



## O triângulo da auto-obsessão

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1991 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados.

Quando nascemos estamos conscientes apenas de nós mesmos. Somos o universo. Percebemos pouco além das nossas necessidades básicas e contentamo-nos se elas forem satisfeitas. À medida que nossa consciência se expande vamos identificando um mundo além de nós mesmos. Descobrimos que à nossa volta existem pessoas, lugares e coisas que satisfazem as nossas necessidades. Começamos também a reconhecer diferenças e a desenvolver preferências. Aprendemos a querer e a escolher. Somos o centro de um universo em expansão e esperamos ser supridos de tudo que necessitamos e queremos. Nossa fonte de prazer transfere-se das necessidades básicas para a satisfação dos nossos desejos.

Após um período de experiências, a maioria das crianças percebe que o mundo exterior não consegue suprir todas as suas necessidades e vontades. Começam a complementar o que recebem com seus próprios esforços. À medida que vai diminuindo a sua dependência de pessoas, lugares e coisas, começam a se observar cada vez mais. Tornam-se mais auto-suficientes e aprendem que felicidade e satisfação vêm de dentro. A maioria continua a amadurecer, reconhecendo e aceitando suas forças, fraquezas e limitações. Chegam a um ponto em que geralmente procuram a ajuda de um poder maior do que elas mesmas para fazer o que não conseguem sozinhas. Para a maioria das pessoas o crescimento é um processo natural.

Parece que nós, adictos, tropeçamos em algum ponto desse percurso. Parece que nunca alcançamos a auto-suficiência que os outros encontram. Continuamos a depender do mundo à nossa volta e nos recusamos a aceitar que não receberemos tudo dele. Nós nos tornamos auto-obcecados; nossas vontades e necessidades transformam-se em exigências. Chegamos a um ponto em que a satisfação e a auto-realização são inatingíveis. Pessoas, lugares e coisas não conseguem preencher o vazio dentro de nós, e reagimos a eles com ressentimento, raiva e medo.

Ressentimento, raiva e medo formam o triângulo da auto-obsessão. Todos os nossos defeitos de caráter são derivados destas três reações. A auto-obsessão é a essência da nossa insanidade.

O ressentimento é a forma como a maioria de nós reage ao nosso passado. É o reviver contínuo de experiências passadas. A raiva é a forma como a maioria de nós lida com o presente. É a nossa reação e negação da realidade. Medo é o que sentimos quando pensamos no futuro. É a nossa resposta ao desconhecido, o avesso de uma fantasia. Estes três sentimentos são expressões da nossa auto-obsessão. É a maneira como reagimos quando pessoas, lugares e coisas (quando passado, presente e futuro) não estão à altura das nossas exigências.

Em Narcóticos Anônimos aprendemos uma nova maneira de viver com as novas ferramentas que recebemos. São os Doze Passos, que procuramos trabalhar o melhor que pudermos. Se nos mantivermos limpos e conseguirmos praticar estes princípios em todas as nossas atividades, acontece o milagre. Encontramos liberdade das drogas, da nossa adicção e da nossa auto-obsessão. O ressentimento é substituído por aceitação; a raiva é substituída por amor; e o medo é substituído por fé.

Temos uma doença que por fim nos obriga a procurar ajuda. Para nossa sorte, só nos resta uma escolha; uma última oportunidade. Temos que quebrar o triângulo da auto-obsessão; temos que crescer, ou morrer.

A maneira como reagimos a pessoas, lugares e coisas:

**Negativamente**

Ressentimento

Raiva

Medo

**Passado**

**Presente**

**Futuro**

**Positivamente**

Aceitação

Amor

Fé