



O triângulo da auto-obsessão

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994, by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

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. Somos o centro de um universo em expansão e esperamos conseguir tudo aquilo que queremos e de que necessitamos. A fonte do nosso contentamento é transferida das 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 à realidade; a nossa negação da 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. Devemos quebrar o Triângulo da Auto-Obsessão; devemos crescer, ou morrer.

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

Negativamente

Ressentimento

Raiva

Medo

Passado

Presente

Futuro

Positivamente

Aceitação

Amor

Fé