



## El triángulo de la autoobsesión

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 1993 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

Al nacer sólo somos conscientes de nosotros mismos, somos el universo. Sólo percibimos nuestras necesidades básicas y, si éstas están satisfechas, estamos contentos. A medida que nuestra conciencia se va desarrollando, descubrimos el mundo exterior. Nos damos cuenta de que hay personas, lugares y cosas alrededor y que éstos llenan nuestras necesidades. En ese momento empezamos a reconocer diferencias y a desarrollar preferencias. Aprendemos a desear y a escoger. Somos el centro de un universo que crece y esperamos que se nos dé lo que necesitamos y deseamos. La fuente de nuestra satisfacción va de las necesidades básicas, milagrosamente resueltas, a la satisfacción de nuestros deseos.

La mayoría de los niños, a través de su experiencia durante cierto tiempo, se dan cuenta de que el mundo exterior no puede satisfacer todos sus deseos y necesidades. Comienzan a conseguir con su propio esfuerzo aquello que antes se les daba. A medida que su dependencia de la gente, los lugares y las cosas disminuye, empiezan a recurrir a sí mismos. Se hacen más autosuficientes y aprenden que la alegría y la felicidad provienen de dentro. La mayoría continúa madurando; reconoce y acepta sus fuerzas, sus debilidades y limitaciones. En algún momento suele buscar la ayuda de un poder superior a ellos, que les dé lo que no pueden conseguir solos. Para la mayoría de las personas, crecer es un proceso natural.

Los adictos, sin embargo, parece que dudamos a lo largo del camino, que nunca dejamos atrás el egocentrismo de la niñez ni hallamos la autosuficiencia que otros alcanzan. Continuamos dependiendo del mundo que nos rodea y nos negamos a aceptar que no se nos dará todo. Nos obsesionamos con nosotros mismos; los deseos y necesidades se convierten en exigencias. Llegamos a un punto en el cual resulta imposible el bienestar y la satisfacción. La gente, los lugares y las cosas no pueden llenar el vacío que tenemos dentro y reaccionamos contra ellos con resentimiento, ira y miedo.

El resentimiento, la ira y el miedo forman el «triángulo de la autoobsesión». Todos los defectos de nuestro carácter son manifestaciones de estas tres reacciones. La obsesión con nosotros mismos es el centro de nuestra locura.

El resentimiento es el modo en que la mayoría de nosotros reaccionamos contra el pasado. Consiste en revivir una y otra vez en nuestra mente las experiencias del pasado. La ira es la forma en que afrontamos el presente. Reaccionamos así contra la realidad y la negamos. Miedo es lo que sentimos cuando pensamos en el futuro. Es nuestra respuesta a lo desconocido; lo contrario a una ilusión. Estos tres elementos son manifestaciones de nuestra autoobsesión. De esta forma reaccionamos cuando la gente, los lugares y las cosas (el pasado, el presente y el futuro) no están a la altura de nuestras exigencias.

En Narcóticos Anónimos se nos da una nueva forma de vivir y un conjunto de herramientas nuevas: los Doce Pasos que practicamos lo mejor que podemos. Si nos mantenemos limpios y aprendemos a usar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida, ocurre un milagro. Nos libramos de las drogas, de la adicción a ellas y de la obsesión con nosotros mismos. El resentimiento es reemplazado por la aceptación, la ira por el amor y el miedo por la fe.

Tenemos una enfermedad que al final nos obliga a buscar ayuda. Somos afortunados de que se nos dé una alternativa, una última oportunidad. Debemos romper el «triángulo de la autoobsesión», debemos crecer o morir.

La forma en que reaccionamos frente a las personas, los lugares y las cosas:

<b>Negativo</b>		<b>Positivo</b>
Resentimiento	<b>Pasado</b>	Aceptación
Ira	<b>Presente</b>	Amor
Miedo	<b>Futuro</b>	Fe