

## O Triângulo da Auto-obsessão

Quando nascemos, estamos conscientes apenas de nós mesmos. Somos nós o universo. Apercebemo-nos de pouco mais além das nossas necessidades básicas e contentamo-nos se estas forem satisfeitas. À medida que a nossa consciência se alarga, descobrimos todo um mundo fora 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 conseguir tudo aquilo que queremos e que necessitamos. A fonte do nosso contentamento varia entre necessidades primárias, satisfeitas como que por milagre, para o cumprimento dos nossos desejos.

A maioria das crianças, através de experiências vividas durante um período de tempo, chega à conclusão de que o mundo exterior não consegue cumprir todas as suas necessidades e exigências. Começam a suplementar o que lhes é dado com os seus próprios esforços. À medida que vai diminuindo a sua dependência em pessoas, em lugares e em coisas, começam a olhar cada vez mais para si mesmas. Tornam-se assim mais autosuficientes e aprendem que a felicidade e o contentamento vêm de dentro. A maioria delas continua a amadurecer; reconhecem e aceitam as suas forças, as suas fraquezas e as suas limitações. Em determinado ponto procuram geralmente a ajuda de um poder superior a elas próprias para providenciar aquilo que elas sozinhas não conseguem. Para a maioria das pessoas o crescimento é um processo natural.

Nós adictos, porém, vacilamos algures neste percurso. Parece que nunca saímos do

egocentrismo da criança. Parece que nunca encontramos a autosuficiência que os outros encontram. Continuamos a depender do mundo à nossa volta e recusamos aceitar o facto de que nem tudo aquilo que queremos nos será dado. Tornamo-nos auto-obcecados; os nossos desejos e necessidades transformam-se em exigências. Chegamos a um ponto em que o contentamento e a autorealização se tornam impossíveis de alcançar. Por mais que queiramos, as pessoas, os lugares e as coisas não conseguem preencher o vazio dentro de nós, e por isso reagimos com ressentimento, com raiva e com medo.

O ressentimento, a raiva e o medo constituem assim os vértices do triângulo da auto-obsessão. Todos os nossos defeitos de carácter são formas destas três reacções. A auto-obsessão encontra-se no centro 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 reacção para com a negação da nossa realidade. Medo é o que sentimos quando pensamos no futuro. É a nossa resposta ao desconhecido; uma fantasia virada ao contrário. Todas estas três emoções são expressões da nossa auto-obsessão. São o modo como reagimos quando pessoas, lugares e coisas (quando passado, presente e futuro) não estão à altura das nossas exigências.

Em Narcóticos Anónimos é nos dado um novo modo de vida e um novo conjunto de instrumentos. Estes são os Doze Passos, que procuramos praticar o melhor que podemos. Se nos mantivermos limpos de drogas e aprendermos a praticar estes princípios em todas as nossas actividades, dar-se-á um milagre. Encontraremos a liberdade – das drogas, da nossa adicção e da nossa

auto-obsessão. O ressentimento será substituído por aceitação; a raiva será substituída por amor; e o medo será substituído por fé.

Sofremos de uma doença que por fim nos obriga a procurar ajuda. Temos a sorte de nos ser dada só uma escolha; uma última oportunidade. Temos que quebrar o triângulo da auto-obsessão; crescer, ou morrer.

A forma como reagimos a pessoas, lugares e a coisas:

<b>Negativamente</b>		<b>Positivamente</b>
Ressentimento	<b>Passado</b>	Aceitação
Raiva	<b>Presente</b>	Amor
Medo	<b>Futuro</b>	Fé



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcóticos Anónimos**

Copyright © 1994 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados

**World Service Office**  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700  
[www.na.org](http://www.na.org)

**World Service Office—CANADA**  
Mississauga, Ontario

**World Service Office—EUROPE**  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

**World Service Office-Iran**  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Tradução de literatura aprovada pela  
Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous,    e The NA Way  
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-073-9 Portuguese 4/18

WSO Catalog Item No. PO3112

IP N° 12-PO

# O Triângulo da Auto-obsessão