

## O que é D.A.S.A.?

D.A.S.A. - Dependentes de Amor e Sexo Anônimos é uma Irmandade que se baseia no programa de recuperação de 12 Passos de Alcoólicos Anônimos. D.A.S.A. é uma Irmandade de ajuda mútua, aberta a todas as pessoas de qualquer idade e orientação sexual. Entre seus membros se encontram tanto os que experimentaram uma necessidade compulsiva de sexo, como aqueles com um apego desesperado a uma única pessoa. Todos os membros têm um padrão comum de comportamento obsessivo/compulsivo, seja sexual como emocional (ou ambos), através do qual as atividades e as relações se vêem cada vez mais destrutivas e afetam todos os aspectos de suas vidas - a carreira, a família e o conceito de amor próprio. Como os D.A.S.A.s também são todos dependentes, eles têm uma compreensão especial de si mesmos e da doença. Eles sabem como a Doença funciona - e aprenderam como se recuperar dela através de D.A.S.A.. Podem assistir às nossas reuniões quaisquer pessoas que acreditem ter esse problema, independente de ter outro tipo de dependência (Álcool, Droga..) ou não.

D.A.S.A. foi fundado em Boston em 1976. Os membros que iniciaram eram pessoas que se haviam dado conta de que o sexo, o "coquetel romântico" e a dependência emocional estavam afetando as suas vidas da mesma forma em que o álcool e as drogas os haviam afetado. Suas experiências mostram que a promiscuidade sexual é um cultivo de hábito de relações destrutivas que não se pode vencer somente com a força de vontade. Muitas histórias típicas tem como protagonistas pessoas que visitavam assiduamente certos lugares, que tiveram repetidos contágios de enfermidades venéreas e o medo de serem descobertas por seus familiares. Outras não conseguiam evitar as relações destrutivas e em pouco tempo se encontravam em outras relações igualmente prejudiciais. Outras, finalmente, se dedicavam a atividades sexuais solitárias.

Apesar da relativa "juventude" desta Irmandade, muitas pessoas estão encontrando, enfim, esperança e restabelecimento ao compartilhar suas experiências com os outros membros. Muitos dependentes comprovam, pela primeira vez em suas vidas, que são capazes de manter relacionamentos de companheirismo e satisfação.

E o que é mais importante, estes membros têm uma nova visão da liberdade e dignidade pessoal. Alguns afirmam que, sem o apoio desta Irmandade, teriam o dilema de ter que viver entre a solidão aguda e o isolamento ou as relações e atividades dependentes que, por outro lado, os teriam levado ao suicídio.

Utilizamos cinco recursos básicos para combater as conseqüências perniciosas que a dependência de amor e sexo produz:

- **Sobriedade**

O desejo de parar de praticar nosso comportamento auto-destrutivo de dependência numa base diária.

- **Apadrinhamento/Reuniões.**

A capacidade de recorrer a um apoio acolhedor dentro de D.A.S.A.

- **Passos**

A prática do programa de recuperação dos Doze Passos para alcançar a sobriedade sexual e emocional.

- **Serviço**

A retribuição para a irmandade de D.A.S.A. do que continuamos a receber de graça.

- **Espiritualidade**

O desenvolvimento de uma relação com um Poder Superior a nós mesmos, que pode nos guiar e apoiar na recuperação.

Como Irmandade, D.A.S.A. não opina sobre questões alheias e evita controvérsias. Não está filiada a nenhuma outra associação, movimento político ou religioso. Nosso único objetivo comum é o de nos restabelecer da dependência de amor e sexo. Encontramos um denominador comum: um comportamento obsessivo e compulsivo em nossa conduta, o que converte as diferenças de sexo e de orientação sexual em algo secundário.

D.A.S.A. protege com especial cuidado o anonimato pessoal de seus membros, lembrando sempre que é o alicerce espiritual de nossas Tradições.

## O que é dependência de amor e sexo?

D.A.S.A. acredita que a dependência de amor e sexo é uma doença progressiva que não pode ser curada, mas, como várias outras doenças, pode ser detida. Ela pode tomar várias formas - incluindo (sem limitar-se a) uma necessidade compulsiva por sexo, dependência extrema de uma pessoa (ou várias) e ou preocupação crônica com romance, flerte ou fantasia, Existe um padrão obsessivo/compulsivo, seja sexual ou emocional (ou ambos) em relacionamentos ou atividades sexuais que progressivamente se tornou destrutivo para a carreira, família e senso de auto-respeito. A dependência de amor e sexo.

Antes de vir a D.A.S.A., muitos dependentes de amor e sexo se consideravam párias sociais, pervertidos ou apenas

fracos, Outros ainda sentem que só estão perseguindo o que é de seu direito. Eles se sentem com permissão à auto-complacência. A teoria de D.A.S.A. é que os dependentes de amor e sexo são pessoas doentes que podem se recuperar se seguirem um programa simples que se mostrou válido para muitos homens e mulheres com a mesma doença.

## O que é sobriedade?

Sobriedade é o retorno da opção, da sanidade e da dignidade pessoal que vêm de rendição à dependência de amor e sexo, seguido do envolvimento com o programa de recuperação de Doze Passos de D.A.S.A.. Não existem regras definidas para a sobriedade em D.A.S.A., da mesma forma que os padrões de dependência de amor e sexo variam. Contudo cada membro identifica seu comportamento dependente e fica 'sóbrio', se abstendo desse comportamento numa base diária.

## O que D.A.S.A. sugere aos novos?

Na experiência de D.A.S.A. as pessoas que se recuperam são aquelas que seguem as seguintes sugestões:

- Definem seu comportamento dependente básico, Eles começam agora e reafirmam mais tarde, se necessário. Essa é a definição de sobriedade.
- Não praticam - só por hoje, essa hora, esse momento, não importa o que isso signifique.
- Frequentam regularmente as reuniões do D.A.S.A. Outras reuniões de irmandades de Doze Passes também podem ajudar.
- Juntam-se a um grupo de D.A.S.A. ou fundam um.
- Tornam-se ativos num grupo de D.A.S.A. e na Irmandade como um todo,
- Procuram por pessoas do D.A.S.A. que tenham ficado sóbrias por algum tempo e estabelecem com elas relacionamentos baseados na partilha mútua de experiência, força e esperança.
- Arranjam uma madrinha/padrinho ou conversam com uma pessoa do D.A.S.A., freqüentemente durante o período de retirada (síndrome de abstinência).
- Pedem ajuda a um Poder Superior diariamente, independente de sua crença ou descrença.
- Separam um tempo de oração a cada manhã dizendo "Me ajude a ficar longe de...só por hoje".
- Separam um tempo de oração em cada noite, expressando a gratidão pela ajuda recebida nesse dia.

## O que é retirada (Síndrome de Abstinência)?

A retirada é um processo pelo qual passam dependentes de amor e sexo em seguida à decisão de interromper o padrão dependente. Pode causar uma variedade de sintomas que precisam ser esperados e é mais tolerável na companhia de outros D.A.S.A.'s. Sintomas tão dolorosos como os da retirada de drogas e álcool são comuns. Um desejo e uma ansiedade intensos emergem, também ocorrem medo, pensamentos suicidas ou obsessão com doença, velhice ou morte. Depressão, perda, raiva, negação e "fantasias cor-de-rosa" podem ocorrer em várias combinações,

## O que é negação?

Negar que um problema existe é uma forma comum de resistência dos novos e de outras pessoas com problemas para reconhecer sua dependência de amor e sexo. As várias formas de negação incluem os seguintes pensamentos: "EU não estou tão mal como as pessoas que vejo nas reuniões", "Não sou um dependente de amor e sexo, eu venho de uma família boa", "Uma vez não vai fazer mal", "Vou vê-lo(a), mas não vamos transar", "Nós vamos ser apenas amigos", "Ele(a) não vai me deixar partir, por isso não posso me libertar". A aceitação do programa do D.A.S.A. numa base diária elimina a negação.

## Porque acreditamos que é tipo de dependência?

Rich M., um dos fundadores do D.A.S.A., define assim a palavra dependência:

"...o uso de uma substância ou atividade, com o propósito de diminuir o sofrimento e aumentar o prazer, por uma pessoa que tenha perdido o controle sobre a quantidade, a frequência e duração de seu uso e cuja vida se torna progressivamente governável como consequência do uso."

Acreditamos que isto é uma dependência; não há porque necessitemos recorrer ao sexo e ao amor romântico mais que os outros, sendo pelo motivo que nos impulsiona. A diferença das pessoas "normais" é que utilizam o amor e o sexo para satisfazer necessidades normais; nós, dependentes, fazemos uso dos mesmos para diminuir o sofrimento que nos produzem os problemas em outras áreas da vida. Passamos a buscar alguém ou algo que nos "ajude a escapar de tudo Isto" e tratamos de fugir da realidade por completo. Chegamos a um ponto em que usamos as sensações que o sexo e o amor romântico nos produziam, por mais passageiras que estas fossem, como substitutos de outras satisfações, como consolo a uma falta de afeto, real ou imaginária, ou como evasão ou desculpa para nos desentender com uma vida que estamos convencidos que produz somente dor.

Está claro que nós não somos os únicos que tratamos de escapar dos problemas da vida através de aventuras românticas e sexuais. A diferença radical está em que nós perdemos o controle e não sabemos como parar. Sacrificamos a intimidade e a autenticidade emocional em nossas relações com os demais, a solidão e a ansiedade aumentam, nossa perda de controle produz consequências ainda mais sérias.

## Posso esperar ter amor e sexo novamente?

Amor e sexo, num contexto de verdadeiro companheirismo, não parece alimentar a dependência. Esse tipo de relacionamento parece conter o que era tão desesperada e futilmente perseguido em todos os cantos. A jornada para tal companheirismo requer muita auto-reformulação antes que a reconstrução possa recomeçar. Primeiro, um sentimento de inteireza e dignidade se desenvolve através da manutenção da sobriedade, numa base diária e através do trabalho dos 12 Passos. A Integridade pessoal é um resultado natural do desejo de acreditar em Deus, limpar a casa e ajudar outros,

Apesar do restabelecimento ser difícil, este estilo de vida nos está proporcionando uma nova liberdade e uma profunda convicção de que a vida tem sentido. O Programa de D.A.S.A. nos tem dado uma verdadeira autonomia pessoal e o respeito a nós mesmos. Estes atributos vieram acompanhados da capacidade para nos relacionarmos, baseados num amor autêntico e na intimidade, seja com os filhos, cônjuges e com os amigos.

Ao compartilharmos nosso sofrimento é possível que você queira beneficiar-se de nossa experiência de esperança e redenção. Venha e colabore conosco - em favor de ajudarmos uns aos outros, dia a dia, a descobrir a nossa verdadeira liberdade e dignidade.

D.A.S.A. lhe dá as boas vindas!

.....

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

# D.A.S.A.

Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

## O que é D.A.S.A.?

### Você não está mais sozinho...

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

E-mail: [slaa@slaa.org.br](mailto:slaa@slaa.org.br)



The Augustine Fellowship,  
Sex and Love Addicts Anonymous,  
Fellowship-Wide Services, Inc.