

Bem vindo(a)

Panfleto "Welcome" – literatura aprovada em conferência mundial de DASA (SLAA)

Cada um de nós em DASA sabe a confusão pessoal e a dificuldade para entrar nas primeiras reuniões, o sentimento de ser um recém-chegado num novo ambiente. Independente se demos este passo corajoso para livrar-nos de dor e desespero, ou para buscar alívio da saudade e do vazio, ou se fomos direcionados à reunião, o que vale é que nos movemos em direção à recuperação estando aqui. Esperamos que você se sinta livre para compartilhar com o grupo o motivo pelo qual chegou à DASA. Você também pode fazer perguntas a companheiros individualmente após a reunião.

Entre as primeiras questões que encaramos à medida que participamos das reuniões estão: Sou um adicto? Sou um dependente de sexo e amor? Qual é a natureza da minha dependência? Por favor, dê um tempo para responder essas perguntas para si mesmo. Para mais informações, consulte os panfletos "O que é DASA", "40 Perguntas para Auto-Diagnóstico" e "Anorexia", disponíveis na maioria das reuniões e também no FWS-Escritório Mundial de DASA.

Sugerimos que você participe das reuniões de DASA o mais frequentemente que puder. Muitos de nós escolhem participar de várias reuniões por semana, ou até mesmo diariamente. Descobrimos que não estávamos sozinhos. Encontramos apoio na Irmandade, e começamos a detectar os nossos padrões de comportamento destrutivo.

Existem muitos tipos de reuniões, e cada uma tem sua própria personalidade. Se você não sentir-se adequado na reunião logo na primeira vez, sugerimos assistir a outras reuniões: "Pegue o que você gosta e deixe o resto." Você vai ouvir uma variedade de histórias de membros em recuperação da dependência de sexo e amor. Nosso denominador comum é nosso comportamento obsessivo / compulsivo. Descobrimos que a recuperação funciona melhor quando estamos dispostos a deixar de viver um padrão de dependência, mesmo que não tenhamos alcançado a sobriedade ainda. Nosso programa salienta a aceitação – aceitar quem somos, como somos, onde quer que estejamos em nosso processo de recuperação. Nas reuniões escutamos, e deixamos pra trás o julgamento.

Algumas orientações comuns:

O único requisito para ser membro da DASA é o desejo de parar de viver um padrão de dependência de sexo e amor. Os 12 Passos e as 12 Tradições de DASA fornecem ferramentas e uma estrutura para a recuperação. Como apoio a esta recuperação, encontramos algumas orientações úteis:

Diretrizes das Reuniões

- Nas reuniões da DASA, compartilhamos nossa "experiência, força e esperança" de recuperação da dependência de sexo e amor.

- Para a nossa unidade do grupo, procuramos proporcionar um ambiente livre de vergonha, julgamento, crítica, manipulação e abuso, onde os membros podem se sentir seguros para compartilhar o que eles pensam e sentem. Pedimos aos membros para ajudar a manter esse ambiente de apoio.
- Mantemos a confidencialidade, e abstermo-nos de divulgar nomes ou identificar os membros do grupo fora da reunião. Entendemos o anonimato como uma questão crítica para a fundação da nossa recuperação.
- Abstermo-nos de interrupção ou interação enquanto outro está compartilhando. Alguns grupos têm procedimentos para manter a ordem e o foco respeitosamente.
- Conversa cruzada, em algumas áreas, também chamados de "retorno", é desencorajado em nossas reuniões. O "retorno" às vezes é definido como dar conselhos, fazendo referência direta ao que alguém compartilhou, ou outra forma de chamar a atenção para a história de outro membro.

Diretrizes para o Recém-chegado:

- Concentre-se em suas próprias experiências e sentimentos. Lembre-se de usar o "eu" em vez de "nós" ou "você" quando você compartilha.
- Ouça os outros; aceite o silêncio. A cura pode acontecer quando ouvimos, bem como quando compartilhamos.
- Se você quiser, identifique-se pelo primeiro nome antes de falar. Muitos de nós dizem: "Meu nome é ____, sou dependente de sexo e amor". Você não é obrigado a identificar-se desta maneira e pode identificar-se de qualquer forma que se sentir seguro e confortável.
- Sinta-se livre para fazer uma pausa da reunião se você estiver se sentindo desconfortável por qualquer motivo. Você também pode falar com alguém sobre seus sentimentos após as reuniões.

Tipos de reuniões de DASA

Há muitos formatos de reuniões em DASA. O formato de cada reunião é decidido pela "consciência de grupo", e está sujeito a alterações por esse grupo. Aqui estão alguns formatos de reuniões comuns. Vários desses formatos podem ser combinados em qualquer reunião:

- Reunião de Palestrante : reunião em que um ou mais membros da DASA partilham suas experiências, força e esperança, compartilhando suas "histórias". A história de cada palestrante oferece uma oportunidade para você refletir sobre a sua própria história, sentimentos e desafios.

- Reunião de Tópico ou de Discussão de Tópico : Um tópico de recuperação específico é sugerido pelos membros ou tirado da literatura DASA. Quando este tipo de reunião é combinado com um formato de “reunião com palestrante”, os membros também podem ser convidados a compartilhar como eles se relacionam com a história do palestrante.
- Reunião de Passos : O grupo concentra-se em um dos 12 Passos, muitas vezes é feita a leitura do texto básico de DASA, o livro Dependentes de Amor e Sexo Anônimos. O grupo também pode pedir para um companheiro(a)/palestrante falar sobre o Passo.
- Reunião de Atualidades ou “Só por hoje” : Os membros são incentivados a compartilhar brevemente com o grupo seus desafios emocionais, físicos e espirituais (recentes ou em curso) para atingir e manter a sobriedade, ou pedir ajuda, se eles estão em perigo de praticar / atuar em seus padrões de dependência. Às vezes, uma reunião inteira é dedicada a partilhas.
- Reunião de Novos (recém-chegados) : O encontro aborda questões específicas de recém-chegados a DASA, ou iniciantes no caminho da recuperação. Os tópicos muitas vezes são em torno dos 3 primeiros Passos, apadrinhamento, fundos-de-poço, a abstinência ou a retirada.

Outros tipos de reuniões DASA também existem. Se você tiver dúvidas sobre uma reunião, peça ajuda aos membros locais sobre o assunto. O que posso esperar de uma reunião DASA?

As práticas internas de reuniões de DASA variam muito de região para região. Aqui estão algumas práticas relativamente comuns, embora nem todas as reuniões sejam realizadas desta forma:

Quem conduz as reuniões?

Uma reunião DASA é coordenada pelos seus membros. Normalmente, há um membro que orienta a reunião, outro a quem são confiadas as finanças do grupo, e talvez aquele que ordena a literatura para o grupo. Esses "servidores de confiança" são voluntários, eleitos para posições de atendimento regular no grupo pelos seus membros.

O que as outras pessoas fazem na reunião?

Muitos membros também participam da reunião de outras formas. Estas oportunidades de serviço podem envolver ajudar a organizar a reunião, identificar-se e disponibilizar-se como padrinho/madrinha para aqueles que ainda não tem um, arrumar as cadeiras no início/fim, fazer o café, ajudar a limpar a sala, conversar com recém-chegados ao final da reunião ou representar o grupo a nível regional (Intergrup) entre outros serviços.

Quando eu falo?

Normalmente, os recém-chegados podem falar a qualquer momento durante a parte regular da reunião. Em algumas reuniões, um tempo específico é reservado especialmente para os recém-chegados. Este é um momento em que os recém-chegados podem compartilhar por

que eles chegaram a DASA. Quando houver perguntas sobre o programa as respostas devem ser abordadas após a reunião. Lembre-se, você não precisa falar se não quiser.

Por quê a sacola ou cesta de dinheiro?

Os grupos de DASA são auto-suficientes, recusando contribuições de fora. Nossas despesas, como aluguel, literatura, café, biscoitos, banners e outras são pagas através das contribuições voluntárias dos nossos membros. Passamos a cesta ou sacola, também chamada de "praticar a 7ª Tradição", e os membros são incentivados a contribuir o quanto eles forem capazes. Ninguém é obrigado a fazer qualquer doação em uma reunião DASA. Parte do dinheiro coletado pode ser enviado para a Intergruppal "local" e outra ao escritório mundial de DASA (Fellowship Wide Services SLAA), que presta serviço à nível regional e mundial, respectivamente.

Então, o que é Deus ou Poder Superior?

DASA é baseado em princípios espirituais (não religiosos). As referências a Deus ou a um Poder Superior reconhecem nossa impotência perante a dependência (adicção); nossa fé de que um Poder Superior a nós, a quem alguns chamam de "Deus", pode devolver-nos à sanidade; e nossa decisão de confiar neste Poder Superior para fazer exatamente isso. Descobrimos que o reconhecimento de algum Poder Superior é crucial para a recuperação de nossos comportamentos auto-destrutivos. Os membros não são obrigados a aderir a qualquer doutrina, seja religiosa ou secular. Você está convidado a DASA, se você é de qualquer fé, ou nenhuma.

A linguagem da recuperação

Muitos termos diferentes são usados durante as reuniões da DASA. Enquanto muitos termos são usados de forma diferente em vários grupos da DASA, vamos tentar definir alguns desses termos como comumente usados em DASA:

Abstinência : Uma mudança no nosso comportamento que envolve parar o padrão de dependência - um dia, às vezes um minuto de cada vez. A abstinência é o ponto de partida da sobriedade.

Praticar : Significa atuar um padrão de dependência de sexo, amor, codependência ou anorexia. Envolver-se num (ou mais de um) comportamento que é parte do fundo-de-poço, é muitas vezes referido como ter um deslize.

Anorexia : O ato de evitar compulsivamente dar ou receber nutrição social, sexual ou emocional.

Comportamentos de fundo-de poço : Geralmente, auto-definidas atividades que abstermo-nos de fazer, a fim de experimentar a nossa integridade física, mental, emocional, sexual e espiritual.

Limites : Auto-definidos, limites de auto-proteção que utilizamos para a interação com pessoas, lugares, coisas ou atividades.

Conversa Cruzada : Às vezes conhecido como "retorno". Responder, direta ou indiretamente o que alguém partilhou na reunião, por exemplo, oferecer respostas para alguém quanto a seus problemas, ou envolver-se num dialogo durante a reunião.

Consciência Coletiva ou Consciência de Grupo : Um processo de tomada de decisão pelo grupo. DASA encoraja todos os membros a expressar suas opiniões.

Inventário "Moral" ou Inventário : A lista de qualidades de uma pessoa, tanto positivas quanto negativas, descoberta através do auto exame. Também, receber o inventário de outra pessoa: julgar a vida ou a sobriedade de outra pessoa.

Isolamento : Abster-se da ajuda e do processo de cura com os outros, o apoio do programa, ou Poder Superior. O isolamento, muitas vezes, leva a ou acompanha um deslize. O isolamento pode também ser uma forma de "prática" para os membros anoréxicos.

Membro ou Companheiro de DASA : Qualquer participante de DASA, que tem o desejo de livrar-se de /parar de viver um padrão de dependência de sexo e amor.

Sobriedade : Inicialmente, um estado de abstinência de comportamentos dependentes de fundo de poço ; muitas vezes acompanhada pelo retorno da sanidade, da escolha e da dignidade pessoal que vem ao abstermo-nos de comportamentos de fundo-de-poço.

Data de Sobriedade : Geralmente, a data em que paramos e deixamos de nos envolver em nossos comportamentos de fundo-de-poço.

Padrinho ou Madrinha : Uma pessoa que trabalha em conjunto com outro membro para dar apoio e orientação individual na aplicação do Programa de 12 Passos e 12 Tradições. Um padrinho / madrinha não deve ser uma pessoa com quem corramos perigo de "praticar", nem que seja susceptível a encontrarmos intriga.

Gatilho : Uma pessoa, lugar, coisa ou ambiente que desencadeia um desejo de praticar.

Síndrome de Abstinência / Retirada / Luto : A agitação física, mental, emocional e espiritual que geralmente acompanha a pausa no nosso padrão de dependência.

"13º Passo" : Manipular outra pessoa em recuperação, especialmente um recém-chegado, para um relacionamento sexual, emocional ou romântico.

Reunião Aberta ou Fechada?

Os membros da DASA valorizam a nossa tradição de anonimato. A consciência de grupo determina se uma reunião deve ser "aberta" ou "fechada". Em geral, as seguintes orientações são utilizadas:

Reunião Aberta : Uma reunião aberta para qualquer pessoa que queira saber mais sobre a recuperação da Dependência de sexo e amor.

Reunião Fechada : Uma reunião aberta somente para aqueles que têm o desejo de parar de viver um padrão de amor e sexo vício.

Celibato : Um período específico de tempo (geralmente vários meses ou um ano) no qual não nos envolvemos em qualquer tipo de relacionamento romântico ou sexual.

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 à nós mesmos e aos outros nossa enorme dependência dos demais e nos isolamos e sentimos cada vez mais separados dos amigos, pessoas que amamos, de nós mesmos e de Deus.
3. O medo de não ter "amor o suficiente" nos levava a buscar 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 por 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 a onde 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 substituto do carinho, cuidado e afeto que os outros obtém 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 e sexuais nos paralisavam e nos impediam de nos concentrar em nossas outras tarefas diárias.
9. Evitamos as responsabilidades que tínhamos conosco mesmo, nos vinculando a pessoas que não nos correspondem ou não nos fazem caso.

10. Seguimos sendo escravo da dependência emocional e do coquetel romântico (flerte) e das atividades sexuais compulsivas.

11. Para evitar que nos causassem danos, evitamos toda a relação íntima, confundindo a anorexia sexual e emocional coma recuperação.

12. Atribuímos qualidades mágicas aos demais, os idealizamos e os perseguimos, para logo responsabilizá-los de que as nossas fantasias e expectativas não se haviam cumprido.

Sinais de Recuperação

Os padrões individuais de dependência de sexo e de amor variam. Os padrões de recuperação também variam. Geralmente, a Recuperação de nossos padrões de fundo-de-poço significa o retorno à escolha, à sanidade e a nossa dignidade pessoal através do trabalho de Programa de Recuperação de DASA. A medida que trabalhamos os 12 Passos e usamos as ferramentas do programa - incluindo reuniões, nosso padrinho / madrinha, literatura de DASA, contatos telefônicos de companheiros sóbrios e prestar serviço na Irmandade - começamos a perceber alguns dos Sinais a seguir em nossa jornada 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 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 em 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 sinceridade.

10. Somos sinceros ao expressar quem somos, incorporamos uma intimidade autêntica aos 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 reestabelecimento, dia a dia, vamos recuperando o nosso juízo.

Ferramentas para o Recém-chegado:

- Lista das reuniões em sua área
- Nomes e Telefones de Membros sóbrios de DASA
- Panfletos:

O Que é DASA

40 Perguntas para o Auto-Diagnóstico

Anorexia

Dependência e Recuperação

Apadrinhamento: Uma saída para o Isolamento

Síndrome de abstinência: a porta de Entrada de para a Liberdade, Esperança e Alegria

Bem vindo

- O Texto básico de DASA, O Livro Dependentes de Amor e Sexo Anônimos
- Literaturas aprovadas pela Conferencia Mundial, Cd's e MP3s de DASA.
- A Jornada, uma revista semestral de DASA Brasil ou The Journal, literatura bi-mensal de DASA em inglês
- Padrinho / Madrinha
- Oração e Meditação

- Estudo dos 12 Passos
- Auto Definição de Fundo de Poço
- Diário pessoal
- A Oração da Serenidade:
- Slogans:

Progresso, não perfeição.

Pegue o que você gosta e deixe o resto.

Deixe nas mãos de Deus

Mantenha o Simples

Vá com calma

Um dia de cada vez

Princípios, não personalidades

FRIC: Evite FOME, RAIVA, ISOLAMENTO e CANSAÇO

Honestidade, Mente Aberta e Boa Vontade (HMB)

Você não está sozinho

Continue Voltando - Funciona!

Dicas para o Recém-chegado

Participe de um mínimo de 6 (seis) reuniões no menor espaço de tempo possível.

Participe de diversas reuniões diferentes para ter um sabor da variedade das reuniões de DASA em sua região.

Se tens perguntas, converse com um membro sóbrio de DASA após a reunião.

Embora apertar as mãos e abraçar possam ser uma cura, o contato físico é sempre opcional dentro e fora da reunião.

Peça ajuda a outro.

É uma boa idéia pegar alguns números de telefone de companheiros sóbrios de DASA antes de você sair da reunião. Você pode também pegar um número novo a cada reunião. Se uma listagem de telefones não estiver disponível, pergunte a companheiros sóbrios individualmente se estão dispostos a receber chamadas.

Para que você se sinta mais conectado ao grupo, você deve conversar com os membros, ou ajudar a arrumar as cadeiras, ou encontrar outra forma de compartilhar alguns momentos com os outros após a reunião. Alguns grupos tem um encontro informal após a reunião.

Torne-se aberto (procure abrir-se) à sabedoria coletiva do grupo. Através da participação em DASA, aprendemos novas formas de reduzir a alienação e isolamento dos outros e a estabelecer limites saudáveis.

Busque e consiga um padrinho/madrinha. Um padrinho/madrinha nos dá apoio individual e orientação para aplicar os 12 Passos e as 12 Tradições em nossas vidas. Muitos de nós começam a praticar as primeiras relações “saudáveis” em recuperação com nosso padrinho/madrinha.

Leia a literatura da Irmandade. Mantenha um diário. Compartilhe seus sentimentos.

Seja paciente consigo e com outros. Não desenvolvemos nossa dependência de sexo e amor da noite para o dia – não nos curaremos da noite para o dia. Você tem toda a sua vida para recuperar-se!

Considere suas prioridades. Você pode achar que as reuniões de DASA são um bom lugar para encontrar relacionamentos. Aqueles de nós que tentaram isso, logo descobriram que, para nos recuperarmos, precisamos mudar nosso foco. Decidimos um período específico de tempo (geralmente vários meses ou um ano) no qual não nos envolveríamos em nenhum relacionamento romântico ou sexual. Demos este tempo para nos concentrarmos em nosso programa de recuperação.

Desenvolver as seguintes qualidades de apoio pode ser de grande ajuda também:

- Esperança, entendimento, apoio

- Gratidão

- Senso de humor

- Atitude positiva