

GUIA DE PASSOS: Acompanha o Quarto Capítulo da Literatura de DASA

O rascunho inicial deste pequeno livro de exercícios foi criado para uso numa oficina de estudo de passos que cobriu os 12 Passos dos Dependentes de Sexo e Amor Anônimos. A oficina foi executada por uma **intergrup**al local onde havia falta de membros antigos prontos para **apadrinhar** e pretendia-se apresentar aos participantes da oficina os 12 Passos tal qual mostrados no Cap. 4 de nosso Texto Básico.

Como a intenção dos autores não era impor seus entendimentos pessoais dos 12 Passos, essas perguntas são estabelecidas o mais perto possível da experiência, força e esperança diretamente expressadas no Cap. 4 do Texto Básico: O Programa de 12 Passos: Um Caminho para a Sobriedade Sexual e Emocional. Você precisará de um exemplar do Texto Básico a sua frente para responder essas questões. Este conjunto de exercícios surgiu a partir da crença de que nosso Texto Básico é a fundação de uma recuperação bem-sucedida da dependência de sexo e amor e que o Capítulo 4 é a pedra fundamental de nosso programa.

Nosso Texto Básico pode eventualmente usar palavras, frases e expressões estranhas. Às vezes é útil relembrar as definições de alguns termos básicos. Por isso um Glossário está incluído no Apêndice fornecendo definições para muitas palavras importantes ou estranhas. Quaisquer palavras com definição no Glossário estão impressas em **negrito**.

Não há uma maneira única de trabalhar os Passos e este livreto não é apresentado como um conjunto de exercícios de passos maçante ou obrigatório. Cada dependente de sexo e amor é livre para trabalhar os passos da forma que for melhor para si, de preferência em consulta com um experiente **padrinho/madrinha**. Você pode querer usar essas perguntas em conjunto com outras literaturas de DASA e/ou literatura de fora ou também com práticas pessoais e exercícios fornecidos pelo **padrinho/madrinha**. Isso pode ser especialmente útil no Quarto Passo, pois os inventários apresentados podem não cobrir todas as situações nas quais nossos defeitos de caráter podem ter afetado nossas vidas fora do âmbito da doença de dependência de sexo e amor.

Para aqueles que já trabalharam os Passos em outro programa de 12 Passos o exercício de perguntas e respostas pode ser suficiente. Para outros, um inventário mais exaustivo, tal qual encontrado no livro, *Alcoólicos Anônimos* (também conhecido como Livro Azul ou A.A. Big Book) pode ser útil. Alguns podem simplesmente desejar usar essas perguntas como um “lembrete” pois já trabalharam os passos neste programa uma ou mais vezes no passado. Nestes casos, as perguntas devem ser respondidas de forma que reflitam suas experiências e progresso no programa desde a última vez que você trabalhou os Passos.

Também é importante lembrar que embora “colocar a caneta no papel” seja uma parte inestimável do trabalho de Passos, a verdadeira sobriedade de um ponto de vista emocional e de dependência requer a prática dos princípios por trás dos passos em nossas vidas diárias. Um exemplo disso é encontrado no velho ditado de recuperação dizendo que “se queremos que Deus remova nossos defeitos de caráter devemos estar dispostos a parar de praticá-los”. Somente quando começarmos a manifestar o poder transformador dos 12 Passos em nossas vidas diárias que nós verdadeiramente experimentaremos um “despertar espiritual”.

Independentemente de como você use este livreto, seja com **padrinho/madrinha** ou com um parceiro de recuperação, num retiro, oficina (workshop) ou numa reunião de estudo de Passos, nós esperamos que estes exercícios ajudem você a desenvolver uma **parceria** com seu **Poder Superior** e que você se torne um participante completo em DASA.

Exercício do Passo 1

Admitimos que éramos impotentes perante a dependência de sexo e amor – que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 1 no Capítulo 4 do Texto Básico de DASA, págs. 70 a 75. Leia o capítulo cuidadosamente antes de responder as perguntas. Lembre-se que nós só colhemos da recuperação o que colocamos em termos de honestidade, mente aberta e boa vontade.

1. Na pág.70, o Texto Básico diz: “impotente... significa que não possuíamos qualquer poder... em fazer escolhas saudáveis em nosso comportamento sexual e emocional.” Como isso se aplica a você?

a. Liste pelo menos 3 ocasiões onde você foi impotente em tomar decisões acertadas em seu passado sexual e/ou romântico.

b. Em cada uma dessas situações, qual recompensa você obteve dessas decisões questionáveis (ex: filtrar o mundo, amortizar muita culpa, encher o ego, mascarar medo, etc.)?

c. Como você se encontrou perseguindo uma solução sexual ou romântica para a dor ou problemas que experimentou na vida?

2. Atividades sexuais e/ou românticas ou **obsessões** podem ter-lhe causado negligência irracional nos seus estudos, trabalho, amigos, hobbies, atividades sociais e outros aspectos de uma vida saudável.

a. Dê alguns exemplos para o acima exposto.

b. Como você se convencia de que tais negligências eram inofensivas ou, de fato, o que você realmente queria?

3. Na pág.72, o Texto Básico fala de “uma sensação incômoda e vaga mas persistente...” de que tudo não estava bem; que “estávamos deixando passar oportunidades de crescimento e inteireza”. Como sua dependência atrasou sua vida, impedindo você de ser a pessoa que verdadeiramente queria ser?

4. A **recompensa** emocional (referida na 1b) diminuiu com o passar do tempo, resultando num aumento da frequência que você **praticava** seu padrão de dependência? Caso afirmativo, como você tentou recuperar aquele nível inicial de **recompensa**?

5. Veja o 2º parágrafo da pág. 73 do Texto Básico. Você já fez esforços por si só para parar a obsessão/prática ou tentou outras estratégias (como mudar seus comportamentos e padrões sexuais ou românticos) para controlar sua dependência de sexo e amor? Descreva estes esforços.

6. Você já tentou controlar suas atividades sexuais e/ou românticas apenas para descobrir que tal controle era temporário e tentativas eram seguidas por atividades piores ou **obsessões**? Quando? Quanto tempo durou o controle?

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

7. Pense no momento que você decidiu entrar pela 1ª vez numa reunião de DASA:
- O que aconteceu para você se convencer que precisava buscar ajuda?
 - Você decidiu sozinho ou estava seguindo a recomendação de alguém (ex: amigo, **padrinho/madrinha** de outro programa, cônjuge, amante ou terapeuta)? Se alguém recomendou o programa, você entendeu porque foi recomendado? Se não, você entende agora?
 - Quais consequências de seu comportamento sexual e emocional tornaram sua vida “ingovernável”?
8. Na pag. 75 o Texto Básico diz que ficarmos “limpos” de nossas **obsessões** e atividades sexuais e/ou românticas é uma decisão “unilateral”, explicando que recuperação “não dependia da cooperação ou falta de cooperação de nossas esposas ou esposos, amantes ou objetos sexuais.” Devemos decidir empreender a recuperação por nossa própria causa, não para salvar um relacionamento ou agradar o outro, de forma consciente ou subconsciente (ex: ir ao DASA para salvar um emprego ou casamento, receber o perdão de um cônjuge/parceiro(a). Existe alguém, além de você, a quem você condiciona sua recuperação? Descreva seus motivos para entrar em recuperação.

Exercício do Passo 2

Vemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.

As perguntas neste exercício são baseadas na Seção do Passo 2 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 75 a 78. Leia aquela seção com cuidado antes de responder as perguntas a seguir. Quando você trabalha o Segundo Passo, é convidado(a) a abordar essas perguntas com mente aberta, criatividade e intuição.

- A página 75 do Texto Básico fala no investimento que fizemos com nossa dependência (doença) durante seu curso. Como sua dependência se revelou:
 - Nas suas escolhas de carreira?
 - Nas suas características e aparência?
 - Nos seus círculos sociais?
 - De outras formas?
- Você diria que sua dependência ditou, ao menos em parte, *quem você era*? Quais dos seus traços de personalidade você acredita serem diretamente atribuíveis à sua dependência de sexo e amor?
- Como você conciliava sua ética, crenças ou moral para satisfazer seus desejos dependentes?
- Você tem algum exemplo de fingir interesse, empatia ou compaixão por uma pessoa ou situação para atrair alguém por motivação dependente, ou para manipular os medos ou inseguranças de alguém para “prender mais as que já estavam na sua teia” (p. 76)?
- A página 76 diz que usamos pessoas como “drogas” para “evitar enfrentar nossa inadequação pessoal.” Como você descreveria o “barato” que sentiu com sua dependência? Como você acredita que seu ego ou insegurança jogaram com sua dependência ou **obsessões**?
- Analisando sua dependência em retrospecto, você agora vê por que o Texto Básico fala na página 77 que “não podíamos confiar em nós mesmos para sermos consistentes tanto em comportamento quanto em motivação”? Você era capaz de

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

confiar na sua própria força de vontade ou inteligência para livrar-se das **obsessões** de sua dependência por algum período importante? Descreva os resultados finais de tais esforços.

7. Se, como diz o Texto Básico na página 77, a dependência era “modificadora da mente” e que ela havia “pervertido nosso sistema de valores”, você está realmente disposto(a) a aceitar que sua maneira de pensar sobre sua dependência foram falhos? Como você ainda pode estar **racionalizando** pensamentos dependentes?
8. O Texto Básico diz que experimentamos a “*necessidade* de encontrar um Poder maior do que nós mesmos - algo que fosse ao menos um passo adiante de nossas intenções doentias e nos desse a orientação consistente que não podíamos nos dar” (p. 77). Se sua maneira de pensar, valores e ações foram afetados negativamente por sua dependência, você está disposto(a) a aceitar a necessidade de um Poder maior do que você para livrar-lhe de suas **obsessões** e compulsões? Se não, o que está te impedindo?
9. Se você reconheceu a *necessidade* de encontrar um Poder confiável e consistente, está disposto(a) a avançar com fé baseado(a) apenas nessa *necessidade*, sem necessariamente estar preso(a) ou obstruído por qualquer concepção específica de Deus (p.77)? Em relação à sua dependência, quão sinceramente você acredita que está sentindo tal necessidade?
10. Dizem-nos para procurar semelhanças e não nos concentrar nas diferenças quando ouvimos as partilhas dos outros nas reuniões de D.A.S.A. (S.L.A.A.), mesmo quando estamos ouvindo pessoas que tem **comportamento de fundo de poço** diferente do nosso. Isso ajuda a identificar num nível emocional com a insanidade das histórias dependentes passadas que você ouviu nas reuniões de D.A.S.A. (S.L.A.A.) ou das histórias de dependência e recuperação do Texto Básico? Você vê alguns desses membros com uma fé num **Poder Superior** que “agora levavam vidas mais positivas e saudáveis” (p.77) e que esperança dá a você de que também funcionará para você?

Exercício do Passo 3

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma que concebíamos Deus.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 3 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 78 a 80. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. O Terceiro Passo trata de tomar uma *decisão* que nos dá esperança de recuperação. Enquanto você responde a essas perguntas, visualize essa decisão *não* como enfrentar uma luta contra sua dependência, mas como uma **rendição** à solução que vem de fora de nós.

1. Nos Primeiro e Segundo Passos, aprendemos que não podemos confiar na nossa habilidade de tomar boas decisões sobre sexo e amor. Se nossa habilidade para tomar decisões acerca de nossas atividades sexuais e/ou românticas é questionável, que decisões você *pode* tomar para sua recuperação?
2. Na página 78 do Texto Básico, somos comparados com uma taça transbordando “com a **obsessão** - com a carência, a luxúria e a **obsessão romântica**¹”.

¹ NT: as aspas foram extraídas do Texto Base, onde *intrigue* foi traduzida por *obsessão romântica*. Nosso glossário contempla os 2 verbetes, mas uma revisão do texto base é sugerida.

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

- a. A quais características negativas da dependência de sexo e amor e padrões destrutivos você se agarrou?
- b. Como a necessidade de controle (ou a ilusão de controle) sobre a sua vida mantém sua “taça” cheia dessas coisas negativas, apesar de resultados e consequência não administráveis? O que você teme acontecer se abrir mão do controle?
3. Imagine por um momento como seria sua vida se você se livrasse dos sintomas de sua doença e ao invés de substituí-los pessoalmente, permitisse ser preenchido(a) eventualmente através da **Graça** de Deus (p. 79). Descreva como você acredita que essa vida seria.
4. É sugerido que podemos escolher esvaziar “nossa taça da doença” (p. 78).
 - a. Qual é o seu estado de vontade de derramar sua vida e sua vontade para seu **Poder Superior**?
 - b. Escreva uma oração, em suas próprias palavras, entregando sua vontade e sua vida ao seu **Poder Superior** para que você possa abandonar sua doença. Se sua vontade e sua fé não estiverem plenamente desenvolvidas, você pode incluir na sua oração um pedido por essa vontade e fé. Existem outras atividades compulsivas ou **obsessões** que você gostaria de incluir na sua oração?
5. O Texto Básico reconhece que se decidirmos entregar “nossa vontade e nossas vidas”, simplesmente não podemos saber qual seriam os resultados (p. 79). Você deseja entregar mais do que simplesmente sua dependência de sexo e amor? O que você talvez não queira entregar (p. ex. algum relacionamento ou algum elemento de controle)?
6. Na página 79, o Texto Básico fala em usar a Oração da Serenidade como parte do nosso repertório para lidar com “situações potencialmente perigosas e desafiadoras”. O que essa oração nos ensina sobre uma conexão entre o controle, a serenidade e a nossa dependência?

Exercício do Passo 4

Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 4 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 81 a 83. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. Como diz a página 81, não há um “caminho único” para isso, nosso objetivo é “conseguir uma compreensão sobre nós mesmos” sem medo, orgulho ou reservas, mas com honestidade e coragem.

Preparando-se para o Quarto Passo

1. Descreva seu estado de vontade, inclusive qualquer reserva, para abrir sua vida para a influência de um **Poder Superior** ao fazer uma análise investigativa e destemida de si mesmo(a).
2. Na página 81 do Texto Básico, existe uma referência a novas “autodescobertas” que passamos a obter de nós mesmos, emergindo diretamente do fato de que não estávamos **praticando**. Como **praticar** ofusca sua capacidade de ter intuições sobre si mesmo(a)?
3. Reveja as respostas do seu Exercício do Terceiro Passo. Por que você precisa estar “imbuído” do Terceiro Passo (p. 81) antes de iniciar o Exercício do Quarto Passo?

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

Existe algum outro trabalho que você precise realizar ao se preparar para a auto honestidade do Quarto Passo?

4. Quais medos você tem ao iniciar o Quarto Passo? Que ajuda você pode pedir numa oração? Escreva sua própria oração em prol de vontade de realizar um **inventário** moral destemido.
5. Depois de trabalhar do Primeiro ao Terceiro Passos, você agora percebe os papéis que desempenhou e as imagens que mostrou (p. 81) por causa de sua dependência?
 - a. Quais foram esses papéis e como eles são diferentes da realidade?
 - b. Quais foram essas imagens e como elas diferem do seu eu verdadeiro?
 - c. Quais foram suas motivações por trás desses papéis e imagens e quais **recompensas** você obteve deles?
6. Antes de olhar para as ofensas que você causou a outros, como você acredita que sua dependência ofendeu a você? Ao responder esta questão, pense em termos de danos espirituais, físicos e emocionais. Quais defeitos de caráter tiveram participação em relação aos danos a si mesmo(a)?

Nosso Inventário de sexo e amor

Analisando sua vida em retrospecto, faça uma lista daqueles que sua conduta sexual, romântica e/ou emocional magoou. Se isso incluir encontros únicos ou sexo anônimo, não é necessário lembrar de cada encontro, a menos que haja algo que destaque esse encontro dos demais. De outra forma, eles podem ser agrupados como “encontros anônimos”, “parceiros únicos” ou como quer que você ache que descreva melhor esse grupo de indivíduos.

Lembre-se de que sua atividade com uma pessoa pode também ter ofendido outra pessoa (por exemplo, exibir um novo relacionamento antes que um ex-amante/parceiro/cônjuge com a intenção de ofendê-lo(a)). Do mesmo modo, atividades sexuais solitárias (pornografia, masturbação, voyeurismo etc.) que ofendam ou privaram seus familiares, parceiros ou outros devem ser listadas (inclusive possivelmente privá-los de recursos financeiros e do seu amor e/ou atenção). Finalmente, você deve ter magoado alguém de mais de uma maneira e cada ofensa deve ser listada.

Observe que se você estiver trabalhando esses passos num grupo organizado, como um *workshop* ou retiro, você pode pensar tanto em grupo quanto individualmente se lerá seu **inventário** em voz alta para todo o grupo, para um grupo seletivo com quem você se sinta mais confortável ou apenas partilhar em particular com seu **padrinho/madrinha** ou outra pessoa de sua confiança. Se você trabalhou o Quarto Passo neste programa antes, você pode querer focar no seu comportamento desde o último Quarto Passo. Embora suas ações possam não ter sido tão destrutivas quanto antes de entrar no programa, foque nas áreas que ainda podem melhorar.

Um **Inventário** de Ofensas de sexo e amor, com exemplos, é apresentado a seguir:

	Relacionamento	Qual foi meu comportamento?	Quais foram meus defeitos?	Quais foram minhas crenças e motivações?
1	Minha esposa Joana	Eu a traí com Suzana	Egoísmo, racionalização, desonestidade, merecimento, medo de	Eu acreditava ter sido privado da intimidade física/emocional que eu merecia; acreditava que tinha o direito de

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

			intimidade	encontrar alguém que me faria sentir bem comigo mesmo.
2	Suzana	Tive relações extraconjugais com ela.	Egoísmo, luxúria, comportamento manipulador, desonestidade, autocentrado	Eu queria alguém que me fizesse sentir bem sobre mim mesmo; minha motivação fora realmente autocentrada; tentar preencher um vazio
3	Cris da faculdade	Mantive um relacionamento longo, mesmo sabendo que não continuaríamos juntos	Egoísmo, orgulho, desonestidade, egocentrismo, merecimento	Eu a estava usando para satisfazer minha luxúria e necessidades autocentradas, escolhi mantê-la disponível ao invés de arriscar ficar sozinho e me sentir mal sobre mim mesmo.

Uma lista dos defeitos de caráter mais frequentemente associados com a dependência de sexo e amor (iii):

Arrogância	Crítica	Merecimento
Auto-centrismo	Desonestidade	Negação/minimização
Autocomiseração	Egocentrismo	Objetificação
Auto-justificação	Egoísmo	Orgulho
Auto-sabotagem	Egotismo/presunção	Perfeccionismo
Baixa autoestima	Ganância/gula	Racionalização
Ciúme	Luxúria	Raiva
Condescendência	Manipulação	Ressentimento
Controle	Medo	Vergonha

Ao revisar seu **inventário** do Quarto Passo, quais padrões de comportamento você enxerga que identificam seus defeitos de caráter (ver páginas 81 a 83)? Faça uma lista de qualquer defeito de caráter importante que você tenha encontrado.

Nosso Inventário Não Sexual/Não Romântico

Na página 82, o Texto Básico fala que “ao examinarmos nossas relações não sexuais com amigos, família, colegas de trabalho etc., encontramos nelas os mesmos motivos e defeitos de caráter.” Olhando em retrospecto para nossos relacionamentos importantes, faça uma lista desses relacionamentos importantes que foram afetados por nossos defeitos de caráter usando as *mesmas colunas* acima.

Concluindo o Passo Quatro

1. Você enxerga, como é dito na página 82 do Texto Básico, que mesmo muitos dos aspectos de seus relacionamentos que você havia classificado como “saudáveis” ou pelo menos “inofensivos” eram “de fato, expressões menos óbvias” da sua dependência? Dê alguns exemplos desses aspectos do seu relacionamento.
2. Na página 82 do Texto Básico, somos lembrados que independente do que fizemos em função de nossos defeitos de caráter, “percebemos também que nós mesmos

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

havíamos sido prejudicados. Não havíamos escolhido conscientemente sermos dependentes de sexo e amor.”

- a. Onde você acredita que sua dependência pode ter criado raízes?
 - b. Como você está mais preparado(a) agora para abandonar parte da sua própria culpa por ser dependente? Descreva sua atual vontade de encontrar a compaixão e a primeira percepção do auto-perdão (p. 83).
3. Tendo em mente que você não se define pela sua dependência, faça uma lista das suas qualidades positivas. Lembre-se de que ninguém demonstra uma qualidade positiva o tempo todo e que, na melhor das hipóteses, as pessoas são apenas principalmente boas.

Exercício do Passo 5

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 5 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 83 a 86. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. Ao desnudar as realidades de nossa dependência no Quinto Passo, vemos as verdades em relação às nossas motivações e ações e desenvolvemos a verdadeira **humildade**, a fundação incondicional do amor próprio e aceitação.

Preparando-se para o Quinto Passo

1. Como dependentes, dividimos nossas vidas em compartimentos cuidadosamente segregados sublinhados pelo segredo e confidencialidade. Isso é verdade independente de nossa **atividade** ter incluído promiscuidade, vínculos românticos ou emocionais dependentes, dependência de uma pessoa ou atos sexuais solitários (v. p. 83).
 - a. Como o segredo ou confidencialidade desempenham um papel em manter sua dependência? Ao responder esta questão, lembre-se que podemos ter sido desonestos não apenas quanto às nossas dependências, mas quanto aos nossos *sentimentos, crenças e motivos* também.
 - b. Se confrontado(a) com sua desonestidade, como você reagiria (p. ex. com raiva, como vítima ou envergonhado(a) etc.)
2. Agora que concluímos o **inventário** do Quarto Passo, começamos a perceber que apenas “*aparentemente* nunca tínhamos que enfrentar as consequências” de nossos comportamentos dependentes (p. 83).
 - a. Ao observar alguns exemplos específicos do seu passado, que papéis a **negação e racionalização** desempenharam ao manter sua dependência em face das consequências?
 - b. Que papel o isolamento desempenhou em sua auto-ilusão?

Quinto Passo e Além

3. Embora estivéssemos “agora cientes de que o Deus de nossa concepção sabia a todo o tempo o que estávamos fazendo” (p.84) como você ainda pode incluir seu **Poder Superior** no seu processo do Quinto Passo?
4. Ao escolher a pessoa com quem você realizará o Quinto Passo, essa deve ser uma pessoa com quem você possa ser completamente honesto(a). Veja a página 84 do Texto Básico:

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

- a. Que características você deseja na pessoa com quem você escolhe partilhar o Quinto Passo?
- b. Que motivações você tem ao escolher essa pessoa? Você está sendo completamente honesto(a) e refletindo sobre essas motivações?
5. Depois de completar o Quinto Passo, separe um momento para meditação e contemplação solitárias:
 - a. Houve algo que demasiado constrangedor para partilhar?
 - b. Se sim, como esconder pode eventualmente resultar numa vida **compartimentalizada** novamente?

Exercício do Passo 6

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 6 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 86 a 88. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. No Sexto Passo, começamos o processo de realmente desapegar, não apenas de nossa dependência, mas os pensamentos e ações que os apoiavam.

1. Na página 87, o Texto Básico assinala que estar ciente dos nossos defeitos não é a mesma coisa que tê-los removido. Veja sua lista de defeitos de caráter do Quarto Passo e mencione ao menos três ocasiões recentes em que um ou mais desses defeitos de caráter afetaram seus pensamentos ou ações.
2. Um problema que bloqueia a disposição de abandonar nossos defeitos de caráter é que é fácil encontrarmos-nos “privados” mais uma vez (p.86). Você se sente privado(a)? Caso afirmativo, de que você se sente privado(a)?
3. Na página 86, o Texto Básico fala que não podíamos confiar em nós mesmos para dirigir a retirada de nossos defeitos de caráter somente à base de nossa vontade, sem ajuda.
 - a. Que qualidades você acredita ter que são “inofensivas em outras” pessoas que podem se transformar numa fonte de recaída (p. ex. flertar, abraçar ou atividades que podem ser inocentes para outros)?
 - b. Você é capaz de “aplicar o golpe” (usar atos, palavras ou ações planejados - “dispositivos” que atraem ou enganam os outros)?
4. Que receios você tem de apresentar apenas a si mesmo(a) (sem as **armadilhas**, dispositivos ou fraudes dependentes) para outras pessoas, inclusive amigos e parceiros ou parceiros em potencial (p. 87)?
5. Que dificuldade você tem de se apresentar, sem falsidade, afetações e máscaras para outros de maneira recorrente? Se você acha difícil, porque acredita que isso acontece?
6. Para alguns dependentes de sexo e amor, a dor é uma característica central de nossa dependência (p. 88). Ao rever com cuidado seu passado dependente, isso já foi verdade para você? Se sim:
 - a. Você já comparou amor com dor? Como?
 - b. Como pode a presença da dor ter sido reconfortante ou ao menos confortável para você?

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

7. Sua disposição de abandonar seus defeitos de caráter está bloqueada pelo medo de ser “emocionalmente esmagado” por qualquer um que você permitisse se aproximar de você ou de acabar num isolamento inescapável? Quais dos seus defeitos de caráter são uma reação de defesa contra o medo? Como você usou uma “estratégia de desconfiança e isolamento” nas suas relações, mesmo aquelas relações que não eram inerentemente hostis ou antagonistas (p.88)?
8. Seu programa de passos até aqui resultou em alguma mudança de atitude, apresentando ao menos alguma *disposição* a abandonar seus defeitos de caráter, mesmo que não haja uma capacidade de fazê-lo? Descreva sua disposição (ou desespero) de perder esses defeitos. Varia com o defeito?
9. Já que não podemos aliviar esses defeitos de caráter, que “trabalho braçal” você pode empreender e que estado mental você pode adotar para permitir que seu **Poder Superior** os remova?

Exercício do Passo 7

Humildemente rogamos a Deus que nos livrasse de nossas imperfeições.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 7 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 88 a 91. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. No Sétimo Passo, combinamos a disposição do Sexto Passo com a **humildade** de permitir que nosso **Poder Superior** faça por nós o que não podemos fazer por nós mesmos.

1. O Texto Básico fala, na página 89, em não confundir mais **humildade** com humilhação.
 - a. Como você vê a diferença entre **humildade** e humilhação?
 - b. Como exercitar a **humildade** neste Passo pode ajudar você a se livrar de seus sentimentos de vergonha e humilhação?
2. Conforme entramos no Sétimo Passo, sentimos “um profundo desejo de experimentar a vontade de Deus em si mesma em todas as áreas de nossa vida e não por algum objetivo limitado e autodefinido” (p. 89). Entramos neste programa para parar de **praticar**; por que você acha que precisa aplicar este passo a outros comportamentos além de **praticar**?
3. Se você ainda estiver lutando com algum **comportamento de fundo de poço**, como você acha que pode ajudar a remoção de imperfeições que são menos diretamente relacionadas aos comportamentos dependentes?
4. O Texto Básico afirma na página 89 que “gostando ou não, pertencíamos a Deus por omissão.” Que soluções essa declaração pode implicar quando você experimenta o desencorajamento, a desilusão ou o pessimismo ao lidar com seus defeitos de caráter?
5. O Sétimo Passo diz que rogamos a Deus que remova nossas imperfeições, mas na página 90 somos lembrados de que Deus é um grande “permissor”. Se seu **Poder Superior** permitirá que você pratique seus defeitos de caráter, o que o Sexto Passo nos lembra sobre a remoção desses defeitos de caráter e o que você pode fazer para ajudar Deus, da maneira como entender Deus, a remover os defeitos?
6. O Texto Básico descreve a necessidade de formar uma “**parceria**” com nosso **Poder Superior**, nem a de um pai protetor nem a de um ditador onipotente (todo poderoso).

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

- a. Uma **parceria** é baseada num *acordo* entre dois sócios para levar a cabo uma empreitada ou negócio juntos. Com o que você se dispõe a concordar? Que promessas do seu **Poder Superior** você espera em troca?
 - b. Que tipo de comunicação você acredita ser necessária para esta **parceria** funcionar?
7. Na página 90, o Texto Básico descreve como podemos pedir para ter a imperfeição da impaciência removida, apenas para descobrir que ela não fora removida ao praticar a paciência, mas em vez disso, ao sermos honestos sobre nosso nosso voluntarismo egocêntrico.
- a. O que você pode fazer para se tornar mais disposto(a), um dia de cada vez, a aceitar seus defeitos de caráter e evitar recair num estado de **racionalização** e voluntarismo?
 - b. Pegue cada defeito de caráter que você listou no Quarto Passo e escolha uma força de caráter oposta (veja abaixo). Elabore um plano para manter cada uma dessas forças de caráter em sua consciência e para se manter mais disposto(a) a praticá-las, isto é, meditações, orações, lembretes etc. em vez de praticar seus defeitos. Faça a si mesmo(a) responsável ao compartilhar seu plano com um(a) **padrinho/madrinha** ou parceiro de recuperação e atualize-o(a) diariamente sobre sua manutenção do plano até que se torne uma rotina.
 - c. Como você pode lembrar a si mesmo(a) como parte do seu plano, que você possa aceitar, sem qualquer vergonha ou humilhação, que é apenas um ser humano e que o mais importante é alcançar o progresso é não a perfeição?

Lista de Forças de Caráter^{IV}

Aceitação	Coragem	Inteligência
Ajuda	Cuidado	Intuição
Amabilidade	Delicadeza	Mente aberta
Amigável	Diversão	Otimismo
Altruísmo	Divertido/sagaz	Paciência
Compaixão	Empatia/simpatia	Perdão
Confiabilidade/dependência	Fidelidade	Perseverança
Confiança	Generosidade	Reflexividade
Confidência	Gratidão	Tolerância
Cooperação	Honestidade	Vontade
	Humildade	

Exercício do Passo 8

Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 8 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 91 a 93. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. Neste passo, estendemos nossa autoanálise e manutenção além dos nossos próprios defeitos de caráter ao nosso relacionamento com outras pessoas. Aprendemos a prática crucial de analisar nossas dificuldades em relacionamentos e comprometimento por nossa parte neles.

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

1. Olhando em retrospecto para seus padrões ou defeitos do Quarto Passo, esses padrões afetaram seus relacionamentos? Pegue cada defeito prevalente e explique que consequências você acredita que esses defeitos tiveram nos seus relacionamentos em geral.
2. Na página 91, somos lembrados novamente que podemos nós mesmos ter sido vítimas de carência emocional ou de termos sido física ou sexualmente molestados. Também nos diz que esses abusos podem ter redirecionado nossa amargura contra aquelas pessoas que nos haviam maltratado numa autoaversão. Você foi vítima de abuso ou rejeição e como você redirecionou seus sentimentos sobre isso contra si mesmo(a)?
3. Faça uma lista das pessoas que magoaram você, seja intencionalmente ou não. Se você já trabalhou o Oitavo Passo antes, talvez queira considerar pessoas que deixou passar numa lista anterior anterior ou que magoaram você desde seu último Oitavo Passo, mesmo que as ofensas não sejam tão sérias quanto aquelas da primeira lista.

Reveja aqueles relacionamentos nos quais você foi magoado; seus defeitos de caráter tiveram alguma participação e como sua própria participação contribuiu para a disfunção? Faça uma lista dessas coisas (compreendendo que uma criança nunca é responsável por ter recebido abuso de um adulto). Você pode incluir seu relacionamento consigo mesmo(a). A seguir, um exemplo de respostas hipotéticas:

Pessoa que me magoou	Por que eu sinto raiva ou amargura (p. 91)	Meu comportamento ofensivo ou motivação no relacionamento (minha participação nele)	Como minha participação contribuiu com a disfunção?
Minha mãe	Ela constantemente me criticava e me fazia sentir mal sobre mim mesmo.	Eu me rebelei e a tratei com desprezo em troca; eu a fiz sentir que não tinha nenhum respeito por sua orientação maternal; menosprezei o que ela me deu.	Meu orgulho e egocentrismo me fizeram tratá-la como se se fosse sua motivação me magoar e me rebelei e a desrespeitei.
Minha parceira	Ela não demonstrava afeto físico comigo, não me fazia sentir desejável.	Eu exigi sexo sem tomar parte em intimidade real; acreditei que merecia ter intimidade física e busquei em outro lugar ao mentir e trair.	Meu egocentrismo queria resolver nossas diferenças de acordo comigo, sem concessões; meu voluntarismo não me permitiu ter simpatia pelos problemas da minha parceira; minha desonestidade descartou qualquer possibilidade de

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

			compaixão, compreensão mútua e intimidade verdadeira.
--	--	--	-------------------------------------------------------------

4. Depois de completar as listas acima, considere a declaração da página 92 de que você foi ambos “vítima e algoz” e que usou “relações perturbadas” para seus “próprios propósitos, para obter **recompensas**.” Que padrões você vê nos seus comportamentos a partir da sua lista? Onde você vê, como diz o Texto Básico, que houve desonestidade, manipulação, voluntarismo ou orgulho de sua parte nesses relacionamentos?
5. O Texto Básico diz que “precisávamos perdoar os outros essencialmente essencialmente pelas mesmas qualidades e atos” pelos quais nós precisávamos de perdão (p. 92). Você vê alguma semelhança entre o que as pessoas da sua lista fizeram a você e o que você fez a outros?
 - a. Saber que essas pessoas eram “doentes e aflitos”, às vezes do mesmo modo que nós, torna mais fácil perdoar as pessoas listadas acima?
 - b. Como a empatia por eles ajuda você a sentir simpatia ou compaixão por si mesmo(a)?
 - c. Compreender a si mesmo(a) e ter empatia pelos outros é importante para obter **reparações** efetivas? Descreva como isso acontece.
6. Tendo em mente o que você aprendeu sobre suas fragilidades nos Passos anteriores e sobre sua participação nos itens acima, faça uma lista completa, com o melhor das suas lembranças, de todas as pessoas que você ofendeu, listando o nome da pessoa e a ofensa que você causou. De novo, se você trabalhou o Oitavo Passo antes, considere pessoas que você ofendeu depois do seu último Oitavo Passo, mesmo que as ofensas não tenham sido tão sérias quanto aquelas da sua primeira lista. Não deixe passar ninguém desta lista, nem mesmo aqueles a quem você não deveria ou não poderia oferecer **reparações**. Não deixe passar ninguém porque você se convenceu de que não fará **reparações** a ele ou ela.
7. Agora, reveja sua lista, pessoa por pessoa, e indique sua disposição para oferecer **reparações** (ou sua disposição se você pudesse oferecer **reparações**) a cada uma delas. Se ainda lhe falta disposição, ainda se prende a ressentimentos ou não tem a coragem de abordá-lo(a), o que você pode fazer para tentar aumentar essa disposição?
8. Na página 93, o Texto Básico diz que conforme enxergamos nossos papéis nas coisas, começamos a ter “uma nova compreensão de nossos motivos, tão frequentemente uma mistura dolorosa de necessidades humanas normais por amor e uma vida significativa, deformada pela dependência em algo feio e prejudicial” aos outros. Como compreender que não somos responsáveis pelas condições que nos criaram mas podemos nos dispor a ser responsáveis por nós mesmos no *presente* torna o processo de **reparações** mais aceitável?

Exercício do Passo 9

Fizemos reparações diretas dos danos causados a essas pessoas sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 9 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 93 a 97. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. O Nono Passo é um passo de ação no qual buscamos equilibrar as coisas com aqueles que ofendemos. Essas ações devem ser planejadas e muitas vezes exigem o conselho de outros no programa.

1. O Texto Básico nos alerta na página 94 que devemos ter cuidado para não usar este passo como forma de abstenção evasiva ou de “consertar” relacionamentos dependentes. Há alguém na sua lista com quem você possa confundir “compaixão com paixão”, e por quem seria mais sensato a você buscar orientação de outra pessoa antes de decidir oferecer as **reparações** ou evitar as **reparações** inteiramente?
2. Ao revisar sua lista de **reparações**, existem instâncias em que você já saiba como proceder sobre fazer uma simples **reparação** direta? Os exemplos encontrados na página 94 incluem coisas como escrever cartas ou devolver objetos de ex-amantes. Quem são essas pessoas e quais são as **reparações**?
 - a. Considere cada pessoa da sua lista; é possível que não seja “justificável” se aproximar “das vidas de outras pessoas depois de, por vezes, uma longa ausência” (p.95)? Suas **reparações** podem colocar em risco as suas atuais circunstâncias ou paz de espírito?
 - b. Seria útil, como explicado na página 96, compartilhar esses problemas com outro(a) companheiro(a) e/ou usar essas situações para benefício próprio (isto é, manter-se humilde ou ajudar os outros)?
3. As **reparações** mais importantes, de acordo com o texto, são aquelas que precisamos fazer face a face e, nesses casos, estava “claro que era preciso muito mais do que desculpas eloquentes” (p. 95).
 - a. Quem são essas pessoas?
 - b. Para fazer essas **reparações**, o Texto Básico diz que precisamos continuar responsáveis pelo efeito que a **reparação** poderia criar. Ao considerar as **reparações** diretas a cada um, existem efeitos que você queira evitar?
 - c. Você está pronto(a), em cada um desses casos a fazer uma “admissão plena de nossa contribuição a essas relações destrutivas” e a ser completamente honesto(a), se *apropriado*, sobre como como você havia “vivido como dependente de sexo e amor” (p. 95)?
 - d. Você está pronto(a) para fazer **reparações** sem autojustificação e sem **expectativas** sobre quais conclusões a outra parte tirará? Como você se livra dessas **expectativas** ou justificações?
 - e. Considerando cada caso individualmente, existem instâncias em que seu sentimento de vulnerabilidade ou outros fatores quaisquer impeçam você de estar realmente pronto(a) para tentar uma **reparação** (p.96)? Caso afirmativo, o que você pode fazer para trabalhar no sentido de um estado de verdadeiro preparo?
4. O Texto Básico alerta que nós “não podíamos apressar o processo” e que nós “não podíamos ser mais honestos conosco do que estávamos preparados para ser” (p. 96). O que você acha que quer dizer a afirmativa de que “nossa vontade muitas vezes se adiantou a nossa real preparação”? Como mantemos o foco em eventualmente realizar essas **reparações** e que ajuda você pode buscar para saber quando chegar a hora?

Exercício do Passo 10

Continuamos fazendo o inventário moral e, quando estávamos errados, o admitíamos prontamente.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 10 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 97 a 100. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. O Passo Dez é nossa oportunidade de abraçar nossa humanidade ao aceitar que mesmo quando não **praticamos**, muitas vezes podemos ficar abaixo das expectativas e, sem embaraço, prontamente consertar as coisas.

1. O Texto Básico descreve na página 97 sentimentos e reações problemáticas a pessoas ou circunstâncias. Levando em consideração os defeitos de caráter identificados no Quarto Passo, quais sentimentos e reações problemáticas você ainda se identifica principalmente e em quais circunstâncias você as vivencia? (como exemplos, reagir com raiva quando desafiado por um colega de trabalho ou se isolar quando ofendido por um parente ou companheiro).
2. Quando perturbados(as) pelo que outras pessoas fazem ou podem fazer, precisamos fazer um rápido balanço de nossa própria condição espiritual (p. 98). Repense um incidente recente em que você teve sentimentos ou reações problemáticas e descreva suas emoções e condição espiritual antes e durante essas circunstâncias.
 - a. Você estava vivenciando sentimentos de vergonha, inadequação, desapontamento ou outra coisa?
 - b. Revisando tais circunstâncias, (1) coloque-se no lugar da outra pessoa. Isso ajuda a obter uma compreensão de como agiram? (2) Agora, imagine se você visse alguém reagindo como você reagiu. Isso ajuda a obter perspectiva sobre seus próprios comportamentos? (p. 98)
 - c. Ao virar tudo ao contrário, como no item b. acima fica mais fácil para você compreender sua parte na circunstância e ajuda você a ter empatia e compreensão sobre o(s) outro(s)? Ajuda você a “assinalar de nossa *própria* fragilidade” (p. 98)? O que, se houve algo, você descobriu sobre sua participação?
3. Faça uma lista rápida dos seus lapsos mais recorrentes. Leve essa lista consigo e confronte com suas atividades diárias ao menos uma vez por dia. Um exemplo dessa lista poderia ser assim:

- | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eu me senti? | <input type="checkbox"/> Eu estava objetificando? |
| <input type="checkbox"/> Eu fui egoísta? | <input type="checkbox"/> Eu estava julgando? |
| <input type="checkbox"/> Eu senti desejo? | <input type="checkbox"/> Eu estava manipulando? |
| <input type="checkbox"/> Eu fui desonesto(a)? | <input type="checkbox"/> Algo mais? |
| <input type="checkbox"/> Eu senti medo? | |

Agora, decida para cada instância se há alguma mudança que você precise fazer, alguma ação para realizar ou se você deve desculpas ou **reparações**. Ao completar este processo, você terá feito um simples mas efetivo Décimo Passo!

4. Na página 98, somos lembrados de que ainda podemos esconder sentimentos de desapontamento, dor, medo ou raiva e somos orientados na página 99 a “atualizar-se” com outros para processar nossas emoções ou reações. Se você não fez isso antes, atualize-se com seu(sua) **padrinho/madrinha** ou outro membro do

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

programa sobre uma situação problemática. Como isso ajuda você a ganhar perspectiva?

5. Através desses passos, somos lembrados a nos concentrar em nossas próprias falhas e fracassos e no fato de que somos impotentes sobre os atos e motivações de outras pessoas. Pensando na sua vida hoje, ainda há alguém cujos atos e motivações você ainda está tentando controlar? Alguém com quem você mantenha **intriga** insalubre? Descreva esses relacionamentos. Pense em algum exercício que você possa usar para continuamente se lembrar de sua impotência sobre os pensamentos, motivações e comportamentos deles (por exemplo, escrever a palavra “**humildade**” num elástico e usar no seu pulso). Você está disposto(a) a tentar esse exercício?

Exercício do Passo 11

Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com um Poder Superior a nós, rogando apenas o conhecimento da vontade de Deus em relação a nós mesmos e forças para realizar essa vontade.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 11 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 100 a 102. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. O Passo Onze é onde buscamos aprimorar nossa **parceria** com nosso **Poder Superior** e manter diariamente nossa condição espiritual. Nós também descobrimos que a(s) carência(s) que tentávamos preencher com nossa dependência de sexo e amor só pode ser preenchido pela espiritualidade.

1. O Texto Básico fala de um “uso provisório” de nosso **Poder Superior** na página 100. Na verdade, a maioria de nós confiou num Deus de nosso entendimento para parar de **praticar**. Ao considerar sua relação com um **Poder Superior**:
 - a. Sob que circunstâncias você ainda não consegue confiar no Deus de seu entendimento?
 - b. Sua confiança num Poder maior do que você mesmo(a) está condicionada a alguma circunstância, situação ou conjunto de emoções?
2. Na página 100, o Texto Básico descreve uma progressão de nossa visão de um **Poder Superior**, começando como algo que “nos tirasse de enrascada”, depois um “simples zelador” para finalmente desenvolver um “sentimento de estar em **parceria** consciente” com um Deus de nosso entendimento.
 - a. Como sua visão de um **Poder Superior** mudou através do tempo? Você ainda se encontra às vezes visualizando esse Poder como uma das seguintes formas e caso afirmativo, sob quais circunstâncias?
 - i. Como um(a) pai /mãe zangado(a)?
 - ii. Como um governante afável?
 - iii. Como um capataz crítico?
 - iv. Como um ser distante, destacado?
 - b. Consulte sua resposta à Questão 5 do Sétimo Passo. Existe alguma coisa que você mudaria agora no seu Acordo de Parceria com seu **Poder Superior**? Em caso afirmativo, separe um momento para escrever um acordo revisado.
3. O Texto Básico nos lembra que muitos membros de D.A.S.A. (S.L.A.A.) passaram por “muitas situações dolorosas de crescimento” ao longo do curso de nossa

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

sobriedade das quais Deus tinha sido o arquiteto ou ao menos tinha permitido que ocorressem (p. 100).

- a. Existem situações dolorosas no seu passado pelas quais você ainda responsabiliza seu **Poder Superior**? Quais são?
 - b. Como você consegue vir a enxergar, como o livro sugere, as situações difíceis expandindo seu relacionamento com um Deus de seu entendimento (p. 100)?
4. As páginas 100-101 discutem nossa inabilidade em separar a “segurança mundana” de nos sentirmos bem conosco, que é resultado de participar em nosso relacionamento com Deus. Colocar um Deus de nosso entendimento em primeiro lugar, como sugerido no Texto Básico é necessário antes de nos comprometer com nossas carreiras, esforços pessoais e tentativas de atingir nossas metas pessoais, sociais e profissionais.
- a. Existe algo em sua vida, seja profissional, social ou pessoal que você ainda coloque antes de sua **parceria** com Deus, da maneira que você compreende Deus?
 - b. Seus relacionamentos com outras pessoas são construídos sobre o seu relacionamento com um **Poder Superior**? Caso contrário, como você poderia torná-los mais dessa forma?
5. Na página 101, o Texto Básico nos lembra que a **graça** de Deus está disponível em todas as questões, não apenas as importantes, mas também as comuns. Por que é importante manter seu relacionamento com um **Poder Superior** nas questões triviais e não apenas quando temos uma crise ou uma decisão importante? O Texto Básico sugere que há muitas formas de manter contato consciente com um poder maior do que nós mesmos. Que coisas você está disposto(a) a fazer para manter esse contato e quanto você pode se manter atento(a) a esse compromisso? Seu atual relacionamento com seu **Poder Superior** mudou sua percepção de amor? Como poderia uma mudança no seu relacionamento com um Deus de seu entendimento tornar o significado de amor não dependente mais claro para você?
6. Quais são algumas maneiras que você pode melhorar seu contato consciente com seu **Poder Superior**?

Exercício do Passo 12

Tendo experimentado um despertar espiritual graças a esses passos, procuramos transmitir essa mensagem aos dependentes de sexo e amor e praticar esses princípios em todas as áreas de nossas vidas.

As perguntas neste exercício são baseadas na seção do Passo 12 do Capítulo Quatro do Texto Básico de D.A.S.A. (S.L.A.A.), nas páginas 102 a 104. Leia atentamente aquela seção antes de responder a seguir. Na nossa dependência, vivemos a partir de um lugar de egocentrismo. Na nossa recuperação, despertamos para a condição espiritual da sobriedade e do auxílio aos outros.

1. O Texto Básico fala em continuar a “afirmar nossa recuperação trabalhando com outros dependentes de sexo e amor.” Também que “a efetividade de nossos esforços para ajudar as outras pessoas estaria diretamente relacionada ao nível de nosso próprio ‘despertar espiritual’.” (p.103).

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

Qual é a diferença entre a sua condição espiritual quando você entrou para o programa e agora?

2. Na página 103, o texto descreve como “sem a culpa”, nossas experiências com a dependência são transformadas em “lições de vida.”
 - a. Você abandonou a culpa e a vergonha o suficiente para compartilhar sua história livremente com outros dependentes de sexo e amor? Que coisas você ainda está relutante em compartilhar? Como você diferencia entre guardar por motivos de discrição sensata e por motivos de vergonha ou culpa?
 - b. Como você acredita que sua história será útil para outros dependentes de sexo e amor? Que aspecto(s) distinto(s) da sua história você acredita que podem ser de especial ajuda a outras pessoas (por exemplo, se sofreu abuso quando criança, sua história pode ser especialmente útil para outras pessoas que passaram por um abuso parecido)?
3. Na página 103, somos informados que “nossa utilidade como canais de cura era o resultado direto de nossas experiências com a doença, assim como com a recuperação.” Como você pode usar essa correlação entre experiência e utilidade para perdoar-se ainda mais e avançar além das perdas causadas pela sua dependência?
4. O Texto Básico nos lembra que nossos recém aprendidos princípios adquiridos a partir do trabalho dos Passos não são “vitrine” e que situações pessoais e profissionais “em que não podíamos afirmar esses valores espirituais eram descartáveis” (p. 103). Que situações pessoais (além de **praticar**) e/ou situações profissionais você mudou em prol de sua recuperação? Ainda existem tais situações que você precise mudar ou abandonar?
5. Que habilidades, talentos e outras características você tem que podem ser úteis para o serviço de D.A.S.A. (S.L.A.A.), sejam no nível de grupo, **intergrupais** ou irmandade? Que serviço você está disposto(a) a prestar?
6. O Texto Básico se refere à “experiência de sexualidade como um fenômeno não dependente” e que “vimos que não precisávamos mais nos apoiar apenas na expressão sexual para nos prover de um sentido de segurança e identidade.” Ele também nos previne que descobrir uma nova liberdade e alegria a partir da sexualidade é um potencial que percebemos apenas gradualmente (pp. 103-104).
 - a. Se aceitarmos o que diz o Texto Básico, que a sexualidade é um subproduto da partilha e cooperação, você ainda se agarra a qualquer ilusão sobre sexo ou romance que sejam inconsistentes com essa visão? Caso afirmativo, quais podem ser essas ilusões?
 - b. Existem momentos em que sua própria condição espiritual afetou (positiva ou negativamente) sua capacidade de ajudar outra pessoa?
7. O Texto Básico nos informa na página 104 que a sexualidade pode se tornar “*uma expressão do que já havia na **parceria***”
 - a. Você ainda está colocando o sexo e/ou romance a frente dos aspectos mais espirituais da sua **parceria** ou buscando uma **parceria** baseada principalmente na atração sexual e romance?
8. O que você aprendeu sobre si mesmo(a) após trabalhar esses Passos que possa ajudar você a mudar sua perspectiva nas suas relações atuais e futuras?

² O Texto Base de DASA em português usa a palavra *relação* para traduzir *partnership*. Como isso altera o significado do texto, usamos uma tradução que parece mais adequada: *parceria*.

Apêndice

Glossário de Termos^v

Armadilha Comportamento com a intenção de atrair, atizar, envolver, enredar ou prender outra pessoa.

Afilhado(a) Um membro de D.A.S.A. (S.L.A.A.) que esteja trabalhando o programa com um(a) padrinho/madrinha de D.A.S.A. (S.L.A.A.) de sua escolha (ver “padrinho/madrinha”).

Compartmentalizar Muitas vezes vinculado à racionalização e à capacidade de viver uma existência dupla, uma vida escondida dos outros e/ou separar pensamentos de sentimentos.

Comportamento de fundo de poço Comportamentos ou atividades dos quais nos abstermos para alcançar e manter a sobriedade.

Desvencilhar O processo de remover e/ou eliminar comportamentos relacionados à dependência; libertar-se de um hábito ou dependência seja de uma pessoa ou de um comportamento.

Expectativa Uma crença de que alguém vai ou deveria fazer algo em resposta às suas ações. Por exemplo, esperar algo em troca de uma reparação, seja um pedido de desculpas recíproco ou uma expressão de perdão.

Graça Em termos espirituais, é uma assistência imerecida de um Poder Superior dada a pessoas por sua renovação e fortalecimento espiritual.

Humildade A qualidade ou estado de estar disposto(a) a humildemente aceitar a orientação de um Poder Superior. Ao contrário da humilhação, a humildade restaura a dignidade.

Intergrupual Uma assembleia de representantes de Grupos de D.A.S.A. (S.L.A.A.) locais cujo propósito é providenciar informações e divulgação àqueles buscando ajuda com a dependência de sexo e amor.

Intriga Em termos de romance, “intriga” é fazer alguém querer saber mais sobre você com a intenção de causar nessa pessoa interesse romântico ou sexual em você.

Inventário Uma destemida autoavaliação moral escrita de suas forças e defeitos de caráter.

Negação Recusar a admitir ou reconhecer que algo aconteceu ou está acontecendo.

Obsessão Uma preocupação persistente e perturbadora com uma ideia ou sentimento muitas vezes insensatos. Uma obsessão neste programa poderia ser com alguma pessoa, fantasia, ato ou fetiche sexual ou mesmo um ideal romântico.

Padrinho/madrinha Uma pessoa que trabalha próximo a outro membro para oferecer apoio e orientação individual ao trabalhar os Doze Passos/Doze Tradições do programa de D.A.S.A. (S.L.A.A.). Um(a) padrinho/madrinha deveria ser a pessoa com quem nós não nos arriscamos a praticar ou encontrar intriga.

Poder Superior Para uns, é um Deus de seu entendimento, para outros pode ser o programa de D.A.S.A. (S.L.A.A.) ou algum outro conceito. O que quer que escolhamos, é “algo que fosse ao menos um passo adiante de nossas intenções doentias e nos desse a orientação consistente que não podíamos nos dar.” (p. 77 do Texto Básico).

Praticar Envolver-se em comportamento dependente, especialmente um que seja auto definido como fundo de poço.

Racionalizar Uma maneira de pensar em que comportamentos ou sentimentos são explicados de forma aparentemente lógica para evitar a verdade (também conhecido como “inventar desculpas”).

Acompanha o Texto Base de D.A.S.A. (S.L.A.A.)

Relação Um relacionamento envolvendo cooperação próxima entre duas ou mais pessoas, que tem direitos e responsabilidades específicas.

Rendição Entregar-se ao poder de outro. No Terceiro Passo, esse outro é um Poder Superior de nossa compreensão.

Reparações Uma admissão de ter ofendido ou prejudicado alguém ou algo e fazer o reparo ou restauração.

Satisfação A vantagem ou benefício que é obtida de fazer algo.

(i) Todas as referências são sobre o Capítulo Quatro do Dependentes de sexo e amor Anônimos, Augustine Fellowship, D.A.S.A. (S.L.A.A.), 2016, normalmente chamado de “O Texto Básico”.

(ii) O Inventário apresentado aqui é elaborado especificamente tendo a dependência de sexo e amor em mente. Se você nunca concluiu um inventário moral antes, pode querer considerar fazer um inventário mais completo, usando um dos muitos formatos disponíveis na literatura de recuperação.

(iii) Esta lista de defeitos de caráter não é exaustiva. Sinta-se à vontade para acrescentar qualquer defeito adicional com o qual você se identifique.

(iv) Esta lista de forças de caráter não é exaustiva. Sinta-se à vontade para acrescentar qualquer defeito adicional com o qual você se identifique.

(v) Todas as definições vieram do Merriam-Webster Online Dictionary, exceto quando modificadas para explicar um contexto específico.