

Trójkąt własnych obsesji

Kiedy przychodzimy na świat, jesteśmy świadomi tylko siebie, cały postrzegany przez nas świat ogranicza się do nas samych. Dostrzegamy niewiele poza naszymi własnymi podstawowymi potrzebami i jeżeli zostaną one spełnione, jesteśmy w pełni zadowoleni. W miarę rozszerzania się naszej świadomości zaczynamy zdawać sobie sprawę z istnienia świata wokół nas. Odkrywamy obecność ludzi, miejsc i przedmiotów w naszym otoczeniu, które mogą zaspokoić nasze potrzeby. W tym momencie zaczynamy również dostrzegać różnice, rozpoznawać własne chęci i rozwijać w sobie umiejętność wyboru. Stajemy się centrum rosnącego wraz z nami świata i oczekujemy, że nasze chęci i potrzeby zostaną zaspokojone. Źródłem naszego zadowolenia nie jest już zaspokojenie podstawowych potrzeb, ale spełnienie naszych pragnień.

Po pewnym czasie, dzięki różnym doświadczeniom, większość dzieci dochodzi do wniosku, że świat zewnętrzny nie jest w stanie zaspokoić wszystkich ich pragnień i potrzeb. Zaczynają uzupełniać to, co otrzymały, własnymi wysiłkami. W miarę jak maleje ich zależność od ludzi, miejsc i rzeczy, zaczynają coraz bardziej liczyć same na siebie. Stają się coraz bardziej samowystarczalne i uczą się, że szczęście i zadowolenie pochodzą z ich wnętrza. Większość z nich osiąga dojrzałość, rozpoznaje i akceptuje swoje mocne strony jak i słabości i ograniczenia. Zwykle w pewnym momencie szukają Siły większej od nich samych, która pomoże im osiągnąć to, czego nie są w stanie zdobyć same. Dla większości ludzi dorastanie jest naturalnym procesem.

My jednak, jako uzależnieni, idziemy chwiejnym krokiem. Wydaje się, że nigdy nie

wyrośliśmy z dziecięcego egocentryzmu i nie osiągnęliśmy równej innym samowystarczalności. Nadal jesteśmy zależni od otaczającego nas świata i nie potrafimy zaakceptować faktu, że nie można dostać wszystkiego. Wpadamy w auto-obsesję; nasze potrzeby i pragnienia stają się żądaniami. Dochodzimy do punktu, w którym zadowolenie i spełnienie stają się niemożliwe do osiągnięcia. Ludzie, miejsca i rzeczy nie są w stanie wypełnić naszej pustki wewnętrznej i wobec tego wywołują urazę, lęk i złość.

Uraza, złość i lęk budują nasz własny trójkąt obsesji. Wszystkie nasze wady charakteru są powieleniami tych trzech sposobów reagowania. Samoobsesja jest istotą naszego obłądu.

Uraza jest uczuciem, z jakim większość z nas wspomina przeszłość. Setki razy obsesyjnie powracamy myślami do dawnych doświadczeń. Złość jest uczuciem w reakcji na to, co się dzieje obecnie. Tak zaprzeczamy rzeczywistości. Myśląc o przyszłości czujemy lęk. Jest to nasza emocjonalna reakcja na nieznaną, takie zaprzeczenie marzeń. Wszystkie trzy uczucia są wyrazem naszej samoobsesji. Tymi uczuciami reagujemy, gdy ludzie, miejsca i rzeczy (przeszłość, teraźniejszość i przyszłość) nie spełniają naszych oczekiwań.

We Wspólnocie NA dany nam jest nowy sposób na życie i nowy zbiór zasad. Tymi zasadami jest Dwanaście Kroków. Praktykujemy je najlepiej jak tylko umiemy. Trwając w czystości uczymy się je stosować we wszystkich naszych poczynaniach. I wtedy dokonuje się cud. Uwalniamy się od narkotyków i od naszego uzależnienia. Powoli pęka też trójkąt naszych auto-obsesji. Akceptacja zastępuje urazę; miłość zastępuje złość; wiara zastępuje lęk.

Nasza choroba zmusiła nas w końcu do wołania o pomoc. Możemy czuć się praw-

dziwie uprzywilejowani: została nam dana jedyna i ostatnia szansa. Musimy przełamać trójkąt własnych obsesji. Musimy dorosnąć albo umrzeć.

Sposób w jaki reagujemy na ludzi, miejsca i rzeczy:

Negatywny		Pozytywny
Uraza	Przeszłość	Akceptacja
Złość	Teraźniejszość	Miłość
Lęk	Przyszłość	Wiara



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone.

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



Literatura zatwierdzona przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-867-4

Polish

2/11

WSO Catalog Item No. PL-3112

IP Nr 12-PL

Trójkąt Własnych Obsesji