

## **Dependência e Recuperação**

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

- . lembrarmo-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
- . prontificarmo-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 havermos 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 uma 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.