

## Il triangolo dell'egocentrismo ossessivo

Quando nasciamo siamo coscienti soltanto di noi stessi; noi siamo l'universo. Percepriamo poco più dei nostri bisogni fondamentali e se questi sono soddisfatti, noi siamo contenti. All'espandersi della nostra coscienza, ci rendiamo conto del mondo esterno. Scopriamo l'esistenza di persone, posti e cose intorno a noi, e ci rendiamo conto che questi possono soddisfare le nostre esigenze. A questo punto cominciamo anche a riconoscere le differenze e a sviluppare le nostre preferenze. Impariamo a desiderare e a scegliere. Siamo il centro di un universo in crescita e ci aspettiamo che le cose che desideriamo e di cui abbiamo bisogno ci siano date. L'origine della nostra contentezza si sposta dalla miracolosa soddisfazione dei bisogni fondamentali al soddisfacimento dei nostri desideri.

Col passare del tempo, attraverso le esperienze, la maggior parte dei bambini si rende conto del fatto che il mondo esterno non è in grado di soddisfare tutti i suoi desideri e bisogni. Cominciano a integrare quello che gli viene dato con i propri sforzi. Man mano che diminuisce la loro dipendenza da persone, posti e cose, diventano sempre più autosufficienti e imparano che la felicità e la contentezza vengono da dentro. La maggior parte continua a maturare; riconoscono e accettano le loro forze, debolezze e i loro limiti. Di solito, ad un certo punto cercano l'aiuto di un Potere più grande di loro stessi che gli dia le cose che non riescono a procurarsi da soli. Per la maggior parte delle persone, la crescita è un processo naturale.

Come dipendenti, però, sembra che vacilliamo in questo cammino. Non riusciamo mai a superare lo stadio dell'egocentrismo tipico del bambino. Non troviamo mai

l'autosufficienza che trovano gli altri. Continuiamo a dipendere dal mondo esterno e ci rifiutiamo di accettare la realtà che non tutto ci sarà dato. Il nostro egocentrismo diventa ossessivo, i nostri bisogni e desideri diventano esigenze. Raggiungiamo un punto dove contentezza e soddisfazione sono impossibili. Persone, posti e cose non riescono a colmare il vuoto dentro di noi, e reagiamo con risentimento, rabbia e paura.

Risentimento, rabbia e paura costituiscono il triangolo dell'egocentrismo ossessivo. Tutti i nostri difetti di carattere sono espressioni di questi tre sentimenti. L'ossessione di se stessi è al centro della nostra malattia.

Il risentimento è il modo in cui la maggior parte di noi reagisce al proprio passato. E' il continuare a rivivere le esperienze passate, ancora ed ancora, nella nostra mente. La rabbia è il modo in cui la maggior parte di noi affronta il presente. E' la nostra reazione ed il nostro modo di negare la realtà. La paura è ciò che proviamo quando pensiamo al futuro. È la nostra risposta all'ignoto; una fantasia al contrario. Tutti questi tre sentimenti sono espressioni del nostro egocentrismo ossessivo e costituiscono il modo nel quale reagiamo quando persone, posti e cose (passate, presenti e future) non sono all'altezza delle nostre aspettative.

In Narcotici Anonimi ci viene dato un nuovo modo di vivere e nuovi strumenti per affrontare la vita. Questi sono i Dodici Passi e li pratichiamo al meglio delle nostre capacità. Se rimaniamo puliti e riusciamo ad imparare a praticare questi principii in tutti i campi della nostra vita, succede un miracolo. Troviamo la libertà dalla droga, dalla nostra dipendenza e dal nostro egocentrismo ossessivo. Il risentimento viene sostituito con l'accettazione, la rabbia con l'amore e la paura con la fede.

Soffriamo di una malattia che, alla fine, ci obbliga a cercare aiuto. Siamo fortunati ad avere una sola scelta; un'ultima occasione. Dobbiamo spezzare il triangolo dell'egocentrismo ossessivo; dobbiamo crescere o morire.

Il modo in cui reagiamo a persone, posti e cose:

| <b>Negativo</b> |                 | <b>Positivo</b> |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| Risentimento    | <b>Passato</b>  | Accettazione    |
| Rabbia          | <b>Presente</b> | Amore           |
| Paura           | <b>Futuro</b>   | Fede            |



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcotici Anonimi**

Copyright © 1987, 2003 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tutti i diritti riservati

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'Eté  
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



Traduzione della letteratura approvata  
dalla fratellanza di N.A.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way  
sono marchi registrati del  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-535-2

Italian

7/08

WSO Catalog Item No. IT-3112

IP N° 12-IT

# Il triangolo dell'egocentrismo ossessivo