

Selvbesatthetens triangel

Når vi blir født, er vi bare bevisste oss selv, vi er universet. Vi oppfatter lite annet enn våre grunnleggende behov, og hvis disse behov blir dekket, er vi tilfredse. Ettersom vår bevissthet utvider seg, blir vi oppmerksomme på en verden utenfor oss selv. Vi oppdager at det er mennesker, steder og ting rundt oss, og at de oppfyller våre behov. På dette stadiet begynner vi også å kjenne igjen forskjeller og vite hva vi foretrekker. Vi lærer å ønske og velge. Vi er sentrum i et voksende univers og forventer å bli forsynt med de tingene vi trenger og ønsker. Vår kilde til tilfredshet skifter fra å være grunnleggende behov mirakuløst dekket, til å få våre ønsker oppfylt.

Gjennom erfaringer over en tidsperiode innser de fleste barn at den ytre verden ikke kan sørge for alle deres ønsker og behov. De begynner å utfylle det som blir gitt til dem med deres egne anstrengelser. Ettersom deres avhengighet av mennesker, steder og ting avtar, begynner de mer og mer å passe på seg selv. De blir mer selvforsørget og lærer at glede og tilfredshet kommer innenfra. De fleste fortsetter å modnes; de innser og aksepterer sine sterke sider, svakheter og begrensninger. På et visst stadium søker de vanligvis hjelp fra en makt større enn dem selv for å sørge for de tingene de ikke kan skaffe seg selv. For mennesker flest er det å vokse opp en naturlig prosess.

Imidlertid, som rusavhengige ser vi ut til å snuble underveis. Det virker som vi aldri vokser ut av barnets selvsentretthet. Vi ser ut til aldri å finne den selvforsørging som andre gjør. Vi fortsetter å være avhengige av verden rundt oss og nekter å akseptere at alle ting ikke vil bli gitt oss. Vi blir selvbesatte; våre ønsker og behov blir krav. Vi når et punkt

hvor tilfredshet og oppfyllelse er umulig. Mennesker, steder og ting kan umulig fylle tomheten inne i oss, og vi reagerer på dem med bitterhet, sinne og frykt.

Bitterhet, sinne og frykt utgjør selvbesetthetens triangel. Alle våre karakterfeil er uttrykk for disse tre reaksjoner.

Selvbesetthet står i sentrum av vår sinnssykedom. Bitterhet er måten de fleste av oss reagerer på overfor vår fortid. Det er gjenopplevelsen av tidligere erfaringer, om og om igjen i vår bevissthet. Sinne er måten de fleste av oss forholder oss til nåtiden på. Det er vår reaksjon på og benektelse av virkeligheten. Frykt er det vi føler når vi tenker på fremtiden. Det er vår respons på det ukjente; en fantasi i revers. Alle disse tre tingene er uttrykk for vår selvbesatthet. De er måtene vi reagerer på når mennesker, steder og ting (fortid, nåtid og fremtid) ikke lever opp til våre krav.

I Anonyme Narkomane blir vi gitt en ny måte å leve på og et nytt sett med verktøy. Disse er de tolv trinn, og vi praktiserer dem etter beste evne. Hvis vi holder oss rusfrie, og kan lære å praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold, skjer et mirakel. Vi finner frihet – fra rusmidler, fra vår avhengighet og fra vår selvbesatthet. Bitterhet blir erstattet med akseptering, sinne blir erstattet med kjærlighet og frykt blir erstattet med tillit.

Vi har en sykdom som til slutt tvinger oss til å søke hjelp. Vi er heldige som blir gitt bare ett valg, en siste sjanse. Vi må bryte selvbesatthetens triangel. Vi må vokse opp eller dø.

Måten vi reagerer på overfor mennesker, steder og ting:

Negativ		Positiv
Bitterhet	Fortid	Akseptering
Sinne	Nåtid	Kjærlighet
Frykt	Fremtid	Tillit



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 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.na-iran.org



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-fellesskapet.

Narcotics Anonymous    og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-231-3 Norwegian 5/17

WSO Catalog Item No. NR-3112

IP nr. 12-NR

Selvbesatthetens triangel