

## **Självbesatthetens Triangel**

När vi föds är vi bara medvetna om oss själva, vi är universum. Vi uppfattar inget annat än våra grundläggande behov och om dessa behov blir uppfyllda är vi nöjda. När vårt medvetande expanderar blir vi medvetna om en värld utanför oss själva. Vi upptäcker att det finns människor, platser och saker runt om oss och att de uppfyller våra behov. Vid denna tidpunkt börjar vi också känna igen skillnader och utveckla preferenser. Vi lär oss att vilja ha och att välja. Vi är i centrum av ett växande universum och förväntar oss att bli försedda med de saker som vi behöver och vill ha. Vår källa till belåtenhet skiftar från grundläggande behov som blir mirakulöst bemötta till uppfyllandet av våra begär.

Genom erfarenheter över en tid inser de flesta barn att omvärlden inte kan tillgodose dem alla deras önskemål och behov. De börjar komplettera det som ges till dem genom en egen insats. Allteftersom deras beroende av människor, plats och saker minskar, börjar de att se till sig själva alltmör. De blir mer självständiga och lär sig att glädje och tillfredställelse kommer inifrån. De flesta fortsätter att mogna, de känner igen och accepterar sina styrkor, svagheter och begränsningar. Vid någon tidpunkt söker de vanligtvis hjälp från en kraft som är större än dem själva, för att tillgodose de saker som de själva inte kan tillgodose. För de flesta är att växa upp en naturlig process.

Som beroende verkar vi emellertid snubbla fram längs vägen. Vi verkar aldrig växa ifrån barnets självcentrering. Det verkar som om att vi aldrig hittar den självständighet som andra gör. Vi fortsätter att vara beroende av världen runt omkring oss och vägrar att acceptera att vi inte kommer att få allt. Vi blir självbesatta, våra önskningar och behov blir till krav. Vi når en punkt där belåtenhet och förverkligande är omöjligt. Människor, platser och saker kan omöjligt fylla tomheten inom oss och vi reagerar på dem med harm, ilska och rädsla. Harm, ilska och rädsla utgör Självbesatthetens Triangel. Alla våra karaktärsdefekter är skepnader av dessa tre reaktioner. Självbesatthet är hjärtat i vårt vainsinne.

Harm är det sätt som de flesta av oss reagerar på vårt förflutna. Det är återupplevelsen av tidigare erfarenheter, om och om igen i våra sinnen. Ilska är det sätt som de flesta av oss handskas med nuet. Det är vår reaktion på och förnekelse av verkligheten. Rädsla är vad vi känner när vi tänker på framtiden. Det är vårt svar på det okända, en omvänd fantasi.

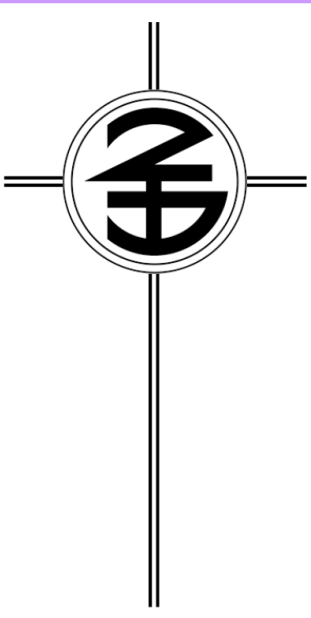
Dessa tre saker är uttryck för vår självbesatthet. De är på detta sätt vilket vi reagerar när människor, platser och saker (förflutna, nutid och framtid) inte lever upp till våra krav. I Anonyma Narkomaner får vi ett nytt sätt att leva och en ny uppsättning verktyg. Dessa är de Tolvs Stegen och vi arbetar med dem efter vår bästa förmåga. Om

vi förblir rena och kan lära oss att tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter, inträffar ett mirakel. Vi finner frihet - från droger, från vårt beroende och från vår självbesatthet.

Harm ersätts med acceptans, ilska ersätts med kärlek och rädsla ersätts med tro. Vi har en sjukdom som i slutändan tvingar oss att söka hjälp. Vi är lyckligt lottade att vi bara får ett val, en sista chans. Vi måste bryta Självbesatthetens Triangel, vi måste växa upp eller dö.

Det sätt som vi reagerar på människor, platser och saker:

Negativt	Positivt
Harm	Förflutet
Ilska	Nutid
Rädsla	Framtiden
	Acceptans
	Kärlek
	Tro



# NARCOTICS ANONYMOUS

## **SJÄLVBESÄTTENS TRIANGEL**

Inte till försäljning – endast för nytryck  
”Du kan inte behålla det du har om du inte ger  
bort det.”

[www.nahelp.se](http://www.nahelp.se)

ALTERNATIVE SERVICE  
INFORMATIONAL STRUCTURE  
P.O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105  
[www.anonymi.info](http://www.anonymi.info)

