



Självbesatthetens triangel

Ny reviderad utgåva

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

När vi föds är vi bara medvetna om oss själva, vi är universum. Vi uppfattar föga annat än våra grundläggande behov och om dessa tillfredsställs är vi nöjda. Allteftersom vårt medvetande expanderar blir vi medvetna om en värld utanför oss själva. Vi upptäcker att det finns människor, saker och platser runt omkring oss – och att de uppfyller våra behov. Då börjar vi också uppfatta skillnader och se vad vi föredrar. Vi lär oss att vilja och att välja. Vi är centrum av ett växande universum och förväntar oss att bli försedda med det vi behöver och vill ha. Vår källa till tillfredsställelse skiftar från mirakulöst tillfredsställda grundbehov till uppfyllandet av våra önskningar.

De flesta barn inser, genom erfarenhet, med tiden att omvärlden inte kan förse dem med allt de vill ha och behöver. De börjar att med egna ansträngningar komplettera vad de får. Allteftersom deras beroende av människor, platser och saker minskar, börjar de mer och mer att vända sig till sig själva. De blir mer självständiga och lär sig att lycka och tillfredsställelse kommer inifrån. De flesta fortsätter att mogna; de inser och accepterar sina starka sidor liksom sina svagheter och begränsningar. Vid något tillfälle söker de vanligen hjälp av en kraft starkare än de själva som förser dem med det de inte själva kan förse sig med. Att bli vuxen är en naturlig process för de flesta människor.

Som beroende tycks vi emellertid tveka någonstans på vägen. Vi förefaller att aldrig växa ur barnets självcentrering. Vi tycks aldrig finna den självständighet som andra finner. Vi fortsätter att bero av världen omkring oss och vägrar acceptera att vi inte kommer att ges allt. Vi blir självbesatta; våra önskningar och behov blir krav. Vi når en punkt där tillfredsställelse och förverkligande är omöjligt. Människor, platser eller saker kan omöjligt fylla tomheten som finns inom oss och vi reagerar på dem med harm, ilska och rädsla.

Harm, ilska och rädsla utgör självbesatthetens triangel. Alla våra karaktärsdefekter är olika former av dessa tre reaktioner. Självbesattheten är kärnan i vårt vansinne.

Harm är sättet de flesta av oss reagerar på i förhållande till vårt förflutna. Det är att i våra sinnen om och om igen återuppleva erfarenheter från det förflutna. Ilska är sättet de flesta av oss handskas med nuet. Den är vår reaktion på och vårt förnekande av verkligheten. Rädsla är det vi känner när vi tänker på framtiden. Det är vår reaktion på det okända; negativa föreställningar. Alla dessa tre är uttryck för vår självbesatthet. De är vårt sätt att reagera när människor, platser och saker i det förflutna, nuet och framtiden inte lever upp till våra krav.

I Anonyma Narkomaner får vi ett nytt sätt att leva och en ny uppsättning redskap. Dessa är de tolv stegen och vi arbetar med dem efter bästa förmåga. Om vi förblir drogfria och kan lära oss att tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter så inträffar ett mirakel. Vi finner frihet från droger, från vårt beroende och från vår självbesatthet. Harm ersätts av acceptans; ilska ersätts av kärlek; och rädsla ersätts av tillit.

Vi har en sjukdom som till sist tvingar oss att söka hjälp. Vi har tur som bara ges ett val; en sista chans. Vi måste bryta självbesatthetens triangel; vi måste bli vuxna eller dö.

Vårt sätt att reagera inför människor, platser och saker:

Negativt		Positivt
Harm	Förflutet	Acceptans
Ilkska	Nuet	Kärlek
Rädsla	Framtiden	Tillit