

## **OBSESSÃO ROMÂNTICA**

“ROMANTIC OBSESSION” SLAA PAMPHLET - CONFERENCE-APPROVED LITERATURE.

Muitos de nós chegaram à DASA por causa de alguma forma de obsessão. A Obsessão Romântica é amplamente definida como fixação doentia por outra pessoa com quem temos/tivemos um relacionamento ou sequer tenhamos conhecido. Uma obsessão romântica pode ser desencadeada por uma obsessão sexual, o início ou término de um relacionamento ou por razões além de nosso entendimento. O objeto de nossa obsessão romântica, por exemplo, pode ser alguém que tenhamos escutado em uma reunião, uma figura pública, ou uma pessoa anônima num anúncio de revista. Em muitos casos, pode não ser claro para nós qual é o “gatilho” para a obsessão.

A natureza dependente da obsessão pode distorcer nosso pensamento e comportamento e nos levar a uma direção que viola a nossa dignidade e integridade pessoal.

Nós que padecemos de obsessão romântica temos encontrado esperança e recuperação em DASA. O Programa muda o foco da relação romântica idealizada pela nossa doença para uma relação com um Poder maior que nós mesmos. Ao trabalhar os 12 Passos de DASA nós contrariamos o comportamento destrutivo e o auto-ódio que acompanham a obsessão e começamos a experimentar um retorno à sanidade de forma gradual e persistente.

Uma vez que nos dispomos a nos render à nossa impotência e agir de maneira saudável podemos ser guiados com segurança de volta à sanidade e libertos da escravidão da obsessão romântica. A seguir algumas formas que a obsessão pode nos afetar.

**Envolver-se em Obsessão Romântica Distorce nossas Percepções**

No auge de nossa obsessão:

- . Nós podemos ver o objeto de nossa obsessão como alguém diferente do que ele/a é.
- . Nós podemos idealizar, glorificar e dar poder à outra pessoa.
- . Nós podemos demonizar ou ficar ressentidos com o objeto de nossa obsessão.
- . Nós podemos projetar qualidades na pessoa que ela/e não possui.
- . Nós podemos nos iludir em nosso pensamento e negar a nossa doença.
- . Nós podemos nos convencer de que morreremos sem a outra pessoa.

**Obsessão Romântica escurece a Realidade**

Enquanto obcecados:

- . Nós podemos dizer a nós mesmos que o objeto de nossa obsessão pode fazer-nos sentir seguros e contentes.
- . Nós podemos dizer a nós mesmos que a nossa paz de espírito depende do reconhecimento delas(es) ou elas(es) dando o que queremos.
- . Nós podemos dizer a nós mesmos que “amamos” a outra pessoa embora possamos não respeitar suas deficiências ou limites.
- . nós podemos dizer a nós mesmos que a outra pessoa representa um estilo de vida que queremos, mas que nos está sendo negado.
- . Nós podemos dizer a nós mesmos que nossas amizades são chatas e sem sentido.
- . Nós podemos dizer a nós mesmos que a outra pessoa está nos julgando, nos considera fracassados, inadequados ou patéticos.
- . Nós podemos dizer a nós mesmos que deveríamos ser leais à outra pessoa mesmo que ela/e nos ignore, abuse ou violenta.
- . Nós podemos dizer a nós mesmos que outras pessoas não entendem a nossa dor.

**Obsessão Romântica Promove Comportamentos Auto-Destrutivos**

Enquanto obcecados:

- . Nós podemos nos encontrar tentando resgatar, consertar ou controlar alguém com a expectativa que conseguiremos compromisso, fidelidade ou obediência como retorno.
- . Nós podemos nos encontrar mentindo sobre nossos motivos, tentando manipular ou coagir outros, iniciando ou envolvendo-se em jogos de poder ou violando a privacidade das pessoas e limites pessoais.
- . Nós podemos nos encontrar usando sexo para chamar atenção, manipular, explorar, premiar ou controlar.
- . Nós podemos nos envolver em comportamento sexualmente compulsivo, pornografia, múltiplas relações sexuais, comportamentos perigosos ou anorexia sexual num esforço de escapar da dor emocional.

Obsessão Romântica nos Impede de Participar Plenamente da vida  
Enquanto obcecados nós frequentemente:

- . Evitávamos estabelecer metas ou nos mover em direção a elas
- . Nos afastávamos das outras pessoas
- . Restringíamos nosso comportamento limitando-o a poucas e monótonas rotinas.
- . Perdemos interesses e/ou até o interesse na própria vida
- . Nos encontramos sentindo-nos impotentes, chatos e sem vida
- . Subvertemos, sabotamos, minamos e nos impedimos de crescer emocional

Obsessão Romântica é Auto-Negação

No auge de nossa obsessão podemos:

- . Dizer a nós mesmos que nossa vida não tem nenhum propósito, valor ou futuro
- . Negar nossas verdadeiras realizações e habilidades
- . Dizer a nós mesmos que somos indesejáveis, antipáticos, assexuados e desprezíveis.
- . Nos isolar dos outros e experimentar solidão e dor
- . Nos comparar com aqueles que parecem "ter tudo"
- . Dizer a nós mesmos que somos desamparados, derrotados
- . Distorcer nossas personalidades nos fazendo de vítimas, mentirosos ou até mesmo violentos.

Obsessão Romântica é Baseada no Medo

Me exponho ao medo de:

- . Solidão
- . Humilhação
- . Ser indesejável e inútil
- . Destruição
- . Ser responsável por si
- . Comprometer-me com outros
- . Comprometer-me com minha recuperação

Obsessão invariavelmente leva à:

- . Negação
- . Pensamentos delirantes
- . Atos desonestos (ex: manipulação, intrusão na privacidade dos outros, etc.)

Algumas estratégias que temos usado para superar a Obsessão

Nós:

- . Trabalhamos os 12 Passos
- . Praticamos humildade e admitimos que somos impotentes perante o objeto de nossa obsessão e os sentimentos de obsessão em si
- . Oramos e meditamos sabendo que Deus nos quer vivendo livres de culpa, isolamento, auto-ódio e medo
- . Pedimos ao nosso Poder Superior para aliviar nossa obsessão
- . Fazemos um inventário de nossos medos
- . Fazemos uma lista de nossas realizações, forças e talentos
- . Nos afastamos e evitamos o objeto de nossa obsessão "um dia / uma hora de cada vez"
- . Solicitamos um acordo de nenhum contato temporário
- . Praticamos vulnerabilidade saudável ao partilhar nas reuniões, tendo e ligando/encontrando regularmente um padrinho e proporcionando ajuda "ao dependente que ainda sofre"

- . Envolvermo-nos no auto-cuidado ao buscar atividades que gostamos
- . Acolhemos pessoas e interesses saudáveis em nossas vidas
- . Estabelecemos prioridades em nossas vidas ao focar no que queremos acrescentar em nosso trabalho, vida particular e descanso
- . Encontramos e reconfirmamos nosso propósito ou missão na vida
- . Buscamos oportunidades de prestar serviço.

Em nossa experiência, existe um padrão comum na dependência de amor e sexo, no pensamento delirante e no comportamento auto-destrutivo que é alimentado pela obsessão.

Nós descobrimos que existe uma Solução Comum

- . Nós interrompemos nossa prática numa base diária
- . Nos abstermos da auto-punição e auto-rejeição
- . Nós vamos às reuniões
- . Nos rendemos à dor e desconforto da Abstinência
- . Nós trabalhamos os 12 Passos de DASA

### **Dependência e Recuperação**

Ao trabalhar nossa recuperação da dependência de sexo e amor consideramos útil:

- . lembrarmos-nos dos Doze Passos de DASA
- . reconhecer os sinais de recuperação em outros e em nós mesmos
- . perceber as promessas da recuperação dos Doze Passos e
- . prontificarmos-nos para as bênçãos deste programa

O propósito deste panfleto é delinear estas facetas de recuperação no espírito de partilha de nossa força, esperança e sabedoria.

Podemos reconhecer em nós algumas das características que seguem. À medida que nos recuperamos, podemos ver em nós características adicionais que não havíamos percebido antes.

Estas características não são um “checklist” diagnóstico definitivo. Elas expressam a experiência compartilhada por muitos na irmandade de DASA.

Características de Dependentes de Amor e Sexo

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

1. Como não sabemos nos relacionar com os demais, nem aonde começa uma coisa e nem aonde termina a outra, mantemos relacionamentos sexuais e/ou nos vinculamos afetivamente sem conhecer bem as pessoas.
  2. Por medo do abandono e da solidão, prolongamos e reiniciamos as relações destrutivas; ocultamos a nós mesmos e aos outros nossa enorme dependência dos demais, nos isolamos e nos sentimos cada vez mais separados dos amigos, das pessoas que amamos, de nós mesmos e de Deus.
  3. O medo de não ter “o amor suficiente” nos leva a busca-lo obsessivamente. Nos vemos em uma relação atrás da outra, e as vezes com várias pessoas ao mesmo tempo.
  4. Confundimos o amor com a necessidade afetiva, com atração sexual e física, com pena der alguém e/ou com a necessidade de alguém que solucione os nossos problemas ou que solucione a nós mesmos.
  5. Quando estamos sós, nos sentimos vazios e incompletos; é aonde nos dá o medo da intimidade e do compromisso, buscando sem cessar, relacionamentos e contatos sexuais.
  6. Transformamos a tensão, a culpa, a solidão, a ira, a vergonha e o medo em desejos sexuais. Utilizamos o sexo e a dependência emocional como substitutos do carinho, do cuidado e afeto que os outros obtêm em um senso de relacionamento sadio.
  7. Utilizamos o sexo e os enredos emocionais para controlar os demais.
  8. As obsessões e as fantasias românticas/sexuais nos paralisam e nos impedem de nos concentrar em nossas outras tarefas diárias.
  9. Evitamos as responsabilidades que temo conosco mesmo, nos vinculando a pessoas que não nos correspondem ou não nos fazem caso.
  10. Seguimos sendo escravos da dependência emocional e do coquetel romântico (flerte) e das atividades sexuais compulsivas.
  11. Para evitar que nos causem danos, evitamos toda a relação íntima, confundindo a anorexia sexual e emocional com a recuperação.
  12. Atribuímos qualidades mágicas aos demais, os idealizamos e os perseguimos, para logo responsabilizá-los de nossas fantasias e expectativas que são cumpridas.
- Reconhecendo o quão profundamente a dependência corre em nossas vidas, descobrimos a necessidade da sabedoria coletiva do programa de recuperação incorporados nos 12 passos. Os Padrões individuais de dependência de sexo e amor variam. Padrões de recuperação também

variam. Geralmente, a recuperação de nosso comportamento de “fundo-de-poço” significa a volta da escolha, da sanidade, da dignidade pessoal através do trabalho no programa de recuperação de DASA.

Ao trabalharmos os passos e usarmos as ferramentas do programa – incluindo reuniões, padrinho/madrinha, literatura de DASA, contatos de telefone e prestando serviço – começamos a perceber alguns indicadores em nossa estrada à recuperação:

#### Sinais de Recuperação

1. Tratamos de estabelecer uma relação diária com um Poder Superior, já que nos demos conta de que não estamos sozinhos nos esforços para nos curarmos de nossa dependência.
2. Estamos dispostos a nos abrir aos demais, sem o medo de correr os riscos de nos expormos, já que nossa fé em um Poder Superior nos havia devolvido a confiança.
3. Renunciamos, dia a dia, a nossa estratégia vital e a nossa obsessão pela busca de sedução romântica e/ou sexual e de dependência emocional.
4. Aprendemos a evitar situações que possam nos colocar em perigo físico, moral, psicológico e espiritual.
5. Aprendemos a nos aceitar e a nos querer, a nos responsabilizar por nossas vidas e a nos ocupar de satisfazer nossas necessidades antes de nos envolver com os outros.
6. Estamos dispostos a pedir ajuda, nos atrevemos a nos expor aos que vierem e aprendemos a confiar e aceitar aos demais.
7. Tratamos de elevar nossa escassa auto-estima e de eliminar o mal estar que se deriva desta, assim como o medo do abandono e da responsabilidade. Aprendemos a nos sentir cômodos com nós mesmos em solidão.
8. Começamos a aceitar nossas imperfeições e erros como algo próprio do ser humano; corrigimos nossa vergonha e perfeccionismo ao tratar de corrigir nossos defeitos de caráter.
9. Começamos a substituir as formas auto-destrutivas de expressar nossas emoções e sentimentos pela honestidade e sinceridade.
10. Somos sinceros ao expressar quem somos, incorporamos uma intimidade autêntica em nossos relacionamentos com nós mesmos e com os demais.
11. Começamos a valorizar o sexo como resultado da comunicação, do compromisso, da confiança e cooperação que se dão em um senso de relacionamento sadio.
12. A medida que participamos do processo de recuperação, dia a dia, nossa sanidade e juízo são restaurados.

Ao trabalharmos os passos do programa de DASA, ganhamos esperança de que a promessa da recuperação possa virar realidade para nós. A sabedoria do programa sugere que o Nono Passo é um importante ponto de virada em recuperação para dependentes como nós. Ao embarcarmos no processo de reparações, confiando em Deus e limpando a cãs, encontramos nossos esforços ricamente recompensados:

Agora usufruíamos verdadeiramente algum sentimento de profunda libertação do passado! Livres da culpa de nossos delitos, da vergonha de ter descido abaixo de nossos valores internos. Em muitos casos, os valores que achávamos serem nossos haviam se revelado serem de outras pessoas, e os havíamos abandonado ou mudado para permitir que as sementes de nossa própria integridade pessoal criassem raízes e crescessem.

Estávamos realmente vivendo uma vida nova, positivas, que se desdobravam. Tanto em parceria com outros ou em solidão, havíamos sido verdadeiramente agraciados com uma libertação espiritual de nossa dependência de sexo e amor. Apesar da vigilância ainda fosse importante, as escolhas que fazíamos agora pareciam mais fáceis. Sentíamos crescente confiança em nossa parceria com Deus e éramos plenos participantes da Irmandade de DASA. Gostávamos da solidão e não tínhamos medo da honestidade e abertura dos outros. Podíamos entender o que significava ter auto-dignidade.

Ao usarmos os Doze Passos em nossa recuperação de DASA, muitos de nós experimentam níveis maiores de auto-estima e recebem bênçãos inesperadas que não sabíamos como pedir. O capítulo 5 de nosso texto básico, Dependentes de Amor e Sexo Anônimos resume o processo espiritual:

A efetividade de nossos esforços para ajudar os outros está diretamente relacionada ao nível de nosso “despertar espiritual” que precede estes esforços. Este despertar espiritual é o fruto de haveremos atingido o fundo do poço e nos rendido, ter adquirido uma fé, ter feito um exame prático de nosso passado e de nosso caráter, ter desenvolvido uma relação em profundidade com Deus, ter aceitado a responsabilidade pelo impacto que nossa dependência de sexo e amor teve sobre outros, ter tomado consciência das áreas problemáticas em nossas vidas e resolvido lidar com isso construtivamente, fazendo reparações e alcançando o terreno espiritual por meio de oração e meditação regulares para nos colocar em comunhão mais próxima com a fonte de orientação e graça.

Através deste processo nós começamos a experimentar o inesperado.

As Bênçãos - Extraído de texto – Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

Chegamos a encontrar intimidade com nós mesmos, intimidade com Deus e intimidade com outros.

Nas parcerias domésticas descobrimos um experiência totalmente nova de sexualidade de uma maneira não-dependente.

Nas relações nos livramos da necessidade do poder do prestígio, de ter que agradar e servir aos outros como molas condutoras.

Carreiras que vinham sendo exploradas principalmente pela segurança material em detrimento da auto-realização não eram mais atraentes para nós.

Nossa utilidade como canais para cura era um resultado direto de nossa experiência na doença, assim como na recuperação.

Nós descobrimos que poderíamos continuar a afirmar nossa recuperação ao trabalhar com outros dependentes de sexo e amor.

Nós descobrimos que a fonte de amor, que era Deus, havia começado a fluir através de nós.