



# D.A.S.A.

## Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

### Obsessão Romântica

Muitos de nós chegaram a **DASA** por causa de alguma forma de obsessão. A obsessão romântica é amplamente definida como *uma fixação doentia em outra pessoa com quem tivemos, ou não, um relacionamento ou, sequer, chegamos a conhecer*. Ela pode ser desencadeada por uma obsessão sexual, o início ou término de um relacionamento, ou por razões além de nossa atual compreensão da realidade. 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 situações que violem 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 modelada pela nossa doença para uma relação íntima com um Poder maior que nós. Ao trabalharmos os Doze Passos de **DASA**, contrariamos o comportamento destrutivo e o ódio de nós mesmos 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 agirmos de maneira saudável, podemos ser guiados com segurança de volta à sanidade e libertos da escravidão da obsessão romântica. A seguir, algumas formas pelas quais a obsessão pode nos afetar.

#### O envolvimento na obsessão romântica distorce nossas percepções

No auge de nossa obsessão, podemos:

- ver o objeto de nossa obsessão como alguém diferente do que ele(a) é;

- idealizar, glorificar e dar poder à outra pessoa;
- demonizar ou ficar ressentidos com o objeto de nossa obsessão;
- projetar na pessoa qualidades que ela(e) não possui;
- iludir-nos em nosso pensamento e negar a nossa doença;
- convencer-nos de que morreremos sem a outra pessoa.

#### A obsessão romântica escurece a realidade

Enquanto obcecados, podemos dizer a nós mesmos que:

- o objeto de nossa obsessão pode-nos fazer sentir seguros e contentes;
- nossa paz de espírito depende do reconhecimento delas(es), ou de elas(es) nos darem o que queremos;
- “*amamos*” a outra pessoa, embora possamos não respeitar suas deficiências ou limites;
- a outra pessoa representa um estilo de vida que queremos, mas que nos está sendo negado;
- nossas atuais amizades são chatas e sem sentido;
- a outra pessoa está nos julgando e nos considera fracassados, inadequados ou patéticos;
- deveríamos ser leais à outra pessoa, mesmo que ela(e) nos ignore, abuse ou violente;
- os outros não conseguem entender nossa dor.

#### A obsessão romântica promove comportamentos autodestrutivos

Enquanto obcecados, podemos-nos flagrar:

- tentando resgatar, consertar ou controlar alguém com a expectativa de que consigamos compromisso, fidelidade ou obediência em troca;
- mentindo sobre nossos motivos, tentando manipular ou coagir os outros, iniciando ou nos envolvendo em jogos de poder, ou violando a privacidade e limites pessoais das pessoas;
- usando o sexo para chamar a atenção, manipular, explorar, premiar ou controlar;
- praticando sexo, mesmo se não quisermos;
- envolvendo-nos em comportamento sexualmente compulsivo, pornografia, múltiplas relações sexuais, comportamentos perigosos ou anorexia sexual, num esforço de escapar da dor emocional.

#### A obsessão romântica nos impede de participar plenamente da vida

Enquanto obcecados, nós, frequentemente:

- evitamos estabelecer metas ou nos mover em direção a elas;
- afastamo-nos das outras pessoas;
- restringimos nosso comportamento, limitando-o a poucas e monótonas rotinas;
- perdemos o interesse nas coisas e, até, na própria vida;
- sentimo-nos impotentes, chatos e sem vida;
- arruinamos, sabotamos, corrompemos e impedimos nosso crescimento emocional.

#### A obsessão romântica é autonegação

No auge de nossa obsessão, podemos:

- dizer a nós mesmos que nossa vida não tem propósito, valor ou futuro algum;
- negar nossas verdadeiras realizações e habilidades;
- dizer a nós mesmos que somos indesejáveis, antipáticos, assexuados e desprezíveis;
- isolar-nos dos outros, e experimentar solidão e dor;
- comparar-nos àqueles que parecem “*ter tudo*”;
- dizer a nós mesmos que estamos desamparados e derrotados;
- distorcer nossas personalidades, tornando-nos vítimas, mentirosos, trapaceiros ou, até, violentos.

#### A obsessão romântica é baseada no medo

Expomo-nos ao medo de:

- abandono e rejeição;
- solidão;
- humilhação;
- sermos indesejáveis e inúteis;
- destruição;
- sermos responsáveis por nós mesmos;
- comprometer-nos com os outros;
- comprometer-nos com a nossa recuperação.

A obsessão, invariavelmente, leva a:

- 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 Doze Passos;
- praticamos a humildade e admitimos que somos impotentes perante o objeto de nossa obsessão e perante os sentimentos da obsessão em si;
- oramos e meditamos, sabendo que Deus quer que vivamos sem culpa, isolamento, ódio de nós mesmos e medo;
- pedimos ao nosso Poder Superior para aliviar nossa obsessão;
- fazemos um inventário de nossos medos;
- fazemos uma lista de nossas realizações, potencialidades e talentos;
- afastamo-nos e evitamos o objeto de nossa obsessão “*um dia/uma hora de cada vez*”;
- propomo-nos, mesmo que temporariamente, a evitar qualquer tipo de contato;
- vivenciamos uma vulnerabilidade saudável ao partilhar nas reuniões, ligando/encontrando regularmente com um padrinho e proporcionando ajuda “*ao dependente que ainda sofre*”;
- comprometemo-nos a cuidar de nós mesmos ao buscarmos atividades que gostamos;
- acolhemos pessoas e interesses saudáveis em nossas vidas;
- estabelecemos metas em nossas vidas ao focarmos no que queremos acrescentar em nosso trabalho, vida particular e tempo livre;
- encontramos e reafirmamos nosso propósito ou missão na vida;
- buscamos oportunidades de prestar serviço.

Em nossa experiência, há um padrão comum na dependência de amor e sexo, no pensamento delirante e no comportamento autodestrutivo alimentado pela obsessão.

**Descobrimos que existe uma solução comum**

Nós:

- interrompemos nossos padrões doentios numa base diária;
- abstermo-nos da autopunição e autorejeição;
- vamos às reuniões;
- rendemo-nos à dor e ao desconforto da abstinência;
- trabalhamos os Doze Passos de **DASA!**



Países de língua portuguesa foram autorizados por The Augustine Fellowship utilizarem a sigla D.A.S.A. — Dependentes de Amor e Sexo Anônimos — em lugar de S.L.A.A. — Sex And Love Addicts Anonymous, uma vez que mantenham o logotipo oficial de S.L.A.A.

© 1993 - 2015 – D.A.S.A.

<http://www.dasa.org.br>

**Dependentes de Amor e Sexo Anônimos**

<http://www.dasa.org.br>

[slaa@slaa.org.br](mailto:slaa@slaa.org.br)

*(versão “draft”, ou rascunho, ainda não aprovada em Assembleia da Junta Nacional)*

# D.A.S.A.

## Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

Sex and Love Addicts Anonymous  
The Augustine Fellowship

*(versão “draft”, ou rascunho, ainda não aprovada em  
Assembleia da Junta Nacional)*



**Obsessão Romântica**