

Az önmegszállottság háromszöge

Születésünkkor kizárólag saját magunknak vagyunk tudatában, mi vagyunk a világegyetem. Saját alapszükségleteinken kívül nem sok minden mást érzékelünk, és ha ezek a szükségletek ki vannak elégítve, akkor elégedettek vagyunk. Ahogy tágul a tudatunk, felfigyelünk a körülöttünk lévő világra is. Felfedezzük, hogy emberek, helyek és dolgok vesznek körül bennünket, és hogy ezek kielégítik a szükségleteinket. Ugyanekkor különbségeket ismerünk fel, és preferenciákat alakítunk ki. Megtanulunk akarni és választani. Mi vagyunk az egyre növekvő világegyetem középpontja, és elvárjuk, hogy biztosítsák számunkra a dolgokat, amelyekre szükségünk van, és amelyeket akarunk. Elégedettségünk forrása áthelyeződik az alapvető szükségleteink csodás módon történő kielégítéséről a vágyaink beteljesülésére.

A legtöbb gyerek bizonyos idő során szerzett tapasztalataival ráébred, hogy a külvilág nem tudja biztosítani mindazt, amit ő kíván, és amire szüksége van. Saját erőfeszítéseikkel kezdik el kiegészíteni a kapottakat. Ahogy kezdenek kevésbé függeni emberektől, helyektől és dolgoktól, elkezdenek saját magukra számítani. Önellátóbbá válnak, és megtanulják, hogy a boldogság és az elégedettség belülről fakad. A legtöbbjük tovább érlik; felismerik és elfogadják erősségeiket, gyengéiket és határaikat. Egy bizonyos ponton egy náluk hatalmasabb Erő segítségét kéri, hogy biztosítsa számukra a dolgokat, amelyekről ők maguk képtelenek gondoskodni. A legtöbb ember számára a felnőtté válás természetes folyamat.

Függőként azonban, úgy tűnik, mi botladozunk ezen az úton. Képtelenek vagyunk felnőni gyermeki önközpontúságunkból. Mi továbbra is a körülöttünk levő világtól

függünk, és nem vagyunk hajlandóak elfogadni, hogy nem kaphatunk meg mindent. Önmagunk megszállottjaivá válunk, akarataink és szükségleteink követelésekké válnak. Elérkezünk egy pontra, ahol lehetetlen a megelégedettség és beteljesülés. Emberek, helyek és dolgok képtelenek betölteni a bennünk levő ürességet, és mi nehezteléssel, dühvel és félelemmel reagálunk rájuk.

Az önmegszállottság háromszögét a neheztelés, a düh és a félelem alkotja. Az összes jellemhibánk ennek a három reakciónak a megnyilvánulása. Őrületünk középpontjában az önmegszállottság áll.

A neheztelés az, amivel legtöbbször a múltunkra reagálunk. Ez pedig nem más, mint a múlt történéseinek újra és újra átélése a fejünkben. A düh az, amivel legtöbbször a jelent kezeljük. Így reagálunk a valóságra és tagadjuk azt. A félelem az, amit akkor érzünk, amikor a jövőre gondolunk. Ez a válaszuk az ismeretlenre; negatív fantáziálás. Ezek a módokon reagálunk, ha az emberek, helyek és dolgok (a múltban, a jelenben és a jövőben) nem elégítik ki a követeléseinket.

A Narcotics Anonymousban újfajta életszemléletet és eszköztárat kapunk. Ez a Tizenkét Lépés, és mi a tőlünk telhető legjobban dolgozunk rajtuk. Ha tiszták maradunk, és megtanuljuk alkalmazni ezeket az elveket életünk minden területén, csoda fog történni. Szabadságra találunk – a drogoktól, a függőségünktől, és önmegszállottságunktól. A neheztelést felváltja az elfogadás, a dühöt a szeretet, a félelem helyére pedig a hit kerül.

Olyan betegségnek a hatalma alatt állunk, amely végül segítségkérésre kényszerít bennünket. Szerencsések vagyunk, hogy csak egy választásunk van; egyetlen utolsó esélyünk. Ki kell törnünk az önmegszállottság háromszögéből, fel kell nőnünk, vagy meghalunk.

Reakcióink az emberekre, helyekre és dolgokra:

Negatív		Pozitív
Neheztelés	Múlt	Elfogadás
Düh	Jelen	Szeretet
Félelem	Jövő	Hit



Narcotics Anonymous®

IP No. 12-HU

Az önmegszállottság háromszöge

Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva




World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous, , , , és a The NA Way
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-NEED Hungarian 3/15

WSO Catalog Item No. HU-3112