jo bare å tappe deg for energi og krefter. Noen tror til og med at hvis de skulle begynne å akseptere seg selv så vil ingenting forandres, og alt stoppe opp. Ingenting kunne være lenger fra sannheten... Det er nettopp aksept som er døråpneren til all forandring.

Et barn er bare i stand til å akseptere seg selv i like stor grad som barnets foreldre eller foresatte gjør. Det er en menneskerett å bli akseptert som akkurat den du er, men det er dessverre få av oss som har opplevd dette. Så lenge et barn stadig blir fortalt at noe det sier eller gjør er galt, så vil barnet assosiere dette med at det er noe feil med meg. Et barn klarer ikke å skille en enkeltstående handling fra sin egen person. Følelsen som blir sittende igjen i kroppen er: "Jeg er ikke bra nok, det er noe galt med meg." Og dermed er grunnlaget lagt for selvfølelse, kritikk og mangel på aksept.

Vi mennesker har lett for å tro at det er erfaringer som bringer oss viten, mens jeg er overbevist om at det faktisk er omvendt; at det er gjennom viten vi skaper vår erfaring. Jeg kan ikke oppleve noe jeg ikke vet. Og jeg vet ikke at jeg er perfekt i dette øyeblikk, fordi jeg ikke har opplevd det. Jeg vet ikke hva jeg ikke har opplevd. Jeg vet rett og slett ikke at jeg vet det, og derfor fortsetter jeg å vente på erfaringen. Og hele tiden har jeg den, men uten å vite det – hvilket er det samme som ikke å ha den i det hele tatt.

Jeg har fått bevis for at dette stemmer. Jeg har i de senere årene oppdaget at jeg har lettere og lettere for å akseptere andre mennesker, med både deres så-

kalte "gode" og "dårlige" sider – kanskje spesielt det siste. Og jeg har lurt på hvordan det kan være mulig, siden jeg fortsatt ikke føler at jeg 100 % har akseptert meg selv. Min logikk sier meg at dette ikke kan stemme – her må jeg da lure meg selv på en eller annen måte! Første skritt er jo alltid å begynne med seg selv, og så vil de ytre omstendighetene endre seg som en følge av det. Men jeg har alltid tenkt at alle må få lov til å være som de er, ingen kjenner en annen sjels sti. Jeg vet at det alltid er en årsak bak alt som skjer, og at alle erfaringer kun er ledd i en utviklingsprosess. Alle mennesker må få lov til å erfare det de trenger for sin egen utvikling, uansett hva det måtte være og hva andre måtte mene om det. Og plutselig gikk det opp for meg at dette *vet* jeg! Dette er en dyp, indre viten som jeg *vet* at jeg *vet*! Og derfor har jeg heller ingen problemer med å akseptere det.

"Glede og aksept går hånd i hånd. Jeg vil påstå at så lenge du fordømmer og kritiserer deg selv, så kommer du aldri til å bli virkelig glad."

Hvordan kommer man så dit at man bare *vet* noe? Jeg er av den oppfatning at vi ikke er her på jorda for å *lære* noe – jeg tror vi allerede *vet* mer enn nok fra før, så det er snarere et spørsmål om å *huske*, huske hvem vi egentlig er. Så det store spørsmålet er heller: hvordan foregår "huske-prosessen"?

Det er framsatt mange teorier i årenes løp. Noen hevder at det "bare" er å gå inn i seg selv, for deretter å la seg synke ned gjennom bevissthetslag etter bevissthetslag helt til du når inn til din innerste essens. Da vil du plutselig både huske, akseptere og elske alt! Ja, gid det hadde vært så vel... Jeg skal ikke si at det ikke er mulig, for det er som kjent mange veier til Rom. Men jeg tviler

sterkt på at denne fremgangsmåten vil fungere for folk flest.

Andre fokuserer på ren tilstedeværelse. Ved å være 100 % tilstede i nået vil du bringe tanker og tid til opphør og altså befinne deg bak sinnets grenser. I kraft av det evige nået vil både fortid og fremtid oppløses, og du vil igjen huske hvem du virkelig er. Alt som skal til er altså "bare" å akseptere nået! Ja, der var det igjen, da... Jeg tror at så lenge vi har mye ubearbeidet materiale i psyken vår, så er ikke dette noen enkel sak. Ubearbeidede følelser skaper motstand, og det er motstanden som er årsaken til all smerte og lidelse. Og så lenge det fins motstand, så lenge er det også naturlig for sinnet vårt å være aktivt.

Affirmasjoner er et annet populært verktøy som det fokuseres mye på. Å affirmere betyr å fokusere på noe du gjerne ønsker skal skje i livet ditt (enten det nå er en fysisk ting eller et budskap om å for eksempel akseptere deg selv). Du repeterer ønsket for deg selv i bevisstheden din gjentagende ganger inntil det du ønsker skal skje forhåpentligvis manifesterer seg i livet ditt. Men et ønske er og blir akkurat bare det, et ønske. Det er ikke det samme som å *vite* at noe er sant. Dette har jeg opplevd gang etter gang gjennom egen erfaring.

Affirmasjoner har ingen effekt med mindre du på forhånd allerede *vet* at det du affirmerer er sant. Det er alltid den underliggende tanken som er den kontrollerende tanken, og denne tanken er veldig ofte stikk i strid med det vi prøver å affirmere oss fram til. La oss for eksempel si at du gjerne vil affirmere mer penger inn i livet ditt. Dagsbevisstheden din og egoet ditt vil selvsagt ha mer penger! Men dypt inne i deg har du kanskje en ubevisst følelse som sier: "Du fortjener ikke å ha penger i det hele tatt". Dette er den underliggende tanken, og det er den som er årsaken til at du kanskje alltid føler at du mangler penger. Derfor er det viktig å jobbe med selve årsaken til at du ikke føler at du fortjener penger. Hvis du allerede på et dypt plan *vet* at du fortjener å ha penger, så vil du heller aldri mangle dem. Og derfor virker affirmasjoner bare når vi allerede *vet* at det vi fokuserer på er sant. Jeg er klar over at en del mennesker muligens ikke er enig i dette, og noen vil kanskje påstå det motsatte. Og

ja, jeg tror nok at det er fullt mulig å fokusere så hardt på noe at du faktisk kan få ønsket ditt til å gå i oppfyllelse. Haken er bare at gleden aldri vil være varig, nettopp fordi det bare er et *ønske* som har gått i oppfyllelse. Og på et tidspunkt vil den underliggende tanken alltid hente deg inn igjen, den som ennå ikke *vet* at dette er sant. Jeg mener ikke å si at vi skal slutte å drømme, å ønske og håpe på ting. Absolutt ikke. Uten drømmer, ønsker, håp og lengsler kan tvert i mot livet mange ganger fortone seg både tomt og meningsløst. Det er bare viktig å være klar over forskjellene. Ønsker og drømmer manifesterer ingenting, mens det å *vite*, gjør.

En annen forklaring på hvordan aksept skjer, er at du lar andre mennesker, situasjoner og/eller omstendigheter påvirke andre nivåer i deg (enn de nivåene du tidligere har latt påvirke). Det tror jeg er helt riktig, men det er også en prosess å komme dit at du *tillater* ytre omstendigheter å røre ved andre nivåer i deg. For dette handler jo også i høyeste grad om aksept!

Jeg tror at bevissthet og aksept henger nøye sammen. På den ene siden kan vi kun akseptere det vi er bevisste om, men på den annen side er det jo gjennom aksept at fortrenge sider kan få lov til å komme opp i bevissthetsfeltet! Å akseptere noe betyr jo det samme som å godta – å godta at slik er jeg akkurat nå. Dette tror jeg er et veldig viktig poeng som også ofte kan misforstås. For aksept er ikke det samme som resignasjon eller oppgitthet. Det betyr heller ikke at du nødvendigvis er enig i eller at du liker det du opplever. Tvert imot, det er jo faktisk helt motsatt. Det er ikke mulig å endre noe du ikke kan akseptere. Først når noe er akseptert fullt ut, kan det endres.

Et annet viktig stikkord på veien mot aksept er selvsagt oppmerksomhet og observasjon, for full oppmerksomhet er det samme som full aksept. Tankene våre farer fram og tilbake hele dagen uten at vi overhode registrerer hva vi tenker. Det samme gjelder kroppen vår. Hva foregår i kroppen akkurat nå? Oppmerksomhetstrening kan være en tidkrevende prosess, for det første fordi vi ikke er opplært til det – det er noe nytt og veldig uvant – og for det andre fordi det er en *være*-tilstand, noe vi i alle fall ikke er vant til i vår verden som for det meste er full av *gjøre*-tilstander!

Når du begynner på veien mot aksept så begynner du også på et nytt liv som hittil har vært ukjent for deg, fordi du så lenge har vært opphengt i å måtte kjempe mot livet. Å få det virkelig godt i livet handler om å ha indre fred med deg selv. Det kan du aldri få så lenge egoet ditt får fortsette sitt spill med stadig å fortelle deg at du ikke er god nok som du er.

Hva finnes bak egoets frykt og skråriskerhet? Det kommer du først til å finne ut når du utfordrer det. Det er nettopp egoets frykt og skråriskerhet som hindrer oss i å gi slipp, å gi slipp på alt det vante og kjente, og som vi til og med tror gir oss trygghet. Og det er nettopp derfor at det å gi slipp sjelden er en enkel sak.



”Arbeidet ligger i bearbeiding av gammel smerte, vilje til å bli bedre kjent med deg selv og vilje til å gi slipp på fortiden.”

Jeg tror vi gradvis må begynne å lære å bli mer medfølende og tilgivende med oss selv. Tilgi oss selv for alt vi tidligere har følt som kritikkverdige og ikke bra nok. Du *er* bra nok! Når du begynner å like deg selv bedre og bedre, og samtidig forstår at du er verdt å elske – og å bli elsket – så vil du stadig komme nærmere deg selv, nærmere den du egentlig er.

Det innebærer å godta deg selv akkurat som du er akkurat nå. Og når det skjer, vil du ikke være i tvil om det fordi det kommer til å kjennes så godt ut i kroppen! Du kan begynne med å fortelle deg selv at du alltid har gjort ditt beste, og at det er bra nok! Gjenta det gang etter gang, og for hver gang med større og større overbevisning!

Jo mer vi kan begynne å forstå hvorfor fortiden vår ble som den ble, og hvorfor vi har oppført oss som vi har gjort, jo lettere vil det være å begynne å tilgi oss selv og å avstå fra å gjenta det samme mønsteret i fremtiden. Skyldfølelse er en følelse som ofte kommer opp i denne prosessen. Det er så mange ting vi kan føle skyld for, til og med over at vi ikke er pene nok eller intelligente nok. Et barn er ikke skyldig i noe som helst. Det er omgivelsene som har påført oss denne følelsen, fordi omgivelsene (foreldre, venner osv.) ikke har vært i balanse. Hvis du føler skyld over å ha såret andre mennesker i fortiden, så husk på at det kanskje ikke var mulig for deg å handle annerledes enn du gjorde akkurat da – gitt den oppfatningen du hadde av deg selv og virkeligheten på dette tidspunktet.

Aksept innebærer å gjenkjenne og være villig til å skape fred med de delene av deg selv som du enten har fornektet eller fordømt. Så lenge vi nekter å begynne å akseptere og integrere disse atskilte og falske delene av oss selv, vil betingelsesløs aksept være en umulighet. For jeg er overbevist om at ingen utvikling kan skje gjennom fornektelse. Jo mer du kjemper imot, jo mer vil det du fornektet forsterkes.

Å akseptere deg selv som et helt og fullstendig menneske er ikke det samme som å prøve å bli et bedre menneske. Du kan aldri føle deg helt trygg eller helt hel hvis selvbildet ditt stadig avhenger av at noe skal bli bedre enn det allerede er. Og hvis du forteller deg selv at du stadig prøver å bli et bedre menneske så sier du samtidig at du ikke er bra nok som du er akkurat nå. Det betyr ikke at du skal slutte å strekke deg etter høyere mål eller forandre på ting i fremtiden.

Det er fullt mulig å både akseptere deg selv og fortsatt ønske å forandre på ting i livet som ikke fungerer – aksept er faktisk forutsetningen for å forandre på noe som helst. Det handler om å endre ditt eget perspektiv på deg selv, og å begynne å bringe medfølelse og forståelse til alle de sidene du hittil ikke har kunnet godta hos deg selv. Da vil du begynne å oppløse de vonde følelsene av skyld, skam og fordømmelser.

Vi mennesker elsker å måle og sammenligne ting og gi dem karakterer og verdi. Hvilken bil er den mest mil-

jøvnlig i år? Går firma X med mer overskudd i år enn i fjor? Hvor god form er jeg i? osv. En slik tankegang kan helt klart være på sin plass i visse sammenhenger. Det er områder hvor slike modeller fungerer, og det er områder hvor de ikke fungerer. Og ett av de områdene hvor de ikke fungerer, er på det bildet du har av deg selv.

Hvis aksept skulle være noe du måtte gjøre deg ”fortjent til” eller måtte jobbe hardt for, ville det alltid være knyttet til betingelser – og betingelser hører hjemme i skuffen blant egoets bedømmelser.

Aksept skjer her og nå – i dette øyeblikket – ikke i fremtiden en gang. Det handler om at du allerede *er* bra nok som du er, akkurat nå. Selv om det er mange ting du kunne ønske var annerledes så er det viktig å innse at livet ditt har blitt som det har blitt ut fra forskjellige årsaker. De fleste årsakene har vært utenfor din kontroll, fordi ingen av oss er opplært til å tenke bevisst over våre handlinger. Vi lever alle mer eller mindre på det jeg vil kalle ”symptom-planet” hvor de egentlige årsakene ligger skjult – godt gjemt under symptomene vi lever ut. Og det er ingens *skyld* at det har blitt sånn. Alle mennesker gjør så godt de kan ut fra det ståstedet de til enhver tid befinner seg på.

Ved å utvikle mer medfølelse med oss selv og fokusere mer på den fantastiske skapningen vi egentlig er, kan vi til slutt begynne å tilgi oss selv for våre ”feil” og derved også begynne å gi slipp på behovet for andre menneskers anerkjennelse. Det er klart at alle mennesker iblant gjør ting som ikke er så ”lurt”. Men vår identitet er så visst ikke knyttet til våre handlinger. En slik sammenligning ville innebære en helt ”misforstått identitet”.

Når vi endelig slutter med å evaluere oss selv og heller begynner å fokusere på medfølende forståelse av vår *fortid* så vil vi til slutt se at det egentlig ikke er behov for tilgivelse i det hele tatt. Selvsagt kan vi ha som mål å gjøre ting annerledes i fremtiden, men det er ingen hindring for å akseptere det som er nå.

Glede og aksept går hånd i hånd. Jeg vil påstå at så lenge du fordømmer og kritiserer deg selv, så kommer du aldri til å bli virkelig glad. Med andre ord, du vil til enhver tid oppleve like mye (eller lite) glede som du selv tror du er verdig.

Det kan også faktisk være litt godt å tenke på at hvis du ikke hadde opplevd alt det du faktisk har opplevd i livet ditt, på godt og vondt, så ville du heller ikke opplevd muligheten av å strekke deg mot denne store menneskelige utfordringen.

Å akseptere deg selv fullt ut er ikke noe som skjer ”over natten”. Det er en gradvis og livslang prosess som begynner med at du blir mer og mer oppmerksom på deg selv og hva du tenker og føler. Det medfører en endring av bevisstheten. Hvis all vår motstand og alle våre forsvarsmekanismer mirakuløst skulle forsvinne på et øyeblikk, ser jeg for meg at vi plutselig bare hadde blitt forvandlet til hvitt lys og



forsvunnet fra jordens overflate. Derfor er dette en gradvis prosess, og sånn må det også være.

I bunnen av denne prosessen ligger frykt og skam - frykten for det ukjente og skammen over ikke å være perfekt. Arbeidet ligger i bearbeiding av gammel smerte, vilje til å bli bedre kjent med deg selv og vilje til å gi slipp på fortiden.

Sann aksept skjer fra hjertet, aldri fra hodet. Det kan være lett å lure seg selv til å tro at man har akseptert både ditt og datt – en stund – helt til den underlig-

gende, kontrollerende tanken kanskje viser deg det motsatte. For dette er ingen mental prosess som foregår i hodet, det er en prosess som er nært knyttet til sjelen din. Derfor vil du, når du virkelig har akseptert noe fra hjertet, aldri være i tvil om at det er ekte.

Dette er det samme som i siste instans også kalles total overgivelse, eller på engelsk: ”Let go and let God”. Det er ved å gi opp kampen at seieren til slutt vinnes, for aksept er selve nøkkelen til livet.