

Estas perguntas servem para ajudar na identificação de possíveis sintomas da dependência de amor e sexo. Não pretendem ser um método de diagnóstico infalível e as respostas negativas às mesmas não indicam a ausência da Doença. Muitos Dependentes seguem modelos de conduta muito diferentes entre si, o que pode resultar em diferentes formas de focar as respostas às mesmas. Somos conscientes que o diagnóstico é um assunto muito sério e por sua vez muito pessoal. Esperamos de coração, que lhe sejam úteis. Sugerimos que as leia atentamente e procure então, à luz das informações obtidas, responder para você mesmo, se você é ou não um Dependente de Amor e Sexo.

Para nós, membros de D.A.S.A., a dependência de amor e sexo é uma doença progressiva que não pode ser curada, mas, coma várias outras doenças, pode ser delida. Ela pode tomar varias formas - incluindo, sem limitar-se, uma necessidade compulsiva por sexo, dependência extrema por uma outra pessoa (ou várias), e/ou preocupação crônica com romance, flerte, sedução ou fantasia. Existe um padrão obsessivo/compulsivo, seja sexual ou emocional (ou ambos), em relacionamentos ou atividades que progressivamente se tornam destrutivas para a carreira profissional, família, senso de auto respeito. Por ser uma doença progressiva, pode levar a conseqüências cada vez piores se não for tratada a tempo.

Antes de vir para o D.A.S.A., muitos dependentes de amor e sexo, se consideravam párias sociais, pervertidos ou apenas fracos. Outros ainda sentem que só estavam perseguindo o que era de seu direito. Eles se sentem com permissão à auto-complacência. A experiência do D.A.S.A., é que os dependentes de amor e sexo são pessoas doentes que podem se recuperar se seguirem um programa simples de recuperação que se mostrou válido para muitos homens e mulheres com a mesma doença.

Nós em D.A.S.A. sabemos disso por experiência própria e temos certeza, também por experiência própria, de que a recuperação pode ser conseguida através da prática de nosso programa de Doze Passos, o mesmo usado em Alcoólicos Anônimos, adaptado para o D.A.S.A. Utilizamos cincot 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 do 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.

Hoje sentimo-nos felizes e agradecidos, sempre dispostos a compartilhar nossas experiências com todas as pessoas que sofrem da Dependência de Amor e Sexo e que desejam se recuperar.

Continuamos à sua disposição para outros esclarecimentos que queira solicitar.

Gostaríamos de lhe informar que D.A.S.A. protege com especial cuidado o anonimato pessoal de seus membros. Lembramos sempre que o anonimato é o alicerce do nosso Programa de Recuperação, bem como a certeza de podermos contar com uma casa, um local onde podemos compartilhar nossos problemas sem medo.

Tudo de Bom!

40 perguntas para Auto-diagnóstico

- 1 Você já tentou controlar quanto sexo faria ou com que frequência encontraria alguém?
- 2 Você se acha incapaz de deixar de ver uma pessoa específica, mesmo sabendo que encontrá-la é destrutivo para você?
- 3 Você sente que não quer que ninguém saiba das suas atividades sexuais ou amorosas? Você sente que precisa esconder essas atividades, dos outros - amigos, família, colegas de trabalho, orientadores etc.?
- 4 Você se sente "alto" ao fazer sexo e/ou ao se envolver em relacionamentos?
- 5 Você já fez sexo em momentos ou lugares inadequados, e/ou com pessoas inadequadas?
- 6 Você faz promessas ou estabelece regras para si mesmo em relação a seu comportamento sexual ou amoroso e percebe que não pode cumprir?
- 7 Você fez ou faz sexo com alguém que não queira fazer?
- 8 Você acha que o sexo e/ou um relacionamento vai tornar a sua vida tolerável?
- 9 Você já sentiu que tinha que fazer sexo?
- 10 Você acha que alguém pode "consertar" você?

- 11 Você tem uma lista, escrita ou não, dos parceiros que teve?
- 12 Você se sente desesperado ou ansioso quando está longe de seu companheiro ou parceiro sexual?
- 13 Você perdeu a conta dos parceiros sexuais que teve?
- 14 Você se sente arrebatado pela necessidade de um parceiro, de sexo ou futuro companheiro?
- 15 Você faz ou fez sexo apesar das conseqüências (o risco de ser pego ou de contrair herpes, gonorréia, AIDS, etc.)?
- 16 Você acha que tem um padrão de repetir relacionamentos ruins?
- 17 Você sente que seu único ou (principal) valor num relacionamento é seu desempenho sexual ou habilidade para dar apoio emocional?
- 18 Você se sente como fantoche inanimado se não houver alguém com quem possa flertar? Você sente que não está "realmente vivo" se não estiver com seu parceiro amoroso/sexual?
- 19 Você se sente com o direito de fazer sexo?
- 20 Você se encontra em um relacionamento que não consegue deixar?
- 21 Você já ameaçou a sua estabilidade financeira ou posição na sociedade ao manter um parceiro sexual?
- 22 Você acha que os problemas de sua "Vida Amorosa" vem de não ter a quantidade suficiente ou tipo certo de sexo? Ou de continuar se relacionando com a pessoa errada?
- 23 Você já teve um relacionamento sério ameaçado ou rompido por causa de atividades extraconjugais?
- 24 Você acha que a vida não teria sentido sem um relacionamento amoroso ou sem sexo?
- 25 Você se flagra flertando ou sendo sedutor(a) com alguém mesmo quando não tem t essa intenção?
- 26 O seu comportamento sexual e/ou amoroso afeta a sua reputação?
- 27 Você faz sexo e/ou tem "relacionamentos" para lidar ou escapar dos problemas da vida?
- 28 Você se sente desconfortável em relação a sua masturbação por causa da frequência, das fantasias relacionadas, dos acessórios que usa e/ou dos lugares em que pratica?

- 29 Você se envolve em prática de voyeurismo, exibicionismo etc., de forma que lhe trazem desconforto e dor?
- 30 Você se percebe precisando se dedicar e variar cada vez mais suas atividades amorosas ou sexuais, apenas para alcançar um nível "aceitável" de alívio físico e emocional?
- 31 Você precisa fazer sexo ou se "apaixonar" para se sentir um "verdadeiro homem" ou "uma verdadeira mulher"?
- 32 Você sente que seu comportamento amoroso e sexual é tão gratificante quanto empurrar uma porta giratória? Você está exausto?
- 33 Você está com dificuldades de se concentrar em outras áreas de sua vida por causa de pensamentos ou sentimentos relacionados a alguém ou a sexo?
- 34 Você se sente obsessivo por determinada pessoa e/ou atividade sexual específica, mesmo que esse pensamento lhe cause dor, ansiedade ou desconforto?
- 35 Você já desejou poder parar ou controlar suas atividades amorosas e sexuais por um determinado período de tempo? Já desejou ser menos dependente emocionalmente?
- 36 Você acha que a dor na sua vida só aumenta, não importa o que você faça? Tem medo que no fundo não tenha valor?
- 37 Você sente que lhe falta dignidade e inteireza?
- 38 Você sente que a sua vida amorosa/sexual afeta a sua espiritualidade de forma negativa?
- 39 Você sente que a sua vida está ingovernável por causa de seu comportamento sexual e/ou amoroso ou das suas excessivas necessidades dependentes?
- 40 Você já pensou que poderia fazer coisas na sua vida se não fosse tão guiada pela busca sexual e amorosa?

Os 12 Passos de D.A.S.A.

- 1 Admitimos que éramos impotentes perante a Dependência de Amor e Sexo - Que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis.
- 2 Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
- 3 Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus na forma em que concebíamos à Deus.
- 4 Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
- 5 Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
- 6 Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- 7 Humildemente rogamos à Deus que nos livrasse de nossas imperfeições.
- 8 Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar danos a elas causados.
- 9 Fizemos reparações diretas dos danos causados a essas pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
- 10 Continuamos fazendo o inventário moral e quando estávamos errados, o admitíamos prontamente.
- 11 Procuramos através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que concebíamos à Deus, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.
- 12 Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos dependentes de amor e sexo e praticar estes princípios em todas as áreas de nossas vidas.

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

40 Perguntas

para o auto-dignóstico

Você não está mais sozinho...

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

E-mail: slaa@slaa.org.br



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