

Kendine-Saplantı Üçgeni

Doğduğumuz zaman sadece kendimizin bilincindeyiz, biz evreniz. Temel ihtiyaçlarımızdan başka pek az şey algılarız ve eğer bu ihtiyaçlar karşılanırsa halimizden memnunuz. Bilincimiz genişledikçe, kendimizin dışında bir dünyanın farkına varır hale geliriz. Çevremizde insanların, yerler ve şeylerin olduğunu ve bunların ihtiyaçlarımızı doyurduğunu keşfederiz. Bu noktada farklılıkları da tanımaya ve tercihler geliştirmeye başlarız. İstemeyi ve seçmeyi öğreniriz. Büyüyen bir evrenin merkezliyiz ve ihtiyacımız olan ve istediğimiz şeylerin sağlanmasını bekleriz. Memnuniyet kay-nağımız, mucize eseri karşılanan temel ihtiyaçlardan, arzularımızın doyumuna kayar.

Çoğu çocuk, bir dönem içinde deneyimleri sayesinde dış dünyanın tüm istek ve ihtiyaçlarını sağlayamayacağını kavrar. Onlara verilenleri, kendi gayretleriyle tamamlamaya başlarlar. İnsanlar, yerler ve şeylere dayanmaları azaldıkça, kendilerine giderek daha fazla dönerler. Daha çok kendine-yeter hale gelirler ve mutluluğun ve memnuniyetin içten geldiğini öğrenirler. Çoğu olgunlaşmaya devam eder; güçlerini, zaaflarını ve sınırlarını tanır ve kabullenirler. Bir noktada, genellikle, kendilerine sağlayamadıkları şeyleri sağlaması için kendilerinden üstün bir gücün yardımını ararlar. Çoğu insan için olgunlaşma doğal bir süreçtir.

Oysa, bağımlılar olarak bizler, yolda bir yerlerde tökezler gibiyiz. Çocuğun benmerkezçiliğini asla aşamaz gibiyiz. Başkalarının bulduğu o kendine-yetmeyi asla bulamaz gibiyiz. Çevremizdeki dünyaya dayanmayı sürdürürüz ve her şeye sahip olamayacağımızı kabullenmeyi reddederiz. Kendine-saplanmış hale geliriz; istek ve ihtiyaçlarımız talepler halini alır. Memnuniyet ve doyumun olanaksız olduğu bir noktaya ulaşırız. İn-

sanlar, yerler ve şeylerin içimizdeki boşluğu doldurması mümkün olmaz ve biz onlara kin, öfke ve korku ile tepki veririz.

Kin, öfke ve korku kendine-saplantı üçgenini yaratır. Tüm karakter kusurlarımız bu üç tepkinin biçimleridir. Çıldırılmış-lığımızın kalbinde kendine-saplantı vardır.

Kin, çoğumuzun geçmişimize gösterdiği tepki yoludur. Kafamızda, tekrar ve tekrar geçmiş deneyimlerimizi yeniden yaşamaktır. Öfke, çoğumuzun şimdiki zamanla baş etme yoludur. Gerçeğe tepkimiz ve onu inkardır. Korku, gelecek hakkında düşündüğümüzde duyduğumuz şeydir. Bilinmeze karşı cevabımızdır (geri tepen fantazi). Bu üç şeyin hepsi kendimize-saplantının ifadeleridir. Bunlar insanlar, yerler ve şeyler (geçmiş, şimdiki zaman ve gelecekte) taleplerimizi karşılamadığında tepki verme yolumuzdur.

Adsız Narkotik'te bize yeni bir yaşam yolu ve yeni bir dizi araç veriliyor. Bunlar Oniki Basamaktır ve biz onları elimizden gelenin en iyisini yaparak çalışırız. Eğer temiz kalırsak ve bu ilkeleri tüm yaşantımızda uygulayabilirsek, bir mucize olur. Özgürlük buluruz – uyuş-turuculardan, bağımlılığımızdan ve kendine-saplantı-mızdan. Kin kabullenme ile yer değiştirir; öfkenin yerini sevgi; ve korkunun yerini inanç alır.

Öyle bir hastalığımız var ki sonunda bizi yardım aramaya zorlar. Bize tek bir seçenek verildiği için şanslıyız; son bir şans. Kendine-saplantı üçgenini kırmalıyız; büyümeliyiz ya da ölürüz.

İnsanlara, yerlere ve şeylere tepki verme yolumuz:

Olumsuz		Olumlu
Kin	Geçmiş	Kabullenme
Öfke	Şimdiki Zaman	Sevgi
Korku	Gelecek	İnanç



Narcotics Anonymous®

Adsız Narkotik

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm hakları saklıdır

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



Bu NA Arkadaşlıkbirliği onaylı literatürdür.

Narcotics Anonymous,    ve The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
tescilli markalarıdır.

ISBN 1-55776-402-6

Turkish

6/06

WSO Catalog Item No. TU-3112

IP No. 12-TU

Kendine-Saplantı Üçgeni