



### **PREFÁCIO**

Ao vir para o D.A.S.A. em busca de ajuda, você provavelmente tenha dado o passo mais importante de sua vida.

Esta matéria foi feita para lhe ajudar a superar os primeiros dias nesta Irmandade. Nas seguintes páginas, você encontrará conselhos práticos que foram usados e provados no decorrer dos anos por muitos Dependentes de Amor e Sexo Anônimos.

A única coisa que pedimos a você é que mantenha a mente aberta ao ler as páginas deste folheto.

Até o presente momento, sua vida (se você for como nós) não tem sido governável, dirigida pelo seu incontrolável padrão de comportamentos dependentes. O padrão que sua vida está seguindo somente lhe traz os seguintes resultados:

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

- Miséria, vazio interior, ansiedade, dores de cabeça e grandes perdas econômicas para você e as pessoas próximas a você.

Evidentemente, a maneira de viver de D.A.S.A. lhe parecerá diferente. Quem sabe até lhe cause um pouco de medo, porém o que podemos lhe assegurar é que a maneira de viver de D.A.S.A. lhe trará resultados como:

- Felicidade, paz interior e dignidade.

Tudo o que se requer é uma mente aberta e o autêntico desejo de manter-se afastado da prática dos comportamentos dependentes anotados em nossa lista pessoal dos mesmos, numa base diária.

Damos-lhe Boas Vindas! Se houver algo que não entenda, pergunte a algum companheiro, que com muito gosto lhe explicará.

Você não está só!

Aceite uma mão amiga!

### **APRENDENDO A ESCUTAR**

Ao chegar em D.A.S.A., nossa experiência tem demonstrado que temos detectado vários defeitos de caráter.

Era virtualmente impossível alimentar a nossa Dependência de Amor e Sexo compulsivamente sem “mentir, sem se esquivar da realidade por um mundo de fantasias, sonhos e devaneios”.

Sabemos que parar de alimentar nossos padrões de comportamentos dependentes nos liberta desses defeitos, automaticamente.

Então, ao participarmos de um grupo, escutamos para aprender a nos libertar da dependência de amor e sexo e de nossos defeitos de caráter. Primeiro devemos estar conscientes da nossa impotência em controlar o nosso comportamento dependente; isto requer honestidade com nós mesmos e com as pessoas que nos cercam.

Não é uma tarefa fácil e pode ser muito dolorosa, porém a frequência às reuniões e a ajuda encontrada através do contato com outros membros de D.A.S.A. (quem sabe até um padrinho) podem lhe ajudar com o tempo a alcançar esta meta. Necessitamos manter a mente aberta quando escutamos os conselhos ainda que dirigidos a outros membros do grupo.

Finalmente, devemos estar dispostos a aplicar e atuar baseados nos conselhos e fazer as mudanças necessárias que se requer da nossa parte.

O aprender a escutar é saber que os outros Dependentes de Amor e Sexo estão enfrentando os seus problemas e estão a caminho da recuperação. Isso nos mostra que nós também podemos aprender a enfrentar os problemas que sem dúvidas vamos encontrar no caminho da recuperação.

### **PROCURE ENTENDER E PRATICAR OS 12 PASSOS DO PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO DE D.A.S.A.**

Muitos de nós, ao lermos os 12 Passos de Recuperação pela primeira vez, reagimos de várias maneiras:

A) “Isso é uma tarefa impossível”;

B) “Eu não necessito fazer todas essas coisas”;

C) A mais comum: alguns estão tão enfermos que não entendem o que é que se requer deles e o colocam de lado.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Qualquer que seja a reação, não se alarme. Quando um Poder Superior, Deus como cada um concebe a Deus, nos deu os 12 Passos, também nos deu tempo. A todos nos deu o mesmo tempo – o resto de nossa vida.

Nós acreditamos que o primeiro passo virtualmente nos pré-condiciona para todos os demais passos. Sem a aceitação de que a dependência de amor, sexo e sedução nos derrotou, torna-se impossível a recuperação.

Ao aceitar o primeiro passo, este por si só, pode nos manter livres da dependência. Porém, como já foi dito muitas vezes, o para de praticar NÃO é o suficiente. Somente com a prática dos 11 passos restantes do nosso Programa de Recuperação é que podemos viver uma vida normal, equilibrada e feliz, seja ela em parceria ou em solidão.

Em nossas reuniões, com frequência, estudam-se temas referentes ao nosso Programa de Recuperação. Procure manter a mente aberta para qualquer que seja o tema abordado.

Existe uma incalculável quantidade de conhecimentos e sabedoria numa sala de D.A.S.A. Estão disponíveis para você, sem nenhum custo e incondicionalmente.

Se existe algo que não entende ou algum passo que não está seguro de como aplicar em sua vida, pergunte a qualquer membro do grupo que tenha um pouco mais de tempo. É com muito gosto que ele lhe ajudará.

Ao tratar de aplicar os 12 Passos de Recuperação, sua vida passa a ser uma experiência digna de se viver e são muitas as recompensas recebidas.

O Programa lhe ajudará a conhecer melhor a si mesmo. Colocará-lhe em paz consigo mesmo e com as pessoas que lhe rodeiam. Trará-lhe a serenidade e lhe permitirá manejar sua vida com dignidade, respeito à sua pessoa e carinho por seus entes queridos.

### **EVITE OS PADRÕES DE COMPORTAMENTO, SÓ POR 24 HORAS**

Deixar de praticar nosso comportamento dependente é muito simples – basta evitar o **comportamento de gatilho**. Simples, porém não muito simples para um Adicto ao Amor e Sexo.

Quando um adicto desesperado chega a uma reunião de D.A.S.A., é inconcebível para ele pensar em ter que renunciar aos velhos padrões de comportamento.

D.A.S.A. nos ensina que devemos tratar de viver nossas vidas dia a dia.

Assim, podemos dizer que somente se requer manter-se afastado do comportamento dependente básico, ou se preferir, do comportamento de gatilho, somente por 24 horas.

Não devemos nos preocupar demasiadamente pelo amanhã, com a próxima semana e o próximo ano. Somente podemos viver o presente. O dia de hoje é somente o que temos. Temos que nos dar conta de que não podemos fazer nada para mudar o passado, porém, se o dia de hoje for bem vivido então no dia de amanhã estaremos um pouco mais fortes.

Ao transcorrer dos dias, através de nossa abstinência e da prática dos 12 Passos de Recuperação em nossas vidas, o impulso de praticar irá diminuindo. Sem dúvida, sempre devemos estar conscientes da possibilidade de reincidir em velhos hábitos.

Qualquer sonho de satisfação, qualquer pensamento que chegue até nós, que nos indique que “voltar a praticar não é tão mal”, que “já nos sentimos fortes e restabelecidos” ou “quem sabe não somos Dependentes de Amor e Sexo” só poderá nos levar a uma recaída, que por sua vez, abortará o nosso processo de recuperação. Todos esses pensamentos são sintomas de nossa adicção e podem nos induzir a voltar a passar pelos mesmos sofrimentos que tanto trabalho nos deu para superar.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Estes pensamentos não são somente perigosos para os novos membros. São igualmente perigosos para qualquer membro (sem importar quanto tempo esteja sem praticar seus padrões de comportamento dependentes).

Lembre-se: a distância da recuperação diminui dia a dia, porém a distância da nossa adicção sempre permanece igual.

Dessa maneira, pela manhã, pedimos ao Poder Superior que nos ajude a permanecer “limpos”, só por hoje.

### **DEIXE DE VIVER NO PASSADO**

Para muitos Dependentes de Amor e Sexo, os primeiros dias de sua recuperação são uma luta constante e de muito sofrimento. Ao olhar para sua vida passada, se torturam com seus sentimentos de culpa, remorso, dinheiro perdido, oportunidades passadas, a falta de progresso na carreira profissional e outras coisas mais.

Nossa experiência nos ensina que, se queremos nos recuperar, todas essas coisas devem ficar no passado e devemos seguir adiante.

Culpa e Remorso nos paralisam. Assemelham-se pela compaixão por si mesmo. Devemos nos esforçar, reiniciar com a aceitação de nossa responsabilidade e fazer os reparos nas áreas que possamos fazer.

O que foi perdido - devemos aceitar que foi perdido. Já temos gasto muito tempo e energia tratando de tentar recuperar, sem resultados. Tudo o que temos conquistado é miséria e dor.

Oportunidades passadas - se chegamos a aceitar uma maneira mais fácil e prudente de viver, teremos mais oportunidades, e assim nos mantemos distanciados da nossa adicção de sexo e amor, vivendo uma vida útil podemos aproveitar essas oportunidades quando se apresentem. As oportunidades passadas se foram, olhe mais para adiante e não deixe passar as novas.

Falta de progresso em seu trabalho - o que se pode fazer nesta área depende muito da idade e habilidade de cada membro. De qualquer forma, independente da idade e habilidade, qualquer membro pode melhorar e ser melhor empregado. Provavelmente, pela primeira vez em muito tempo, podemos nos concentrar no que o patrão exige de nós.

A energia que desperdiçávamos para praticar nossa dependência, podemos usá-la em outras áreas de nossas tarefas diárias. O resto, entregamos aos cuidados do Poder Superior, Deus como cada um concebe a Deus.

Para terminar, a experiência nos tem mostrado que, se queremos iniciar uma vida nova, livre de comportamentos dependentes e de todos os problemas e misérias geradas pela nossa adicção, devemos então fechar o livro da vida que até agora temos vivido.

### **PREENCHENDO O VAZIO**

Fazem alguns dias e algumas semanas que temos deixado de praticar nosso comportamento dependente básico, ainda que com muita dor, a vida começa a deixar de piorar para nós, começamos a ver uma luz no fim do túnel.

De repente nos deparamos com um vazio muito grande em nossas vidas - que fazemos agora com o tempo que até a pouco tempo ocupávamos para satisfazer nossa dependência de Amor e Sexo? Não é uma tarefa fácil, porém, temos que enfrentar.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Nos primeiros dias, poucos Adictos Compulsivos possuem uma ideia clara da quantidade de tempo que ocuparam com o seu praticar ou com as mentiras a entes queridos para explicar onde estavam.

Em todo momento nossa adicção dominava cada ação de nossa vida. Agora devemos preencher esse vazio. Cada membro deve buscar uma maneira mais apropriada para si mesmo, porém é muito importante buscar a maneira certa. Alguns passam a ter interesse por algum hobby quase esquecido. Outros retornam a praticar esportes de seu interesse. Outros retornam à escola (isto é algo que se pode fazer independente da idade). Sugerimos a você que dedique o tempo para reconstruir a sua vida familiar, as suas relações com familiares, parentes e amigos, que em algum momento sofreram ou se viram prejudicados pela nossa dependência de amor e sexo. Estas são apenas sugestões. Esperamos que cada membro faça um esforço especial para preencher o seu próprio vazio e ao fazê-lo reforçará e adiantará o seu processo de recuperação.

### **DESFROUTE**

A recuperação da Dependência de Amor e Sexo é um milagre maravilhoso e a recuperação de cada membro é uma experiência única e muito pessoal.

A maneira mais segura de ter uma recuperação duradoura é aprender a desfrutá-la. Quem sabe lhe pareça uma redundância, porém existem obstáculos que, se não estivermos conscientes deles, não nos deixaram desfrutar do milagre da recuperação.

Um desses obstáculos é o sentimento de culpa. Quando a vida começa a melhorar para nós, às vezes deixamos que a mente nos atormente com ações passadas e, se deixamos crescer esse tormento, começamos a acreditar que não somos merecedores da recuperação. Estes pensamentos podem trazer resultados trágicos se não forem divididos com alguém. Procure compartilhar com o seu padrinho ou com os seus companheiros de grupo.

Outro obstáculo é o ressentimento. Ao chegarmos em D.A.S.A., sugere-se que façamos trocas radicais em nosso comportamento. Algumas destas trocas nos parecem ser impossíveis, desnecessárias ou simplesmente não queremos fazê-las. De qualquer maneira, nos primeiros dias trocamos de comportamento e isto nos traz resultados imediatos (sabemos que nos trazem) e nos retiram certo tempo da nossa adicção. Então, a euforia de estar sem praticar se desvanece e, se temos aprendido a desfrutar nossa recuperação, começamos a questionar a nós mesmos. Por exemplo:

- “Por que não posso vê-la se eu a quero?”
- “Por que não posso comprar uma revista pornô?”
- “Por que não posso alugar uma fita erótica?”

Começamos a pensar que o preço a se pagar pela recuperação é muito alto e estes pensamentos (conspiração) podem nos induzir a uma recaída. Se quisermos continuar com a nossa recuperação no lugar de nos ressentir pela disciplina que temos que impor a nós mesmos, devemos nos alegrar por nossas recompensas e progressos:

- Respeito a nós mesmos. Integridade.
- Paz interior.
- Uma vida feliz com a família, etc...

É assim que se desfruta a recuperação. Se você se sente culpado, sacuda essa culpa e recomece com responsabilidade. Se tem algum ressentimento, pense em todas as pessoas que lhe perdoaram e agradeça por ter sido escolhido para fazer parte do milagre do Programa de Recuperação de D.A.S.A. Siga em frente, desfrute-o!

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

### **ACEITE A DOENÇA COMO ELA É**

A Dependência de Amor e Sexo é uma enfermidade emocional que nunca pode ser curada, porém, pode ser detida “dia a dia”.

Como Adictos compulsivos, muitas vezes expressamos o desejo de deixar de praticar para sempre nosso padrão dependente básico, porém inevitavelmente voltamos a recair nas mesmas ações.

Muitos de nós passávamos dias, até mesmo meses, sem praticar algum comportamento dependente e acabávamos ficando seguros de que teríamos o controle. A estes intervalos inevitavelmente seguem largos períodos de prática incontrolável durante os quais a deterioração progressiva é evidente em quase todas as áreas de nossa vida. Esta deterioração é mais aguda nas relações com nossas mulheres, amigos, parentes e patrões.

Assim sendo, a aceitação de nossa doença e sua natureza progressiva é vital para que possamos nos recuperar e regressar a uma vida normal, produtiva e digna de ser desfrutada.

### **ASSISTA QUANTAS REUNIÕES FOREM POSSÍVEIS**

Nas reuniões de D.A.S.A. você encontrará um caminho para a recuperação. As reuniões lhe fazem mais forte e melhor. A base desta Irmandade está nas reuniões. Ao compartilhar nossas experiências e esperança, acreditamos que se encontra a resistência interna necessária para deter nossa dependência dia a dia.

Sugerimos que nos primeiros 90 dias assistam quantas reuniões seja possível. Não porque você necessite mais que nós, porém para que reconheça o mais rápido possível à extremidade de sua doença e comece sua jornada de recuperação.

Na sua chegada ao D.A.S.A. você verá a evidência de um estilo de vida muito diferente do que você vinha vivendo, de forma que comece a compreender que este estilo de vida trará benefícios a você e à sua família.

Depois dos primeiros noventa dias se desenvolve uma rotina. Esta rotina é diferente para cada membro. Alguns assistem várias reuniões por semana, outros somente uma. Esta decisão é sua, porém com o tempo temos constatado que a maioria dos membros assiste muito mais que uma por semana. Cada membro, dentro do seu próprio caminhar, encontrará um nível em que se sinta confortável, Porém, lembre-se: “as reuniões produzem a sobriedade”.

### **EVITE OS “VELHOS CAMINHOS”**

Durante os primeiros noventa dias você está muito vulnerável. Começamos a entrar em contato com a real situação em que nos encontramos, e é muito fácil cair na falsa crença de que, uma vez mais, nossa dependência de amor e sexo poderá resolver nossos problemas rapidamente. Essa ilusão é muito mais fácil de ser alimentada se estivermos em contato com os nossos companheiros ou locais da ativa e isso é um passo certo para voltarmos a nos encontrar no sobe e desce da nossa adicção.

Temos aprendido por experiência própria em situações tentadoras, a usar as sugestões básicas dos membros de D.A.S.A. Quanto a nossa família, se a mesma ver o verdadeiro esforço e que estamos seguindo as sugestões básicas, então se sentirão melhor e a situação em casa começará a melhorar. Como já foi dito antes, por meio da experiência temos nos dado conta de que o apoio de nossas famílias e o comparecimento às reuniões de D.A.S.A. são muito importantes e reconfortantes nas primeiras etapas do caminho de recuperação.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

### **CONFIE EM SUA ESPOSA OU COMPANHEIRA**

Outro conselho que nos dão nas primeiras reuniões de D.A.S.A., é que devemos esquecer o passado e começar tudo novamente. Confie em sua esposa ou companheira. Pode lhe parecer impossível no princípio, quem sabe até doloroso, porém é de grande valia para chegar à recuperação.

É incrível como esta enfermidade nos controla e distorce o nosso juízo.

Acreditamos que é a doença que mantém a sua vítima presa ao vício. Enquanto você mantiver uma vida secreta, estará alimentando uma desculpa para praticar. É o que afirma a nossa experiência.

Tenha sempre em mente que não se pode fazer um programa de recuperação realista sem a **“confecção da lista pessoal de padrões de comportamento dependentes”**. É muito difícil fazê-la sem recorrer à experiência dos membros mais antigos, encontrada nas reuniões e no estudo da literatura de D.A.S.A.

### **FAÇA AMIGOS DENTRO DA IRMANDADE**

A maioria dos membros, quando chegam ao D.A.S.A., já haviam passado por amargos estragos resultantes da sua dependência de amor e sexo. Estes efeitos podem ser muitos e muito variados, porém o mais comum é o terrível sentimento de se ver só... solidão.

Durante tantos anos de adicção ao amor e ao sexo, formamos barreiras ao nosso redor. Nos isolamos da família e dos amigos. Chegamos a acreditar que ninguém possa ter afeto por nós, muito menos nos querer, e este sentimento pode nos isolar ainda mais e mais em nosso mundo de sonho: a adicção.

Depois de frequentar por certo tempo a Irmandade - se seguimos as sugestões que nos são dadas - um pouco de ordem começa a retornar em nossas vidas e nossa mente começa a limpar-se. Enfrentamos a nós mesmos e nem sempre gostamos do que vemos.

Este é o momento em que necessitamos de amizade e apoio de pessoas da Irmandade. Pessoas que já tenham passado pelos problemas similares aos nossos, que sabem por que os estamos atravessando, pessoas com as quais nos sentimos à vontade e relaxados e nada do que lhes dizemos lhes causa sobressalto ou desconforto.

Quando deixamos de praticar nossos comportamentos dependentes, geralmente surge um grande vazio em nossa vida. Os amigos dentro da Irmandade podem nos ajudar a preencher este vazio. Estas pessoas podem nos ajudar a reconstruir a nossa vida social e os primeiros dias serão mais fáceis se nos associarmos com a companhia de pessoas que não fazem parte da nossa adicção. Fazer amigos dentro da Irmandade de D.A.S.A. pode lhe ajudar a se recuperar. Isto também traz a satisfação ao saber que você também pode ajudar a um membro a recuperar-se e também lhe oferecer a sua amizade.

### **SE FOR PRATICAR, CORRA PARA UMA REUNIÃO OU LIGUE PARA O COMPANHEIRO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL**

Pelo fato desta Irmandade ser formada por Dependentes de Amor e Sexo, é inevitável que alguém possa recair. Desafortunadamente, existem estas ocasiões nas quais algum membro se veja nesta situação e nunca mais regresse à Irmandade. Quem sabe por que se sente envergonhado ou porque sentiu que enganou ou desapontou alguém ou por muitas outras razões, é óbvio que algo contribuiu para a sua decisão de nunca mais regressar à Irmandade.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

### **“NÃO PERMITA QUE O MESMO ACONTEÇA COM VOCÊ!”**

Se por qualquer razão você tiver um deslize ou mesmo uma recaída (de coração, desejamos que isso não aconteça), corra para uma reunião e procure por um membro o mais rápido possível. Tenha certeza de que ninguém o verá como um fracasso e que nada lhe dirão. Estamos aqui para ajudá-lo e não para lhe julgar.

É uma realidade que a Irmandade de D.A.S.A. está repleta de pessoas que, num momento ou outro, tenham recaído em algum dos seus padrões de comportamento dependente. Eles são os mais afortunados. A maioria deles vivem felizes, contentes, livres da adicção e dos horrores que a mesma lhes causava. Os mais desafortunados seguem envolvidos nas garras da adicção, praticando e sofrendo. Sendo assim, se você recair (e não vamos nos desculpar se o repeti-lo uma e outra vez), não vacile em correr para uma reunião ou telefonar para o companheiro mais próximo.

### **DIVIDA COM A SUA ESPOSA A RESPEITO DA IRMANDADE... ISSO PODE AJUDAR**

Os Dependentes de Amor e Sexo surgem das mais diferentes classes sociais, de ambos os sexos e idades. Não temos a menor dúvida de que você, como um dependente de amor e sexo, conhece alguém ao seu redor que esteja sofrendo as consequências da sua dependência. O sofrimento destas pessoas é muito diferente do sofrimento do dependente de amor e sexo. Estas pessoas não possuem controle algum sobre a nossa dependência. Tristemente, em alguns casos, aonde existia o amor, hoje existe somente ressentimento. Agregado a isso, confusão e um sentimento de desalento, e é claro que se vê a necessidade de se ajudar a estas pessoas.

Em nossa experiência temos dado conta que ao ajudar as nossas esposas a se recuperarem e a compartilhar do nosso novo modo de vida, nossa recuperação torna-se mais próxima. Quando recorremos às reuniões de D.A.S.A. e nossos entes queridos recorrem a ajuda do mesmo (**o que não é essencial para a nossa própria recuperação**), encontramos um melhor entendimento e comunicação, trabalhando com o programa e compartilhando a nossa recuperação.

### **INTERGRUPAL DE SÃO PAULO**

**“... Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo...  
não precisa temer o resultado de cem batalhas.  
Se você conhece a si mesmo, mas não conhece o inimigo,  
para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota.  
Se você não conhece nem o inimigo e nem a si mesmo  
com certeza perderá todas as batalhas...”**

### **DEPOIMENTO NR. 01**

Olá companheiros, sou um Dependente de Sexo em recuperação. A minha história de Dependência Sexual começou a se formar muito cedo em minha vida. Depois de ter conhecido o D.A.S.A., eu comecei a fazer uma retrospectiva da minha vida sexual, e descobri que, desde muito garoto (6 ou 7 anos), começava a ter algumas intimidades com os garotos da rua onde eu

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

morava, também com primas, e com a minha vizinha. Essas pessoas eram sempre mais velhas do que eu, creio que elas tenham se aproveitado de mim, porque uma criança desta idade não tem noção exata daquilo que faz, principalmente na área sexual. Creio que sofri abusos nesse sentido e que a partir desses abusos, despertou em mim uma compulsão sexual. Eu não via a hora de crescer para poder começar a manter relações sexuais mais intensas.

Enquanto isso não acontecia, descobri a masturbação (por volta dos 11 anos de idade) e nunca mais consegui parar. Nas minhas fantasias, durante o ato da masturbação, entravam meninas pré-adolescentes, adolescentes, mulheres mais maduras... a grande verdade é que eu não tinha controle sobre a minha imaginação doentia.

Lembro-me que por volta dos meus 15 anos de idade, eu fui acometido de um complexo em que eu achava que as pessoas pensavam que eu fosse homossexual e isso me causava muito incômodo.

Por volta dessa idade comecei a beber, fumar e a usar drogas (acho que devido a esse complexo). Nessa época, eu não via a hora de sair com uma mulher para poder provar a mim mesmo que eu não era homossexual, e isso aconteceu... minha primeira relação foi com uma prima minha. Com 16 anos, comecei a sair com prostitutas, geralmente alcoolizado ou drogado. Saí com mais ou menos umas oitenta prostitutas dos 16 aos 30 anos. Mantive também algumas relações com homossexuais, as quais não foram muito satisfatórias, onde eu fazia o papel de ativo e eles, passivos. E eu sempre alcoolizado... O álcool para mim foi o maior colaborador para uma sexualidade desregrada, doentia e obsessiva.

Depois, peguei gosto pelas revistas e filmes pornográficos... revistas pornográficas eu comprei centenas e acabava sempre me desfazendo delas num curto espaço de tempo, porque elas me levavam à masturbação compulsiva. Cheguei a me masturbar nove vezes num só dia!

Por vezes cheguei a rasgar e jogar no lixo as revistas pornográficas, dizendo que nunca mais iria fazer uso das mesmas. Depois de algum tempo, lá estava eu revirando a lata de lixo para voltar a usá-las. Eu não conseguia entender porque agia assim.

Frequentava com grande frequência aos cinemas de filmes pornôns para poder me masturbar ou arrumar sexo fácil.

Cheguei ao ponto de só pensar em sexo, tornando-se uma obsessão ao ponto de esquecer das outras coisas úteis da vida, o que me levou a não sentir mais prazer, mas sim sofrimento.

Esse meu comportamento estava me prejudicando em todas as áreas da minha vida: sentimental, profissional, espiritual, comportamental e física. Foi por todos esses motivos que vim procurar a ajuda de D.A.S.A. Em D.A.S.A. vim descobrir que eu sou um doente carente emocional. Até então, pensava mil coisas ao meu respeito, menos que eu era um doente. O fato de saber que eu sou um doente me libertou de muita culpa, muitos complexos, frustrações e decepções, resultantes desta minha vida sexual atribulada, mas não me tirou a responsabilidade de tentar me recuperar desta doença terrível.

*F.J.S. – um D.A.S.A. em recuperação*

### **DEPOIMENTO NR. 02**

Ciudad de Montevideo

DASA (SLAA)

Fraternidad Agustiniana

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Queridos compañeros de DASA São Paulo: un saludo fraterno de quien siempre recuerda con afecto y con la esperanza de algún día encontrarnos en el camino de sobrellevar esta enfermedad día a día, solo por el día de hoy voy a tratar de ser feliz y pedir a DIOS que me ayude a RECONOCER y tratar de corregir mis DEFECTOS, ERRORES y MALAS ACTITUDES hacia a Los otros y sobretodo no sentirme culpable de mis defectos y malas actitudes.

Es mi reflexion de hoy. Les digo que todavía existo y vivo en Montevideo y pueden escribir a la siguiente dirección:

J.C.M.

Calle:.....

(11200) Montevideo – Uruguay

Me gustaría me enviaran la Jornada de Anorexia (emocional y social), les agradezco mucho, pues quisiera tenerla para aplicar y también ayudar a otros. Yo había recibido meses atrás un ejemplar de anorexia y lo entregué a un integrante del grupo y ya no lo tengo. Les agradezco entonces que me envíen una Jornada de anorexia. Gracias.

A veces me cuesta llevar la enfermedad y reconocer mis defectos de carácter, el paso 10 del programa me alivia.

We are not alone.

Dios nos conceda serenidad  
para aceptar las cosas  
que no podamos cambiar,  
valor, para cambiar las que sí podemos y  
Sabiduría para distinguir la diferencia.

*J.C. de Montevideo, un dependiente afectivo y sexual*

### **DEPOIMENTO NR. 03**

Desde a primeira vez que li o 12º Passo, eu entendi o que estava escrito, mas acho que só agora estou sentindo o que significa. Escrever para o JORNADA, participar dos serviços da Irmandade e ter o sincero desejo de ver o D.A.S.A. crescendo, pois muitas pessoas precisam e desconhecem a ajuda oferecida pela Irmandade, e realmente estar sentindo o interesse de estar passando tudo isso, acredito que seja por eu estar sentindo melhora em minha vida e não gostaria que ninguém continuasse sofrendo com a dependência.

“Só por hoje” estou me sentindo melhor sem alimentar os meus padrões de comportamentos obsessivos. Aprendi a dizer “sim” quando quero dizer sim e “não” quando quero dizer não. Nesses últimos dias, percebi como estou conseguindo o “desligamento” no sentido do controle que é um dos padrões que eu mais pratiquei e que menos percebia. Eu sempre ficava atenta com quem ele falava, o que falava, para onde olhava, como agia e não me dava conta do peso que esta insegurança me causava e do tempo que eu perdia com isso. Também já não penso quase “quanto tempo ainda” eu vou ter que passar pela Síndrome de Abstinência, estou procurando viver “um dia de cada vez”. Com bem menos frequência me sinto deprimida assim como estou hoje, mas sei que vai passar, pois o meu Poder Superior está comigo e às vezes ELE faz isso para eu não me esquecer de onde eu estava, onde estou hoje e onde quero chegar.

Tenho recebido “críticas e piadinhas” de companheiros de outras Irmandades que estão controlando se estou vendo ou falando com o meu ex-companheiro e querendo saber como está a minha recuperação, num toque de que não acreditam no D.A.S.A. Mas hoje, quero ficar bem

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

comigo e pouco me importam os comentários, não fico dando satisfações, pois quem pode dizer se preciso do D.A.S.A. só sou eu mesma e para ter certeza se o Programa funciona é só acreditando na experiência vivida dos pioneiros e praticar o que é sugerido, com muita coragem.

Já li e tornei a ler muitas vezes a nova apostila com a tradução do I e II Capítulos do livro do D.A.S.A. e como disse o Rich: "... eu mal podia vislumbrar em que essa abstenção implicaria e a extensão em que me descobriria..." "... que não tinha qualquer garantia dos resultados específicos". Em quatro meses e meio fora do meu relacionamento, apesar da dor, já aconteceram momentos muito bons comigo em que pude inventariar todo o meu relacionamento, encarar a verdade sem negação, me valorizar, me sentir valorizada, reavaliar minhas amizades, aceitar tudo o que aconteceu como forma de crescimento e acreditar que o meu Poder Superior está me preparando um futuro melhor. Dentro de mim meu relacionamento não está finalizado, apesar do meu orgulho estar pulando dentro de mim, tenho que admitir. Acredito que o meu Poder Superior me dará forças para eu superar o que virá pela frente mas fico contente quando consigo olhar nos olhos do meu ex-companheiro e vejo agora uma pessoa muito diferente, um homem e não um garoto. Procuro não alimentar expectativas para o futuro e colocar como meta ser sempre sincera comigo e com as pessoas, cuidar das minhas coisas, do meu sustento, encarar a verdade e tudo mais para estar bem dentro de mim.

Quanto ao relacionamento que o Rich cita com um grau de compromisso, confiança, compartilhamento e amor que excede tudo o que ele mais podia esperar, hoje tenho apenas como experiência vivida por outro companheiro e espero um dia ter como experiência própria. Que o Poder Superior me oriente.

Agradeço aos companheiros do D.A.S.A. pela força e à minha madrinha que muito tem me ajudado. Muita sobriedade a todos os companheiros.

*Um membro em recuperação*

### **DEPOIMENTO NR. 04**

Olá companheiros, Paz e Bem a todos!

Gostaria de compartilhar com vocês tudo o que estou conseguindo detectar em meu interior durante este período difícil da minha recuperação em D.A.S.A. Antes de mais nada, gostaria de dizer a vocês que hoje tenho por experiência a conscientização do real significado da expressão "dependente de amor e de sexo". Sei muito bem o que é esse sentimento horrível que bate na boca do estômago, sobe para o peito e que "cozinha" a minha capacidade de raciocínio, deturpando a realidade dos meus sentimentos. Sei muito bem o que é a obsessão mental e física, que me tira por completo da minha realidade como se fosse uma droga. Por Deus, como desejo me livrar dessa loucura.

Pela primeira vez na minha vida me encontro só, sem qualquer tipo de envolvimento emocional ou sexual com outra pessoa. Durante toda a minha vida (desde a infância) senti essa ansiedade constante e essa falta de sentido em meu interior, o qual preenchia ou se preferir, "anestesiava" através da energia da sedução, ou de uma prática sexual qualquer. Hoje sei também a importância e o significado do "DISTANCIAMENTO", do qual quero dividir com vocês.

Durante muitos anos da minha vida, vivi um relacionamento extremamente dependente. Através da participação em D.A.S.A., entrei em contato com esta verdade amarga, a qual tentei negar durante um grande tempo até não conseguir mais e me sentir derrotado, onde acabei por desfazer esse relacionamento. Algumas frases da literatura de D.A.S.A. entraram com tanta força e verdade em meu interior que não havia mais como viver em paz dentro deste relacionamento. Percebi que, durante muito tempo, vivi alimentando promessas falsas e,

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

paralelamente, um comportamento sexual compulsivo. Vi que não estava “vivendo e deixando viver”, que não estava permitindo nem a mim e nem à minha companheira, a liberdade para entrar em contato com as nossas limitações, dores, carências e outros sentimentos significativos que tanto contribuíram para a nossa codependência. Por mais que eu tentasse ignorar, não consegui ficar sem ouvir aquela “voz interior” que me sussurrava que eu tinha que me separar para poder crescer e desenvolver uma nova maneira de vida. Depois de muita depressão, ao me sentir derrotado, joguei a toalha e me separei.

Durante muito tempo, me senti responsável pelo comportamento ou estado emocional da minha ex-companheira, o que colaborou em muito para que eu não falasse dos reais sentimentos que borbulhavam dentro de mim. Foi com muita dor que compreendi que “NÃO SOU RESPONSÁVEL PELO COMPORTAMENTO OU REAÇÕES EMOCIONAIS DE NINGUÉM, A NÃO SER DE MIM MESMO”. Foi só a partir daí que compreendi que cada um nasce sozinho, morre sozinho e que é responsável pela sua vida. Podemos compartilhar do crescimento, mas não crescer pelo outro.

As primeiras semanas, até que consegui superar bem (acredito que devido ao fato de ter me libertado daquela dor terrível e da pressão emocional e espiritual em que me encontrava). Com o passar do tempo, comecei a entrar em contato com a realidade que se apresentava: eu estava só! Comecei a viajar para fugir da minha realidade, mas isso não funcionou, pois aonde eu ia, sempre havia um momento em que eu ficava só comigo e caía na minha realidade. Experimentei uma série de compulsões, chegando a recair em alguns dos meus padrões dependentes, o que me levou a uma profunda crise de raiva contra mim mesmo, a qual só consegui superar após uma conversa franca e aberta com dois dos meus companheiros. Percebi também, que as minhas recaídas se deram após ter me encontrado com a minha ex-companheira. Eu recaía em primeiro lugar emocionalmente, e depois, sexualmente. Foi só aí que eu consegui entender a atitude do cofundador de D.A.S.A. ao tomar a medida de se distanciar dos seus “objetos de obsessão”. Resolvi seguir os mesmos passos, procurando as pessoas com quem mantinha relacionamentos doentios e deixando claro que não queria e não poderia mais manter contato com elas. Foi um momento muito difícil da minha vida, mas sentia que se não fizesse isso, não conseguiria nunca me recuperar. Adotei a postura de não querer saber nada a respeito da condição emocional dessas pessoas, não porque tivesse raiva ou mágoa, mas sim, pelo fato de que qualquer tipo de informação poderia disparar os “meus botões emocionais doentios” que fatalmente me levariam a um contato a mais.

A partir daí, comecei o meu real processo de recuperação. Entrei então em Síndrome de Abstinência emocional e afetivo (já havia passado pela Síndrome de Abstinência Sexual). Confesso a vocês que esta abstinência foi e está sendo muito mais dolorida do que a abstinência sexual. Quando se rompe um relacionamento, se rompe também com todo um sistema de vida, toda uma rotina, todo um círculo de amizades condicionadas ao relacionamento e eu não sabia o que fazer com a minha vida. Por vezes, me vi enfrentando as horas para ver se o dia terminava logo, tudo isso em meio a compulsões terríveis de situações emocionais ou sexuais. Passei a comer compulsivamente como uma forma de substituição, mas como já tinha conhecimento de que isso era uma fuga, ficou mais difícil de dar continuidade. Sentia-me só fora da irmandade e só dentro da irmandade. Não encontrava ninguém que estivesse enfrentando a mesma situação que a minha. Podia ver uma série de relacionamentos doentios e o mesmo processo de negação pelo qual passei. Queria que as pessoas seguissem o mesmo caminho que eu, para não me sentir só e chegava até a sentir raiva ao ouvir frases do tipo: “Sei que estou num relacionamento dependente e que preciso me separar, mas no

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

momento está bem assim e não vou mexer com isso”. Foi aí que acordei que mais uma vez estava entrando nas garras da dependência. Quem tinha que fazer o meu caminho era eu mesmo e que ninguém precisava seguir o meu. Tinha que confiar em Deus e seguir em frente, sem a certeza do que encontraria pela frente.

Outro fato que me chamou a atenção para as verdades contidas nas experiências dos membros mais antigos, era a respeito dos “encontros ocasionais com nossos ex-amantes”. Passei por duas experiências desse tipo, uma com minha ex-companheira e outra com a minha “ex-amante”. Em ambas as situações fiquei totalmente fora do ar, perdendo a respiração, o domínio sobre os meus sentimentos, pensamentos e experimentando uma carga de ansiedade e de adrenalina fora do comum. Essa carga foi tão forte que fiquei numa ressaca emocional por quase dois dias. Isso veio a reforçar a minha necessidade de me distanciar desses relacionamentos, enquanto que o lado mais escuro do meu ser se debatia pela minha recusa em continuar a alimentar os velhos padrões de comportamento.

O que me chamou a atenção nesse período foi a diferença existente entre esses relacionamentos que eu vivia. O meu relacionamento dependente sexual era movido apenas pela compulsão sexual e não trazia complemento algum e nem a perspectiva de futuro. Já o meu relacionamento dependente afetivo, foi o que mais momentos de tristeza e dúvidas me trouxe. Sentia falta deste relacionamento e por vezes, ao me deparar com situações ou lugares de significado, ainda me pego com angústia e tristeza.

Outro aspecto desta fase pela qual estou passando é com relação à questão profissional. Cada dia que passa sinto mais e mais a necessidade de mudar o rumo da minha vida profissional. Hoje estou vivendo uma situação profissional dependente, onde não estou me realizando nem profissionalmente e muito menos financeiramente. No entanto, ainda tenho o medo de assumir uma postura e largar essa minha dependência. É novamente o medo do desconhecido... “Será que vai dar certo? Será que eu vou conseguir?” No entanto, tenho falado muito sobre isso com os meus companheiros e tenho pedido ao meu Poder Superior que me ilumine e me dê à força e a sabedoria necessária para crescer.

Tudo isso, companheiros, vem se desenrolando em meio de muita confusão mental e emocional, muita compulsão sexual, muitos sintomas físicos, alguns deslizos (principalmente na masturbação), muita oração, momentos de raiva e outros de aceitação... ou seja, um sobe e desce emocional constante. Em alguns momentos, tenho conseguido rir dos pensamentos e sentimentos que ocorrem em meu interior. Em outros, tenho sofrido e travado uma batalha imensa. No entanto, algo em meu interior me diz que estou no caminho certo e que, mais dia menos dia, poderei desfrutar das promessas que o Programa tem passado. Não vejo a hora de tudo isto acabar.

Estou feliz por ver que o D.A.S.A. está crescendo e que novos grupos estão surgindo em várias regiões do país e que já possui o seu espaço entre tantas Irmandades de 12 Passos. É muito bom poder ouvir as pessoas falando do D.A.S.A. e ver que esta é uma Irmandade, ou melhor, um empreendimento espiritual cujo engenheiro é o maior de todos:

Deus como cada um concebe a Deus!

Desejo a todos os meus companheiros o mesmo que desejo para mim, que é 24 horas de Paz, Serenidade e Sobriedade Sexual!

*Um D.A.S.A. em recuperação*

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

### **DEPOIMENTO NR. 05**

Muitos de nós chegamos ao D.A.S.A. totalmente derrotados, cansados de buscar respostas para o nosso terrível sofrimento interior, nos mais diversos segmentos da sociedade: medicina, psicologia, psiquiatria, religiões das mais diversas e por aí afora. Por ter tentado encontrar a resposta necessária e não ter conseguido obter nenhuma, muitos de nós chegamos totalmente descrentes, sem esperanças de que algo pudesse nos libertar de tamanho sofrimento emocional imposto pela nossa dependência. Entramos na sala, abatidos, desconfiados e humilhados pela tremenda surra imposta pela nossa dependência. Então começamos a ouvir os depoimentos dos membros em recuperação e nos deparamos, pela primeira vez, com pessoas que realmente entendem do que estamos sentindo, não de uma maneira letrada, mas de uma maneira marcada na carne e na alma, ou se preferir, no espírito. São pessoas simples, falando uma linguagem simples e de fácil entendimento.

Lembro-me bem do sentimento de esperança que senti ao ouvir os primeiros depoimentos dos companheiros... senti que estava no local certo e que aquelas pessoas realmente haviam passado pelo que eu estava passando, e o melhor de tudo, é que era possível notar a recuperação destas pessoas. Percebi então que, se eu me entregasse de corpo e alma na frequência das reuniões e no estudo da literatura, eu poderia também me recuperar.

Com o esforço aplicado na prática do Programa de Recuperação de 12 Passos e com a ajuda dos meus padrinhos, consegui sair do fundo de poço e obter um despertar espiritual. A alegria e a sensação de paz que nunca havia experimentado antes é indescritível. O resultado dessa melhora brusca foi o que originou, no meu caso, a compulsão para levar a mensagem para aqueles que estavam sofrendo e que não sabiam da existência de uma saída da dependência de amor e sexo, através do Programa de D.A.S.A.

Comecei a trabalhar no sentido de divulgar e estruturar o D.A.S.A. na região. Lembro-me que, no início, temia muito o fato de alguma coisa sair errada e atrapalhar o crescimento de D.A.S.A. Essa preocupação me fez tomar uma postura de paternalismo, o que gerou a quebra da unidade com alguns companheiros e, por sua vez, entre os primeiros grupos de D.A.S.A.

Senti a necessidade de um boletim informativo, onde pudessemos ter depoimentos de companheiros em recuperação, onde poderíamos relatar as dificuldades, sintomas e histórias da nossa recuperação, bem como do crescimento de D.A.S.A. Daí surgiu “A JORNADA”. Outra necessidade, que contribuiu bastante para o lançamento deste boletim informativo, foi o fato de várias pessoas de outros estados, onde não havia a existência de um grupo de D.A.S.A., poderem manter contato com depoimentos de membros em recuperação. Eu pedia aos membros que escrevessem relatando suas experiências de recuperação, mas o interesse sempre foi muito pequeno.

Hoje, analisando os fatos, cheguei à conclusão (esta é a minha opinião) de que este desinteresse pela divulgação da nossa mensagem, da nossa experiência de recuperação, faz parte da nossa doença, do nosso padrão de anorexia.

Para terminar, deixo aqui uma matéria que recebi de um novato com quem me correspondia, trocando forças e esperanças. Ele demonstra bem a nossa chegada ao Programa, o que aqui encontramos e o preço a pagar pelo que nos foi dado de Graça. Espero que ela sirva para despertar a tantos companheiros que ainda não perceberam a grande verdade: “É dando que se recebe”.

**“Por que razão fomos escolhidos”**

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Deus, em Sua sabedoria infinita, selecionou este grupo de homens e de mulheres para ser o depositário de Suas bem-aventuranças.

Ao escolhê-lo para ser membro deste milagre, Ele não se dirigiu ao orgulhoso ou ao afortunado. Ele foi em busca do humilde, do enfermo, do desafortunado, do desacreditado, do doente.

Em tuas mãos trêmulas e fracas, Eu confiei uma verdade que vai muito além da amizade. A ti foi dado o que foi negado aos mais cultos dos teus conhecidos.

Estas coisas não foram concedidas aos cientistas, aos estadistas ou aos religiosos e pastores, mas a ti.

Este dom deve ser usado desinteressadamente. Traz com ele uma grave responsabilidade.

Nenhum dos seus dias deve parecer-lhe demasiadamente longo. Não alegue que o seu tempo é demasiadamente curto. Nenhum caso deve ser encarado como demasiadamente doloroso. Nenhuma tarefa demasiadamente dura. Nenhum esforço demasiadamente grande.

Deve ser usado com tolerância, porque não foi limitada a sua aplicação a nenhuma raça, sexo, credo religioso ou condição social. E o que deve ser muito importante.

Seja prudente sempre que o triunfo acompanhar os seus esforços. Não atribua a sua superioridade pessoal. Lembre-se que somente pode elevar-se em virtude de MINHA GRAÇA.

Se EU quisesse que homens cultos realizassem a missão que lhe foi confiada, ela poderia ser entregue aos físicos e cientistas. Se EU quisesse dá-las a homens eruditos, o mundo está repleto deles, e certamente com melhores aptidões que você para realizá-las e seriam mais eficientes que você.

Você foi escolhido porque foi desprezado pelo mundo.

Guarda sempre na lembrança aquele dia em que você entrou pela primeira vez nesta Irmandade, disposto a abraçar o seu Programa de vida e ajudar a outros que ainda sofrem.

Não esqueça do carinho que você recebeu, quando você só recebia mal trato,

Da compreensão, quando você era incompreendido,

Do respeito, quando você já não era mais respeitado,

Do estímulo, quando ninguém mais acreditava em você,

Do amor, quando ninguém mais te amava...

E passe a dedicar essa mesma compreensão, esse mesmo respeito, esse mesmo estímulo, esse mesmo amor, ***àquele que necessita.***

*Um membro agradecido*

### **DEPOIMENTO NR. 06**

Olá companheiros! Sou um D.A.S.A. em recuperação e tentarei passar um pouco da minha experiência da Dependência de Amor e Sexo.

A partir dos meus sete anos de idade, urinava bastante na cama quase todos os dias, apanhando quase sempre, até os meus treze anos de idade. Foi quando machuquei a minha mão devido uma surra que meu pai me deu, o que lhe causou muito remorso, fazendo com que ele parasse de me bater.

Além desse fato, lembro-me que eu não sabia dividir nada com ninguém, principalmente com os meus irmãos. Se eu tivesse que dividir um doce ou uma comida, eu dava tudo e depois ficava emburrado, fazia birra até apanhar, mas não dava o braço a torcer.

Tudo isto me causou muito trauma até os meus treze anos, pois eu me sentia rejeitado pelos colegas devido ao meu mau cheiro, não era de muita conversa, sempre tímido e medroso,

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

com uma falta de coletividade devido ao preconceito da época que era bem forte na sociedade. Sendo assim, não participava de nada que fosse coletivo, pois eu não sabia ser sociável.

Escrever para o “Jornada” está sendo uma experiência que um dia teria que acontecer para a minha recuperação, pois se trata de uma parte do meu Quarto Passo que não é nada fácil de lembrar. Ser verdadeiro machuca muito, dói, porque tenho que tirar a máscara que usei durante a minha vida toda, para realmente ser uma pessoa sem culpa, sem medo, sem remorso, sem nenhuma frustração social, sexual e emocional.

Na minha infância, meu irmão mais velho me levava para as ruas para eu ficar esperto, mas o que eu via me assustava. Mais tarde, num campinho do bairro em um terreno acidentado, os garotos mais velhos olhavam revistas pornográficas e se masturbavam ou ficavam apreciando as meninas que por lá passavam para depois se masturbarem. Como eu tinha muito medo do meu pai e como sempre ouvia dizer que era proibido falar de sexo ou mesmo fazer, corria para casa.

Não sei bem em que época da minha infância minhas primas alcoolizadas tentaram abusar de mim e da minha irmã. Isso ocorreu mais uma vez. Nestas duas situações, não houve abuso físico, mas o abuso emocional foi muito grande devido o medo que ficamos da reação do meu pai caso ele viesse a descobrir.

Mais tarde aconteceu o que eu nunca poderia imaginar: meu irmão mais velho abusou de mim, me forçando a fazer o mesmo caso contrário contaria para o nosso pai. Com o passar do tempo, comecei a me interessar pela minha irmã, e a mexer com ela quando íamos dormir (dormíamos na mesma cama). Começamos a fazer sexo quando não havia ninguém em casa e isto virou uma constante até a nossa adolescência. Comecei a me masturbar fantasiando através de revistas pornográficas, numa média de três a sete vezes por dia, chegando muitas vezes a me levantar de madrugada para praticar este meu padrão. O resultado disso era a depressão e o isolamento. Minha insanidade foi tanta que cheguei a praticar sexo com animal (meu cachorro). Tudo isso me fez muito mal.

Meus pais não tinham amor para dar, muito menos por eles mesmos. Viviam juntos por obrigação dos votos do casamento, quem sabe até pela mútua dependência. Eles eram alcoólatras. Cresci aprendendo a odiar a tudo e a todos. Eu tinha muita raiva do meu irmão caçula por causa de uma briga que tivemos. Para me vingar, comecei a sair com a noiva dele até que um dia eles terminaram. Cheguei a sair por duas vezes com a sua ex-mulher, o que me trazia muito medo de ser descoberto.

Cheguei a ter pensamentos homossexuais de possuir colegas bonitos, mas ficou só no pensamento. Houve uma fase da minha vida em que eu não podia ficar perto de crianças, fossem meninos ou meninas. Ficava excitado só por receber carinho delas, então tinha que evitá-las para não entrar em choque comigo mesmo. Sempre fui consciente de que era loucura dar vazão a tais sentimentos e pensamentos e, para tanto, evitava todo e qualquer tipo de aproximação. Hoje dou graças a Deus por não ter assediado a nenhuma dessas crianças, pois nem sei o que poderia ter acontecido com elas ou comigo.

Meus companheiros, uso a desculpa de que é a minha mãe que me atrapalha de eu não ir à luta, mas sei que isto não passa de desculpas para continuar nesta situação de solteiro. Não me sinto digno de um relacionamento por ser o que sou, sem uma situação financeira boa, sem uma esperança de melhora na vida, pois sinto que o fracasso é a minha marca registrada.

Nos meus tempos de vacas gordas, tinha um bom carro e um emprego e como um bom doente, não dava carona para ninguém, mesmo que fôssemos para o mesmo lugar. Hoje vejo a

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

ignorância que eu tinha em relação a ser amigável. Até hoje não considero ninguém como amigo, mas estou me trabalhando.

As pessoas que foram mais afetadas pelo meu comportamento foram os meus familiares. Tive que perder algumas coisas nesta minha vida para poder chegar a uma sala de D.A.S.A. Hoje me trabalho dentro dos grupos anônimos no sentido de não querer mais competir com o meu pai ou com o meu irmão mais velho.

Sempre invejei muito os meus amigos bem sucedidos, principalmente com as garotas. Meu preconceito com relação à minha pessoa ainda é muito grande. Fico paralisado diante de pessoas comunicativas, que se expressam bem, conseguem ler com firmeza, se vestem bem e que possuem um bom poder aquisitivo e conseguem admiração das pessoas. Sou complicado, não gosto de ir a barzinhos, lanchonetes, festas, bailes e a minha fuga é o esporte. Sei que tenho um nível social e cultural bem além do que eu deveria ter, muito mais por medo de errar ou fazer papel de ridículo diante dos outros.

Peço ao Poder Superior que me dê forças para eu não fugir do Programa, pois já me afastei dele por duas vezes e não fiquei nada bem, devido ao medo de não querer me conhecer, me encarar de verdade. Se eu não tiver o sincero desejo de me recuperar do passado para viver o presente, não vou poder chegar a um grau de sobriedade para poder ajudar os meus companheiros.

Agradeço a todos vocês!

*Um D.A.S.A. em recuperação*

### **DEPOIMENTO NR. 07**

Olá companheiros! Após ler a literatura do D.A.S.A. vim a descobrir a peça que faltava no meu quebra-cabeça emocional. Descobri que sofri abuso sexual aos meus quatro anos de idade. Sofri abuso, mesmo não tendo ocorrido à penetração. Eu era uma criança rejeitada pelo meu pai e pela família da minha mãe devido ao fato de eu ter nascido de uma gravidez indesejada. Fui seduzida por um tio, o que me levou a sentir o prazer sexual, o que me levou a me interessar pelo sexo, mas de uma maneira infantil e inocente. Praticava brincadeiras sexuais com os meus primos, primas e coleguinhas. Fui flagrada várias vezes durante essas brincadeiras, o que me levava a ser castigada, rejeitada e reprimida ainda mais. Isso criou um grande conflito em minha mente.

Cheguei à adolescência como uma pessoa calada, fechada e com um imenso vazio interior. Devido a esse vazio, comecei a ler tudo o que chegava às minhas mãos, para poder fugir da minha realidade, inclusive romances eróticos e as benditas fotonovelas! Comecei a fantasiar em minha mente, o romance, a sedução, onde eu era a estrela principal.

Comecei a namorar aos quinze anos. Nunca havia beijado ninguém e sonhava com aquele momento. Ao confessar ao meu namorado que era a minha primeira vez, ele me disse que não parecia, pois eu demonstrava ser uma pessoa bastante experiente. Que decepção para mim! A partir daí, fiz tudo o que podia para livrar-me dele, por mais que o mesmo demonstrasse estar apaixonado. Depois que terminei o nosso relacionamento, percebi que não poderia viver sem ele e fiz de tudo até que voltamos, para depois ser deixada por ele. Começou então o meu sofrimento. O orgulho não me deixava procurá-lo e quando eu o via, meu coração disparava, eu suava frio, minhas pernas tremiam ao ponto de eu não conseguir andar. Sentia um enorme desejo de estar em seus braços. Comecei a fantasiar com ele, mesmo depois de casada, até que conheci um grupo anônimo. Passei a namorar com vários rapazes para tentar esquecê-lo.

## Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)

Eu sentia um enorme prazer através da arte da sedução. Gostava de seduzir para depois deixar o cara no maior frangalho e cair fora. Eu tinha um enorme medo dos momentos “X” e acabava sempre caindo fora. Esse medo foi embutido através da minha avó. Eu me achava feia e tinha uma enorme vergonha do meu corpo. Também não gostava do meu rosto. Para casar, procurei por alguém parecido comigo, alguém fechado, imaturo, mais novo do que eu e sem muita experiência por ter medo que ele descobrisse tudo o que eu procurava esconder. Por ter vergonha do meu corpo, só fazia sexo com a luz apagada. Não sentia nenhum prazer sexual com ele no início do nosso relacionamento. Fiquei grávida e pratiquei um aborto devido ao medo da minha família. Eu queria me casar de qualquer maneira, pois já estava com vinte e dois anos e tinha muito medo de ficar solteira.

Depois de dois anos de casamento e já com dois filhos, percebi que tinha feito a pior coisa da minha vida, no entanto, não conseguia me separar dele, apesar do inferno em que eu estava vivendo. Ele era um alcoólatra. Eu não conseguia deixá-lo porque ele ganhava muito bem e eu era dependente financeira dele, eu tinha muito medo de viver na miséria, já que não tinha vontade de trabalhar para sustentar os meus filhos (preguiça!).

Tornei-me isolada, cada vez mais. Comecei a ficar com vergonha cada vez mais da minha aparência e os velhos sentimentos de rejeição ressurgiram com força total. Quando tenho que falar em público minhas mãos tremem, meu coração dispara e começo a suar frio. Fico tolhida em festas e canso-me ao ficar muito tempo falando com pessoas.

Descobri que sou uma D.A.S.A. e uma anoréxica sexual, emocional e social. Tenho certeza de que nesta Irmandade vou conseguir a solução para os meus problemas, que me atormentam desde a infância. Apesar de todo o ressentimento que sinto dos meus pais e da família de minha mãe, eu tento compreendê-los pelo fato de serem pessoas muito doentes e não terem como eu, a felicidade de ter encontrado uma Irmandade anônima.

Espero que um dia eu possa dar o meu depoimento, no qual possa dizer que já me amo, que me aceito, não me rejeito mais, não tenho mais vergonha de conversar com os homens e que os vejo como “filhos de Deus”, como pessoas e não como objetos sexuais!

A todos vocês, companheiros, muitas vinte e quatro hora de Paz, Serenidade e Sobriedade!

*Uma Dependente em recuperação*

### DEPOIMENTO NR. 08

Companheiros, para compartilhar o meu agradecimento ao Poder Superior por fazer um ano que estou na Programação de D.A.S.A., resolvi escrever.

Conheci o D.A.S.A. há um ano atrás, somente há três meses “encarei” a programação colocando a recuperação como prioridade em minha vida.

Tendo vivenciado relacionamentos destrutivos que me levaram a compulsão sexual, pensamento obsessivo, extrema dependência afetiva e demais padrões de comportamento, somente em D.A.S.A. consegui me encontrar.

Nos primeiros meses foi difícil aceitar que a minha vida era conduzida pela dependência e passei por períodos de **negação e recaídas** que me causaram muita dor.

Uma das principais fontes de minha recuperação é o **apadrinhamento**. Necessito de apoio e através da minha **madrinha** descobri muitas coisas que me ajudaram, principalmente, a fazer o Quarto Passo.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Descobri que, mesmo tendo experimentado somente relações sexuais compulsivas, sem nunca ter vivenciado um relacionamento sadio, preciso estar “só” e me conhecer. Somente há três meses estou abstinente dos meus padrões e este período está sendo muito difícil.

O fundamental neste processo é o contato com o Poder Superior. Em momentos de ansiedade procuro entregar minha vontade a Ele memorizando sempre: **“solte as rédeas e entregue-se a Deus”**.

**“Sou responsável por minhas escolhas, pelo que dou e recebo, por estabelecer meus objetivos.”**

*Uma D.A.S.A. em recuperação*

### **DEPOIMENTO NR. 09 - ANOREXIA**

A anorexia é um padrão que, muitas vezes, é muito difícil de identificar, mas ao mesmo tempo, é também um padrão muito comum em Dependentes de Amor e Sexo. É um impulso irresistível de não fazer coisa alguma, como sexo, por exemplo, ou então não se envolver em relacionamentos emocionais sadios.

No meu caso, por exemplo, vim a descobrir a anorexia depois que comecei a combater os principais padrões de minha dependência sexual, como os envolvimento com pessoas erradas e com garotas de programa e a masturbação compulsiva. Percebi que me atirava a esses tipos de comportamentos porque evitava compulsivamente me relacionar com pessoas que eu realmente quisesse ter alguma coisa. A masturbação e a prostituição satisfazia o aspecto da necessidade física do sexo, já os envolvimento destrutivos que eu mantinha com pessoas que nada tinham a ver comigo ou com aquilo que eu desejava para mim me desobrigava de ter que procurar me envolver com alguém que me interessasse.

Me mantinha nessa situação passiva sem saber da existência desse problema, não entendia porque os meus relacionamentos não duravam mais que dois ou três meses, achava que um dia apareceria uma pessoa na minha vida que me salvaria da minha solidão e do desejo de encontrar um amor.

Perante os meus amigos e sociedade eu me mostrava uma pessoa super extrovertida, principalmente com as mulheres (sempre com aquelas que eu não desejava nada), era o verdadeiro conquistador D. Juan mesmo. Mas quando aparecia alguém que me despertava a atenção, ficava com a minha mente paralisada. Se recebia um pouco de atenção como um olhar, por exemplo, então me fechava totalmente para ela, me sentia inseguro, inferior e **evitava dessa forma qualquer risco de envolvimento**. Fazia isso sem saber o que fazia, sem me conhecer e sem saber que sofria de um sintoma que chamamos em D.A.S.A. de anorexia. Sempre que passava por estas situações ficava muito mal, me sentia incapaz de me aproximar de pessoas que eu gostaria de me aproximar, sentia que algo realmente estava errado e tinha que mudar. Tentei várias vezes, mas a minha insegurança e o complexo de inferioridade era tão grande que frustrei todas as tentativas. Me conformava assim, me envolvendo em relacionamentos destrutivos, me auto satisfazendo sexualmente através da masturbação e, principalmente, mantendo uma imagem de homem muito bem sucedido no campo do relacionamento sexual e emocional.

Todo esse comportamento que eu usava para mascarar a minha deficiência, me causou muito mal. Para eu manter os relacionamentos destrutivos, precisava trocá-los periodicamente, para torná-los suportáveis. O sexo sem compromisso com garotas de programa ou com companheiras que também assumiam esse tipo de comportamento, ou ainda a prática de orgias

## Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)

com variadas pessoas, acrescido à masturbação compulsiva, acabou se tornando para mim um hábito que paulatinamente alimentou durante muito tempo a minha dependência sexual.

Hoje, em processo de recuperação no Programa de D.A.S.A., me sinto mais próximo da solução para este problema. Já consegui separá-lo dentro do meu ser, e agora já posso observá-lo e me preparar para trabalhar em cima de mais este padrão de Dependência de Amor e Sexo.

24 horas de Paz, Serenidade e Sobriedade!

*Um D.A.S.A. em recuperação*

### DEPOIMENTO NR. 10 - MUDANÇAS PRÁTICAS

Olá companheiros, atualmente, vejo que **mudar**, para mim, significa eu ir treinando sair de short e camiseta na rua e, em casa, transitar também da mesma forma, à vontade. Ir acompanhado à praia, ao SESC, facilitar para que as pessoas que conheço venham até a minha casa, mas só me ver nela, para a gente conversar e trocar ideias.

É eu ir adquirindo e cultivando o hábito de receber visitas, procurando deixá-las à vontade para que possam me visitar quando bem quiserem. Significa eu receber bem, com calor humano e cafezinho, sem preocupações paralisantes com o que servir à mesa, sem me deixar perturbar com a impressão que elas possam levar da minha casa com relação aos azulejos do banheiro, dos móveis velhos do meu quarto, do meu som de vinil e não CD, das cortinas da sala e das minhas tantas outras paredes interiores de concreto-cimento.

Significa, também, eu ir batendo papo com os meus familiares de casa - aproximar-me delas sem medo e sem reservas, sem ficar torcendo para que elas se mandem logo, porque da minha boca não sai sequer uma frase tranquila que as deixe à vontade comigo, deixando o meu silêncio e retraimento cuidarem de lhes embalar a fuga daquele ambiente de torturante mordaca que acabei instalando sem querer.

Significa que cantar, dançar, me descontraír na casa inteira, não só no banheiro, sem me preocupar se estou feio ou bonito. É também, pular o carnaval (só acompanhado!). No trabalho, quando der um tempinho, romper as minhas exóticas formalidades: ir conversar com o Cláudio e não só com o Hélio; quebrar a anorexia, **sim**, criar climinha para romance, **não**. Ir almoçar acompanhado e perambular pelas ruas do Centro com a Helena. Ah!! Não procurar no **gozo** uma saída para as minhas tensões. Não ir ao cine pornô, transando pelos corredores com estranhos, não me masturbar com tanta frequência e não procurar ou querer, agora, relacionamento afetivo e sexual. E mais: significa eu, agora nas férias, dividir o meu tempo entre passeios ante padrões anoréxicos e os estudos para o breve concurso para o TRE. Nos depoimentos, eu ser honesto como fui na última reunião, falando coisas que há tempo estavam entaladas de vergonha na garganta e que eu só as mencionava truncadamente.

Preciso manter frequência nas reuniões, continuar a me “afirmar” com o meu padrinho, ser simples e direto ao me dizer. Rogar que Deus tome conta de mim e do que eu falo e pedir que Ele me dê visão.

Pois é, companheiros, tudo isso ainda é pouco e a cara da minha anorexia é essa; ela é emocional e social: tenho tremendas dificuldades no relacionamento pessoal e dificuldades no relacionamento pessoal e familiar (onde o diálogo é de bom dia, boa tarde, boa noite, como vai, tudo bem? Não quero, não gosto, tchau!) e um irritante MEDO angustiante e insistente de expressar meus sentimentos e emoções (sorrir, cantar, brincar, descontraír), além da fuga de toda essa situação, por vezes caminhando para a prática do sexo promíscuo, sem ligação mínima, sem vínculos, por carência, solidão, pela ânsia do gozo vazio.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Como meta, para este Encontro dos Doze Passos, pintou o desejo de dar um abraço em cada um de vocês, bem grudadinho.

Beijos, paz, serenidade e sobriedade para todos!

*Um anorexo/SP - em recuperação*

### **DEPOIMENTO NR. 011**

Tenho 19 anos e sou um D.A.S.A. em recuperação. Passei minha infância e a minha adolescência me perguntando se eu era homossexual ou não. Eu sabia que eu não era normal, mas por outro lado não. Particularmente falando, acho que nunca tive a inocência de criança, pois o instinto sexual sempre ardeu em mim.

Recentemente eu descobri que sou uma pessoa bissexual e o que aconteceu em minha vida para abrir os meus olhos e enxergar esse meu lado sexual foi que surgiu em mim uma forte atração e admiração por uma pessoa do mesmo sexo. Daí então eu fiquei esclarecido quanto à minha sexualidade.

Apesar de ser bissexual, o que sempre me incomodou mais foi o meu lado homossexual. Sempre quis me envolver com uma garota, mas sempre tive muito medo da rejeição, de receber um não, por isso eu evitava me aproximar das garotas por quem eu me apaixonava. Sempre usei do método de enviar “bilhetinhos”, só me lembrando de ter me declarado face a face uma vez e, mesmo assim, não fui correspondido. Mas, apesar de tudo isso, apesar de toda essa minha necessidade de ter uma namorada, de dar e receber amor e carinho por parte de uma garota havia também uma forte atração por pessoas do mesmo sexo, eu sentia, mas não queria aquilo que era contra a minha própria natureza masculina. Só que eu sentia, era mais forte do que eu. Quantas e quantas vezes rezei a Deus para que me libertasse desse sentimento. Por momentos, quase enlouqueci.

Minha família sempre questionou o meu comportamento, principalmente o meu pai. Sinto-me muito mal quando me vejo tendo fantasias sexuais com uma mulher e um homem ao mesmo tempo. Nunca tive uma relação sexual adulta com ninguém, nem com mulher e nem com homem, descarregando toda a minha energia sexual através da masturbação, me masturbando diariamente por duas ou três vezes seguidas.

Bem, como já falei, o que me trouxe ao D.A.S.A. foi uma forte atração que senti (e ainda sinto) por uma pessoa do mesmo sexo. Conversei sobre isso com a minha madrinha e ela me falou a respeito do D.A.S.A. Estou gostando muito deste programa, onde posso falar sobre o meu problema com pessoas que passaram por algo parecido em suas vidas. Antigamente, eu vivia angustiado devido ao fato de ter que ficar camuflando e abafando este meu problema. Claro que ainda fico nervoso por ficar sentado diante de várias pessoas falando sobre um assunto tão delicado o qual ainda me inibe muito.

Apesar da minha bissexualidade, eu não tenho nenhuma “droga” de escolha. Ouço muita música porque gosto e também porque me acalma e me faz esquecer um pouco dos meus problemas (se bem que é um pouco difícil). Também gosto muito de desenhar, pintar e estudar alguma coisa nas horas ou nos dias de depressão. Às vezes quero fazer tudo isso de uma vez e acabo não fazendo nada.

Bem, aqui vou terminando este meu depoimento; ele pode não ter tido grande fatos, mas tem muito de sentimento. Quero terminar dizendo a você que é um D.A.S.A. que nunca desista de nada, nunca desista de você mesmo, nem tampouco da sua vida, ela é muito preciosa. Onde você não vê a preciosidade dela, aí mesmo é que ela está escondida, basta olhar com “olhos espirituais”.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Lembre-se que existe um Poder Superior a tudo, que zela por cada um de nós e nos dá forças para superar nossas limitações, pois os problemas existem para serem solucionados, sabemos que é difícil (quem disse que é fácil?). Confie no seu Poder Superior e em sua força de vontade.

Obrigado, muita Paz, Progresso e vinte e quatro horas de sobriedade para todos!

*MR - Um D.A.S.A. em recuperação*

### **DEPOIMENTO NR. 012 - ANOREXIA**

Oi companheiros! Foi um grande alívio descobrir em D.A.S.A. que a anorexia é uma doença e, portanto, como anoréxica, posso me recuperar.

Sempre me achei diferente das outras pessoas e sofria muito com isso, a tal ponto que cheguei a pensar em suicídio. Minha anorexia é social, emocional e sexual. Ela amenizou um pouco quando comecei a participar das Irmandades anônimas, mas nesta época, eu não sabia nada a respeito da anorexia e não imaginava que o meu comportamento era determinado por essa doença.

Desde criança que sou anoréxica, sempre tive medo de falar com as pessoas adultas, tinha poucos amigos e das figuras que representavam autoridades das quais eu tinha um medo fóbico. Até hoje eu tenho dificuldades para falar com essas pessoas. Fico estranha, não tenho assunto, tenho medo de ser criticada e ter que revidar agressivamente, pois tenho dificuldades, na verdade, são de expressar as minhas ideias.

Quando criança, eu era muito criticada, me sentia rejeitada e inadequada em qualquer situação. Na escola, não abria a boca para falar com os professores e invejava muito as minhas amigas extrovertidas. Apesar de tirar ótimas notas nas matérias, eu não me comunicava com os colegas que aparentavam serem superiores a mim, em beleza e simpatia.

Na pré-adolescência encontrei uma fuga através da leitura. Lia tudo o que chegava em minhas mãos e isolava-me para fantasiar a respeito das leituras, principalmente os romances. Sempre havia nas minhas fantasias “alguém” que viria me salvar, ou seja, o “príncipe encantado”. Ele me amava e sumia assim que aparecia alguém para interromper meus devaneios. Comecei a misturar a realidade com a fantasia e achava que a vida real “nua e crua” era muito triste! Eu tinha vergonha de mim mesma, da minha casa, de meus pais e queria sempre escondê-los dos outros. Eu era complexada ao extremo.

Na adolescência, comecei a dançar e a frequentar bailes, porque no meio de muita gente a música e a dança deixavam-me mais à vontade e, então, eu parecia ser desinibida, mas em conversas de grupo ou individualmente eu tinha uma inibição terrível. Só conseguia ter mais intimidade com uma ou duas colegas. Conseguia namorar por pura sorte, porque jamais flertei com alguém e olhar diretamente nos olhos dos rapazes apavorava-me. Apesar disso, namorei muito, mas os namoros tornavam-se chatos e acabavam logo. Tive uma paixão neurótica por um rapaz, mas a minha anorexia não permitia que eu me relacionasse de forma natural com ele, e inventei uma mentira para terminar o nosso namoro. Depois disso, passei anos fantasiando que ele estava comigo e que me amava. Mas, eu o perdi por minha culpa e passei a me castigar mentalmente por isso. Também culpava a outras pessoas, sem saber que eu era anoréxica e que isto é que causou o rompimento.

Perdi grandes chances na minha vida devido ao meu comportamento inseguro, retraído e complexado. Sentia uma inércia muito grande que me impedia de lutar pelas coisas que eu queria. Eu nem chegava a tentar, não encarava os caminhos que todos percorriam para aprender; achava tudo difícil e demonstrava desinteresse em aprender algo novo. Quando via

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

que os outros sabiam, faziam e aconteciam, sentia muita inveja e encontrava sempre uma desculpa teórica para esconder o meu complexo de inferioridade. O meu rosto e o meu corpo eram, para mim, motivo de vergonha, por isso apavorava-me a ideia de fazer sexo com alguém ou que alguém fizesse alguma referência ao meu rosto, que eu achava enorme. Tenho o rosto redondo e, um dia, uma prima chamou-me de “cara chata”; guardei aquilo e comecei a fazer de tudo para esconder o meu rosto com os cabelos.

O fato é que sempre me senti inadequada e incompetente em qualquer situação. Não sei como consegui me casar e fazer sexo com o meu marido, porque a minha dificuldade era tamanha, que nunca me despi com a luz acesa. Depois que comecei a participar das Irmandades anônimas é que consegui alguns progressos com muita dificuldade. Enfrentei alguns dos meus medos, venci um pouco da inércia paralisante e voltei a estudar, escolhendo uma profissão que é um desafio constante para a minha anorexia. Mas tenho muitas recaídas e sinto que ainda sou diferente das pessoas, às vezes penso em fugir das mesmas principalmente em reuniões, onde todos tem que falar, fico inibida e insegura. A comunicação na minha profissão é algo muito importante, mas fico com medo de me expressar porque não confio na minha memória, pois às vezes tenho apagamentos e me esqueço das palavras e a minha boca parece que não acompanha o que estou pensando em falar, é algo muito estranho.

Acredito que tenho uma enorme dependência de aprovação. Às vezes fujo dos vizinhos para não ter que conversar, porque as pessoas me cansam com suas conversas chatas. Tenho dificuldade de ter intimidade com alguém. Na maioria das vezes, gosto de me isolar, de estar só para poder pensar, ouvir música, ler etc. Sinto também vontade de morar sozinha para ser livre e não ter que dar satisfação a ninguém. Sei que sou egocêntrica e incapaz de sentir amor ou calor humano. Confundo sempre intimidade com sexualidade e acho que os homens só pensam em sexo e por isso é difícil ter amizade com eles e acabo sempre fugindo deles.

Devo dizer que hoje em dia já consigo perder tempo (ou ganhar!) ao tentar aprender o que eu não sei, coisa que eu não fazia antigamente. Vim participar do D.A.S.A., na esperança de recuperar-me da anorexia e tornar-me uma pessoa menos egocêntrica, mais sociável, mas de maneira natural, calorosa e extrovertida, sem forçar a situação. Com a ajuda dos companheiros e, acima de tudo, do Poder Superior. Sei que vou conseguir!

Obrigada!

*Uma D.A.S.A. em recuperação*

### **DEPOIMENTO NR. 013**

Olá companheiros! Meu problema principal é a anorexia. Ela está relacionada com a codependência que é um dos meus padrões. Na minha adolescência sempre fui dependente de romance e de jogos amorosos. O meu vazio espiritual eu sempre procurei preencher através de relacionamentos. Sempre eu tinha alguém na minha cabeça, “a princesa encantada”, sempre pensando em alguém, sempre com amores platônicos, mas no fundo eu não me achava digno de um relacionamento. Eu me relacionava com mulheres que abusavam de mim, me tratavam mal e esse tipo de relacionamento se consagrou com o meu casamento que já começou doente. No início, esse relacionamento foi abusivo de ambas as partes. Até eu me casar, eu não tinha tanta anorexia. Minha esposa era filha de alcoólatra e se casou com um alcoólatra, pois eu tenho este padrão. Sei que foi muito difícil para ela, assim como para mim. Eu desenvolvi uma codependência emocional da neurose dela, das depressões que ela tinha, daquelas mudanças repentinas de humor, entre outras coisas. Esse relacionamento me fez muito mal, ao ponto de eu me afundar no alcoolismo, na droga e na anorexia.

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

Já não conseguia mais me relacionar com ninguém e no fundo eu queria me relacionar. Sempre quis. Sempre quis ter um relacionamento legal, uma pessoa que me completasse e me preenchesse e isso era uma busca obsessiva para mim. Só que bebendo, ninguém queria saber de mim. Eu também tinha o problema de comer compulsivamente e com isso comecei a engordar. Comecei a ficar dependente de medicamentos para emagrecer. Coisas que para as pessoas normais são importantes, como o trabalho, relacionamentos saudáveis, famílias, amigos, esportes, para mim não eram. Para mim, o importante era estar perseguindo um relacionamento.

Aí parei de beber e de usar drogas e comecei a engordar. Então, fiquei numa encruzilhada porque a coisa mais importante para mim era o jogo de sedução e por estar gordo eu já não era mais atraente para isso. Aí cheguei no fundo de poço e comecei a pensar em suicídio, pois já não tinha razão para viver. Eu me sentia uma droga, minha autoestima estava muito baixa. Quando cheguei ao fundo mesmo, eu comecei a trabalhar numa irmandade paralela, através de um processo muito lento. Perdi 28 quilos e a minha depressão foi diminuindo. A minha anorexia, só fui tomar conhecimento dela aqui no D.A.S.A.; além desse, outros padrões de dependência afetiva e de romance.

Até hoje eu não tive uma relação sexual que me deixasse satisfeito e já faz um bom tempo que eu não me relaciono sexualmente e isso para mim é complicado, porque eu quero voltar a ter um relacionamento, um envolvimento emocional e afetivo verdadeiro, porque eu nunca tive isso. Nunca me senti ligado a alguém. Para isso eu preciso tomar cuidado com a minha anorexia. Ou melhor, eu preciso tomar cuidado para não querer quebrar a minha anorexia, através de um relacionamento doentio novamente.

Essa anorexia eu percebo que é um padrão que se manifesta a todo momento dentro de mim, é uma coisa que está realmente dentro de mim e que sou impotente perante ela. Eu estou numa situação em que eu tenho que conversar, que eu tenho que me relacionar, que eu tenho que me envolver com as pessoas. É um sentimento automático dentro de mim que tenta me impedir, como se fosse um freio ou algo que me força a ir embora, ou a fazer uso da leitura para alimentar a anorexia e não me envolver. Estou aprendendo através do D.A.S.A., a evitar esses comportamentos numa base diária, de 24 em 24 horas e eu estou tentando. Agora está um pouco difícil para mim, porque eu estou desempregado e acabo usando isso para alimentar a minha doença também. Eu saio para procurar emprego e depois volto para casa e fico lendo. Eu me sinto impotente perante esta situação porque eu não tenho muitas amizades. Eu sou muito extrovertido em situações de grupos, mas é uma coisa que eu uso como uma máscara, porque no fundo eu me sinto muito inseguro, vulnerável, carente e indigno de amor. Acho que se as pessoas me conhecerem como eu realmente sou elas não vão gostar de mim e vão me rejeitar, então é muito difícil para mim. Sei que é um processo lento, mas eu me cobro muito porque sou perfeccionista.

Mas, companheiros, já estou sentindo uma melhora aqui dentro do D.A.S.A., pois já tenho experimentado momentos de serenidade, tenho conseguido me relacionar com as pessoas, conversar e me envolver com as pessoas (não é sempre!). Isso é uma coisa que para mim é novidade, algo que eu não conseguia antigamente e que está sendo muito bom para mim.

Muito obrigado a todos e 24 horas de Paz, Serenidade e Sobriedade!

*Um D.A.S.A. em recuperação!*

## **Jornada nr. 05 – Enfrentando os primeiros 90 dias... (Janeiro/1996)**

### **Observação:**

O material literário contido nesta apostila é de responsabilidade exclusiva do autor e representa o seu pensamento pessoal que, mesmo coincidente, não deve ser considerado de D.A.S.A., não fazendo parte da Literatura Oficial de D.A.S.A. - Dependentes de Amor e Sexo Anônimos.