



## **A JORNADA**

A Revista "A Jornada" é uma publicação trimestral dos Grupos de Dependentes de Amor e Sexo Anônimos. A sua elaboração, diagramação, editoração e distribuição é feita através da INTERGRUPAL - DASA SÃO PAULO.

Colabore com a elaboração do próximo número enviando o seu depoimento relatando as suas experiências de recuperação ou ilustrações alusivas ao nosso programa de recuperação. Com certeza elas serão de grande valia para todos nós!

O material literário contido nesta revista é de responsabilidade exclusiva dos autores e representa a opinião pessoal dos mesmos que mesmo que coincidente, não deve ser considerada do DASA- Dependentes de Amor e Sexo Anônimos - não fazendo, portanto, parte da literatura oficial de DASA.

**VOLTE A INICIAR...**

Ainda que sintas o cansaço,  
Ainda que o triunfo lhe abandone,  
Ainda que um deslize te lastime,  
Ainda que um negócio se quebre,  
Ainda que uma traição te fira,  
Ainda que uma ilusão se apague,  
Ainda que a dor queime teus ossos,  
Ainda que ignorem teus esforços,  
Ainda que a incompreensão corte o teu riso,  
Ainda que tudo pareça nada...  
Volte a Iniciar!

**GUIA PARA O INVENTÁRIO MORAL  
DO QUARTO PASSO DE RECUPERAÇÃO**

**INTRODUÇÃO**

O quarto (4º.) passo do DASA nos sugere: “Sem medo faça um sincero e minucioso inventário moral de você mesmo”. Isso significa que devemos examinar, avaliar e classificar cada setor de nossas vidas. Temos que chegar tão longe e tão minuciosamente como nos for possível, para estar de acordo com o verdadeiro espírito deste passo, tão importante em nossa recuperação. Não existem limites sem atalhos na busca da verdade. Nesta busca devemos persistir, sem considerar aonde pode nos levar esta busca. Devemos fazê-lo sem temor, porque não há nada que temer em descobrir a verdade. Os resultados serão totalmente contrários porque a verdade nos libertará (livres para escolher as muitas alternativas e oportunidades que a vida nos oferece, e livres para construir uma parte integral da magnífica comunidade humana).

**I) Caráter**

Quando falamos de caráter, nos referimos a traços distintos, qualidades e atributos do tipo de comportamento de um indivíduo (pessoa), personalidade e formação moral. O caráter, então, não é algo com o qual nascemos, mas sim, algo a que chegamos a ser.

É verdade que em nossos primeiros anos existem uma quantidade de influências exteriores (pais, colégios, igrejas, amigos e relacionamentos) que exerceram um importante papel na evolução de nosso caráter seja bom ou mal. Sem dúvida, afortunadamente não estamos “vinculados” a qualquer tipo de caráter que possamos ter, já que o caráter sempre pode mudar e melhorar.

O caráter possui importante papel no destino de uma pessoa. Determina como será nossa relação com os sentimentos e emoções. O caráter de uma pessoa determinará **sua posição a respeito a seus congêneres** e finalmente, o caráter julga um papel essencial com o próprio indivíduo. O caráter é a chave para todos os departamentos de nossa vida.. “A tarefa mais lenta e difícil que uma pessoa enfrenta, é a de produzir uma mudança de caráter em si mesma”.

É necessário neste momento e em consideração a este inventário, mostrar as diferenças básicas entre personalidade e caráter, de modo a situar a cada um em sua própria perspectiva.

## Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)

**PERSONALIDADE** - Se aplica a qualidades pessoais como a voz, ouvido cordial, etc., que determina o modo com que uma pessoa atua em suas relações sociais e pessoais.

**CARÁTER** - Se aplica a traços distintos, qualidades e atributos de um tipo de comportamento individual, personalidade e constituição moral.

Novamente, facilmente podemos ver que a personalidade é só uma parte do caráter. Com este pensamento em mente, começamos agora a realizar este inventário de todo o nosso modo de ser, com toda a honestidade que nos seja possível.

### **TRAÇOS DE CARÁTER**

- A) **TOLERÂNCIA**: Complacência e indulgência em julgar opiniões, costumes e atos dos outros, sem estar necessariamente de acordo.
- B) **BOA VONTADE**: Atitude de fazer o que é devido sem demora ou pretexto.
- C) **HONESTIDADE**: Ser justo e sincero ao tratar e falar com outra pessoa, caracterizando-se pôr sua abertura e sinceridade.
- D) **COMUNICAÇÃO**: Habilidade para transmitir e receber informações, sentimentos e compreensão, mediante a conversação, gestos ou por escrito.
- E) **CARIDADE**: Ser amável e generoso ao compartilhar ajuda, compreensão e compaixão, com aqueles que necessitam.
- F) **DIGNIDADE**: Estado de nobreza, honra e respeito por si mesmo a cerca da aparência geral e modo de ser de uma pessoa.
- G) **HUMILDADE**: Sem ter em conta capacidade, fama e fortuna, é o estado mental de não ser melhor que outra pessoa.
- H) **LABORIOSIDADE**: Dar a todos os trabalhos (Desafios) que se tomam a cargo, um esforço constante, ativo, trabalhoso e efetivo.
- I) **OTIMISMO**: A tendência de adotar as mais esperanças opiniões das coisas e esperar que ocorra o melhor sem ter em conta as circunstancia. O costume de olhar para o lado bom das coisas.
- J) **PERDÃO**: Abandonar (deixar de lado) o desejo de castigar ou vingar-se. Perdoar e desculpar.
- K) **RESPONSABILIDADE**: Obrigação que se espera que se de conta de algo, capacidade de escolher entre o bem e o mal.
- L) **CONSIDERAÇÃO**: Preocupar-se por pensar nos demais e pelos seus sentimentos.
- M) **AMIZADE**: Bons termos, não hostil. A qualidade e condição de ser amistoso.

**DEFEITOS DE CARÁTER**

**EGOÍSMO:** Ter tal consideração por nosso próprio interesse e proveito que a felicidade e bem estar dos demais interesse menos do que se possa considerar justo e correto.

**SUBESTIMAÇÃO:** Minimizar, perdoar e esquecer um agravo, uma falta ou uma ação como se não tivesse importância.

**FALSO ORGULHO (ARROGÂNCIA):** Uma excessiva confiança em nosso próprio valor, mérito e superioridade que resulta em ser injustificada.

**HIPOCRISIA:** Apresentar-nos como algo que não somos Isto se manifesta através de nossas palavras e ações, ser um impostor.

**MOROSIDADE:** Adiar, aumentar e demorar em decidir, ou fazer coisas que devam ser feitas.

**PREGUIÇA:** Sem desejo de trabalhar ou esforçar-se. Fazer somente o que é necessário.

**VULGARIDADE:** Não refinado em sentimentos, modos, linguajar e gostos.

**DECEPÇÃO:** É o fato e ação de se decepcionar ou desiludir de si mesmo.

**CONDENAÇÃO:** Criticar ou condenar, julgar.

**FALTA DE SINCERIDADE:** Não ser honesto, não ser sincero; falsidade.

Outros defeitos de caráter também são a **Intolerância, Desonestidade, Falta de Habilidade para Comunicar-se, Auto compaixão, Pessimismo e Fanatismo.**

Tendo lido cuidadosamente todas estas informações, lhe pedimos agora que comece a inventariar o seu caráter. Apresentamos as perguntas seguintes para que você as responda por escrito, da melhor maneira possível. Procure ser minucioso, deixando de lado temor, nas respostas. Lembre-se, para você isto é a busca da sua verdade.

- 1) Enumere quais traços de caráter são suas forças e quais suas debilidades.
- 2) Descreva cada um destes traços de caráter da maneira que se referem a você. Para cada descrição que você escreva, faça a seguinte pergunta:

**Como me afeta este defeito de caráter?**

- A)...minha própria imagem? Opinião de mim mesmo.
- B)...posição? Modo de pensar, atuar e sentir.
- C)...desempenho? Execução, realização e ganhos.
- D)...reputação? O que as pessoas pensam e dizem do caráter de uma pessoa (pode ajudar a escrever alguns exemplos específicos).

**Com relação à sua lista de pontos fortes:**

- A) Qual a força de cada um?
- B) Você pensa que pode confiar em seus pontos fortes?

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

- C) Deseja fazê-lo
- D) Vale a pena fazê-lo?
- E) Escreva o que desejaria fazer para desenvolver cada um dos seus pontos fortes.
- F) Foi descoberto que cada um dos seus “chamados” pontos fortes não o são na realidade?
- G) Se isto ocorreu, o que você pensa em fazer a esse respeito? Deseja fazer algum compromisso para fortalecer o seu caráter?

### **Com relação aos seus defeitos de caráter:**

- A) Avalie seus defeitos de caráter
- B) Você percebeu que alguns dos defeitos de caráter não são realmente tão ruins como você pensava?
- C) Você deseja esforçar para eliminar estes defeitos de caráter?
- D) Deseja se comprometer a isto?
- E) Enumere as formas distintas em que a eliminação de seus defeitos de caráter beneficiaria a você e aos demais.
- F) Enumere as formas distintas em que a eliminação de seus defeitos beneficiará aos outros.

Na continuação, incluímos uma minifórmula sugerida para ajudá-lo a formar o seu caráter:

- 1) Faça este inventário tão minuciosamente como possível for.
- 2) Siga os passos de recuperação com o melhor de você mesmo, já que eles constituem a base da formação do caráter.
- 3) Quando você terminar o inventário, se desejar, pode compartilhá-lo com outra pessoa em quem você confie.
- 4) Planeje as ações que você pensa que deva adotar para desenvolver um caráter melhor.
- 5) Trace um plano. Não tema pedir ajuda.

Você sente que esta reformulando para melhor o seu caráter?

## **II - Prioridades, Princípios e Responsabilidade**

Ao chegarmos ao DASA e ao nos comprometermos a um novo modo de vida e a uma revisão de prioridades, princípios e responsabilidades, é necessário determinar se eles estão na perspectiva devida.

Existem em nossa vida numerosos aspectos que são perigosos para nosso bem estar básico. Devido às propriedades que se outorgam a eles, se descuidam outros aspectos da nossa vida, os quais ocasionam problemas contínuos e crescentes. Se as prioridades não guardam a ordem devida, isto afetará a participação em todas as fases da vida.

É necessário manter um equilíbrio constante entre o conhecimento de nos mesmos e a comunicação desse EU INTERIOR com o mundo exterior. Uma reavaliação periódica resulta ser uma ferramenta essencial nesta fase do Inventário Moral, como fatos da vida, idade e participação no programa afetarão em ênfase nas prioridades.

Examine as seguintes prioridades sugeridas para determinar se estão em sequência ordenada e razoável. Como você se encaixa dentro do mundo que lhe rodeia?

**Prioridade um (1)** - Abstinência dos comportamentos dependentes de amor e sexo.

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

**Prioridade dois (2)** - Para mim mesmo e para meu poder Superior.

**Prioridade três (3)** - Para minha família.

**Prioridade quatro (4)** - Para meu trabalho, vocação e profissão.

**Prioridade cinco (5)** - Para meus objetivos, sonhos e aspirações.

**Prioridade seis (6)** - Para meus amigos, vizinhos e comunidade.

**Prioridade sete (7)** - Para áreas de interesse especial.

### **PRIORIDADES**

#### **Abstinência**

Se por sua própria admissão, você é um dependente de amor e sexo e se propõe a deixar de sê-lo, não existe coisa alguma tão importante quanto à abstinência da prática dos padrões de comportamento dependentes. Sem abstinência muito pouco pode ser feito, porque pela mesma natureza da enfermidade, será impossível uma vida de crescimento interior, responsabilidade, consciência e paz mental.

- A) Quanto importante é para você deixar de praticar os seus padrões dependentes?
- B) Você trata de praticar em sua vida diária o programa de recuperação de DASA?
- C) Assiste regularmente as reuniões?
- D) O que faz você por outros Dependentes de Amor e Sexo?
- E) O que significa o DASA para você?
- F) Você presta atenção e avalia o que os outros dizem nas reuniões?
- G) Até que ponto está você envolvido no programa?

#### **Para mim mesmo e meu Poder Superior**

Não podemos estar bem com os demais se não estamos bem conosco. Para que isto aconteça deve existir um sentimento interior de autoestima e um sentimento de domínio. Uma ideia de que o autoconhecimento não basta para nos sustentar, se não que com a ajuda de Um Poder Superior a você mesmo, todas as coisas são possíveis. Isto significa que quando você se faz UM com seu Poder Superior, o resultado é a felicidade e a paz mental.

- A) Enfrento-me a mim mesmo com honestidade, examinando meus pontos fortes e minhas fraquezas?
- B) Escreva uma descrição de você mesmo.
- C) Depois de ler a descrição, você pode dizer que escolheria um amigo com tal descrição?
- D) Poderia dizer que você é minucioso e limpo de corpo e alma?
- E) Imagine um modelo de pessoa que possua todas as qualidades de um amigo desejável. Compare-se a ele... É possível que você lute para chegar a ser como ele é?
- F) Como você descreveria sua atitude geral perante a vida?
- G) Você acredita em um Poder Superior?
- H) Escreva uma descrição de seu Poder Superior.
- I) O que quer ou deseja para você mesmo?
- J) O que você acredita que o seu Poder Superior deseja pra você?
- K) Há muita diferença?
- L) A vida, tal como concebe seu poder Superior, seria plena?
- M) Você pode chegar a ser UM com seu Poder Superior?

#### **Com minha família**

- A) Faça uma pequena descrição do amor e interesse que você sente por cada um dos membros de sua família.

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

- B) Faça uma breve descrição do que você pensa que cada membro de sua família sente por você. Você acredita que esses sentimentos são justificados?
- C) Você revela (ou demonstra) por meio de palavras e ações os sentimentos que você sente por cada membro de sua família?
- D) Você demonstra seu interesse pelas necessidades materiais de seus familiares?
- E) Você demonstra interesse pelas necessidades emocionais deles?
- F) Você compartilha seus pensamentos e sentimentos com seus entes queridos e permite a eles compartilharem com você os seus? Como fazem?
- G) Que tipo de exemplo dá você a seus filhos?
- H) O que você faz para ganhar sua confiança?
- I) Faça uma descrição que descreva melhor a vida de sua família. Você pensa que cada membro de sua família se sente uma parte vital da família? Veja se você pode determinar se cada familiar seu goza de paz mental e felicidade como resultado de ser parte de sua família.
- J) O que você pensa que possa fazer para melhorar o bem estar geral de sua família?

### **Para o meu trabalho, vocação e profissão**

- A) Você desfruta do seu trabalho? Se não desfruta, por quê?
- B) Que recompensas você pensa que adquire de seu trabalho?
- C) Você esta fazendo algo positivo para melhorar seus objetivos ou está somente desejando que eles aconteçam?
- D) Como você poder ser melhor naquilo que você faz?
- E) E você acredita que esta na melhor profissão? Se não acredita, o que você pensa fazer a respeito?

### **Para meus objetivos, sonhos e aspirações**

Uma pessoa com objetivos é otimista, feliz e saudável. **Otimismo, felicidade e saúde espiritual** são derivados naturais na busca dos objetivos valiosos. Uma pessoa sem esperanças somente existe. A pessoa com objetivos, sonhos e aspirações, vive plenamente a sua vida. Ao imaginar modos de superar a si mesmo e de ganhar o que considera justo a **seu alcance**, se mantém um bom estado de saúde mental. A emoção de viver não é tanto um ganho como a intenção de ganhá-lo. **A execução de objetivos alimenta a confiança, o entusiasmo e a coragem**. Ao final do dia uma pessoa pode sentir-se bem ao saber que vive às 24 horas com serenidade.

- A) Quais são os seus objetivos na sua vida? Escreva uma lista e proporcione uma descrição de cada um deles.
- B) Quais deles são realistas, possíveis e merecedores de seu tempo e esforço.
- C) A busca destes objetivos interfere com suas outras responsabilidades? Como?
- D) Você esta fazendo algo de positivo para alcançar estes objetivos ou esta somente desejando que se sucedam?
- E) Você tem um plano definido para alcançar os seus objetivos?
- F) Que passos esta dando diariamente para alcançar estes objetivos?
- G) Que preço você esta disposto a pagar para tornar realidade estes objetivos? Valem esse preço?

### **Amigos, vizinhos, comunidade e país**

Nosso bem estar geral melhora através de nossa associação com os amigos, vizinhos e com o lugar que ocupamos em nossa comunidade. Isto nos dá a oportunidade de ser parte

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

integrante no esquema integral das coisas. É um grande sentido de realização pessoal sentir que se pode fazer parte ativa e integral da comunidade humana.

- A) Faça uma lista dos seus melhores amigos e escreva uma breve descrição de seus sentimentos com relação a eles.
- B) Sua atitude e comportamento com relação a eles estão de acordo com os seus sentimentos?
- C) Você pode aceitá-los como eles são ou os critica pelos seus defeitos?
- D) Você está por perto quando eles necessitam?
- E) Como você descreve a sua relação com os seus vizinhos?
- F) O que você acredita que seus vizinhos pensam de você?
- G) Qual é o seu papel na sua comunidade?
- H) Você toma parte em qualquer atividade em sua comunidade, tal como um membro da Associação do Comércio, uma pequena liga, atividades estudantis, etc.?
- I) O que você faz a nível individual para fazer da sua comunidade um lugar melhor para se viver?
- J) Descreva brevemente o que você sente pelo seu país.
- K) O que você faz para fazer de seu país um lugar melhor para se viver?

### **Áreas de interesse especial**

Existem na vida muitas áreas às quais se pode dedicar e que possuem grande importância. Todas as que podemos, porém, são diferentes para cada um de nós. Pode ser um hobby como qualquer outra coisa. Se todas são boas, se desfrutamos delas e as mesmas são importantes para nós, então devemos buscá-las, contanto que não interfiram com o bem estar dos outros.

- A) Faça uma lista de coisas que você faz que são interessantes para você.
- B) Junto a cada coisa, descreva a importância que tem para você e como lhe beneficiam ao fazê-las.
- C) Existe nelas algum outro valor que o prazer?
- D) Você pode sustentá-las financeiramente?
- E) Interessa-se por elas outros membros de sua família?
- F) Para obtê-las, que sacrifícios, se não há, você impõe a sua família?
- G) Você sente que alguma vez fugiu das suas responsabilidades em outras áreas da vida para fazê-las? De que maneira?

### **III- Sentimentos e Emoções**

Em um momento ou outro, todo ser humano já experimentou cada sentimento e emoção humana conhecida pela humanidade. Se existe qualquer diferença, em nossa experiência com sentimentos e emoções, estas criam raízes em um grau da experiência. Todos temos sentido o sabor de cada sentimento e emoção humana em nossas vidas.

Os sentimentos são positivos ou negativos, não são necessariamente defeitos de caráter. Os sentimentos positivos acrescentam sua fortaleza e bem estar e produzem prazer, esperança e plenitude de vida. Os sentimentos negativos interferem com o prazer e consomem energia, nos fazendo sentir sozinhos e vazios.

Os sentimentos são um resultado fundamental de como temos manejado diversas situações ao longo de nossa vida e o resultado de como nossas mentes foram programadas nos anos de formação. Os sentimentos de ódio, amor, gozo, remorso, felicidade, ofensa, são muito válidos e constituem uma parte integral do caráter de um homem. Experimentamos

## Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)

uma multidão de sentimentos a cada dia de nossas vidas, alguns positivos e alguns negativos. Alguns nos fazem sentir bem, outros mal. É muito mais saudável enfrentar nossos sentimentos do que negar a sua existência.

Os sentimentos nos surgem sem prévio aviso. Não possuem limites. Cada um de nós, em um momento ou outro, já experimentou o medo, preocupação, remorso, alegria, amor e facilidade. Quaisquer que sejam os sentimentos, sejam positivos ou negativos, todos são muito normais e naturais e servem a um propósito definido. Quaisquer que sejam os sentimentos, eles não são especialmente originais. O problema é: como nos ocupamos deles?

Alguns sentimentos podem chegar a ser um problema quando nos deixamos levar por eles. Se isto ocorre, e quando ocorre podemos estar seguros que devido ao fato de não os termos manejado da maneira devida. Esta parte se ocupará de vários deles e trataremos de nos adaptar de maneira que se apliquem a nós mesmos individualmente e como podemos nos ocupar.

Na continuação, incluímos uma lista dos sentimentos que, de tempo em tempo, experimentamos de forma regular diariamente:

CULPA (REMORSO), ALEGRIA, DESGOSTO, SATISFAÇÃO, FACILIDADE, RESENTIMENTO, TEMOR, INVEJA, PREOCUPAÇÃO, AMOR, ESPERANÇA, ORGULHO, DEPRESSÃO, ÓDIO, GRATIDÃO, LIBERDADE, TRISTEZA, DESCONFIANÇA, SOLIDÃO...

- 1) Você compreende o significado dos sentimentos mencionados na lista? Se não compreende, procure no dicionário seu significado e anote as diferenças.
- 2) Você já experimentou em algum momento da sua vida, cada um dos sentimentos citados?
- 3) Enumere os sentimentos que já tenha experimentado no dia a dia.
- 4) Examine os sentimentos que deseja experimentar a cada dia.
  - 4a) Marque aqueles sentimentos que desejaria experimentar, porém não experimenta. Porque eles são tão importantes para você?
  - 4b) Como a falta destes sentimentos afeta a sua vida diária?
  - 4c) Que medidas positivas pode você adotar para obter este sentimento?
  - 4d) Quanto você está disposto a dar de você mesmo para obter estes sentimentos?
- 5) Enumere os sentimentos que criam problemas em sua vida.
  - 5a) Escreva uma breve descrição destes sentimentos que se referem a você.
  - 5b) Em sua opinião, porque você pensa que os sente?
  - 5c) O que você pode fazer para lutar contra qualquer destes pensamentos?
- 6) Você é capaz de expressar seus sentimentos aos que o rodeiam?
  - 6a) Na realidade, você expressa os seus sentimentos? De que maneira faz?
  - 6b) Se você tenta esconder os seus sentimentos, conhece as razões? Quais são?
- 7) Separe e defina cada um dos seus sentimentos.
- 8) Trate de assinalar as pessoas, lugares, coisas, grupos de circunstâncias que lhe provocam estes sentimentos.
- 9) Compartilhe estes sentimentos com alguém em quem você confie.
- 10) Formule um plano de ataque para controlar seus sentimentos, sejam eles bons ou maus. Revise o seu plano.
- 11) Articule o seu plano e não tenha medo de pedir ajuda.

**DEPENDÊNCIA EMOCIONAL**

Um dos defeitos de caráter que mais atrapalham no desenvolvimento do ser humano é a dependência emocional. As perguntas que seguem abaixo servem para nos questionar em que ponto de nossa jornada espiritual está e onde precisamos fazer mudanças. Procure respondê-las minuciosamente e sem medo.

- 1) Você sente dificuldades para expressar os seus sentimentos abertamente?
- 2) Você tem medo de discutir diretamente os seus problemas pessoais e interpessoais?
- 3) Você sente dificuldades de iniciar e manter relações afetivas?
- 4) Você se sente responsável pelos problemas de outras pessoas? Quais e por quê?
- 5) Você sente que a sua vida foi ou está sendo afetada pelo convívio com indivíduos seriamente perturbados, com desvios de comportamento ou desordens compulsivas? Quem e por quê?
- 6) Você tem a tendência de repetir relacionamentos inadequados?
- 7) Você se encontra num relacionamento onde não consegue discutir diretamente os seus problemas e sentimentos de forma honesta e franca?
- 8) Você se encontra num relacionamento baseado em expectativas irreais?
- 9) Você vive obcecado em controlar o comportamento de outra pessoa?
- 10) Você se sente com raiva e com culpa por estar vivendo essa situação?
- 11) Você diz “Sim” quando na verdade gostaria de dizer “Não”?
- 12) Você tenta fazer com que a outra pessoa tente ver as coisas a sua maneira?
- 13) Você tem uma postura de guardar o que sente para não ferir os sentimentos alheios e acaba com isso, ferindo os próprios sentimentos?
- 14) Você costuma acreditar em mentiras para depois se sentir traído?
- 15) Você conhece alguém que tenha afetado sua vida de maneira significativa, alguém que com quem tenha se preocupado e que gostaria de poder mudar? Quem?
- 16) Escreva um pouco sobre essa pessoa e seu relacionamento com ela. Quais são os seus sentimentos com relação a isso?
- 17) Você sente que tem estado tão ocupado respondendo aos problemas alheios que não tem tempo para identificar os próprios problemas, muito menos cuidar deles?
- 18) Você se sente responsável por outra pessoa, seus sentimentos, pensamentos, ações, escolhas, vontades, necessidades, bem-estar e destino?
- 19) Você sente ansiedade, pena e culpa quando uma (ou mais) pessoa tem problemas?
- 20) Você se sente quase que forçado a ajudar outra pessoa a resolver seus problemas, seja oferecendo conselhos não solicitados ou disparando uma série rápida de sugestões apaziguando sentimentos?
- 21) Você se sente furioso quando sua ajuda não é eficiente?
- 22) Você faz coisas que não deseja, realizando mais do que a sua parte no trabalho e assumindo o que as outras pessoas são capazes de fazer sozinhas?
- 23) Você ignora os seus desejos e necessidades, assumindo a postura de que elas não tem importância?
- 24) Você tenta agradar aos outros em vez de contentar a si mesmo?
- 25) Você se sente inseguro e culpado quando esta se doando?
- 26) Você se sente inseguro e culpado quando esta recebendo?
- 27) Você se sente atraído por pessoas carentes?
- 28) Você se sente pressionado? Por quê?
- 29) Você se sente desconfortável quando lhe fazem cumprimentos e elogios? Por quê?
- 30) Você fica deprimido quando não recebe elogios?
- 31) Você se sente diferente das demais pessoas? Por quê?

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

- 32) Você tem medo de ser rejeitado? Por quê? Cite algumas situações em que a rejeição lhe marcou muito?
- 33) Você foi ou tem sido vítima de abuso emocional, físico ou sexual, negligência, abandono ou de qualquer tipo de desordem compulsiva?
- 34) Você tem medo de cometer enganos ou sente dificuldades extremas para tomar decisões?
- 35) Você cobra perfeição de si mesmo?
- 36) Você afasta da consciência sentimentos e pensamentos por medo de se sentir culpado ou de perder o equilíbrio emocional?
- 37) Você se flagra pensando e falando demasiadamente a respeito de outra pessoa?
- 38) Você chega a perder o sono por causa de problemas alheios?
- 39) Você vive tentando surpreender os outros em atitudes repreensíveis?
- 40) Você abandona a sua rotina por estar aborrecido com alguém ou alguma coisa?
- 41) Você concentra toda a sua energia sem outra pessoa e seus problemas?
- 42) Você tem medo de permitir que os outros sejam como são e que os eventos ocorram naturalmente?
- 43) Você tenta controlar eventos e pessoas por meio de fragilidade, culpa, coação, ameaças, conselhos, manipulação ou dominação?
- 44) Você procura se manter ocupado para não entrar em contato com a sua realidade?
- 45) Você se sente terrivelmente ameaçado pela perda de algo ou alguém que julga ser fonte de sua felicidade?
- 46) Você vive buscando o amor e a aprovação de outras pessoas?
- 47) Você tem a tendência de “esperar amor” de quem é incapaz de amar?
- 48) Você iguala o amor com o sofrimento?
- 49) Você se sente incapaz de cuidar de si mesmo?
- 50) Você mantém relacionamentos que já não funcionam?
- 51) Você tolera abusos por medo de perder as pessoas?
- 52) Você se sente aprisionado num relacionamento, do qual não consegue sair?
- 53) Você não confia em si mesmo, em seus sentimentos e nas suas decisões?
- 54) Você acha que Deus o abandonou?
- 55) Você tem reações emocionais excessivas: chora muito, adocece, pensa em vingança, age com hostilidade ou tem explosões temperamentais?
- 56) Você experimenta ondas crescentes de raiva, ressentimento e amargura?
- 57) Você mantém relações sexuais quando não quer?
- 58) Você tenta manipular através de recusa de sexo?
- 59) Você se sente “distante” das pessoas?
- 60) Você entra em pânico ao pensar em se distanciar de um determinado relacionamento, chegando até pensar em “suicídio”?

O 4º Passo pede que sejamos minuciosos e destemidos, pede-nos para pesquisarmos nosso íntimo, com o objetivo de se chegar além das autodecepções, às quais tínhamos usado até agora, para esconder a verdade sobre nós mesmos. O que buscamos com o 4º passo, é um profundo conhecimento sobre nós mesmos, sobre nosso comportamento, sentimentos, pensamentos, motivos e ações.

O 4º passo nos sugere que pela primeira vez na vida, olhemos para nós mesmos como realmente somos ao invés de imaginar ou fantasiar a nossa imagem. Quanto mais olhamos, mais liberdade adquirida. Não é preciso fazer uma novela de sucesso; só é necessário fazer um começo honesto e ser o mais minucioso possível, escrevendo a verdade. Este é o processo de libertação e cicatrização. Nós colocamos nossa fé num DEUS

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

(DEUS como cada um concebe a DEUS), amoroso e temos confiança de escrever exatamente o que devemos se fomos minuciosos e destemidos.

Quando ouvimos pela primeira vez a palavra “moral”, alguns de nós temos ideias mal concebidas do que significa, enquanto outros nem tem ideias do que seja. MORAL é o conjunto de valores que escolhemos para nos guiar no dia a dia da nossa recuperação. Podemos escolher a definição de BOM para algo que tem o poder de fazer aflorar em nós o que temos de melhor e também o poder de solidificar nossa recuperação. DE RUIM, algo que tem o poder de aflorar o que temos de pior e atrapalhar nossa recuperação.

Ao fazer este passo, teremos que examinar não somente o que fizemos, mas, também como nos sentimos em cada momento. Através disso começamos a conhecer A NATUREZA EXATA DE NOSSAS FALHAS; o nosso egocentrismo, o nosso medo, nossa desonestidade para conosco, com DEUS (DEUS COMO CADA UM CONCEBE A DEUS), e com outro ser humano.

É importante sempre ter em mente que estamos fazendo o nosso inventário moral e que aqui não há espaço para erros dos outros. Nosso inventário é um processo para descobrir como nossos defeitos de caráter trazem muita dor e desconforto para nós e para os outros. Através do 4º Passo descobrimos as coisas que nos atrapalham, bem como as que nos ajudam.

### **DIRETRIZES GERAIS PARA A PRÁTICA DO 4º PASSO**

Quando estivermos prontos para começar, pedimos forças a DEUS (DEUS como cada um concebe a DEUS) para sermos minuciosos e destemidos neste inventário. O importante é sentar e começar a escrever. À medida em que os sentimentos afloram, é preciso enfrentá-los e continuar escrevendo. Algumas sugestões proveitosas:

- 1º) Siga o resumo e faça uma parte de cada vez.
- 2º) Deixe um grande espaço para fazer anotações de pensamentos que surjam à medida que você escrever.
- 3º) Não apague ou corte qualquer parte e não edite o seu inventário.

Do começo ao fim deste guia, existem exemplos de perguntas que fazemos a nós mesmos. Algumas destas perguntas podem parecer desnecessárias. Em cada situação, tente ver onde você errou, quais os seus motivos e qual a participação que teve. O que estamos a fazer no 4º passo não é somente ver onde erramos, mas, tentar compreender os velhos padrões de comportamento.

### **SENTIMENTOS**

Nossos ressentimentos nos causavam desconforto. Revivíamos sem parar experiências passadas desagradáveis. Estávamos zangados sobre coisas que aconteceram e mantínhamos uma lista de rancores. Precisamos escrever sobre eles, para poder ver qual o papel que tínhamos em provocá-los.

- A) Anote as pessoas, organizações e conceitos dos quais você se ressentiu. Inclua as pessoas (parentes, amigos, companheiros, inimigos, nos mesmos...), as organizações e instituições (religião, colégios, regras sociais, conceitos de Deus...) com as quais você está zangado.
- B) Anote as causas de cada ressentimento examinando os motivos de nossa raiva. Estas são algumas perguntas para ajudar a identificação:
  - meus sentimentos foram magoados por causa do orgulho?
  - minha segurança foi ameaçada de que maneira?
  - um relacionamento sexual ou pessoal ficou ressentido ou rompido?

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

- minha ambição causou conflito nos outros?
- C) Com cada ressentimento, tentamos perceber onde erramos e o papel que desempenhamos em cada situação. Como reagimos a cada situação?
  - aonde a ganância e o poder subordinavam minhas ações?
  - de que maneira eu manipulava os outros e por quê?
  - a que extremos me levavam meus sentimentos?
  - de que maneira me comportei com egoísmo?
  - de que maneira minhas expectativas causaram problemas aos outros?
  - de que maneira meu orgulho e meu ego se externaram?
  - de que maneira o medo me motivou?
- D) Nas situações em que percebemos que outros nos magoaram, precisamos entender que temos que parar de esperar que os outros sejam perfeitos. Não há lugar na nossa recuperação para farisaísmo (autoengano). Se queremos ter paz de espírito algum dia, teremos que aceitar os outros como eles são.

### **RELACIONAMENTOS**

Isto vai incluir muito mais do que uma simples lista de relacionamentos sexuais. Nós temos tido problemas de todos os tipos de relacionamentos. Muitos de nossos defeitos de caráter vem à tona e nos impede de ter um relacionamento bem sucedido ou saudável.

- A) Anote seus relacionamentos pessoais. Isto inclui seus companheiros de trabalho, amigos, parentes, família, vizinhos, etc... Examine um a um. Os aspectos positivos e negativos de cada relacionamento. Focalize sua atenção tão somente nos seus erros, esquecendo dos outros. Precisamos avaliar nossos motivos. Precisamos analisar como nossos defeitos de caráter se manifestam em nossos relacionamentos, por exemplo, a INTOLERÂNCIA. Muitas vezes esta atitude provocou indiferença, hostilidade e outros problemas. Tínhamos a necessidade, gerada pelo nosso medo, de estarmos certos (com razão). Éramos críticos com os outros e, no entanto, se nos dirigissem a crítica (mesmo construtiva), não tínhamos a aceitação.
  - Quando fui intolerante com os outros? Com quem?
  - Quando me senti superior aos outros e por quê?
  - Quando é que usei e abusei dos outros?
  - De que forma eu tentei fazer com que os outros se sentissem desprezíveis?

Outro exemplo é a autopiedade. Esta é uma forma que usamos para manipular os outros em nosso benefício. Uma maneira de evitar responsabilidades. Perguntamos a nos mesmos:

- Como usei a autopiedade para conseguir o que queria?
  - Eu menti ou escondi a verdade? Se fiz isso por quê?
  - De que maneira eu agi para que os outros se sentissem culpados?
  - Quando não conseguia o que queria, como reagia?
- B) Anote os seus relacionamentos sexuais. Isto pode incluir relacionamentos profundos ou ligações ligeiras.
    - Manipulei ou menti para obter minha própria satisfação?
    - Eu me preocupava com as outras pessoas?
    - Como demonstrava isso?
    - Quantas vezes eu disse “sim” quando queria dizer “não”? Por quê?
    - Acreditava que o sexo poderia me deixar numa boa e colocar tudo em ordem?

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

- Os meus relacionamentos acabavam em dor e infelicidade para mim e para os outros?
- Sexo era algo para ser negociado ou vendido?
- De que forma eu era desonesto nos meus relacionamentos?
- De que maneira eu conseguia satisfazer meus desejos sexuais à custa dos outros?
- Quando havia frieza em casa como eu reagia?
- Acabei por me senti desvalorizado, usado ou abusado?

C) De cada relacionamento que você anotar os itens A e B, tente resumir como te afetaram e tente identificar os defeitos de caráter aparentes. Muitos de nossos defeitos de caráter arruinaram nossos relacionamentos pessoais.

### **EGOCENTRISMO**

Muitos de nossos sentimentos e até mesmo defeitos de caráter, surgiram de nosso total egocentrismo. Somos como crianças que nunca cresceram. Focalizamos sem parar nossos desejos, as nossas necessidades e as nossas vontades. Exigimos tudo por nada. É importante identificar os sentimentos que surgem, para poder compreendê-los melhor. Segue-se uma lista para reflexão:

**CULPA - DEPRESSÃO - DESESPERANÇA - VERGONHA - FRUSTRAÇÃO -  
INADEQUAÇÃO - INTOLERÂNCIA - CONFUSÃO - FRACASSO - SOLIDÃO - MEDO -  
AUTOPIEDADE - RAIVA - ANSIEDADE - RESSENTIMENTO - TRAIÇÃO - NEGAÇÃO -  
ARROGÂNCIA**

Examine cada um dos sentimentos acima e outros que você tenha identificado no seu inventário. Faça uma lista dos motivos que faziam você se sentir assim:

- Como este sentimento afetou você?
- Era este o sentimento correto para a sua situação?
- Qual foi o meu comportamento na situação?
- Quais as lembranças que afloram?
- Agi com hipocrisia?
- Agi com egoísmo?
- Quais as minhas expectativas para comigo e com os outros?
- Insistia em ter as coisas à minha maneira?
- Quando não conseguia como reagia?
- Como reagi aos meus sentimentos?

### **VERGONHA X CULPA**

Uma das terríveis desculpas terríveis desculpas que usamos para não fazer o 4º Passo são os nossos profundos segredos. Estas situações que provocaram tanta vergonha e culpa, as coisas que realmente nunca encaramos, são as mais difíceis de falar escrever e compartilhar. É importante lembrar que não somos responsáveis muitas vezes pelas coisas que fizemos durante a neurose ativa, apesar de sermos responsáveis pela nossa recuperação.

A esta altura você já deve ter descoberto alguns sentimentos de vergonha. É importante explorar aquelas situações porque estes sentimentos estão por trás de muitas atitudes.

Escreva sobre as situações que o fizeram sentir culpa. Escreva também sobre as situações em que você realmente teve culpa, e as que você não teve culpa. Muitas vezes aceitamos a culpa de situações em que não tínhamos nenhuma responsabilidade. Por isso é importante aprofundar e ver como estes tipos de sentimentos podem estar nos afetando ainda hoje.

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

- Quais são as coisas que nunca contei a ninguém?
- O que foi que me fez guardar segredos?
- Quais os acontecimentos que criaram sentimentos de vergonha ou culpa?
- Fui recebedor ou causador de abuso físico, mental ou espiritual?
- Onde o egoísmo e o medo entraram no jogo?
- Por que me apeguei à culpa ou à vergonha?
- Eu me culpava pelo comportamento errado de outra pessoa?
- Como meus sentimentos de vergonha e culpa afetam outros aspectos de minha vida?

### **ÀS VEZES EM QUE ME SENTI VÍTIMA**

Muitas vezes nos vemos como vítimas, nos sentindo assim por vários motivos. Por exemplo: quando crianças fomos abusados de várias maneiras: física, mental e/ou emocional, devido o comportamento dos adultos. Infelizmente, muitos de nós desenvolvemos a mania de se ver como eternamente vítimas de pessoas e circunstâncias, desejando sempre ser socorridos, amparados e fingindo das responsabilidades.

Culpávamos os outros e nos ressentíamos deles por nossos problemas, INCAPAZES QUE ÉRAMOS DE VER NOSSA PRÓPRIA RESPONSABILIDADE. Este tipo de comportamento autodestrutivo agradava cada vez mais a nossa doença. Precisamos analisar cada situação em que nos colocávamos como vítimas.

- Senti-me como vítima em alguma situação? Quais?
- Que expectativa eu tinha dos meus pais?
- Carrego até hoje esta expectativa comigo?
- Como reajo hoje em dia quando as coisas não saem como quero?
- Como é que atuo como vítima hoje em dia?
- Quais os sentimentos que tenho nessas situações?
- Qual a minha responsabilidade na prática constante deste padrão de comportamento?
- Quais os relacionamentos que ainda alimentam expectativas?
- Se realmente fui vítima do comportamento de alguém, como reajo ao me deparar ou pensar nesta pessoa?

### **MEDO**

Tendo olhado para os nossos relacionamentos, percebemos que o medo, a dúvida e a insegurança estavam no centro de muitas atitudes nossas. Queríamos o que queríamos, quando queríamos e ficávamos aterrorizados ao imaginar que não conseguiríamos realizá-los. No fundo havia o medo de que ninguém cuidaria de nós. Muitos de nossos defeitos e suas manifestações, são somente tentativas inadequadas de suprir as nossas necessidades e de não saber nos cuidar sozinhos. Somos temerosos de tudo. Nossos temores nos impediram de fazer o que desejávamos e nos impediram de nos tornar a pessoa que desejávamos ser.

A) A medida dos nossos medos - medo do desconhecido, medo da dor, medo da rejeição, medo do abandono, medo da responsabilidade, medo do compromisso, medo de crescer, medo do sucesso e medo do fracasso. Temíamos não alcançar o que desejávamos e de perder o que tínhamos.

B) Responda a estas perguntas quanto aos medos:

- Por que tenho medo?
- Como este medo me paralisa?
- Como este medo me impede de mudar?

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

- Tenho medo por que penso que só posso depender de mim mesmo?
- Como reajo a este medo?
- Como este medo se manifesta em mim hoje?
- Quais os medos que mais me molestaram durante minha vida?
- Aonde eles me afetavam?
- Quais os medos que mais se manifestam atualmente?
- Como estou lidando com ele?

### **VIRTUDE**

Agora chegou o momento de descobrir as nossas qualidades e nossas virtudes. Somos feitos de qualidades e virtudes e há sempre espaço para melhorarmos. A lista que segue poderá nos ajudar a identificar nossas qualidades.

FÉ - AMOR - GRATIDÃO - BOA VONTADE - CONSCIÊNCIA DE DEUS -  
HONESTIDADE - MENTE ABERTA - AÇÕES POSITIVAS - PACIÊNCIA -  
ACEITAÇÃO - GEROSIDADE - CORAGEM - COMPARTILHAR - ATENÇÃO -  
CONFIANÇA - BONDADE - PERDÃO - DESPREENDIMENTO - TOLERÂNCIA -  
CARA LIMPA - AUTOESTIMA

Estas qualidades nos mostram que não somos as pessoas más que imaginávamos ser e nos darão e força coragem para prosseguir. Colocamos nossa vida e nossa vontade aos cuidados de um Poder Superior e estaremos aprendendo a viver com uma nova série de princípios. Seguindo adiante com estes passos, aquelas atitudes e comportamentos que nos atrapalhavam se modificam. Estamos tentando construir vidas felizes em recuperação e o 4º Passo é um caminho definido para conseguir isso.

A habilidade de conseguir identificar qualidades nos outros é uma qualidade é uma qualidade de caráter em si mesma. Chegou a hora de usarmos em proveito próprio. Seremos tão bons para conosco, como seríamos com os outros. Descobrimos que as qualidades surgem muitas vezes como um potencial e tornam-se verdadeiras qualidades ou virtudes, através da prática.

Agora que expusemos nossos segredos é hora de deixarmos eles para trás. Trabalhando continuamente os Passos restantes. Os defeitos de caráter que obstruíam nossa paz de espírito começam a mudar. Através da observação da natureza exata de nossas falhas é que percebemos a nossa total impotência. Vemos como é inútil tentar somente com o nosso poder e com a nossa força.

Trabalhando os Passos, viemos a acreditar num Poder Superior a nós mesmos. A honestidade no 4º Passo reafirma nosso 3º Passo, por que vemos, em sua consciência, o enorme alívio que sentimos em confiar num Poder Superior a nós mesmos.

Praticando os princípios espirituais de honestidade, mente aberta e boa vontade, nós descobrimos o amor, a aceitação, a tolerância, a fé, o respeito próprio e a confiança.

Quando vivemos os 12 Passos, começamos a nos libertar do passado; a ter a liberdade de sermos nós mesmos e o conhecimento de quem e como nós realmente somos. Este é um processo de cicatrização e um passo enorme na direção para a liberdade. Neste estado de espírito, estamos prontos para fazer o 5º Passo, partilhar o nosso inventário com Deus e com outro ser humano.

Ao completar este inventário, se você o tomou como uma busca da verdade, você terá uma visão básica e certa a respeito dos seus hábitos, daquilo pelo que você luta, o que está fazendo, para onde esta se dirigindo, como se encaixa em seu meio. Supostamente, um inventário revela os aspectos negativos e os positivos de nossa vida e o seu valor é o de classificar as coisas de maneira completamente ordenadas. Constitui em um ponto de partida para uma vida flexível e cheia de sentido. Do ponto de partida é somente isso.

## Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)

O trabalho cansativo está no que nós mesmos podemos fazer com esta verdade que temos descoberto acerca de nós mesmos. Que passos daremos diante do nosso compromisso recém-formulado? Como praticaremos e instrumentaremos nossos planos?

A tarefa nos espera, porém é uma tarefa que vale a pena porque estimula nosso conhecimento, e o crescimento proporciona felicidade e a felicidade significa amor, e amor é DEUS, e amor é verdade, e a verdade tornará livre.

Boa sorte e que o Poder Superior, Deus da maneira como você concebe a Deus, lhe ilumine e lhe oriente em sua caminhada rumo ao crescimento espiritual.

### Depoimento nr. 01 - Libertação para Esperança

O que você acha? Ele perguntou:

Eu acho que estive procurando por uma resposta durante toda minha vida. Eu respondi.

E agora, acho que encontrei.

**Ebby** tinha acabado de me contar a sua história de adicção a sexo e amor e eu tinha me visto em tudo que ele disse. Mas eu sai de lá com um sentimento de total rebelião. Eu não poderia encarar mais uma adicção.

Eu estava sóbria no A.A, por aproximadamente quatro anos e nos Comedores Compulsivos Anônimos a mais tempo do que isto, com dois anos de abstinência. Não era justo, DEUS estava pedindo demais para mim, eu não poderia fazê-lo e eu não o faria. Mas a porta para a honestidade que tinha sido aberta, não poderia ser fechada outra vez.

Eu não podia me lembrar dos detalhes das histórias de Ebby. Eu não queria lembrar, mas também não poderia modificar os conhecimentos dentro de mim, pois o que ele era eu também era. Minha solitária e compulsiva necessidade para os abraços de meus amantes, a procura por mais e mais sexo... isto era uma verdadeira adicção. E esta consciência estava agora totalmente clara.

As duas semanas seguintes se passaram para mim num pânico crescente - eu queria beber, eu queria morrer - eu queria qualquer coisa, exceto a necessidade de começar de novo do primeiro passo por uma nova adicção, mas eu já estava firmemente dentro daquele passo, consciente da minha impotência perante o desejo, incapaz de parar, a minha vida totalmente fora de controle por causa dele.

Tudo que era necessário que eu abrisse a porta um pouquinho mais, com boa vontade, e um Poder Superior a mim mesmo faria possível àquilo que eu não poderia fazer sozinho.

A rendição não veio fácil para mim, mas ela também não veio fácil para minha adicção para comida e para o álcool também. Eu tinha usado a comida para preencher a solidão e para me confortar, desde os meus 13 anos. No momento que eu podia comprar álcool, (quatro anos mais tarde), eu já estava cheia de ódio por mim mesma e com uma crença de que o mundo era culpado por ser hostil e desamoroso demais para que eu lidasse com ele. Eu fazia dieta e sonhava em ser magra como se a magreza de repente fosse me fazer graciosa, confiante e bonita. Ainda assim eu comia, mesmo enquanto eu sonhava em ser magra - só mais uma, ai eu paro. Assim, eu alimentava o problema, mesmo que a comida aliviasse a dor que eu sentia. Quase na primeira vez que eu tive a chance de beber, fiquei bêbada, fiquei fora a noite inteira e dormi com vários homens e adorei. De alguma forma parecia que aquela pessoa que de repente era o centro das atenções, que podia levar qualquer um para cama, era o meu verdadeiro EU.

## Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)

Eu sabia que realmente nunca tinha me encaixado naquela família “legal”, com irmãos atléticos e pais que não bebiam, ou que não bagunçavam, que participavam de jantares da igreja e de férias familiares. Aqui nos bares escuros rodeada de tentação e de homens, aqui era o meu lugar.

Olhando para o passado na minha sobriedade atual, me parece que minha família era normal e amorosa. Porque então eu me sentia tão desamada e tão estranhamente deslocada? Talvez não existisse uma simples resposta. Talvez eu tenha sido uma infeliz combinação genética, mas é fora de questão que eu era diferente dos meus irmãos, era simplesmente um fato. Era óbvio desde o começo da minha adolescência, que eu não podia encarar nenhum problema ou dor na vida, sem algum tipo de droga e que eu não podia ser feliz sem algo que me fizesse feliz.

Apesar de uma vida familiar que parecia muito norma, lá estavam os padrões que se entrelaçaram com a minha adicção. Um padrão era um tipo de desafio marginal contra fazer a coisa certa. Ninguém da minha família parecia pecar, eles não fumavam e nem bebiam. Todos eles iam à igreja, não falavam palavrão, e meu pai nem mesmo levantava a voz. Dentro de mim, acabei me sentindo terrivelmente culpada, por qualquer pequena violação da moral, e cresci odiando “os bonzinhos da igreja”, com quem eu fingia me parecer. Claro que a diferença entre os meus sentimentos e o que me parecia ser aceitável eram tão grande, que eu aprendi a negar os meus sentimentos e a procurar desculpas para que eu não tivesse que me rotular de má pessoa: eu xinguei por causa do que você disse, eu bebi por causa do que você fez, eu dormi com cem homens por causa do que eles não me deram. Eu acabei tão acostumada a negar os meus sentimentos e a culpar os outros pelo meu comportamento, que eu realmente não sabia o que a raiva e o medo eram para mim. Eu não conseguia ver nenhuma maneira de mudar minha vida.

Sentimentos sexuais normais, também eram inaceitáveis, já que ninguém mencionava sexo a não ser no contexto da imoralidade. Havia pouca expressão de sexualidade ou de interesse sexual em minha família, de forma que sentimentos normais pareciam terríveis para mim. Já que eu não podia sequer mencionar sobre sexo muito menos lidar com ele, rapidamente se tornou uma obsessão pra mim. Antes mesmo que eu tivesse idade para ir à escola, eu já havia criado fantasias sexuais e praticava a masturbação, encontrando no prazer que me dava uma libertação de todos os sentimentos que conseguia rotular e que não sabia expressar. Eu tinha que expressar os meus sentimentos. Esse padrão de retirada do contato humano e concentração solitária na libertação sexual - masturbando-me várias vezes durante toda a noite até chegar ao clímax, tornou-se uma parte crescente da minha adicção ativa. Outro padrão na minha vida veio nos modelos de amores disponíveis para mim. Da minha mãe eu tive um maternalismo afetuoso e do meu pai uma aprovação intelectual orientada para o sucesso. De alguma forma eu parecia não conseguir me integrar a essas duas qualidades, de forma que eu separei o intelectual do sexual emocional.

Toda minha vida, ou eu seduzia as pessoas com o meu intelecto ou seduzia-as como meu corpo. Eu parecia nunca saber o que era uma real intimidade emocional. Embora eu fosse honesta demais para roubar, eu era tão emocionalmente desonesta que não podia admitir nem para mim mesma o que eu realmente sentia. Não era de se admirar que fosse tão grande a dor pelas necessidades que me pareciam nunca serem satisfeitas e os padrões de comportamento que só aumentavam a minha culpa e vergonha, sem satisfazer essas necessidades, se traduziram numa busca desesperada por liberdade. Eu encontrei minha pílula mágica, automedicada para solidão e necessidades, na comida mais tarde no álcool e nas drogas. Quando eu ficava muito gorda eu mudava para o álcool e quando eu ficava bêbada demais eu voltava para a comida, e abaixo de tudo isso estava à vida dupla e secreta que eu vivia na arena sexual.

## Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)

Antes de eu fazer vinte anos de idade, eu já havia dormido com mais de cem homens, tido doenças venéreas, três tentativas de suicídio, havia sido enviada pela polícia e pelos meus pais para um psiquiatra e tido um bebe do qual eu desisti para a adoção. Era o tempo para a minha cura marital, infelizmente a minha necessidade insaciável de liberdade sexual já era grande demais. E muitos outros sentimentos e problemas estavam encontrando uma válvula de escape, através do desejo sexual. O meu marido e eu tínhamos que fazer sexo todos os dias, mas nunca era suficiente. Eu não ficava feliz e satisfeita, e tinha que me masturbar durante várias vezes ao dia. Tentando me libertar da depressão que sentia, eu bebia mais e arrumava amantes.

Quando a excitação e intriga tomaram conta da minha vida, a depressão aumentou. Era uma montanha russa de medo e de luxúria, mas a emoção de aventuras secretas e novos amantes era de alguma forma satisfatória e eu não queria parar. Às vezes, depois de algum episódio degradante eu ficava envergonhada, como por exemplo, fazer sexo com alguém num canto escuro de algum restaurante e me decidia a mudar. Aí então, eu voltava a engordar, para me fazer feia e indesejável. Então, movida pela necessidade, eu emagrecia e começava o ciclo de sedução outra vez. Seduzindo amigos, marido de amigas, os jovens alunos do colégio para quem meu marido dava aula, enfim para qualquer um. Inevitavelmente eu me divorciei e também inevitavelmente o ciclo da sedução continuou, só que agora de uma forma mais aberta. Mais uma vez, cheia de vergonha eu tentei encontrar respeitabilidade casando-me com ele. Eu escolhia alguém que conhecia num bar e usava o casamento como desculpa pelo fato de estar bêbada e por ser gorda, porque ele me tratava tão mal e não me amava e para encontrar sexo em outro lugar, já que não podia encontrá-lo em casa.

Os três padrões de adicção progrediam e pioravam. Eu bebia para relaxar, de forma que eu não comesse e quando eu comia acabava vomitando para não engordar. Eu tentava ficar magra para poder obter mais homens e mais sexo, e reafirmar para mim mesma que eu não teria que ficar sozinha. Eu sofria de apagamentos e depressões profundas. Tive tentativas de suicídio e violentas ressacas, ficando gorda e doente. Peguei doenças venéreas. Quando eu estava num padrão de hiperalimentação eu entrava em relacionamentos masoquistas e dependentes, e quando eu estava de dieta e magra eu ficava bem sexy, corria de bar em bar e de cama para cama. Inibições relaxadas pelo o torpor e bebendo para esquecer e então acordando com ainda mais para arrepende-me. Ainda assim, nesses anos de progressão insana da minha adicção eu conseguia trabalhar como profissional em educação um pilar da moralidade para a classe média. Não era de surpreender que eu bebesse para esquecer. Sempre nas bordas da consciência estava a sensação perturbante de que algo estava errado, que minha obsessão sexual não se dava apenas pelo meu mau casamento ou pelo tempos liberais em que eu vivia. Eu deixava atrás de mim uma trilha de amizades quebradas e abandonadas; eu mudava e me mudava de novo e outra vez. Eu parei de tentar fazer amigos já que eu era sempre nova na área ou estava prestes a partir, e ninguém me conhecia suficientemente bem para perceber que o isolamento imposto escondia um vazio muito grande e uma falta de habilidades para amar ou mesmo para gostar. Eu fazia o meu papel com muita habilidade para amar ou mesmo para gostar. Eu fazia o meu papel com muita habilidade, a grande sedutora, a mulher que não precisa de ninguém e nunca deixei ninguém se aproximar o suficientemente perto para perceber a impostora que eu era. Nesta altura, eu podia controlar a minha compulsão apenas com a ajuda de regras: nunca seduza amigos ou pessoas com quem você trabalha ou alunos, mas minhas regras estavam sendo quebradas com uma frequência cada vez maior e eu estava ficando assustada. Eu resolvi parar de me masturbar sentindo que as horas que eu passava na cama com revistas pornográficas eram um tipo de doença, mas eu que quebrei

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

essa decisão em poucas horas. Comecei a andar com uma arma e pensar em suicídio para terminar com toda dor.

Como eu fui parar nos Comedores Compulsivos Anônimos e então nos Alcoólicos Anônimos, é uma outra história. Basta dizer que eu apenas fiquei sóbria quando parecia que a única alternativa era a arma. A retirada foi terrível, não apenas porque eu estava fora da comida e do álcool, mas também porque ficando longe dos bares, me mantinha afastada de contato sexual que preenchia aquela compulsão. Eu tive um surto psicótico e fui num hospital psiquiátrico.

Como a rendição era simplesmente a necessidade, eu encontrei três padrinhos no AA, ia para as reuniões todas as noites e comecei à recuperação. Eu fiquei sóbria, mas não podia ficar sozinha. Eu encontrei um parceiro sexual três semanas após deixar o hospital, minha dor diminui e consegui ficar sóbria. Como qualquer outra pessoa que fica sóbria no A.A, mantendo-se ativa em outra adicção meu progresso era lento e eu não tinha a libertação da dor que outros pareciam ter.

No meu primeiro inventário, eu consegui racionalizar que minhas aventuras sexuais eram causadas pelas bebidas e, portanto, não precisavam de exame mais cuidadoso. Então eu continuei nelas, não em bares, mas nas reuniões de A.A.. Havia muitos homens disponíveis no A.A. e eu me fazia disponível para eles. Novamente, tentei a cura pelo casamento, novamente não pude ser fiel, mais uma vez não pude conviver com a culpa e decepção, mais uma vez eu me divorciei e voltei à caçada interminável atrás de contentamento mudando-me sempre depois de poucas semanas, mudando de emprego, de amigos e de amantes. Novamente fiz regras e as quebrei. Cheia de alto desapontamento decidi que precisava me acalmar. Considerando o tempo da minha sobriedade, o meu comportamento era tão bizarro que eu não podia mais racionaliza-lo: múltiplos amantes, casos com homens casados e 13º Passo para membros do A.A.. Eu escolhi um novo amante, mas ele logo quis terminar o relacionamento. Nesta altura, eu tinha me comprometido comigo mesma a não voltar a minha velha maneira promiscua, e estava totalmente amarrada a esse novo amante e parti para a retirada. Foi quando eu estava nessa terrível retirada forçada, querendo beber, querendo comprar uma arma para me matar que eu conheci Ebby numa reunião de A.A.. Esse encontro casual provavelmente salvou minha vida.

Tanto quanto eu não queria ouvir falar sobre a falta de esperança da minha adicção, eu agora tinha apenas duas alternativas: morrer ou tentar. Em pânico e desesperada, eu ainda queria escapar, mas o tempo estava passando e eu me rendi um dia por um certo instante e este foi o começo. Não foi fácil, mas, revelou-se ser simples. A retirada da masturbação foi muito difícil. Correr funcionava melhor do que banhos frios, especialmente se eu cantasse os 12 Passos enquanto corria. Eu comecei um novo inventario moral, sem racionalizações ou desculpas (meu sexto inventario moral). Depois de alguns deslizes na masturbação, eu superei a minha autoconsciência agonizante li cada palavra do meu inventario moral para um padre. Estava tudo escrito neste inventario... toda a dor e o modo como eu a usava como desculpa está lá no inventário. Muitas traições aos amigos, a minha autopiedade e a solidão juntamente com o doloroso conhecimento de como eu havia criado estas condições. Minha raiva contra Deus, meu medo da honestidade e a minha revolta contra este novo caminho que eu tinha que seguir. O egocentrismo que havia dominado a minha vida... eu coloquei todos eles no meu inventário e muito mais. Eu vivi os próximos passos, escrevi cartas de adeus para antigos amantes, fiz reparações da melhor maneira possível para aqueles a quem havia machucado. E ai começou a maior aventura de todas.

Para a minha surpresa, a dor de toda a minha vida pareceu evaporar-se. Eu me senti como se tivesse acabado de nascer. Como eu vim a explorar um novo mundo de

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

relacionamentos, no qual eu tinha um senso de dignidade e a capacidade de gostar e manter compromisso, eu aprendi que os velhos padrões de adicção poderiam escorregar de volta para dentro da minha vida de maneira sutis. Aprendi a importância do contato com os outros que tivessem a mesma adicção e a necessidade absoluta de rigorosa e contínua honestidade. Aconteceram muitas coisas na minha vida de sobriedade para compartilhá-las todas aqui. Eu sinto que experimentei tanto, e ainda assim tão pouco. Muitas das lições foram humilhantes. Eu não tenho atravessado sempre a dor de viver e de lidar com os problemas da vida com coragem ou aceitação, mas eu tenho passado por eles sexualmente sóbria. Aprendi a viver em parceria com Deus, a praticar a humildade na irmandade de DASA, a abraçar a dignidade da pessoa e o valor da honestidade e da integridade em relacionamentos humanos. Aprendi a amar a solidão e a valorizar o companheirismo. Aprendi a ficar atenta aos sutis padrões de adicção que podem escorregar para dentro da minha vida tão facilmente. Passei a me sentir parte da Irmandade, parte da humanidade, parte do mundo e parte de Deus.

O que é minha experiência é que eu estava condenada a uma busca sem fim. Eu não sabia por que eu tinha que continuar vivendo uma vida tão dolorosa. Um membro de DASA me passou a mensagem e eu fui libertada para a esperança e ainda estou aí vivendo um dia de cada vez.

TRADUZIDO DO CAPITULO DO LIVRO DO S.L.A.A.

### **Depoimento nr. 02 - Anorexia**

A minha anorexia ficou camuflada durante muitos anos e só tomei consciência dela quando entrei em DASA. Percebia que havia dificuldades de relacionamentos e dificuldades profissionais, mas achava que era um problema, mas eu não tinha muita consciência de mim mesma, e ia sendo levada pela vida. Até entrar em DASA, nunca comentei isto com ninguém, porque se comentasse, achava que estaria me inferiorizando. A minha anorexia estava ligada com a vontade que eu tinha de brilhar. Era egocêntrica no mais alto grau. Não ficava contente com o 2º lugar e daí fazia das tripas coração para poder chegar em 1º lugar.

As pessoas sempre me diziam que eu não conseguia paquerar porque eu não queria, porque as pessoas sempre me olhavam. Sinceramente, raramente eu percebia alguém me olhando, mas as poucas vezes que eu percebia, desviava o olhar e fingia para todos “que nada havia acontecido”. De um lado, isto me fazia muito bem porque eu ficava com o ego em altíssimo nível. Para o uso externo eu era bonita e sensual e achava que podia ludibriar os outros fingindo que eu era feliz.

O meu referencial de gostar de mim, estava sempre nos outros. Se os outros me procurassem para conversar, passear etc., eu era legal, na ausência disto eu me considerava uma porcaria. Vivi décadas da minha vida tentando fazer das tripas coração para manter os outros perto de mim. Sempre fui arredia a qualquer contato físico principalmente com pessoas do mesmo sexo e a forma que eu tinha para agradar aos outros era materialmente. Para mim, era como se fosse um pecado mortal eu poder gostar de alguém. Tinha muita raiva dos meus sentimentos (ainda tenho, mas em menor escala).

Os poucos relacionamentos (mais sérios) que eu tive na vida, foram com pessoas problemáticas (doentes) e sempre dava um jeito deles se rastejarem aos meus pés publicamente para eu passar a ser a RAINHA. Quando a “vítima” se cansava e dava no pé eu passava a ser a vítima e ele o sacana. O problema nunca estava em mim e sempre no outro.

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

Na anorexia profissional acontecia a mesma coisa. Eu necessitava a ser a RAINHA. Eu não podia começar como uma vassala, eu tinha que iniciar como RAIHA. Demorei mais de sete anos para começar a praticar a minha profissão. De um lado foi extremamente benéfico porque eu fui a fundo nos estudos e por outro, maléfico porque aonde se aprende mesmo é na prática.

Hoje vejo que a necessidade que eu tinha de brilhar está ligada a minha família. Tenho muito irmãos e fui criada num ambiente de competição em todos os sentidos (amor, afeto, estudos, inteligência, beleza, competência, etc.), mas hoje, o problema é meu.

Outro problema que eu tenho ligado à anorexia profissional está no fato de não saber cobrar pelos meus serviços. Sempre achei que tive uma certa facilidade em relação aos meus valores, então na hora de cobrar o meu serviço fico com pena da pessoa, e normalmente os clientes que me procuram estão passando por dificuldades de uma maneira geral. Um dos meus padrões de comportamentos é ter pena dos outros, ou quem sabe tenha pena de mim mesma.

Hoje estou trabalhando muito nesta parte da minha vida, afinal eu necessito viver dignamente e devo cobrar pelo meu serviço sem ter culpa porque EU MEREÇO.

Graças à literatura, a frequência às reuniões, as partilhas com os companheiros, a prestação de serviços a Irmandade, a prática dos 12 Passos, tudo isso me fez tomar conhecimento dos meus padrões de comportamento e trabalhar comigo mesma junto ao meu Poder Superior.

Na verdade, eu não gostava mesmo era de mim, eu tinha uma autoestima muito baixa e não podia admitir que alguém pudesse me achar interessante ou ser uma boa profissional.

Só por hoje o Poder Superior me mostrou que tenho que ser humilde, deixar de ser orgulhosa e que sou uma pessoa igual a qualquer outra pessoa. Para eu reconhecer isto foi muito difícil, até porque a anorexia ficou camuflada durante muitos anos. Só por hoje graças ao DASA, noto que estou menos egocêntrica, me interessando mais pelos outros e pela vida em geral, não necessitando mais brilhar de qualquer jeito, pois melhorou muito a minha autoestima.

Acabo de vencer mais uma anorexia, que é a anorexia da comunicação escrita. Sempre tive muito medo de colocar as coisas no papel, principalmente sabendo que a minha escrita poderia vir a ser publicada. Tinha medo de cometer erros ortográficos e de concordância e até mesmo do papel, mas necessito vencê-la. Eu sou uma pessoa normal (com qualidades e defeitos) e não preciso ser perfeita. Seja o que o Poder Superior quiser (no fundo o meu medo é da crítica).

Companheiros, muito obrigada por vocês existirem. Muitas 24 horas de Paz, Serenidade e Sobriedade.

**Uma DASA que só por hoje está otimista.**

## **Depoimento nr. 03 – Entrega Total**

Caros companheiros, muitas 24 horas a todos vocês.

O programa de DASA esta se revelando para mim, como uma fonte inesgotável de motivação para construir uma vida com “qualidade de vida”.

No mês passado passei por um período de depressão e novamente me vi reagindo à negatividade com mais negatividade. Ataques depressivos são coisas duras e não há como sair deles somente pela força de vontade. A maneira que descobri para encurtar a duração dessa sofrida imobilização, foi entregar-me aos cuidados do Poder Superior, como de começo. Não adianta querer entregar, o que resolve é uma verdadeira entrega. Se paro de

## **Jornada nr. 07 – Trabalhando o Inventário Moral (abr/mai/jun 96)**

entregar, de conversar, de dialogar com meu Poder Superior, a confusão e os conflitos voltam e literalmente perco as forças e caio novamente na dependência sexual. Se consigo recuar um pouquinho do meu poço emocional de baixa estima, ganho certa perspectiva e vou devagarzinho “caindo na real”.

Voltei a entrar em contato com o meu Poder Superior e tive a consciência de um plano bom para toda a criação, da qual eu faço aparte. Essa mesma energia amorosa que nos sustenta e nos ampara, sempre que procuramos...

Muito obrigado ao DASA por mais esta ressurreição.

**A. – Mombaça/CE.**

### **Depoimento nr. 04 - Anorexia**

O que tenho percebido é que a maioria dos anoréxicos (assim como eu) vieram de famílias disfuncionais. Aprendemos muito cedo a evitar conflitos e acabamos por negar os nossos sentimentos. Deixamos de confiar nas pessoas e passamos a acreditar que não podemos contar com ninguém. Que precisamos sempre ser fortes para poder cuidar de tudo sozinhos. O pior de tudo isso é que deixamos de entrar em contato com nossos sentimentos e não sabemos que os sentimentos fazem parte do elo mais importante na relação da pessoa consigo mesma e com os demais e acabam por indicar o que está e o que não está funcionando em nossa vida.

Reprimir os sentimentos nos leva a males físicos e emocionais. Alguns de nos caem na autopiedade, ficam sempre se lamentando, outros ficam na crítica, só veem defeitos e padrões dependentes nos outros.

Nenhum desses padrões podem nos levar a lugar algum. Para sairmos dessa armadilha que o egocentrismo nos preparou é preciso desenvolver um autoconhecimento honesto.

Quando começamos esse trabalho é que entramos em contato com os nossos sentimentos, desde as causas remotas até os conflitos presentes. É aqui que começa todo o processo de recuperação, desde que se use a honestidade e a ajuda oferecida pelo Poder Superior através dos nossos companheiros.

Que o Poder Superior nos oriente um dia de cada vez.