

## Apsėstumo savimi trikampis

Gimdami mes suvokiame tik save, kad esame pasaulio centras. Mes suvokiame, kad mūsų poreikiai yra šiek tiek didesni už pagrindinius ir būname laimingi, kai šie poreikiai yra patenkinti. Augant mūsų sąmoningumui, mes pradėdame pažinti pasaulį aplink mus. Mes atrandame, kad yra žmonių, vietų ir įvykių aplink mus, ir kad jie patenkina mūsų poreikius. Tokiu būdu mes pradėdame atpažinti skirtumus ir vystyti prioritetus. Mes mokomės norėti ir rinktis. Mes esame augančios visatos centras ir tikimės, kad būsime aprūpinti dalykais, kurių norime ir kurių mums reikia. Mūsų pasitenkinimo šaltinis pereina nuo mūsų pagrindinių stebuklingu būdu patenkintų poreikių prie mūsų troškinų įgyvendinimo.

Dauguma vaikų su laiku patirties dėka pradeda suvokti, kad išorinis pasaulis negali patenkinti visų jų norų ir poreikių. Jie pradeda savo pastangomis siekti to, ko jiems trūksta. Kuomet jų priklausomybė nuo žmonių, vietų ir įvykių auga, jie vis labiau pradeda žvelgti į save. Jie tampa pilnavertiškesni ir supranta, kad laimė ir pasitenkinimas kyla iš vidaus. Dauguma bręsta toliau; jie pripažįsta ir priima savo stiprybę, silpnybę ir ribotumą. Nuo t.t. momento jie pradeda ieškoti pagalbos iš Jėgos, galingesnės nei jie patys, kad gautų tai, kuo patys negali pasirūpinti. Daugumai žmonių augimas yra natūralus procesas.

Tačiau kaip priklausomi žmonės, mes esame linkę klupinėti kelyje. Atrodo, mes niekada neišaugsimė iš vaikiško egocentriškumo. Atrodo, mes niekada netapsime pilnaverčiai kaip kiti. Mes ir toliau liekame priklausomi nuo mus supančio pasaulio ir atsisakome pripažinti tai, kad mums ne viskas bus duota. Mes tampame apsėsti savimi; mūsų norai ir poreikiai tampa reikalavimais.

Mes pasiekiamo ribą, kai jų patenkinimas ir įgyvendinimas yra neįmanomi. Žmonės, vietos ir daiktai negali užpildyti tuštumos mumyse ir mes į tai reaguojame su apmaudu, pykčiu ir baimė.

Apmaudas, pyktis ir baimė sudaro apsėstumo savimi trikampį. Visi mūsų būdo trūkumai yra šių trijų reakcijų išraiška. Apsėstumas savimi yra mūsų beprotybės šerdis.

Apmaudas yra būdas, kuriuo dauguma iš mūsų reaguoja į praeitį. Tokiu būdu mes vėl ir vėl išgyvename savo praeities patirtį. Dauguma iš mūsų tvarkosi su dabartimi pykdami. Tai yra mūsų reakcija į realybę ir jos neigimas. Baimė yra tai, ką mes jaučiame galvodami apie ateitį. Tai yra mūsų atsakas į nežinomybę; iškreiptas suvokimas. Visi šie trys dalykai yra mūsų apsėstumo savimi išraiška. Tai yra būdai, kaip mes reaguojame į žmones, vietas ir įvykius (praeitis, dabartis ir ateitis) nepatenkina mūsų poreikių.

Narkomanuose anonimuose mums duodamas naujas gyvenimo būdas ir naujų įrankių rinkinys. Tai yra Dvylika Žingsnių, ties kuriais mes dirbame geriausiai, kaip tik galime. Jei mes išliekame „švarūs“ ir mokomės visada gyventi pagal šias nuostatas, įvyksta stebuklas. Mes randame laisvę nuo narkotikų, nuo priklausomybės ir nuo apsėstumo savimi. Apmaudą pakeičia priėmimas; pyktį pakeičia meilė; baimę pakeičia tikėjimas.

Mes sergame ligą, kuri galiausiai priverčia mus ieškoti pagalbos. Mums pasisekė, kad mums duotas tik vienas pasirinkimas; paskutinė galimybė. Mums reikia sugriauti apsėstumo savimi trikampį; mes privalome augti arba mirti.

Būdai, kaip mes reaguojame į žmones, vietas ir įvykius:

<b>Neigiami</b>		<b>Teigiami</b>
Apmaudas	<b>Praeitis</b>	Priėmimas
Pyktis	<b>Dabartis</b>	Meilė
Baimė	<b>Ateitis</b>	Tikėjimas



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkomanai anonimai**

Copyright © 2009 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visos teisės saugomos

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)

Lietuvos regiono tarnybos komitetas  
[www.lietuvos-na.lt](http://www.lietuvos-na.lt)



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,    ir The NA Way  
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,  
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-765-3 Lithuanian 11/12

WSO Catalog Item No. LT-3112

IP Nr. 12-LT

# Apsėstumo savimi trikampis