

APADRINHAMENTO

Uma saída para o isolamento

O Apadrinhamento é uma das mais importantes ferramentas na recuperação contínua em DASA, juntamente com a frequência regular às reuniões e o trabalho dos 12(Doze) Passos. O Apadrinhamento nos oferece uma ferramenta poderosa para ganharmos clareza sobre nossa dependência. Nós encontramos apoio e orientação para lidar com nossos padrões de dependência e começamos a perceber novas opções para viver em recuperação. À medida que vivemos em sobriedade, a relação padrinho/madrinha com seu afilhado(a) é uma ajuda alternativa para a dificuldade de se envolver com os outros, que é um dos frutos amargos de nossa dependência. Você pode ser novo(a) em DASA ou já estar na irmandade há alguns anos. Qualquer que seja sua hesitação à respeito do apadrinhamento queremos assegurar-lhe que você não está só. Outros de nós caminharam por esta trilha também. Nossas jornadas nos levaram a colher enormes recompensas de ter um relacionamento de apadrinhamento. As próximas páginas podem ser especialmente úteis:

- . Se você quiser ganhar entendimento sobre o apadrinhamento
- . Se você estiver interessado em escolher um(a) padrinho/madrinha
- . Se você estiver considerando tornar-se um padrinho/madrinha
- . Se você estiver com dificuldades em relação a seu apadrinhamento
- . Se você tiver encontrado um obstáculo em sua recuperação

O que é um Padrinho/Madrinha?

Um padrinho/madrinha é a pessoa que nos dá suporte e orientação individual para aplicar o Programa de 12 (Doze) Passos de D.A.S.A. para recuperação em nossas vidas. Um padrinho/madrinha não é pai, mãe, não é terapeuta nem confessor. Conformemente, um(a) padrinho/madrinha é uma pessoa com quem não temos motivo uterino, a quem não pagamos, de quem não buscamos absolvição nem julgamento. Nosso(a) padrinho/madrinha é, de fato, um companheiro(a) dependente. De fato, um(a) padrinho/madrinha não aconselha com a pretensão de uma moral mais elevada. Padrinhos/madrinhas não são pessoas “perfeitas” trabalhando programas “perfeitos”. Padrinhos/madrinhas são humanos também com lutas e confusões como qualquer outro na irmandade. De fato, olhar as imperfeições de nossos(as) padrinhos/madrinhas nos ajuda a aliviar nossa compulsão de ser perfeitos.

O começo da relação Padrinho/madrinha e Afilhado(a)

A recuperação é raramente realizada em isolamento. Quando incorporamos a experiência de outros em nossas vidas nós começamos a experimentar uma visão mais ampla da vida em recuperação. Com nosso(a) padrinho/madrinha de DASA aprendemos a ser honestos e abertos, pedindo amor, apoio e orientação para nossas vidas. Através da paciência e entendimento de nosso(a) padrinho/madrinha nossos medos de condenação e culpa lentamente desaparecerão. Gradualmente nos tornamos mais capazes de ser vulneráveis e abertos com nosso(a) padrinho/madrinha. Esse crescimento na confiança nos permite um

benefício completo da ajuda do outro. Da atenção e aceitação que recebemos, começamos a dobrar aquela aceitação dentro de nosso interior, o que promove nossa cura.

Com nosso(a) padrinho/madrinha começamos a resolver problemas recorrentes. Nosso(a) padrinho/madrinha ajuda a nos guiar através dos caminhos ásperos que muitos de nós experimentamos como resultado do abandono da dependência. Nós exploramos opções que não tinham nos ocorrido anteriormente. Um(a) padrinho/madrinha partilha sua experiência e sentimentos de ter estado em situações similares, tomando cuidado para não dar conselhos. Ao escutar, o(a) padrinho/madrinha apoia o(a) afilhado(a) sem tentar “consertá-lo(a)” e oferece entendimento sem julgamento.

Como um padrinho/madrinha é selecionado(a)?

Um(a) padrinho/madrinha tem abstinência sólida de seu padrão de dependência e está disposto a guiar o(a) afilhado(a) através dos Doze Passos. Nós procuramos por alguém que tenha encontrado sobriedade, liberdade ou alegria através dos Doze Passos que entenda do processo de recuperação de DASA. Talvez as qualidades dele/a ou características pareçam complementar nossa fase atual de crescimento espiritual. O tempo de um(a) padrinho/madrinha em potencial no programa, meses ou anos, pode ser um dos critérios usados para selecionar um padrinho. Frequentamos várias reuniões antes de identificar alguns indivíduos na irmandade que iremos conhecer e respeitar. Os critérios que alguns de nós tem usado para escolher um(a) padrinho/madrinha incluem, sem limitar-se a:

- .Essa pessoa será honesta comigo e apontará minhas áreas de negação?
- .Posso confiar a ele/a meus segredos?
- . Sinto-me confortável com esta pessoa?
- . Ele/a me escuta atentamente?
- . Essa pessoa pode discutir comigo a sua experiência ao invés de me dar conselhos?
- . Ele/a está disposto(a) a trabalhar minhas questões de “fundo de poço”?
- . Ele/a também tem padrinho/madrinha?
- .O nível de espiritualidade desta pessoa complementa o meu?
- . Como esta pessoa trabalha os passos?
- . Quanto tempo ele/a tem disponível para mim ao telefone? Pessoalmente?
- . Nossas agendas combinam?

O Ideal é que um(a) padrinho/madrinha seja também apadrinhado, ou seja, que também já tenha seu próprio padrinho/madrinha. Como em grande parte do processo de recuperação, a identificação com os outros é fundamental. Um(a) padrinho/madrinha que já seja apadrinhado terá mais facilidade em se relacionar conosco. Ficamos tranquilos quando a pessoa que escolhemos para orientação também procura orientação.

Um(a) padrinho/madrinha deve ser uma pessoa com quem não corramos risco de praticar nossa dependência e que seja pouco provável de encontrarmos intriga. Um potencial parceiro sexual como padrinho/madrinha interferiria no propósito primário da relação de apadrinhamento que é a recuperação através do programa de DASA. Às vezes isto significa que padrinho/madrinha e afilhado(a) devam ser do mesmo sexo; às vezes do sexo oposto. Discricção, senso comum e nosso Poder Superior podem nos guiar em nosso processo de seleção.

Uma vez que tenhamos conseguido um(a) padrinho/madrinha nos comprometemos em manter contato regular com ele(a). A frequência do contato é determinada juntamente entre padrinho e afilhado à medida que nos familiarizamos com nossas necessidades individuais e limites.

Às vezes a pessoa que pedimos para ser nosso(a) padrinho/madrinha declina. Embora desapontados, precisamos lembrar que não é uma rejeição pessoal. No mais, esta pessoa pode simplesmente estar indisponível para nós neste momento por vários motivos. Nosso Poder Superior está desempenhando um papel ativo na formação desta relação e requer apenas que oremos por orientação, continuemos o caminho dos Passos, e peçamos a Ele por outro(o) padrinho/madrinha.

O que um padrinho/madrinha ganha do apadrinhamento?

Ao começar a aplicar os princípios espirituais do programa em nossas vidas podemos desejar ancorar nosso programa no serviço para os outros. O Apadrinhamento é uma ferramenta poderosa para ajudar outros em sua recuperação enquanto fortalecemos a nossa. Quando outros nos procuram por orientação descobrimos em nós a capacidade de humildade ao permitirmos que as palavras de nosso Poder Superior fluírem através de nós. A experiência do apadrinhamento, assim como muitas experiências espirituais, não nos deixa desamparados. Nossa determinação em trabalhar o programa de DASA muitas vezes fica mais forte a medida que vemos os efeitos da dependência de amor e sexo nas vidas de outros. Nós vemos muitas vezes nossa recuperação sob nova ótica. Reconhecemos nosso próprio progresso e nos tornamos dispostos a dar de volta ao programa alguns dos benefícios que ganhamos.

Podemos também nos encontrar com muito medo do compromisso e responsabilidade em considerar tornarmo-nos um(a) padrinho/madrinha. Nossa experiência tem mostrado que o próprio ato de assumir um ou mais afilhados é em si uma forma de se capacitar para finalmente superar esses medos.

Com fé em nosso Poder Superior podemos apadrinhar alguém que está pisando em novo solo espiritual.

Talvez o afilhado(a) esteja experimentando uma abstinência similar que experimentamos semanas ou meses antes. O progresso visível que vemos em nosso novo afilhado nos ajuda a reconhecer o quão poderoso o programa tem sido em nossas vidas. Ao levar a mensagem de recuperação de DASA nós verdadeiramente nos tornamos uma parte integral do processo do Décimo Segundo Passo.

Dificuldades com apadrinhamento podem aparecer no início, mas logo nos convenceremos de que a nossa experiência com a dependência de sexo e amor pode realmente beneficiar os outros. A culpa e isolamento de nosso passado se torna uma ferramenta inestimável que ajuda os outros a se identificarem conosco e a se juntarem a nós no caminho da recuperação. Nos vemos espelhados naqueles que apadrinhamos. Ao aceitar nossos afilhados com suas faltas e dependências nos voltamos para a família humana.

Relações de Apadrinhamento Alternativas

Nós às vezes sentimos que uma pessoa pode não atender a todas as nossas necessidades de apadrinhamento a toda hora. Não há “regras” referente ao trabalho com padrinhos/madrinhas em nossa recuperação. Existem muitos tipos de relação de apadrinhamento nesta Irmandade. Algumas destas alternativas estão descritas a seguir.

Padrinhos/Madrinhas Temporários

Padrinhos/Madrinhas temporários são pessoas que desejam ajudar outros por um curto prazo. O Apadrinhamento temporário é frequentemente uma boa solução para os novos no programa ou pessoas que estão distantes de seu grupo de escolha por um longo período. Este arranjo permite que candidatos a afilhado tornem-se envolvidos ativamente no programa enquanto procuram por um padrinho que se adeque por um longo prazo. Além disso, padrinhos “de 1ª viagem” (que nunca apadrinharam antes) podem escolher começar por um serviço de curto prazo. Alguns grupos de DASA pedem voto da consciência coletiva enquanto outros providenciam uma lista daqueles que desejam servir como padrinhos temporários.

Apadrinhamento Múltiplo

Às vezes achamos que determinado(a) padrinho/madrinha simplesmente não reúne todas as necessidades de nossa recuperação. Talvez nossos padrões de dependência sejam compartilhados apenas em parte por um(a) padrinho/madrinha. Podemos sentir necessidade de ter múltiplos padrinhos/madrinhas que sejam conhecedores de um ou mais aspectos destes padrões. Ou nosso(a) padrinho/madrinha original pode ter quantidade limitada de tempo ou recursos disponíveis. Em geral, não há limites ao número de padrinhos/madrinhas que podemos ter.

Todavia, alguns membros podem ficar tentados a cultivar múltiplos padrinhos/madrinhas como forma de manter uma “compartmentalização”, ou não estar vulneráveis a pelo menos um ser humano conhecendo todos nós. Comportamentos de manipulação com sigilo ou meias-verdades podem vir à tona durante apadrinhamentos múltiplos. Nossa recuperação é aprimorada quando podemos estar sempre com outra pessoa todas as vezes.

Co-Apadrinhamento

Uma outra alternativa é o co-apadrinhamento ou mútuo apadrinhamento. Neste arranjo duas pessoas concordam em trabalhar juntas a relação de apadrinhamento cada uma levando orientação e experiência a outra. Esta alternativa é especialmente útil quando não há disponibilidade de companheiros com longos períodos de recuperação.

Apadrinhamento à distância

Para companheiros de DASA que não tenham um grupo por perto para frequentar ou aqueles que frequentemente encontram-se longe de casa, uma relação de apadrinhamento à distância pode ser uma ferramenta “salva-vidas” na recuperação. Entretanto, para auxílio em encontrar um padrinho em sua área você pode contatar a Intergrup local ou a estrutura local de DASA. Estas podem frequentemente ajudar a melhor viabilizar uma relação de apadrinhamento.

Obstáculos no Apadrinhamento:

Estou disposto a aceitar um(a) padrinho/madrinha?

Um dos obstáculos mais comuns em aceitar um(a) padrinho/madrinha é nossa má vontade de sair do isolamento. Na nossa independência e obstinação, frequentemente, nós acreditávamos que deveríamos resolver todos os problemas. Podíamos ficar tentados a “trabalhar a nossa própria recuperação” sem um(a) padrinho/madrinha. Todavia, podemos não ter-nos distanciado o suficiente de nossa dependência para nos tornarmos capazes de pensar claramente sobre isso.

Em nossa aparente independência muitos de nós sente-se incapaz de indentificar-se com outros. Talvez pensemos que nossa dependência particular seja tão singularmente ruim que ninguém vai querer nos apadrinhar. Se ainda não escutamos outros falarem sobre nosso padrão específico de “fundo-do-poço” podemos não ter dado ao programa tempo suficiente para atender as nossas necessidades. Em algum momento nos identificaremos com alguém que tenha partilhado sentimentos similares e tenha superado comportamentos de dependência similares.

Tal isolamento também pode vir de um sentimento de nos acharmos “acima de tudo”. Nós encontraremos imperfeições em cada possível padrinho. Detecção de falhas acontecem tanto com novos como “antigos”. Após trabalhar o programa por algum tempo podemos pensar que ninguém está qualificado para nos apadrinhar. Outros podem não ter o nosso tempo ou qualidade de sobriedade ou nossa competência intelectual. Em algum momento perceberemos que estamos perdendo uma parte integral do programa. Nunca é tarde para pedir a alguém para “estar lá” por nós. Temos muito a ganhar ao nos abirmos para outra pessoa mesmo que seja para alguém com menos tempo no programa.

Às vezes impomo-nos um isolamento devido à nossa incapacidade de desistir de padrões familiares. Tememos que o/a padrinho/madrinha nos force a confrontar a nossa própria negação. Sem nossas formas dependentes e confortáveis de enfrentamento, tememos a possibilidade de uma intimidade sóbria.

Podemos encontrar alívio de nossa obsessão e até de pensamentos improdutivos através da ajuda da perspectiva gentil de outro membro de DASA (padrinho/madrinha).

Muitos de nós tem lutado com resistência semelhante em aceitar uma madrinha/padrinho. Ao avaliar nosso progresso nos Doze Passos identificamos os maiores desafios de nossas vidas

aqui e agora. Com nosso Poder Superior e pesquisando um pouco encontraremos companheiros de DASA de acordo com nossas necessidades.

Relações de apadrinhamento disfuncionais

Para muitos de nós a dependência é uma doença de relacionamentos. Velhos padrões de relacionamento podem vir à tona numa relação de apadrinhamento. Às vezes nossa relação de apadrinhamento pode imitar relações disfuncionais ou de busca de aprovação com um pai/mãe ou outro familiar. Questões sobre interdependência, intriga e necessidade de abuso devem ser consideradas quando os problemas surgem numa relação de apadrinhamento. Às vezes até mesmo uma relação de apadrinhamento pode insidiosamente assumir tons de intriga sexual ou emocional. É de responsabilidade de cada parte estar sensível a estas questões e estar atentos aos objetivos originais da relação.

Renovar ou terminar?

De tempos em tempos a relação de apadrinhamento pode precisar ser atualizada e, através do diálogo ser feito um novo acordo de apadrinhamento. Se a relação não parece estar auxiliando com a recuperação, ela pode ser terminada por qualquer uma das partes. Ao comunicar sobre o término, ambas as partes ganham a prática em terminar relacionamentos de uma maneira sóbria.

E se Eu Cometer um Erro? Entregando a relação a um Poder maior que nós mesmos

Temos visto que a recuperação da dependência de sexo e amor é um dom do Poder Superior e que o apadrinhamento é o método pelo qual nosso Poder Superior outorga este dom.

Nossa caminhada neste aspecto de nossa recuperação é nosso desejo de utilizar este dom de apadrinhamento. Se aceitarmos que somos impotentes perante todas as relações e que somente Deus pode abençoá-las, aí então poderemos igualmente aceitar que nossa relação de apadrinhamento estará nas mãos do Poder Superior também.

Que nosso Poder Superior lhe abençoe com uma relação de apadrinhamento muito especial.

Citações de Membros de DASA sobre Apadrinhamento

- Ao meu padrinho me aceitar onde quer que eu esteja, o que quer que eu seja, aprendo a me aceitar. Se eu me aceito, o que os outros pensam não entra mais em minha mente.
- Gosto de ligar para meu padrinho quando coisas boas acontecem, não apenas nas crises.
- Não quero que minha madrinha me conserte.

Não espero que minha madrinha faça algo melhor. Eu espero alguém que me escute, que entenda e não me julgue. Apenas por sua escuta e compreensão, eu começo a ter outras opções vindo à mente – por sua escuta, eu consigo pensar em minhas próprias respostas e opções.

Não sou colocada numa posição de ter que me defender de como me sinto, então, posso me mover para coisas mais produtivas como soluções para meus problemas. Apenas estando OK

para sentir o que sinto. Seu amor e entendimento me permitem sentir que estou OK bem aqui onde estou como dependente de sexo e amor.

- Em nossa doença, tínhamos muitas vezes tentado ser bons para os olhos dos outros. Em recuperação, com um padrinho, aprendemos que não é problema nosso o que os outros pensam de nós.

- Às vezes dou sugestões para meus afilhados mas, prontamente em seguida, separo isso do resultado, que não seja uma condição da relação. Apadrinhamento não é controlar as ações de outras pessoas.

- A vontade tem que estar naqueles que eu apadrinho, doutra forma sou apenas uma caixa de ressonância para análises/problemas diários sem fim e meus retornos caem em ouvidos surdos.

- Preciso de alguém que eu possa sentir-me frágil – Toda minha vida eu tomei conta dos outros; ter um padrinho me liberta de sempre ter que ser o lado forte.

- Um padrinho é alguém que posso reconhecer como alguma forma de par.

- Há uma linha tênue entre controlar e falar a verdade.

- Confiança: confio o suficiente em mim para confiar em você?

- Deus toma conta do que meu padrinho escuta de mim. Às vezes a dependência muda o que ele/ela escuta também.

- Trabalhar com novos me mantém em recuperação. Peço a meus afilhados para manter uma lista com 5 telefones/emails de outros membros sóbrios de DASA que eles possam contatar caso eu não esteja disponível.

- Muitas vezes meu afilhado e eu passamos pelas mesmas coisas ao mesmo tempo – eu digo coisas que preciso escutar.

- A dor que meus afilhados passam me lembra minha própria humildade – de quão distante Deus me trouxe.

- Deixei de buscar um padrinho por meses porque me sentia muito indigno.

Se eu ligar para meu afilhado para investigá-lo, isso ativa minha codependência.

- Limites precisam ser claramente definidos, o que aceitarei e o que não aceitarei.

- Quando vejo quão fácil é apadrinhar outras pessoas, mais facilita-me ser apadrinhado por meu padrinho.

- Não apadrinho alguém que eu queira resgatar, me envolver ou casar.

- Meu Poder Superior fala através de meu padrinho embora meu padrinho não seja meu Poder Superior.

A Generosidade em apadrinhar outros traz grandes ganhos em nossa recuperação. Sempre colhemos mais do que plantamos.