

Itseen kohdistuvan pakkomielteen noidankolmio

Syntyessämme olemme tietoisia vain itsestämme, olemme yhtä kuin maailman-kaikkeus. Havaitsemme tuskin muuta kuin perustarpeemme ja jos nämä tarpeet täytetään, olemme tyytyväisiä. Tietoisuutemme kasvaessa alamme aistia ympärillämme olevaa maailmaa. Huomaamme, että ympärillämme on ihmisiä, paikkoja, asioita ja esineitä, jotka täyttävät tarpeitamme. Tällöin alamme myös tunnistaa eroja ja luoda mielilytyksiä. Opimme tahtomaan ja valitsemaan. Olemme laajenevan maailmankaikkeuden keskus ja oletamme saavamme tarvitsemamme ja haluamamme. Tyytyväisyytemme syntyy siitä, että toiveemme täytetään.

Useimmat lapset oppivat kokemusten myötä, ettei ulkopuolinen maailma voi tyydyttää kaikkia heidän halujaan ja tarpeitaan. He alkavat itse ponnistella tavoitteidensa eteen. Sitä mukaa kun heidän riippuvaisuutensa ihmisistä, paikoista, asioista ja esineistä vähenee, he huolehtivat yhä enemmän itse itsestään. Heistä tulee itsenäisempiä ja he oppivat, että onnellisuus ja tyytyväisyys tulevat sisältä päin. Useimmat kehittyvät edelleen; he tunnistavat ja hyväksyvät vahvat ja heikot puolensa sekä rajoituksensa. Jossakin vaiheessa he yleensä hakevat itseään suuremman voiman apua niihin asioihin, joista eivät itse selviydy. Useimmille ihmisille aikuistuminen on luonnollinen prosessi.

Me addiktit kuitenkin tunnumme kompas-televan matkan varrella. Emme näytä koskaan kasvavan ulos lapsen itsekeskeisyydestä. Emme näytä koskaan löytävän sitä itsenäisyyttä, jonka toiset löytävät. Olemme jatkuvasti riippuvaisia ympäröivästä maailmasta ja kieltäydymme hyväksymästä sitä, ettei meille anneta kaikkea. Me juutumme

itseensä kohdistuvaan pakkomielteeseemme; haluistamme ja tarpeistamme tulee vaatimuksia. Päädyimme tilanteeseen, jossa tyytyväisyys ja täyttymys ovat mahdottomia. Ihmiset, paikat, asiat ja esineet eivät mitenkään voi täyttää sisäistä tyhjiötämme ja me suhtaudumme ympäristöömme kaunan, vihan ja pelon tuntein. Kauna, viha ja pelko muodostavat itseensä kohdistuvan pakkomielteemme noidankolmion. Kaikki luonteemme heikkoudet ovat näiden kolmen suhtautumistavan ilmenemismuotoja. Itseen kohdistuva pakkomielle on hulluutemme ydin.

Kauna on tunne, jolla useimmat meistä suhtautuvat menneisyyteen. Se on menneiden kokemusten elämistä yhä uudelleen mielessämme. Viha on tunne, jolla useimmat meistä suhtautuvat nykyisyyteen. Se on reaktiomme todellisuuteen ja todellisuuden kieltämisestä. Pelko on sitä, mitä tunnemme ajatellessamme tulevaisuutta. Se on reaktiomme tuntemattomaan; haavekuvan vastakohta. Kaikki nämä kolme ovat itseensä kohdistuvan pakkomielteen ilmauksia. Ne ovat tapamme suhtautua silloin kun ihmiset, paikat, asiat ja esineet (menneet, nykyiset ja tulevat) eivät mukaudu vaatimukseemme.

Nimettömissä Narkomaaneissa saamme uuden elämäntavan ja uudet työkalut: kaksitoista askelta, joita noudatamme parhaan kykymme mukaan. Jos pysymme puhtaina ja kykenemme oppimaan näiden periaatteiden toteuttamista kaikissa toimissamme, tapahtuu ihme. Löydämme vapauden – huumesta, addiktiostamme ja itseensä kohdistuvasta pakkomielteestämme. Kaunan tilalle tulee hyväksyntä, vihan tilalle rakkaus ja pelon tilalle usko.

Meillä on sairaus, joka lopulta pakottaa meidät hakemaan apua. Olemme onnekkaita siinä, että olemme saaneet vain yhden vaihtoehdon: viimeisen mahdollisuuden.

Meidän on murrettava itseensä kohdistuvan pakkomielteemme noidankolmio; meidän on kasvettava aikuisiksi tai kuoltava.

Näin reagoimme ihmisiin, paikkoihin ja asioihin:

Kielteinen		Myönteinen
Kauna	Menneisyys	Hyväksyminen
Viha	Nykyisyys	Rakkaus
Pelko	Tulevaisuus	Usko



Narcotics Anonymous®
Nimettömät Narkomaanit

IP N° 12-FI

Itseen kohdistuvan pakkomielteen noidankolmio

Copyright © 1998 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

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



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous,    ja The NA Way
ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 1-55776-324-0

Finnish

10/02

WSO Catalog Item No. FI-3112