

O comparecimento regular às reuniões nos oferece uma visão da possibilidade de uma nova vida: uma vida livre de nossas obsessões com sexo, intrigas românticas, dependência emocional e anorexia. Quando os outros falam de milagres que ocorrem como resultado da recuperação, somos encorajados. Quando falam sobre a dor da abstinência, no entanto, nos perguntamos se devemos ou não continuar voltando. A resposta é “sim, continue voltando, funciona!”

Nas palavras de nosso texto básico, DASA:

“a dor de cada abstinência é única, especial e, até mesmo, preciosa (embora você provavelmente não pense assim agora). Em certo sentido, a experiência é você, uma parte de si que você tenta trazer à tona há muito tempo. Você já vem evitando ou adiando esta dor há muito tempo e, no entanto, nunca foi capaz de escapar durante muito tempo. Você precisa atravessar a abstinência a fim de se tornar uma pessoa íntegra. Você precisa se conhecer. Por trás do terror que você tanto teme, a abstinência contém as sementes de sua própria integridade pessoal. Ela precisa ser vivenciada para você descobrir e concretizar o potencial armazenado há tanto tempo dentro de você.

#### O que é síndrome de abstinência?

Um passo fundamental e crítico no início da recuperação do vício de sexo/amor/codependência/anorexia é identificar nossos padrões comportamentais de “fundo de poço”: as atividades que devemos nos abster a fim de atingir a integridade física, mental, emocional e espiritual. Para orientação, buscamos nosso padrinho/madrinha, nosso Poder Superior e outros membros sóbrios de DASA. Uma mudança em nosso comportamento - interromper o padrão adicto, um dia de cada vez, marca o início da abstinência da atuação compulsiva e destrutiva (também chamada de ativa). A convulsão mental, emocional, física e, muitas vezes, espiritual que geralmente acompanha o abandono de nossos padrões de dependência é chamada de *síndrome de abstinência*. Se nosso desejo é por sexo, romance, relacionamentos, codependência ou anorexia - se o desejo é constante ou periódico, não satisfazer tal desejo muitas vezes torna-se um choque para o nosso sistema.

A abstinência da dependência (adicção) ativa é inicialmente acompanhada por um período de *abstinência*. O termo “abstinência” associado a dependentes químicos a respeito de sua “droga de escolha” para alterar humor e/ou fugir da realidade. Assim como drogas, o vício em sexo/amor/codependência/anorexia pode nos consumir totalmente – levando-nos a arriscar cada vez mais nossa saúde física, nosso bem-estar emocional, nossa sanidade mental ... Nossa própria vida.

O período abstinência pode ser desconfortável para muitos de nós. Nossos corpos passam por mudanças físicas inesperadas, nossas emoções atingem altos e baixos como nunca imaginamos ser possível. Sentimos, talvez pela primeira vez, o vazio que tanto procuramos preencher com nosso(s) vício(s).

#### A Abstinência

A abstinência da prática ativa de nossos comportamentos de “fundo de poço” abre-nos para a vulnerabilidade que temos procurado desesperadamente evitar. Esta vulnerabilidade é experimentada diferentemente por cada um de nós. A abstinência resultante é, por vezes, reconhecida pelos sintomas:

- Fissura de praticar
- Dores inexplicáveis
- Doença ou cansaço
- Mudança para novos vícios

- Mudanças nos padrões de sono e alimentação
- Dúvidas generalizadas / alta insegurança
- Desespero e medo
- Pensamentos suicidas
- Desejo de isolamento
- Pensamentos obsessivos
- Tristeza, depressão ou desespero
- Sonhos de práticas ativas
- Altos e baixos emocionais
- Preocupação / fantasia
- Confusão ou dificuldade de concentração
- Questionar o nosso interesse em DASA ou na recuperação

Durante a abstinência, muitos de nossos pensamentos e medos reprimidos vêm à tona. Tornamo-nos conscientes de quanto estamos “perdendo” algo – de como teríamos agido ou correspondido de uma forma particular, telefonado p/ uma pessoa em particular, parado num determinado trecho da rua, buscado uma descarga de adrenalina a partir de algum tipo de imagem/mídia, visitado um lugar proibido, ou mergulhado numa fantasia.

O dilema é que nós não percebemos que estávamos eliminando a intriga destes comportamentos e quando finalmente percebemos isso, não sabíamos mais o que fazer. Nossas personalidades não poderiam ser separadas destas formas características de racionalização, de fazer contato com os olhos (“linkar”), do padrão “radar” de procurar e olhar pessoas nas ruas e ambientes, de “abraços”, apertos de mão efusivos, e assim por diante.

*Se não estivermos praticando um padrão de dependência de amor, sexo, codependência ou anorexia, então o que nos resta para fazer na vida?*

Às vezes nós apenas respiramos fundo. Talvez seja tudo o que podemos fazer no momento. Fazer a *Oração da Serenidade* tem ajudado muitos de nós a passar por esse momento crítico, quando somos tentados por nossa dependência. Telefonar para nosso padrinho/madrinha ou outro companheiro sóbrio do programa pode ajudar assim como ler um folheto de DASA ou o capítulo 5 do texto básico (O livro Dependentes de Amor e Sexo Anônimos), onde a experiência da Abstinência é discutida em profundidade. Refletir sobre os 12 passos pode ajudar a trazer o foco de volta para a *solução*, em vez de ficarmos atolados no problema.

Descobrimos que o maior antídoto de cura para a dor atroz de nossas lutas e dúvidas é entregar o resultado de nossa abstinência ao Poder Superior ou para qualquer energia que sentimos que ajudasse a abster-nos de nossos velhos padrões.

Poderíamos estar pensando: "De jeito nenhum! Não vale a pena!" Mas a verdade é que *vale* à pena. *Você vale a pena. E você não está sozinho.*

Ao nos familiarizar-nos com a abstinência, nosso foco começa a mudar da dor para a esperança de um dia - até mesmo uma hora - livre da prática ativa. Devemos nos lembrar de ter calma. Nossa dependência não apareceu magicamente no horizonte em apenas um dia. Portanto, a nossa recuperação provavelmente não vai se materializar instantaneamente, ou, assim como a nossa dependência teve tempo para desenvolver, a recuperação leva tempo também.

#### Começando nossa Nova Vida

Neste momento de autoexame, de aprender novos comportamentos e respostas para gatilhos da prática, buscamos fontes de força e coragem, tanto antigas como novas. Passamos a nos dar tempo para alimentar-nos física, emocional, mental e espiritualmente. Aprendemos que devemos substituir o vazio que nos atormentou por tanto tempo pelo desenvolvimento no relacionamento com nosso Poder Superior. Além disso, hábitos saudáveis como comer bem, tomar banho, fazer exercícios, e descansar nos ajuda a evitar os estados que podem contribuir para comportamentos dependentes. Consideramos maneiras de curtir a vida e amar a nós mesmos, sem acionar nosso desejo de prática dependente. É comum querermos cair na armadilha de nos premiarmos ou reconhecer a nossa abstinência. É sugerido cuidado para, em vez de praticar um padrão de dependência, fazer atividades que são curativo-terapêuticas para nós:

- Desfrutar uma refeição individual saudável e atrativa,
  - Visitar a natureza,
  - Ir a um jogo/atividade esportiva,
  - Ouvir música clássica,
  - Passear com o bicho-de-estimação,
  - Levar a família/amigos a um passeio ou piquenique, ou assistir a uma atividade na escola do nosso filho/sobrinho
- são alguns exemplos de atividades começamos a apreciar e desfrutar.

Exaltamos também os pontos fortes: do nosso padrinho/madrinha, nossos amigos sóbrios do programa, e especialmente nosso Poder Superior, a cujo cuidado submetemos os comportamentos dependentes. Fé em Deus e no programa de DASA traz calma no meio dos mares conturbados. Por exemplo, alguns de nós tem explorado a espiritualidade participando de serviços religiosos, ou criando um lugar tranquilo em casa onde podemos meditar. Atividades como estas ajudam a aumentar a consciência de nossa relação com um Poder maior do que nós mesmos.

Outra forma de manter a nossa força recém-descoberta é identificar e eliminar atividades que possam comprometer a nossa recuperação:

A análise do nosso estilo de vida nos mostra como nossa vida pode ser racionalizada e simplificada, removendo os estímulos que servem como “gatilho” para as práticas ativas da nossa rotina diária, acabamos descobrindo que muitos passatempos, até mesmo ocupações, foram escolhidos por causa da possibilidade de praticar padrões de sexo/amor/codependência/anorexia. Depois de detectar estes estímulos de ativa e colocar a recuperação em prática nós encontramos agora pouco interesse pelas antigas atividades em si. Apesar de algumas mudanças serem mais difíceis de implementar do que outras, aprendemos a selecionar as atividades que ajudam a nossa recuperação, e evitar atividades que oferecem apenas a promessa de momentos de prática e subsequente desespero.

#### Liberdade, esperança e alegria

Podemos iniciar a abstinência com uma sensação de morte iminente: O que está reservado para mim? Como vou reagir? Quem vai me ajudar? Vale a pena? De que devo desistir, a que preço? Quem me tornarei se/quando sobreviver para ver o fim da abstinência? Isto vai acabar? Eu nunca poderei ter sexo/amor/relacionamento de novo?

Nós não podemos prever para você que ou o que vem pela frente. Sabemos que o sexo, amor e relacionamentos não são necessariamente atividades que devemos nos afastar para sempre. Uma vez que voltamos a ter uma medida de “gerenciamento” de nossas vidas, podemos começar a fazer avaliações sóbrias de atividades que podem ser seguras para nós. Comunicação honesta, aberta com um padrinho/madrinha ou um outro membro sóbrio do programa é muitas vezes um elemento crítico na nossa tomada de decisão.

Apesar da abstinência do comportamento dependente de “fundo de poço” ser dolorosa, *a dor não dura para sempre*. O resultado da síndrome de abstinência é marcado por uma notável diminuição no desejo de continuar a agir em nossos padrões de dependência. O reconhecimento de nossa dependência, a vontade de parar com a prática ativa, a prática dos 12 passos e das ferramentas do programa de DASA, a fé e a confiança em um Poder maior do que nós mesmos nos permite começar a construir uma vida livre de nossos comportamentos dependentes. Não apenas temos aceitado a abstinência como um passo necessário para a recuperação, como também desenvolvemos *valorização* por isso. Nós sentimos alegria em experimentar, talvez pela primeira vez, nossa autoestima, nosso autorespeito, a nossa dignidade. Um poder maior do que nós mesmos está de fato nos restaurando a sanidade, e nossa gratidão é profunda.

#### Kit de sobrevivência da Abstinência

A seguinte lista de ferramentas, slogans e sugestões podem ser úteis se você está sentindo o desconforto da abstinência da dependência de sexo e amor. Nota: estas são apenas sugestões, podem não ser necessariamente adequadas para cada situação. Descubra o que funciona para você, e use isso!

- Vá com calma
- Primeiro as primeiras coisas
- Mantenha o simples
- Entregue nas mãos de Deus
- Pense além disso
- Um dia de cada vez
- Só por hoje
- Isso também passará
- Deus está fazendo por nós o que não poderíamos fazer por nós mesmos
- Não pratique, não importa o motivo!
- Mantenha uma agenda diária simples, estruturada
- Não se isole. Ligue para os membros sóbrios do programa
- Ligue para o seu padrinho/madrinha. Tenha uma rede de apoio. Pegue o telefone de outros companheiros sóbrios do programa, mantenha a lista acessível e ligue para eles!
- Fique longe de pessoas, lugares ou atividades de ativa
- Fale com o seu Poder Superior primeiro
- Peça a pessoas sóbrias na programação te ligarem
- Se você escorregar, não desista. Comece de novo.
- Participar de 90 reuniões em 90 dias.
- Procure ajuda de um terapeuta
- Jogue fora o que vai tentá-lo a agir: revistas, vídeos, nomes de "contato", números de telefone e endereços, fotos, cartas, etc. Se você não consegue jogar fora, entregue a seu padrinho ou um outro membro sóbrio do programa para guardar para você.

- Caminhe ou faça um passeio de bicicleta - em um lugar seguro.
- Mude sua energia - Acalme-se, ou mexa-se.
- Escreva em seu diário. Prepare um primeiro passo escrito
- Vá a uma reunião. Se não há uma reunião de DASA disponível, vá a uma reunião de Alcoólicos Anônimos, N.A., Al-Anon, Comedores Compulsivos Anônimos, ou outro programa de 12 passos.
- Não tenha medo de dizer “NÃO”. Lembre-se, você tem o direito de estabelecer limites no interesse de sua própria recuperação.
- Leia o capítulo cinco (“Síndrome de Abstinência”) no texto básico.
- Em situações escorregadas inevitáveis, peça ajuda de um companheiro sóbrio do Programa.
- Tome cuidado para não trocar vícios – comer compulsivamente, beber, gastos elevados, jogos de azar, drogas, etc.
- Faça um novo caminho para o trabalho / escola / casa.
- Vá para um lugar de adoração, por exemplo, igreja, sinagoga, etc.
- Ore, medite, mantenha contato consciente com o seu Poder Superior.
- Evite mídias inadequadas – Internet, sites de relacionamento, pornografia, TV, filmes, vídeos, revistas, música, novelas, etc.
- Compre algumas flores para si, envie um cartão/torpedo/e-mail para si.
- Passe tempo com familiares sóbrios e amigos idem.
- Encontre um lugar seguro / pessoa onde você pode chorar, desabafar a raiva, luto. Evite acumular sentimentos.
- Evite "Raiva -Fome-Solidão-Cansaço" (RFSC).
- Lembre-se que os sentimentos não são os fatos - você não vai morrer por eles.
- Fique longe de "velhos fantasmas"
- Não agir sobre os comportamentos auxiliares. (Se a pornografia é o vício, não vá buscar alguém em um bar, etc.)
- Não voltar a "reatar" mais uma vez. Espere até que você passe pela abstinência para pensar em reconciliação.

Acima de tudo, não se desespere! A Abstinência não dura para sempre!

Lembre-se:  
Você não está sozinho!

#### Oração da Serenidade

**DEUS,  
Conceda-me a SERENIDADE,  
Para aceitar as coisas que eu não posso modificar,  
CORAGEM para modificar aquelas que eu posso  
e SABEDORIA para perceber a diferença.  
Seja feita a vontade de Deus, e não a minha.**

# D.A.S.A.

## Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

## Síndrome de Abstinência

A porta de entrada para a liberdade,  
esperança e alegria

Você não está mais sozinho...

www.dasa-sp.org  
E-mail: [dasa.saopaulo@gmail.com](mailto:dasa.saopaulo@gmail.com)



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