

A Jornada

<p>D.A.S.A. Dependentes de Amor e Sexo Anônimos</p> <p>The Augustine Fellowship</p>		<p>Um Programa de recuperação para pessoas com problemas de Ordem Afetiva e/ou Sexual.</p>
<p>Se não aprendemos com nossas experiências, estamos destinados a repeti-las.</p>		
<p><i>Você não está só!</i></p>		

Editorial

Companheiros:

Paz e Serenidade a todos!

Com muita alegria iniciamos uma nova proposta de trabalho que visa tão somente a Unidade e Recuperação de todos os membros de D.A.S.A., bem como a Unidade de Serviços em caráter Nacional.

Para que este trabalho alcance este objetivo, precisamos da participação de todos os companheiros, nos sentindo de nos enviarem depoimentos pessoais de recuperação e possíveis ideias para aprimoramento desta obra.

Esperamos de coração, que cada um de vocês sintam que esta obra é nossa e que representa um grande passo para o crescimento espiritual de nossa Irmandade em seu todo e em consequência o crescimento individual de seus membros.

Esta ideia surgiu no Primeiro Encontro Nacional de D.A.S.A., realizado no Rio de Janeiro, na cidade de Copacabana, no dia 02 de Outubro de 1994.

Quanto ao nome escolhido para este jornal informativo, decidimos colocar como A Jornada devido um trecho de nossa literatura, extraída do capítulo: Perguntas que os recém-chegados fazem, no qual citamos abaixo:

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

...Amor e Sexo num contexto de verdadeiro companheirismo, não parece alimentar a Dependência. Esse tipo de relacionamento parece conter o que era tão desesperado e perseguido por todos os cantos. A JORNADA para tal companheirismo requer muita alta reformulação antes que a reconstrução possa começar...

Acreditamos que, por ser o Programa de Recuperação de D.A.S.A., baseado em 12 Passos, o nome A JORNADA, está bem dentro do espírito proposto pela Irmandade.

Segundo o dicionário, a palavra JORNADA, possui o seguinte significado:
Caminho, marcha que se faz num dia, viagem por terra, batalha.

Acreditamos que o Programa de Recuperação de D.A.S.A. é realmente um caminho para todos aqueles que desejam modificar, seus padrões de comportamento, que após iniciados, trazem dor, angústia e sofrimento. Isto pode ocorrer através de uma batalha interior diária, com a ajuda de Um Poder Superior, conforme cada um concebe a esse Poder Superior. Companheiros, nossa Irmandade já está bem além dos primeiros passos, já deixou de engatinhar. Seu crescimento e seu rumo, depende em grande parte de nossos esforços, no sentido de saber qual é o papel que O Poder Superior, tem para nós com relação a Irmandade e nossos esforços para realizar esse papel. Acredito, que está seja, a essência de nosso 11º Passo: ...Procuramos, através de prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que concebemos à Deus, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação à nós e forças para realizar essa vontade....

Que O Poder Superior, Deus como cada um concebe à Deus, nos oriente e nos ilumine em nossa JORNADA de recuperação.

**Fraternalmente
Um membro agradecido**

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

1. Admitimos que éramos impotentes perante a Dependência de Amor e Sexo - que nossas vidas se haviam tornado ingovernáveis
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que concebíamos a Deus.
4. Fizemos um 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 prejudicados e nos dispusemos a reparar os 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, nós o admitíamos prontamente.

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que concebíamos a 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 nossa vida.

Preâmbulo do D.A.S.A.

Dependentes de Amor e Sexo Anônimos – D.A.S.A. é uma Irmandade cujos fundamentos são os 12 Passos e as 12 Tradições. Está baseado no modelo adaptado de Alcoólicos Anônimos, para o D.A.S.A. O único requisito para ser membro, é ter o sincero desejo de libertar-se da Dependência de Amor e Sexo. A Irmandade de D.A.S.A. se mantém através das contribuições espontâneas de seus membros, sendo gratuita para aqueles que necessitam.

Utilizamos quatro recursos básicos para combater as consequências perniciosas que a Dependência de Amor e Sexo produz:

- 1) O desejo de interromper o nosso comportamento no que diz respeito ao Sexo e ao Amor, dia a dia, nos baseando em nossa lista pessoal das atividades dependentes que temos detectado.
- 2) A possibilidade de pedir ajuda aos membros da Irmandade.
- 3) Praticarmos os 12 Passos do Programa de Recuperação para alcançar a sobriedade sexual e emocional.
- 4) Estabelecemos uma relação com Um Poder Superior a nós mesmos, O qual pode guiar-nos e sustentar-nos durante o nosso processo de 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 desejo 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. Precisamos proteger, com especial cuidado, o anonimato de nossos membros. Lembrando sempre que o anonimato é o alicerce de nossas tradições. Ademais, tratamos de evitar atrair a atenção indevida dos meios de comunicação.

Depoimento nr. 01 - Só por hoje!

Caros companheiros, meu nome é D., sou um Dependente de Amor e Sexo e estou nesta Irmandade, desde o seu início em São Paulo, a fim de dar andamento em meu tratamento, pois venho de outra Irmandade Anônima.

A minha experiência, é que a prática do Programa de 12 Passos de D.A.S.A., funciona, pois já estou a algumas 24 horas, sóbrio de alguns dos meus padrões de comportamento dependentes.

Cheguei em D.A.S.A., com uma depressão profunda, tomando diversos antidepressivos, pois a tristeza e o sentimento de culpa me dominavam. Assim, me tornando assíduo as reuniões, sinto a minha vida transformada e em constante melhora a cada dia.

Desde a minha infância, passei por diversas experiências traumáticas na área da sexualidade. Sofri abuso sexual aos 6 anos de idade e desde então, começou o meu sofrimento. Passei por tendências de homossexualidade, por um longo período da minha

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

adolescência, até por passar por uma forte crise de identidade, a qual optei pela heterossexualidade. Essa crise existencial perdurou durante muito tempo, até mesmo durante o meu casamento. Magoei muitas pessoas que passaram pela minha vida, devido a minha doença afetiva e sexual.

Um vazio pavoroso em meu interior impedia que eu me sentisse bem comigo mesmo, ou com qualquer outra pessoa. Sentia após as relações sexuais, ou a masturbação compulsiva, muito sentimento de culpa e nojo de mim mesmo. Passei por grandes crises de ciúmes doentio por minha esposa, me separando e voltando ao relacionamento por diversas vezes. Sentia que “sem ela” minha vida não teria nenhum sentido, pois sentia a necessidade dela para poder estar bem comigo mesmo e estar “vivendo de verdade”. Fazia exigências sexuais constantemente, submetendo-a aos meus caprichos sexuais. Vivia pensando que se eu tivesse mais sexo, conseguiria preencher o vazio dentro de mim.

Pensava nela e no sexo a todo o minuto, o que acabava por me tirar a concentração no meu trabalho e na minha vida social, o que me incomodava muito. Tinha o medo de perdê-la ou de ser trocado, por alguém mais maduro e experiente do que eu. Estes sentimentos sempre me levaram a busca de relacionamentos extraconjugais, conquistados por intermédio de muita sedução, fantasia e obsessão, que no final, acabava durando pouco. Na maioria dos relacionamentos, eu só os mantinha alcoolizado ou drogado. Mesmo com todos esses relacionamentos, nenhuma mulher conseguia preencher de igual maneira como o fazia a minha esposa, fazendo com que a minha dependência sexual e afetiva fosse crescendo assustadoramente. Devido à esta dependência, eu me humilhava perante a minha esposa, para que pudesse conquistar os meus desejos e quando ela me negava, a raiva e a compulsão, eram tão fortes que eu tinha que usar do sexo solitário. Isso deteriorou o meu casamento quase que por completo.

Hoje, vivo razoavelmente bem com ela, de uma forma que eu nunca imaginara. Isto só foi possível após muito trabalho para a Irmandade e devido à constância nas reuniões, o contato com os companheiros e padrinho e estudo e prática da literatura...

Sinto que a cada dia que passa me fortaleço e cresço material, emocional e espiritualmente, renascendo a cada dia.

Só por hoje estou sóbrio, apesar de estar passando por uma fase de muita dificuldade emocional, pois estou em plena Síndrome de Abstinência.

Espero que tudo pelo qual tenha passado, sirva para algum companheiro. Desejo à todos, muitas 24 horas de Paz e Solidariedade.

**Um abraço fraternal
D.**

Depoimento nr. 02 - Em busca de Felicidade!

Meu nome é F., eu sou um D.A.S.A. em busca de recuperação. Desde criança, tive problemas sexuais e emocionais. No ponto sexual, os problemas eram bastante fortes. Comprava revistas pornográficas quase todos os dias e me masturbava várias vezes ao dia, trancando me em casa sozinho. Minha irmã saía para o trabalho assim como a minha mãe, e eu me isolava em casa, sem querer sair. Não saía na rua, porque tinha medo dos outros, tinha muito medo de enfrentar as pessoas, um medo inexplicável. Era muito agressivo com os meus familiares, porque eu não queria que eles chegassem em casa...minha vontade era ficar só. Isso me traz muito sentimento de culpa e não consigo ainda me perdoar.

Quando completei meus 18 anos, comecei a frequentar cinemas pornográficos (toda semana). Até hoje, sinto muitas fantasias eróticas, se bem que já estão bem mais fracas, mais amenizadas. Sou muito tímido, principalmente com as mulheres. Só tive contato

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

heterossexual duas vezes em minha vida (devido ao fato de ter medo de contrair alguma doença).

Sou muito complexado em relação ao meu rosto, a real mesmo é que eu me acho feio. Isso faz com que eu não me aproxime das mulheres, pois tenho medo de ser rejeitado e acabo ficando no meu canto, isolado, completamente só. Têm dias que me sinto muito mal; é como se eu estivesse sozinho no meu mundo, um vazio muito grande dentro de mim. Falta alguma coisa para preencher este vazio. Isto é muito ruim para mim. Não consigo me aceitar como sou, tenho muita insegurança.

Às vezes é como se eu estivesse perdendo o sentido da vida, pois não vejo graça em quase nada. Durante a minha adolescência, tinha que me alcoolizar ou me drogar com “pedras”, para poder me relacionar com as pessoas. Só assim conseguia me soltar, mas, após o efeito, tudo voltava novamente.

Estou frequentando o D.A.S.A. há pouco tempo, apesar de já ter frequentado, outro grupo anônimo. Tenho dificuldades de me expressar nas reuniões, porque tenho vergonha de falar sobre a minha própria pessoa. Tenho me identificado muito com as reuniões, pois os depoimentos se enquadram muito comigo. Gosto muito das reuniões e me sinto bem nelas, com o pessoal e com os depoimentos. Muitas vezes, sinto a vontade de falar, mas não consigo. Fico até pensando no que vou falar, mas quando chega na hora, não consigo e acabo levando os pensamentos comigo para a casa. Existem pessoas que são muito extrovertidas, falantes, mas eu não.

Sinto que estou tendo melhora, e estou me identificando muito com o pessoal. Já frequentei vários lugares para obter melhora, mas não o consegui. Acredito, que juntando os dois, a medicina e a Irmandade, algum dia eu possa parar de tomar meus remédios e conhecer a verdadeira felicidade.

**É isso aí!
Um abraço – F.**

Depoimento nr. 03 - Uma questão de tempo!

Meu nome é H., e sou uma Dependente de Amor e Sexo em recuperação. Há algum tempo, venho percebendo, que a área sexual de minha vida não é vivida de maneira normal e saudável. Tenho vergonha e escondo os relacionamentos desde a adolescência. No último namoro, quando eu já fazia parte de um grupo de recuperação pelos 12 Passos, defini com perfeição minha compulsão:

“como alcoólatra em recuperação, não posso usar nada que altere o meu humor, seja ele remédios, drogas, álcool e... namoros (relacionamentos)”!

Acredito, que foi a partir daí, que tive a consciência do meu problema e foi só uma questão de tempo para o D.A.S.A. me encontrar, que foi o que realmente aconteceu!

Eu precisava tanto do D.A.S.A. e de seus esclarecimentos que o aceitei com uma calma reconfortante.

As descobertas dos meus padrões de comportamento; como o sexo anônimo (feito de uma maneira diferente, ou seja, sempre com alguém conhecido de alguma forma, mas apenas uma ou duas vezes, para não ter envolvimento emocional), a masturbação compulsiva, o olhar de radar e os comportamentos sedutores em tempo integral; foram muito dolorosas, mas só confirmaram o que eu já sabia.

Nessa promiscuidade, para minha surpresa, descobri um dos meus piores comportamentos: a ANOREXIA. Sou totalmente anoréxica no que diz respeito a envolvimento emocional de qualquer tipo, sejam eles amigos, namorados e até família.

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

A partir dessas descobertas, comecei a evitar alguns padrões de comportamento de ativa, onde o mais significativo e doloroso foi à masturbação compulsiva, sempre recheada de fantasias, e que era a maior válvula de escape para as minhas emoções e minha vida.

Já estou sem praticá-la há alguns meses e cada dia que passa é uma vitória e uma boa dose de autoestima, que por sinal, andava tão baixa.

Mas, os primeiros dias de abstinência foram muito, mas muito difíceis! Pensei várias vezes que não iria conseguir – o que me deu a maior força para continuar foi pensar que era só por hoje. Só por 24 horas deveria evitar os meus padrões! Aos poucos, o desespero e a dor foram dando lugar à paz e a autoestima, tão necessários naquele momento.

É importante lembrar que já faço os 12 Passos de recuperação, então, entrei em D.A.S.A. já fazendo o 2º quarto passo, muito mais detalhado e íntimo do que o 1º. Já entrei falando e vasculhando a minha vida sexual – o que me ajudou muito a compreender alguns padrões. A não lembrança de abusos na infância deu um certo desespero – logo perdoados, pois vi ser necessário tempo para lembrar-se deles. Hoje já me lembro de alguns, o que muito me ajuda! Aos poucos, vou entendendo, me perdoadando, me modificando – sempre cercada da compreensão e do amor dos companheiros de D.A.S.A., fundamentais na minha recuperação.

Muitas 24 horas de Paz e Serena Sobriedade.

H.A.

Depoimento nr. 04

Me lembro que, desde muito pequena, já ouvia a minha mãe me falando: “Vá lá para dentro que isso não é assunto para você” ou “imagine, sentimentos, isso é frescura”. Cresci achando que não tinha o direito de dar a minha opinião e que meus sentimentos não eram importantes.

Comecei a namorar com alguém muito autoritário e que sempre decidia tudo por mim. Como já estava acostumada com esta situação, fiquei quieta e deixei o tempo passar. Meu ciúmes e o medo de perdê-lo, foram tomando conta de mim. Já não vivia mais a minha vida. Em todos os lugares estava preocupada como reagir quando encontrasse. Deixei de aproveitar vários passeios, festas, viagens, pois me preocupava para quem ele estava olhando, ou quem estava olhando para ele. Telefonava quando me sentia insegura e exigia uma atenção especial, que nunca conseguia. Deixei também de fazer várias outras coisas: se alguma amiga me ligasse para me convidar para algum programa como: fazer compras, ou tomar um sorvete, e se eu estivesse na expectativa dele me ligar para algum programa, eu arrumava desculpas e ficava esperando por ele que muitas vezes nem dava notícias.

Se ele sentia ciúmes, eu ficava me desculpando por coisas que eu não tinha feito. Estava sempre presenteando-o; era só ele comentar que queria alguma coisa que eu ia logo comprando. Fiz muitas coisas que não gostava para não contrariá-lo. Fui em alguns lugares que não gostei e ele me perguntava se eu estava gostando e eu dizia que sim.

Sexualmente também fiz em lugares, momentos e maneiras que não gostava e dizia que estava bom quando ele me perguntava. Às vezes, ele me pedia para eu falar como gostava, que ele sentia falta disso e mesmo assim eu não tinha coragem de falar.

Vivia sonhando com coisas que eu gostaria que acontecessem. Era só eu ficar sozinha, começavam as minhas fantasias românticas e se alguém interrompesse, eu continuava na primeira oportunidade.

Ele me traía, me deixava esperando por ele, me fazia de trouxa e eu ainda lhe dava muitas qualidades por não ter a coragem de admitir o quanto esse relacionamento estava sendo prejudicial para mim, para não ter que romper.

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

Escondia isso de todos (pelo menos tentava) por medo de alguém fazer algo que me afastasse dele.

Briguei muito com os meus pais, por causa dele e muitas vezes eles tinham razão, mas eu estava cega por medo de perder esse “relacionamento dependente”.

Foi muito difícil de admitir tudo isso. Quebrar a minha “negação”, admitir que sou doente e impotente perante as minhas emoções e me dispor a praticar um Programa de Recuperação.

Fiz a minha lista de padrões dependentes e tenho fé que conseguirei detê-los, assim como já o fiz com algum deles. Ainda tenho os meus “deslizes” e tenho consciência que eles acontecem, porque não estou praticando o Programa como deveria.

Agradeço, ao meu Poder Superior por me dar a consciência dessa doença e por me mostrar o “remédio”. Agradeço, também pelos “Deslizes”, pois só assim eu posso enxergar onde estou errando.

Tenho hoje, companheiros que muito me ajudam e eu espero um dia poder estar de coração aberto para ajudar todas as pessoas que sofrem da “Dependência”.

Com especial carinho, agradeço ao meu companheiro que me apresentou o Programa e com quem tenho caminhado para um crescimento mental e espiritual.

Muita Paz e Sobriedade Emocional e Sexual.

M.B.

Depoimento nr. 05

D., norte-americano, 38 anos, músico, moro no Brasil, sou Dependente de Amor e Sexo em recuperação. Casei com alcoólatra, vivi quatro anos com ela, deixei ela dominar a minha vida, me perdi, o casamento quase destruiu a minha vida...

Ingressei em Al-Anon, comecei cuidar de mim, trabalhar autoestima, aprendi desligar com amor, me separei e divorciei.

Um ano depois me senti carente, precisando de uma mulher, atraindo mulheres carentes, entrei em D.A.S.A.

Começou a Síndrome de Abstinência, foi horrível.

Precisa definir comportamento errado.

Procuro uma mulher quando eu me sinto carente e preciso me relacionar.

Transar com mulher que não conheço.

Fantasiar amor com uma pessoa que não me conheça, ou não sabe.

Parei com comportamento errado e senti muita dor, muita confusão, muita carência, muita compulsão, não podia olhar para mulheres bonitas. Dois meses depois me senti melhor e estabeleci critérios para namorar.

Critérios

Conhecer a pessoa um mês antes de transar.

Namorar com uma mulher solteira ou separada, pelo menos um ano.

Namorar com uma mulher adequada para mim.

Não transar com uma pessoa que eu não casaria.

Passei 6 meses sem sexo e comecei a namorar com colega da faculdade.

Namorei 2 anos com colega de A.A.

Parei de frequentar D.A.S.A. depois de 4 anos, achei que não precisava mais, viajei durante 7 anos, namorando de vez em quando, segurando a minha doença mais progredindo pouco, procurando mulher ideal para casar comigo.

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

Namorei dois meses com filha de alcoólatra, me apaixonei completamente, me separei e recaí.

Recaídas

Procurei uma pessoa, senti necessidade de uma pessoa. Encontrei, me apaixonei sem conhecer, perdi controle, procurei D.A.S.A. de novo um ano e meio atrás.

Entrei Síndrome de Abstinência de novo - foi horrível! Durante um mês comecei lembrar de abuso sexual de infância - comecei terapia.

Em seis meses me senti pronto para namorar de novo. Conheci uma amiga de amigos, comecei a conhecer, esperei um mês antes de transar, descobri que ela também é filha de alcoólatra.

Estamos há um ano juntos, está dando muito certo. Não me sinto carente, eu vejo ela duas ou três vezes por semana, tenho a minha vida, penso na possibilidade de noivar o ano que vem.

Saúde para mim

Cuidar de mim e minha vida espiritual.

Não fazer comportamento do ativo.

Viver bem, comer bem, fazer exercícios, me divertir, fazer bastante amizades, falar de meus sentimentos, viver e deixar a outra pessoa viver, fazer as coisas que eu gostar de fazer, ajudar outras pessoas, estender a mão de D.A.S.A. e Al-Anon para quem precisar.

D.

Síndrome de Abstinência

A palavra Síndrome, segundo o dicionário, significa o conjunto de sintomas que caracterizam uma determinada doença.

palavra Abstinência significa: castidade, continência, jejum, sobriedade, renúncia, dieta, privação. Para melhor entendimento da expressão “Síndrome de Abstinência”, podemos descrevê-la da seguinte maneira:

Conjunto dos Sintomas provenientes da renúncia ou privação dos padrões de comportamentos dependentes.

O objetivo deste trabalho é o de passar aos companheiros, uma ideia dos sintomas originários da Síndrome de Abstinência, segundo a experiência vivida por alguns companheiros. Está lista não pretende afirmar que todos passem pelos mesmos sintomas, pois os sintomas, assim como os padrões de dependência, variam muito de pessoa para a pessoa. São eles:

- Profunda Ansiedade.
- Incapacidade de conter a urina, diarreia constante.
- Pânico, desânimo, depressão, angústia, falta de energia, sensação de peso corporal, dores musculares, enxaqueca.
- Suores frios (testas, mãos, rostos...).
- Coceiras (couro cabeludo, órgãos genitais).
- Ultra sensibilidade nos órgãos genitais.
- Zumbido emocional nos ouvidos.
- Tontura, amargo na boca, falta de saliva, visão embaçada.
- Vazio existencial.
- Frio e dores na boca do estomago (cólicas).
- Disritmia respiratória e cardíaca.

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

- Negligência a si mesmo e seus afazeres.
- Incapacidade de raciocínio/concentração.
- Apagamentos - perda momentânea de memória.
- Insônia ou vontade fugir através do sono.
- Falta de apetite ou compensação alimentar.
- Compulsões e obsessões químicas (álcool, drogas receitas ou não) e/ou também sexual.
- Sensação de não fazer parte, de estar vegetando, de não ter vivido a vida plenamente, de estar vendo a vida passar ao seu redor e não se sentir “um entre os demais”.
- Crises de identidade, ideias suicidas.
- Medo de rejeição. Preocupação com a aprovação dos outros (amigos, parentes e relações profissionais). Sentimento de culpa.
- Medo da perda, de ser trocado por alguém com melhores aptidões.
- Sentimento de imaturidade.
- Pensamentos de fugas geográficas (sair vagando pelo mundo, sem rumo, sem destino...).
- Medo de enlouquecer, perder a consciência.
- Raiva de si mesmo e da pessoa alvo de nossa dependência.
- Desejo de ser assexuado (não ter desejo sexual) para se libertar de tamanho sofrimento.
- Vontade de viver unido junto a outra pessoa, como se fosse uma só.
- Somatização de doenças.
- Projeções ideias obsessivas de romper o relacionamento e o medo de ter que realmente faze-lo.
- Complexo de “Santidade”, ou seja, pensamentos de ter que levar uma espécie de vida celibatária, como um padre ou freira.
- Fantasias “Cor de Rosa”.
- Baixa autoestima.

Estes são alguns dos sintomas, porém, pode haver muitos outros. Se você identificou alguns sintomas que não estejam relacionados acima, por favor nos escreva para que possamos ampliá-la. Sua experiência é fundamental para o nosso processo de recuperação. Contamos com você!

Paz e Sobriedade!

Depoimento nr. 06

Meu nome é M., um funcionário público de 45 anos, casado e pai de três filhos.

É meio chato admitir que sempre fui uma pessoa depressiva, com desagradáveis tendências homossexuais, que durante anos mantive num plano de fantasias.

Por volta dos meus 27 anos, por causas complexas de explicar aqui, iniciei uma desenfreada vida dupla, frequentando guetos homossexuais os mais abjetos degradantes, que me deram de “presente” um grave caso de neurosífilis, episódios de perda de consciência, enurese noturna (xixi na cama)... enfim, decadência de valores e decadência financeira. Tudo isso de forma absolutamente escondida, o que me trazia um profundo sentimento de auto rejeição, nojo, que lamentavelmente, só conseguia aplacar me afundando ainda mais nessas relações dolorosas.

Há quatro anos atrás meu estado de ânimo chegou a zero, e a depressão me levou a tentativas de suicídio e total desinteresse por qualquer coisa que não fosse sexo, no mais baixo nível.

Desesperado, cansado de acompanhamento psiquiátrico infrutífero, pedi socorro aos Neuróticos Anônimos, onde aprendi a me aceitar como era, e iniciei um belo caminho de

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

retorno a uma vida mais saudável, que me trouxe ao D.A.S.A., onde vejo, com a ajuda dos companheiros, que talvez haja como deter esse comportamento que para mim é destrutivo, embora já saiba respeitar as pessoas que se sentem felizes através dessa inclinação sexual.

Não tem sido nada fácil, mas com a ajuda afetuosa e objetiva dos companheiros, com quem venho dividindo histórias de muita tristeza, mas de bastante motivação. Essa ajuda tem se revelado algo, que eu já não pensava existir: real solidariedade humana. E é com esse sentimento que vou levando a minha vida, às vezes vacilante, às vezes amargamente, mas de qualquer maneira bem melhor que a anterior.

Não quero mais ser aquela aberração, mas longe de mim ser um “monge ou robot”, isso não! Mas devo dizer, que os desconfortos experimentados nessa “operação limpeza”, tem sido altamente recompensados pela descoberta e valorização da minha autoestima.

Essa operação limpeza do espírito, mente e corpo, onde eu tenho passado por um período de abstinência relativa aos meus padrões de comportamento auto diagnosticados (conforme sugere o preâmbulo de D.A.S.A.), de qualquer maneira, representa um sacrifício mínimo, se comparado aos “prazeres da minha vida anterior”.

Que meu Deus me ajude, e aos meus queridos irmãozinhos dependentes de amor e sexo!

Fraternalmente
M. - Um membro em recuperação

Depoimento nr. 07

Caros Companheiros:

Muita Paz, Serenidade e Sobriedade para todos!

Me chamo R., sou um D.A.S.A. em busca da minha recuperação e por 24 horas me encontro em poder de meus padrões de sobriedade.

Sou um compulsivo emocional e conseqüentemente sexual, onde durante muitos anos sofri experiências emocionais que me geraram um estado de profunda vergonha de mim mesmo, de forte baixa autoestima, seguida por crises de choro, raiva, ciúmes e muita ansiedade.

Tenho forte tendência ao homossexualismo, no qual vivia relacionamentos profundamente doentios, geradores de sexo compulsivo, traições, alcoolismo e muita ansiedade.

Nestes relacionamentos sofri enormes perdas financeiras, pois a maior parte do meu salário gastei na busca de aventuras, em saunas, bares, hotéis (na maioria de 5ª. categoria) e no gasto com compras de roupas, a fim de poder estar sempre sedutor.

Neste período desenvolvi fortes tendências para a masturbação compulsiva, quando na falta de companhia.

Cansado deste tipo de vida, procurei me espiritualizar, pois estava muito doente fisicamente e emocionalmente. Até hoje sofro as conseqüências deste desgaste da minha saúde, pois sou portador de hipertensão crônica, difícil de ser controlada.

Graças ao Programa de Recuperação de 12 Passos de D.A.S.A. e provido de outras Irmandades Anônimas, me encontro mais equilibrado, mais calmo, com o juízo próprio mais direcionado e me valorizando muito mais. Ainda não estou totalmente curado de meus padrões de dependência, pois elas foram sedimentadas de maneira muito profunda.

Às vezes, sinto que os meus padrões dependentes querem me envolver e me fazer perder a minha Serenidade, mas, Graças ao Poder Superior, da maneira que eu concebo e me apego, já estou podendo afugentá-los com muito mais força espiritual.

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

Hoje, consigo alimentar melhor os meus padrões de prioridades de auto valorização e não ter medo de enfrentar o amanhã.

Fé, Coragem e Felicidade.
R.

Depoimento nr. 08 - Por um membro anoréxico...

Vim a adquirir a percepção cabal, que os fatores desencadeantes de meus padrões compulsivos de esquivas, defesas e fugas e o desejo mórbido de negação da minha componente emocional e o medo paralisante de entrar em contato com tudo na fusionalidade afetiva com quem quer que seja, estão localizado na primeira infância (zero aos cinco anos).

Minha formação estrutural geneticamente herdada compreende alguns aspectos psíquicos “femininos” com conexão com o mundo, a saber: ultra sensibilidade, sentimentalismo, emocionalidade, receptividade (não asceptividade natural), não agressividade; todos os aspectos que a cultura judaico-cristã, não espera de um menino. Coercitivamente, vim a desenvolver um conjunto de comportamento estereotipados, tipo “macho-man” para mostrar para todo mundo que não era afeminado, o que gerou um conflito interno de identidade.

Além disso, sempre me julguei mais autossuficiente do que os demais, tendência a “freelancer”, tendência a achar que tudo era muito sério, dramático e questões relativamente triviais, sempre causaram muita ressonância o que dava origem a atos de não cooperação aos olhos dos outros e, ao mesmo tempo, qualquer eventual subordinação de minha parte, nunca foi muito bem aceita.

A todo quadro acima ataram-se mais dois fatores de isolamento: uma experiência sexual homopassiva com uma pessoa mais velha, aos cinco anos de idade, e adicção alcoólica aos quatorze.

O lar da primeira infância foi excessivamente rígido no sentido de cobrar normas e formas de comportamentos “corretos, adequados e éticos”, dando ênfase à segurança material (beirando a avareza) e ao mesmo tempo reprimindo qualquer espontaneidade, determinação ou posição afirmativa de minha parte.

Geralmente utilizamos a figura feminina de primeira infância para fabricar o futuro modelo inconsciente de mulher e a figura masculina para a construção da autoimagem.

Minha mãe fazia o papel sedutor, no sentido de me defender sistematicamente da violência paterna, mas cobrando pesadamente está “ajuda” na moeda “submissão” à vontade dela.

Meu pai foi um tipo obstinado em ser o reformador do mundo, tipo anarquista sem causa, porém de uma maneira improdutiva. Precocemente fui “convidado” a largar o meu universo de conceitos, ideias e abstrações, numa época em que o importante era o brincar inconsequentemente, o toque físico, o poder expressar emoções. Ele era um homem infeliz espiritualmente e tinha uma personalidade lábil (tipo ator canastrão). A seguir enumero algumas consequência do cima citado, que atualmente ainda me acompanham:

- 1) Perda de contato com as emoções (sensação interna de indiferenciação e amorfo).
- 2) Cisão do mundo emocional do mundo egóico.
- 3) Tendência a repetir o padrão de ator de plantão (tendência a despersonalização).
- 4) Eventualmente a emoção vem à tona de forma violenta e inadequadamente (tipo pavio curto).

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

- 5) Tendência a não confiar na ajuda feminina (ausência do genuíno companheirismo, cumplicidade e confiança).
- 6) Sensação “de quem sou eu?” (crise de identidade).
- 7) Sensação de que entre eu e as pessoas, existe um “BLINDEX” (falta de contato afetivo).
- 8) Autoerotismo e platonismo com eventual dependência afetiva por pessoa de sexo feminino vorazes, lunares, de paixões fortes, emotivas, como uma maneira falaciosa de agitar o cenário interno.
- 9) Padrão de “tudo ou nada”; ou um tesão incontrolável em horas e lugares inapropriados ou a impotência orgástica.
- 10) Falta de autoestima e uma profunda melancolia como base (Depressão).

A. - Um anorético de SP

Depoimento nr. 09 - Tudo posso, através de meu Poder Superior e da Irmandade que me fortalece!

Olá companheiros, sou um D.A.S.A. em recuperação. Cheguei a entrar em contato com as Irmandades Anônimas, após um período de forte depressão, que quase me levou à loucura. Antes disso, já havia procurado ajuda em vários segmentos da sociedade, a procura de solução para o terrível sentimento de culpa, nojo, raiva que sentia de mim mesmo, devido a conscientização dos meus atos passados.

Desde a minha infância, sempre fui uma pessoa muito medrosa e extremamente complexada. Sexualmente, sai torto desde a infância. Acredito que a falta de um modelo masculino a seguir (devido à ausência do meu pai, cujo alcoolismo roubava toda a sua atenção da sua família) e a superproteção e autoritarismo inconsciente por parte de minha mãe, possam ter ajudado neste aspecto da minha doença.

Por volta dos meus 9 ou 10 anos de idade, descobri a masturbação, um mecanismo gerado para liberar a carga dos meus medos e ansiedades. Isso passou a ser um dos meus grandes vícios comportamentais, que perdurou até a minha chegada em D.A.S.A. Comecei logo cedo, a desviar dinheiro do bolso do meu pai (enquanto dormia alcoolizado) para poder comprar as minhas revistas pornográficas. Tratava de deixá-las bem escondidas, assim como faz um alcoólatra com suas garrafas pelos cantos da casa. Isso gerava o medo que alguém pudesse encontrá-las (o que sempre acontecia e sempre através da minha mãe). Sua reação era muita enérgica. Isso gerava um conflito: como poderia estar errado algo que para todos os garotos era normal?

Ao ingressar na fase ginásial, é que comecei a ter as minhas primeiras experiências de ordem sexual. Sempre foi muito difícil para mim; apesar da extrema vontade, um medo sobrenatural com relação ao fracasso sempre me acompanhava. Tive várias experiências dentro da área da homossexualidade, que acabavam me gerando medo, vergonha e auto repugnância. Sempre quis ser um cara normal, capaz de sair “com todas as mulheres possíveis e imagináveis”, mas devido ao meu tremendo complexo de inferioridade aliado ao medo do fracasso e ao medo da descoberta das minhas práticas homossexuais, nunca consegui o esperado.

Para piorar um pouco mais as coisas, descobri o jogo por volta dos meus 15 anos de idade. Outra sensacional fuga para minha realidade familiar e interior; mais um lugar para dividir os “bons trocados” da caixa registradora do armazém do meu pai. O incrível é que eu não conseguia controlar estes meus atos, apesar de sentir que eu estava agindo errado e sentindo logo em seguida um profundo remorso. Graças ao Poder Superior, está fase com o

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

jogo, não durou por muito tempo. Foi logo substituído por um relacionamento doentio que durou cerca de 10 anos.

Mesmo me relacionando com uma garota eu precisava-me autoafirmar, e continuava mantendo relações por fora, o que causava muito sofrimento para a minha garota. Minha obsessão sexual tornou-se tão intensa, que cheguei a tentar abusar sexualmente de uma criança. Talvez esse tenha sido o ato que mais me torturou na fase da depressão e do sentimento de culpa.

Chegou a fase do exército e mais uma vez o medo me acompanhou. Comecei a ter o medo de que as pessoas poderiam vir a ficar sabendo da minha realidade, a qual jurava a mim mesmo que ninguém ficaria sabendo. Achava que carregaria aquilo comigo até o tumulto. Mas a realidade foi bem outra.

Entrei numa profunda depressão, que me levava a pensamentos suicidas constantes. Perdi a capacidade de raciocinar, de me controlar, entrei em parafuso. Procurei ajuda de religiões, profissionais, tudo quanto e tipo de “chá”, que se possa imaginar... pensei que fosse enlouquecer e que não fosse superar as ideias de suicídio. Foi então que conheci o N/A. Ali consegui “vomitar”, todo o meu passado que tanto me afligia. Tomei conhecimento dos 12 Passos de Recuperação e conheci o meu padrinho, que muito me ajudou e a quem sou muito grato.

Sentia que estava salvo, que havia encontrado um lugar onde as pessoas me entenderiam e me ajudariam a me livrar do meu passado e fazer uma escolha sadia de vida. Eu tenho o sincero desejo de me recuperar no que diz respeito ao meu comportamento sexual. Procurei adquirir toda a literatura que me fosse possível. Passei a frequentar duas reuniões por dia, sem contar as reuniões fechadas com o meu padrinho. Ali expunha com toda a honestidade e sem medo, os fatos que me traziam culpa, medo, remorso, vergonha e outros sintomas torturantes. Admiti que era impotente perante uma escolha sadia de sexualidade, admiti que minha conduta havia se tornado ingovernável. Vim a acreditar que ali eu conseguiria me recuperar. Decidi então entregar o meu sincero desejo, minha vontade de me recuperar aos cuidados do Meu Poder Superior, que naquele instante, foi o meu padrinho, alguém que já havia passado pelos mesmos problemas que eu e que havia conseguido se recuperar e viver bem com o seu passado.

Durante quase um mês, escrevi sobre a minha vida minuciosamente e destemidamente; foram momentos angustiantes e dolorosos, mas que eu sabia que eram de vital importância para a minha recuperação. O que eu via, exteriorizava para o meu padrinho. Era reconfortante dividir com alguém e ouvir o que ele também havia passado pelas situações que até então, eu imaginavam que eram exclusivamente minhas. Lembro-me bem, como dávamos risadas daquilo que por um fio não me levou a cometer uma loucura. Rogava a Deus (que eu tentava imaginar existir) que me livrassem daqueles padrões de comportamentos anteriores e que me desse a condição de ser uma pessoa normal e feliz. Fiz uma relação de todas as pessoas que havia prejudicado emocional, sexual, espiritual e financeiramente.

Procurei a cada uma dessas pessoas e contei-lhes a respeito da minha doença, do que eu estava passando, de como eu havia lhes prejudicado e do porquê de estar ali contando tudo aquilo para eles. Graças ao meu Deus, fui muito bem aceito por todos, o que ajudou a ganhar confiança perdida por muitos deles.

Percebi que o resultado dessa prática, fez com que automaticamente, eu tomasse consciência dos acontecimentos emocionais momentâneos, onde, admitia prontamente os meus erros. Comecei a tentar me relacionar com Deus através da Oração e meditação, mesmo de forma vacilante. Foi então, que tive o meu Despertar espiritual, algo inexplicável, algo muito pessoal, uma experiência que transformou minha vida de forma marcante, me

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

jogando de um extremo ao outro. Uma sensação de paz que nunca havia experimentado antes... percebi que não poderia mudar o passado, mas que através dos passos aplicados de 24 em 24 horas, eu poderia deixar de ser aquela pessoa indesejada por mim. Era só admitir que tinha problemas sexuais e me abster de alimentá-los por apenas... 24 horas.

Os três primeiros meses foram muito difíceis, pensava até que não fosse conseguir. Graças ao Poder Superior, a ajuda dos companheiros da Irmandade paralela (na época não havia o D.A.S.A. no Brasil), do meu padrinho e da minha Boa Vontade e mente aberta, estou sóbrio a boas 24 horas de uma série de padrões autodiagnosticados.

Apesar da ajuda desta Irmandade, sentia muita falta de um tratamento mais direto na área da sexualidade, onde eu pudesse repartir as minhas experiências de recuperação com meus companheiros e ouvir a deles e encontrar pessoas que tivessem o mesmo objetivo que eu. Foi então que através de uma companheira, tomei conhecimento do D.A.S.A. e do seu programa de recuperação. Esta é uma experiência que futuramente, se Deus me permitir, irei dividir com vocês meus companheiros.

Agradeço do mais fundo da minha alma, a todos aqueles que acreditaram em mim e que me ajudaram a ser, aquele que hoje sou!

Depoimento nr. 10

Companheiros:

Se não fosse o D.A.S.A. eu hoje não estaria no emprego que eu sempre desejei. Na verdade é meu primeiro emprego e estou aprendendo muitas coisas legais. Eu estou muito agradecido a Deus pois no fim da minha ativa, há mais ou menos cinco meses atrás, eu já havia desistido de me formar.

No último dia 7, fiz três meses de sobriedade, que para mim significa estar abstinência de qualquer forma de sexo, com alguém ou solitário. A minha vida mudou muito nestes 3 meses. Ocupo o meu tempo com muitas coisas úteis, mas a obsessão mental ainda permanece. Também acho que isto faz parte da recuperação, pois fiquei anos no “acting-out” e não posso que quer que tudo desapareça da minha mente em apenas 3 meses.

Hoje é dia mais importante da minha vida! Isto, de viver um dia de cada vez, tem sido fundamental para a minha vida. Estou aprendendo a me perdoar do passado e a entregar o futuro nas mãos de Deus.

Eu sei que a desabituação física passou. Não tenho tido mais caspa, coceira, dores de cabeça, orgasmos involuntários durante o sono, respiração acelerada, sensibilidade na pele. É meus amigos, eu passei por tudo isso e estou vivo.

Agora eu preciso me lembrar todos os dias de que eu sou um doente, portador desta Dependência de Amor e Sexo, mas que eu posso fazer tudo o que eu quiser na vida. A única coisa que eu não posso fazer é praticar, se não o meu dia vira um inferno, minha mente dá um “tilt” e dá tudo errado em minha vida.

O meu dia hoje, vai ser bem melhor depois que eu escrever esta carta para vocês, pois me fez lembrar de como eu estava e de como estou hoje.

**Um grande abraço à todos vocês e mais 24 Horas de Paz e Sobriedade!
C – Rio de Janeiro**

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

A glória da amizade NÃO é a mão estendida, nem o sorriso bondoso, nem a alegria e nem o companheirismo. É a inspiração que vem a alguém quando descobre que a outra pessoa acredita nele e está disposta a confiar nele.

Ralph Waldo Emerson

Junto a minha mão a sua e o meu coração ao seu, para que possamos fazer juntos o que não podemos fazer sozinhos. Que o Poder Superior, ou Deus da maneira que cada um entende, nos proporcione Luz, Equilíbrio, Coragem, Forças e Sabedoria.

AS MELHORES COISAS DA VIDA SÃO GRÁTIS
Quando cortamos nossas bênçãos, não é difícil ver que os mais valiosos tesouros da vida são totalmente grátis.
Porque não é o que temos ou compramos que significa bem estar.
São as graças especiais que não tem preço – família, amigos e saúde.
De um companheiro de B.

Depoimento nr. 11

Queridos Amigos,

Paz, Saúde, Alegria e Prosperidade!

Amigos! Fiz uma ótima viagem de retorno à B., trazendo no coração o vosso afeto e o vosso carinho, pela agradável recepção que tive de todos vocês. **MUITO AGRADECIDO** por tudo o que vocês fizeram por este companheiro de D.A.S.A.! Que o Poder Superior possa vos recompensar por tudo que fizeram e continuam fazendo por mim! ...

Foi muito bom estar com cada um de vocês! Melhor ainda, será se eu continuar com vocês! ...

Vocês me passaram uma energia incrível! ...Senti a minha força redobrar depois que estive com vocês, na reunião do último domingo (13/11/94). Saibam todos os companheiros de D.A.S.A., que estou firme e forte, caminhando em direção à luz, mas, na certeza de que estou começando a minha caminhada e, que estou ainda nos primeiros passos, e, que sou um D.A.S.A. em recuperação, tendo por isso uma longa jornada pela frente, que poderá durar todo resto de minha vida que ainda tenho pela frente. Por isso, muito necessito da ajuda de cada um de vocês, desde o mais antigo companheiro em recuperação, até o mais novo membro de D.A.S.A. **VOCÊS TODOS SÃO MUITO IMPORTANTES PARA MIM! OBRIGADO POR CADA DEPOIMENTO... OBRIGADO POR CADA PALAVRA... OBRIGADO POR CADA GESTO DE INCENTIVO! ...**

Estou fazendo o inventário moral preconizado no Passo 4 sugerido pelo D.A.S.A. (na verdade estou iniciando) e, tenho a convicção de que por maior sofrimento que posso sentir, **CREIO**, que o Poder Superior manifestado no **UNIVERSO** e em cada **COMPANHEIRO DE D.A.S.A.** certamente me ajudará a trilhar os passos seguintes rumo à **Sobriedade!** ...

Jornada nr. 01 – Você não está só! (Nov/Dez 1994)

Sigo em abstinência de meus comportamentos e padrões de dependência, na certeza de que outros companheiros estão fazendo o mesmo, o que muito me anima! NÃO ESTOU SÓ! VOCÊS NÃO ESTÃO SOZINHOS! ESTAMOS JUNTOS!... Que a sabedoria Divina possa vos recompensar pelo esforço em prol da minha recuperação! Jamais irei esquecer toda a dedicação e preocupação para comigo!

Que vocês possam continuar sempre trilhando os caminhos da Sobriedade!

Companheiros, minha esposa, recebeu uma carta de uma companheira e ficou emocionada, com tanta meiguice e dedicação. Ficou impressionada mesmo, com a sua luta, e com a sua crença em D.A.S.A., e pela confiança que hoje deposita em seu companheiro. Que eu possa um dia ser o merecedor da confiança dela em mim! Sabe companheiros, fiz sofrer muito aquela que amei e amo, e não sei sinceramente quanto tempo levarei para reconquistar a sua confiança. Foram quase vinte anos de infidelidade... traição... foram muitas as marcas, muitos os ferimentos, muitas humilhações, que provoquei a minha esposa.

Um carinhoso abraço para cada companheiro de D.A.S.A., e a todos vocês, além do abraço, a minha imorredoura gratidão!...

Dias de Sol e festa e Luz em vossas vidas!

Fraternalmente

J.C. – B.

Depoimento nr. 12

A todos os meus irmãos que me acompanham nesta jornada...

Em primeiro lugar, meus agradecimentos a todos que me ajudaram na formação do Grupo. Foi para mim, um ato de imensa felicidade, pois pude contar com a valiosa presença de irmãos nas reuniões para juntos compartilhar nossos problemas, nos ajudando assim uns aos outros, minorizando os males que nos afligiam.

Espero que todos que por esta porta adentraram, assim como eu, tenham encontrado o caminho que Deus reservou para a recuperação. Peço a todos que continuem com perseverança. Que cultivem a sensibilidade da percepção para que com a Sabedoria possam afastar as pedras que em seus caminhos atravessarem. O que de graça recebemos, de graça devemos dar, que é a glória de podermos nos ajudar uns aos outros. Muitas 24 horas de Paz a todos Vocês!

V.

UMA DECLARAÇÃO DE AMOR

O futuro de D.A.S.A. depende de ser colocado, em primeiro lugar, o nosso bem estar comum a fim de manter nossa Irmandade unida. Da unidade de D.A.S.A. dependem as nossas vidas e as vidas daqueles que virão.

SINAL DE ALERTA

Quando seus olhos desviam-se do Dependente de Amor e Sexo que precisa de ajuda, para enxergar as falhas daqueles a quem o programa já ajudou.

Todo o progresso dentro da Irmandade pode ser expressado em apenas duas palavras: humildade e responsabilidade. Todo o nosso desenvolvimento espiritual pode ser medido, com precisão, conforme nosso grau de adesão a esses magníficos padrões.

Na opinião do Bill, p.271

A matéria assinada é de responsabilidade exclusiva do autor e representa o seu pensamento pessoal, que mesmo coincidente, não deve ser considerada de D.A.S.A. como Irmandade nem desta revista.