

משולש האובססיה העצמית

כשאנו נולדים אנו מודעים רק לעצמנו, אנו היקום. אנו מבחינים במעט מאד מלבד הצרכים הבסיסיים שלנו, ואם אלה מסופקים לנו אנו מרוצים. כשהמודעות שלנו מתרחבת אנו הופכים מודעים לעולם שמחוץ לעצמנו. אנו מגלים שישנם אנשים, מקומות ודברים מסביבנו ושהם ממלאים את צרכינו. בנקודה זו אנו מתחילים גם להבחין בהבדלים ולפתח העדפות. אנו לומדים לרצות ולבחור. אנו מרכזו של עולם הולך וגדל ומצפים שיסופקו לנו הדברים שאנו צריכים ורוצים. מקור שביעות רצוננו משתנה באורח פלא ממימוש של צרכים בסיסיים, למילוי רצונותינו.

רוב הילדים, אחרי תקופת מה של התנסויות, מגיעים להבנה, שהעולם החיצוני אינו יכול לספק את כל רצונותיהם וצורכיהם. הם מתחילים להשלים בכוחות עצמם את מה שלא ניתן להם. כשהתלות שלהם באנשים, מקומות ודברים פוחתת הם מתחילים לצפות מעצמם יותר ויותר. הם נעשים עצמאיים יותר ולומדים ששמחה ושיעויות-רצון באות מבפנים. הרוב ממשיכים לגדול כשהם מזהים ומכירים בכוחותיהם, חולשותיהם ומגבלותיהם. בשלב מסוים, הם בדרך-כלל מחפשים את עזרתו של כוח גדול מהם שיספק את הדברים שהם אינם יכולים לספק לעצמם. אצל רוב האנשים, ההתבגרות היא תהליך טבעי.

אולם כמכורים, נראה שאנו מהססים בדרך. נראה שאנו אף פעם לא מצליחים להתבגר ולצאת מהריכוז העצמי הילדותי. נראה שאנו לעולם לא מוצאים את הסיפוק העצמי שאחרים מוצאים. אנו ממשיכים להיות תלויים בעולם שסביבנו ומסרבים להשלים שלא נקבל הכול. אנו הופכים לאובססיביים; רצונותינו וצרכינו הופכים לדרישות. אנו מגיעים לנקודה בה שביעות-רצון וסיפוק הם בלתי אפשריים. אנשים, מקומות ודברים אינם יכולים בשום אופן למלא את הריקנות שבתוכנו ואנו מגיבים אליהם בטינה, כעס ופחד.

טינה, כעס ופחד מהווים את המשולש של האובססיה העצמית. כל הפגמים שבאופיינו

הם צורות של שלוש תגובות אלה. אובססיה עצמית היא לב ליבה של חוסר שפיותנו.

טינה היא הדרך בה רובנו מגיבים לעברנו. אנו מחיים מחדש, שוב ושוב, את ניסיונות העבר במוחנו. כעס הוא הדרך בה רובנו מתמודדים עם ההווה. זו תגובתנו למציאות והכחשתה. פחד הוא מה שאנו מרגישים כשאנו חושבים על העתיד. זו תגובתנו ללא-נודע; פנטזיות על דברים שליליים. כל שלושת הדברים האלה הם ביטוי של האובססיה העצמית שלנו. הם הדרך בה אנו מגיבים כשאנשים, מקומות ודברים (עבר, הווה ועתיד) לא עומדים בדרישותינו.

באנ-איי ניתנת לנו דרך חיים חדשה ומערכת כלים חדשה. אלה הם שנים-עשר הצעדים ואנו עובדים אותם כמיטב יכולתנו. אם אנו נשארים נקיים ויכולים ללמוד ליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו, מתרחש נס. אנו מוצאים חופש מסמים, מהתמכרותנו ומהאובססיה-העצמית שלנו. טינה מוחלפת בהשלמה; כעס מוחלף באהבה; ופחד מוחלף באמונה.

יש לנו מחלה שבסופו של דבר, מכריחה אותנו לחפש עזרה. אנו ברי מזל שניתנה לנו רק ברירה אחת; הזדמנות אחרונה אחת. אנו חייבים לשבור את משולש האובססיה-העצמית; אנו חייבים לגדול, או למות.

הדרך בה אנו מגיבים לאנשים, מקומות ודברים:

שילי	חיובי
טינה	קבלה
כעס	אהבה
פחד	אמונה



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-12
משולש
האובססיה
העצמית

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

כל הזכויות שמורות

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



תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

Narcotics Anonymous,    גם The NA Way

הם סמלים מסחריים רשומים של

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-574-1 Hebrew 11/08

WSO Catalog Item No. HE-3112