

Трикутник самоодержимості

Коли ми з'являємося на світ, ми усвідомлюємо лише себе, ми і є всесвіт. Ми мало чого сприймаємо, окрім наших базових потреб, і якщо ці потреби задоволені, нам добре. Коли наша свідомість розширюється, ми усвідомлюємо світ поза межами себе. Ми дізнаємося, що навколо нас є люди, місця та обставини, і вони задовольняють наші потреби. На цьому етапі ми також починаємо визнавати відмінності та формувати вподобання. Ми вчимося хотіти та обирати. Ми – центр зростаючого всесвіту й очікуємо, що нам дадуть те, що нам потрібно і те, чого ми хочемо. Джерело нашого задоволення зміщується з базових потреб, які дивом задовольнялися, на виконання наших бажань.

Більшість дітей із часом завдяки досвіду розуміє, що зовнішній світ не може задовольнити всі їхні бажання та потреби. Вони починають доповнювати те, що їм дається, власними зусиллями. Оскільки їхня залежність від людей, місць і обставин зменшується, вони починають дедалі більше покладатися на себе. Вони стають більш самодостатніми і починають розуміти, що щастя та задоволення йдуть зсередини. Більшість продовжує дорослішати, визнає і приймає свої сильні та слабкі сторони, а також обмеження. На якомусь етапі вони зазвичай шукають допомоги у Сили могутнішої за них, щоб отримати те, що вони не можуть дати собі самі. Для більшості людей дорослішання – це природний процес.

Однак ми залежні, і, схоже, збиваємося з цього шляху. Ми ніби ніколи не переростаємо егоцентризм дитини. Здається, нам ніколи не вдається знайти самодостатність, яку мають інші. Ми продовжуємо залежати від світу навколо нас і відмовляємося

визнавати, що нам не дадуть усе. Ми стаємо одержимими собою, наші бажання та потреби перетворюються на вимоги. Ми досягаємо стану, коли неможливо вдовольнитися і реалізуватися. Люди, місця та обставини не можуть заповнити порожнечу всередині нас, і ми реагуємо на них із образою, гнівом і страхом.

Образа, гнів і страх складають трикутник самоодержимості. Всі наші вади характеру є формами цих трьох реакцій. Одержимість собою – це основа нашого божевілля.

Образа – це реакція більшості з нас на минуле. Ми знову і знову переживаємо минулі події в нашій свідомості. Гнів – це спосіб більшості з нас впоратися з теперішнім. Це наша реакція на реальність і її заперечення. Страх – це те, що ми відчуваємо, коли думаємо про майбутнє. Це наша реакція на невідоме, уявні думки про погане. Всі ці три стани є вираженням нашої одержимості собою. Ми так реагуємо, коли люди, місця та обставини (минулі, теперішні та майбутні) не відповідають нашим вимогам.

В «Анонімних Наркоманах» нам дарують новий спосіб життя та новий набір інструментів – Дванадцять Кроків, за якими ми працюємо якнайкраще. Якщо ми залишаємося чистими і нам вдається навчитися застосовувати ці принципи в усіх наших справах, відбувається диво. Ми знаходимо свободу: від наркотиків, від нашої залежності та від одержимості собою. Образа перетворюється на прийняття, гнів – на любов, а страх – на віру.

Наша хвороба зрештою змушує нас шукати допомоги. Нам пощастило, що нам дають лише один вибір, один останній шанс. Ми повинні вирватися з трикутника самоодержимості, ми повинні подорослішати або померти.

Наші реакції на людей, місця та обставини:

Негативні	Позитивні	
Образа	Минуле	Прийняття
Злість	Теперішнє	Любов
Страх	Майбутнє	Віра



Narcotics Anonymous®

Анонімні Наркомани

IP № 12-UA

Трикутник самоодержи- мості

Copyright © 2024 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Усі права застережено

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
F +1/818.700.0700
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.wsoiran.org



Цей текст є перекладом літератури
затвердженої Товариством «АН».

Narcotics Anonymous,   , та The NA Way
є зареєстрованими торговими марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804326 Ukrainian 11/24

WSO Catalog Item No. UA3112