

Selvbesættelsens trekant

Når vi bliver født, er vi kun bevidste om os selv – vi er hele universet. Vi opfatter stort set kun vores egne basale behov, og hvis disse behov imødekommes, så er vi tilfredse. Efterhånden som vores bevidsthed udvikles, bliver vi opmærksomme på verdenen omkring os. Vi opdager, at der er mennesker, steder og ting omkring os, som opfylder vores behov. På dette tidspunkt begynder vi også at kunne genkende forskelle og udvikler præferencer. Vi lærer at ville have, og vi lærer at vælge. Vi er centrum i et voksende univers, og vi forventer at blive forsynet med de ting, vi har behov for, og de ting, vi vil have. Vores kilde til tilfredsstillelse skifter fra basale behov, der bliver mirakuløst imødekommet, til opfyldelse af vores ønsker.

De fleste børn kommer via erfaring over en tidsperiode til at indse, at verdenen uden for dem selv ikke kan opfylde alle deres behov og ønsker. De begynder at supplere det, der er givet til dem, med deres egen indsats. Efterhånden som deres afhængighed af andre mennesker, steder og ting formindskes, begynder de at sørge mere og mere for sig selv. De bliver mere selvforsynende og lærer, at glæde og tilfredsstillelse kommer indefra. De fleste fortsætter med at modnes: De indser og accepterer deres styrker, svagheder og begrænsninger. På et tidspunkt søger de fleste som regel hjælp fra en Magt større end dem selv til at forsyne dem med det, de ikke selv kan skaffe. For de fleste mennesker er det en naturlig proces at blive voksen.

Men som addicts vakler vi hen ad vejen. Vi synes aldrig at vokse fra barndommens selvcentrering. Vi synes aldrig at nå frem til den tilfredshed med os selv, som andre finder. Vi forsætter med at være afhængige af verdenen omkring os, og vi nægter at

acceptere, at vi ikke vil få alt. Vi bliver selvbesatte – vores ønsker og behov bliver til krav. Vi når til et punkt, hvor tilfredsstillelse og tilfredshed er umuligt. Mennesker, steder og ting kan umuligt udfylde tomrummet inde i os, så vi reagerer på dem med modvilje, vrede og frygt.

Modvilje, vrede og frygt danner selvbesættelsens trekant. Alle vores karakterdefekter stammer fra disse tre reaktioner. Selvbesættelse er kernen i vores vanvid.

Modvilje er måden, som de fleste af os reagerer på vores fortid med. Det er gentagelsen af tidligere erfaringer igen og igen i vores tanker. Vrede er måden, som de fleste af os håndterer nutiden med. Det er vores reaktion på og benægtelse af realiteterne. Frygt er det, vi føler, når vi tænker på fremtiden. Det er vores svar på det ukendte: en bagvendt fantasi. Alle disse tre ting er udtryk for vores selvbesættelse. De er måden, hvorpå vi reagerer, når mennesker, steder og ting (fortidige, nutidige og fremtidige) ikke lever op til vores krav.

I Narcotics Anonymous får vi en ny måde at leve på og et nyt sæt værktøjer. Det er De Tolv Trin, og vi arbejder med dem efter bedste evne. Hvis vi forbliver clean og lærer at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretager os, så sker der et mirakel. Vi finder frihed – fra stoffer, fra vores addiction og fra vores selvbesættelse. Modvilje bliver erstattet med accept, vrede bliver erstattet med kærlighed, og frygt bliver erstattet med tro.

Vi har en sygdom, der til sidst tvinger os til at søge hjælp. Vi er heldige, at vi kun får et valg – en sidste chance. Vi må bryde selvbesættelsens trekant – vi må blive voksne eller dø.

Måden, som vi reagerer på mennesker, steder og ting med:

Negativ		Positiv
Modvilje	Fortiden	Accept
Vrede	Nutiden	Kærlighed
Frygt	Fremtiden	Tro



Narcotics Anonymous®

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheder forbeholdes

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818.773.9999 Fax +1/818.700.0700
www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dette er en oversættelse af litteratur,
godkendt af NA-fællesskabet.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way

er registrerede varemærker der tilhører

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-793-6

Danish

5/18

WSO Catalog Item No. DK3112

IP Nr. 12-DK

Selvbesættelsens trekant