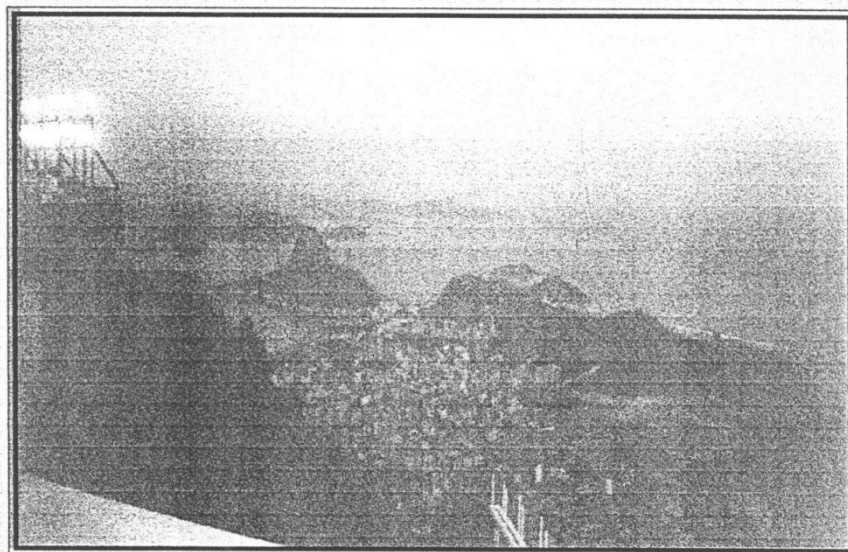


A Jornada

Nº04
OUTUBRO/1995



Nas mãos do Poder Superior, o passado escuro é a maior riqueza, a chave para uma vida de alegria...



Rio de Janeiro: 2 anos de D.A.S.A.

EDITORIAL

Companheiros, Paz e Serenidade a todos! Estamos chegando à realização de mais um Jornada, trazendo as recompensas extraídas da vivência dos princípios vividos através do D.A.S.A. Com certeza, muitas coisas boas têm experimentado assim como, momentos difíceis da recuperação.

Gostaria de começar este editorial, falando a todos da beleza do nosso Encontro nacional, realizado no Rio de Janeiro. Foram dias maravilhosos para todos nós, tenho a certeza disso. A presença de tantos companheiros... isso me deixou muito feliz, poder ver, que está é uma obra de um Poder Superior, e que está crescendo no tempo certo... no tempo de Deus. Lembro-me bem do primeiro evento e vejo os frutos a cada dia. Novos companheiros, novos grupos, novas cidades e a unidade entre países. Foi muito bonito!

Jornada nr. 04 – Rio de Janeiro: 2 anos de D.A.S.A. (Outubro/1995)

Fomos muito bem recebidos e alojados na casa de companheiros, aos quais devemos toda a nossa gratidão. Temos certeza que Deus, da maneira como cada um concebe a Deus, saberá recompensá-los por todos nós. Quanto a nós, o nosso sincero desejo de vê-los em franca recuperação e Sobriedade, vividas de vinte e quatro em vinte quatro horas.

Fizemos vários passeios, muita troca de experiências de recuperação, muita amizade, muito contato de crescimento. Tivemos a oportunidade de jantarmos todos juntos num restaurante muito gostoso, trocando muita energia espiritual. Podendo andar numa praia, falando de recuperação e sem estar preso aos velhos padrões de comportamento como “olhar de radar”... Foi muito lindo.

O local de encontro, não poderia ter sido melhor escolhido pelos companheiros do Rio de Janeiro... no Alto da Boa Vista! Um lugar lindíssimo e muito espiritual. Um enorme salão, com suas cadeiras em círculo, um som muito leve e carregado de espiritualidade. Tudo em perfeita harmonia, propiciando o melhor ambiente espiritual. Todos dividindo um pouco de si e o alimento espiritual se multiplicando! Tive a oportunidade de sentir algo, que sinto que tenho que dividir com todos os companheiros. No domingo, logo pela manhã, entrei no salão do evento, soavam aquelas músicas lindas num tom convidativo para a meditação. Olhei para os lados e via cada companheiro, a sua maneira, procurando entrar num contato mais consciente com o seu Poder Superior: um deitado no chão, outro abraçando uma árvore, outros se abraçando, outro chorando, outro lendo... quanto a mim, senti uma energia muito forte, abri uma janela, olhei para o sol, para a brisa que balançava os galhos da vegetação local e chorei! Chorei por aquele momento de luz, chorei por estar podendo vivenciar tudo aquilo, chorei por estar podendo sentir as dores do crescimento, um momento mágico... Olhei para o céu e roguei ao meu Poder Superior, que me libertasse de todo e qualquer comportamento dependente, mesmo que isso me trouxesse muita dor. Chorei como não chorava há muito tempo. Não sei explicar, mas algo muito forte acontecia ali, naquele lugar, não só em mim, mas em todos. Senti o que significava Unidade. Por mais que eu escrevesse, não conseguiria traduzir tudo o que se passou por lá!

Ouvir as experiências de todos, de tantos lugares, pensar no crescimento da Irmandade, trabalhar pela Unidade Mundial, trabalhar por uma Literatura Oficial, assumir os trabalhos de um próximo Encontro mostrando que aquilo não terminava ali, e poder estar unido às pessoas sem nenhum interesse dependente... essa é uma experiência que não tem preço e que é inexplicável!

Que o Poder Superior, Deus como cada um concebe a Deus, nos mantenha unidos e sóbrios para que possamos levar esta mensagem de força e esperança a todos aqueles que não sabem que existe uma vida diferente, livre de padrões de comportamentos dependentes!

Até o próximo Encontro em São Paulo!

DEPOIMENTO NR. 01 - CELIBATO

Olá companheiros, o meu nome é H. e eu sou uma Dependente de Amor e Sexo em Recuperação!

Existe um macete na minha profissão, de quando a gente tem que começar um texto e não sabe por onde começar, ir até o dicionário e procurar o significado da palavra e pela primeira vez eu fui ver o que significava celibato. Eu fiquei muito assustada com o que vi, por que não era nada do que eu esperava. Eu esperava algo muito ligado à vida dos padres e das freiras, aquela coisa de obrigação e tudo mais. E o que eu vi é que a palavra celibatário é a condição da pessoa “solteira”... só isso! Era tão simples que eu fiquei até perdida... mas como? Não tem mais nada? Para mim, tinha que ter mais alguma coisa. Eu fiz isso esta semana, após ter passado a minha experiência de celibato. Eu tenho a sensação de que a

minha experiência de celibato foi muito isso, ou seja, foi muito simples! Eu não tentei complicar; eu vivi a minha vida.

Eu também peguei o livro *Isto não é amor*, para dar uma olhada nos conselhos sobre o celibato e eu anotei alguns que eu achei que tinha a ver comigo. E eu de certa forma os pratiquei nestes quase três meses de celibato. Encarei como uma parada de tempo não um fim, foi exatamente o que eu fiz, eu não queria um celibato eterno, porque tinha tempo para terminar (eu sabia que uma coisa que se prolongaria era perigoso para mim porque eu tenho anorexia). Procurei o apoio do grupo, e da madrinha e do conselheiro e foi onde eu me apoiei, pois a minha madrinha foi fundamental no meu processo de celibato. Esperei pelos problemas que iam surgir (eu tive vários tipos de problemas). Compreendi que a resistência é típica... teve momentos que foram muito difíceis e teve momentos que foram tão agradáveis que eu não queria sair nunca mais. Preparei-me para os novos sentimentos; milhões de sentimentos surgiram, milhões de coisas apareceram porque eu tirei tudo durante a minha recuperação e eu fui tirando aos pouquinhos aquelas coisas que me “drogavam” de alguma forma. Durante o celibato, uma gama enorme de novos sentimentos eu tive, não é nem novos, mas eu acho que a percepção dos sentimentos que eu tive que era uma coisa que eu não tinha antes.

Planejei atividades que ampliassem a minha experiência de celibato, isso foi à base do meu celibato. Eu já tinha tentado fazer o celibato antes (de um mês) e eu acho que não foi um celibato porque não tinha nada, não tinha programação nenhuma. E eu fui ver no D.A.S.A. (como é sugerido aqui), que existe um trabalho por baixo disso, e por isso eu acho que valeu a pena.

Eu tive um relacionamento no começo deste ano que terminou com um período de recaída (eu tive três relacionamentos misturados com muita confusão emocional). O terceiro relacionamento que me fez terminar o namoro e que foi um relacionamento especialmente doloroso para mim, me deu a tônica básica da história para me mostrar o primeiro passo, ou seja, que eu era impotente perante a minha Dependência de Amor e Sexo e que eu tinha perdido o domínio da minha vida. Fazer o que eu fiz com ele quando eu saí na primeira noite, não conseguir dizer não, não conseguir fazer nada do que eu tinha me proposto fazer ao sair de casa. Não foi nem doloroso, foi até um alívio ter a percepção desse primeiro passo. Foi um relacionamento muito difícil, muito rápido, mas, muito esclarecedor para mim, porque eu já estava dentro de uma sala de D.A.S.A. e compartilhando seriamente com a minha madrinha, eu consegui deixar o relacionamento e o cara. Eu só consegui terminar o relacionamento porque eu entrei em celibato. Foi muito engraçado porque eu entrei em celibato numa quinta-feira e numa quarta-feira eu fui numa reunião de D.A.S.A. e eu vi que o celibato não batia para mim como uma coisa de recuperação, porque desde o primeiro grupo anônimo que eu conheci, a minha programação tinha que ser diária. Se alguém me dissesse que eu teria que ficar sem beber por um ano eu não conseguiria porque aquela condição de ficar “uma semana sem”, ou “um mês sem” era tão longe para mim que eu não conseguiria.

Foi muito importante para mim também, aprender dentro de um grupo que “eu tenho direito de mudar de opinião”, isso foi muito importante para mim. E eu mudei de opinião no dia seguinte e foi a melhor coisa que eu fiz, porque eu encontrei com a minha madrinha e ela me sugeriu que eu entrasse em celibato por uma semana e aquilo me deu muita esperança, porque se ela me dissesse para eu ficar durante quinze dias eu não aguentaria. E eu entrei em celibato e nós colocamos alguns tópicos para esse começo, que seria, que esse cara com quem eu me relacionava, não poderia ir até a minha casa, porque eu moro só com a minha irmã (eu correria muitos riscos), ele não poderia me beijar, o contato físico permitido seria só o abraço e sem masturbação ou relacionamento sexual de tipo algum.

Isso me deu certo desespero, uma sensação, uma vontade de querer me recuperar rápido, mas tinha que ser um dia de cada vez. Mas tinha hora que eu não queria que fosse um dia de cada vez. Aí a minha madrinha me falou uma frase que ainda hoje eu me lembro muito dela que era “Onde estou agora é o melhor lugar para começar!” e foi justamente o que eu pensei naquele dia. Eu comecei a fazer a minha primeira semana de celibato, eu prolonguei para mais uma semana e basicamente nessas duas primeiras semanas eu fiquei trabalhando com a minha madrinha. Nós começamos com uma ideia de luto. Eu teria que fazer um Luto do último relacionamento, que não seria nem esse, seria do namorado. E logo no começo eu percebi que eu teria que fazer isso de todos os meus relacionamentos passados, porque eu nunca terminei nenhum deles... eu sempre começava outro, sempre um atrás do outro. No meio do celibato a gente foi descobrir que esse cara, esse relacionamento que me fez entrar em celibato, foi o primeiro relacionamento que eu abdiquei, eu própria terminei e quis sentir essa perda. Isso foi muito difícil; eu levei quase que dois meses para conseguir. Depois de uma semana de celibato, eu fui conversar com ele pra finalizar e foi muito horrível, porque ele não me respeitou, ele não validou os meus sentimentos e eu estava sentindo tudo porque eu estava em celibato e estava muito limpa, trabalhando todos os meus sentimentos e falando para ele que eu não queria mais. Abri o meu anonimato, porque até então ele não sabia (hoje é inconcebível para mim, uma pessoa que esteja do meu lado e que não saiba da minha condição); é preciso que ela saiba antes de começar. No final, ele é muito sedutor (esse é um dos meus piores padrões, eu sou muito sedutora também!), ele não parava de piscar o olho, a sedução vazando por todo lado e eu me sentindo muito mal com aquilo. Na noite anterior, eu havia estado com ele e ele me deu um abraço no final e o contato físico foi muito engraçado, porque depois de uma semana sem contato físico nenhum, quando ele me abraçou, nessa noite eu passei muito mal. Eu estava sozinha em casa e tive muito enjoo, cheguei a levantar durante a noite para vomitar. Desde que eu entrei em D.A.S.A. eu já passei mal duas vezes a noite por ter mexido muito emocionalmente.

Logo após ter trabalhado o luto, eu comecei a trabalhar o confronto e foi logo após o meu celibato, fazendo uma carta de confronto para o meu pai e para a minha mãe. As duas cartas tinham o mesmo teor, que eram responder estas quatro perguntas: O que o abuso fez com a minha vida? Como me senti? Como repercutiu na minha vida atual? Como eu quero que seja a nossa relação agora? Eu escrevi uma carta muito grande e que eu considero muito pesada para a minha mãe (eu não mandei ainda). Tudo foi muito estudado e tudo isso foi muito legal para mim! Eu não fui fazendo de qualquer maneira, do tipo vou escrever e pronto! Minha madrinha me deu um texto para ler e eu fui com as ideias básicas de que eu não iria acusar ninguém, eu não iria apontar o dedo para ninguém, mas eu iria dizer como eu havia me sentido. E eu escrevi, escrevi tudo! Quem foi a minha abusadora foi a minha mãe e foi muito bom ter escrito essa carta para ela. Também me foi sugerido que eu não mandasse a carta logo... a minha vontade sempre foi essa, mas eu depois de certo tempo a reli, acrescentei coisas, escrevi no computador e ainda não mostrei para a minha madrinha (tenho muito trabalho ainda para fazer). Eu não sei qual vai ser o resultado dessa carta e eu tenho que estar preparada para o que der e vier, e eu não sei se já estou preparada.

Depois de completar um mês de celibato, eu reafirmei para mais um mês de celibato. Eu queria refazer um teste de HIV que eu havia feito no final do ano passado, para ter certeza e eu achei que tinha que fazer três meses de celibato, não que seja obrigado esse período, mas sim, que eu e minha madrinha achamos conveniente esse período. Eu achei que era um tempo nem demais e nem de menos. Nesse período de celibato eu tive um momento muito feliz, tive momentos muito dolorosos, mas a maioria foram muito bons. Eu tinha a sensação básica de que o celibato me faria me sentir feliz, que eu poderia viver sozinha e feliz, sem ter que precisar de outra pessoa para me fazer feliz. Isso era a coisa

mais importante que eu tinha que descobrir, ou seja, que eu posso ser feliz sozinha, que eu posso estar com outra pessoa por opção, mas não preciso dela para ser feliz, como antes eu achava. Nesse trabalho, uma das coisas mais fantásticas que o celibato me deu, foi me mostrar alguns padrões que estavam encobertos, coisas tão sutis... um deles, que para mim é o mais pesado é a sedução. A sedução em mim era tão forte, que não dava para perceber. Foi a minha madrinha que me alertou e que me mostrou o quanto foi importante eu parar com tudo para lá no meio do celibato perceber a minha sedução. Eu tenho uma vida um pouco diferente do normal das pessoas porque eu não saio à noite, eu não gosto de sair à noite, e a minha vida social tem a ver com o esporte, um esporte que eu pratico que é o alpinismo. Teve uma coisa que a gente descobriu, é que as pessoas normais quando querem sair ligam para outra pessoa e convidam para sair, para ir a um barzinho, para ir a um cinema e comigo não, o convite não era para estar lá, era para SAIR e eu fui perceber isso só nessa fase do celibato. Então eu comecei há ficar um pouco desesperada porque eu vi que eu já estava em celibato, mas que aquela sensação continuava. Eu costumava seduzir a qualquer pessoa... eu costumo dizer que eu posso seduzir até uma vendedora de uma loja quando eu entro para ver uma camisa. Eu usava muito disso! Então eu fiquei uma semana sem aceitar qualquer convite para sair com qualquer homem. Para poder perceber isso, eu comecei a anotar quantas pessoas me ligavam. Eu comecei a ver que eu tinha um padrão muito forte de amigos solitários... no final da semana, eu já não estava mais aguentando de solidão, me sentindo muito sozinha, e cheguei a uma conclusão muito forte que eu não queria deixar de ter amigos homens, que eu queria resolver o problema de alguma forma, mas não queria deixar de ter os meus amigos homens, como eu não queria deixar de ter as minhas amigas (na minha ativa eu nunca gostei de mulher!).

Outra coisa que me aconteceu é que eu sabia o que eu tinha que fazer, mas não tinha exemplos para seguir aqui no Brasil e alguma preguiça maior não me deixou sentar e escrever para os Estados Unidos pedindo por ajuda para que me mostrassem o caminho. Então eu fui fazendo a coisa meio que sozinha, sozinha numas, porque o tempo todo, tudo isso que eu estou dizendo eu fui compartilhando com a minha madrinha diariamente durante uma hora, uma hora e meia. Se não tivesse isso eu não teria conseguido, com certeza.

Nesse período, eu fui percebendo que nesses relacionamentos com os meus amigos, eu passei o tempo todo respondendo perguntas sobre a minha pessoa e que eu não fazia perguntas sobre a intimidade delas. Só respondia perguntas sobre minha vida e isso não é um padrão de recuperação para mim; eu precisava também fazer perguntas. Nesse meio tempo, apareceu uma pessoa que há muito tempo já estava querendo sair comigo e que eu não tinha interesse nenhum nele, uma pessoa que não me chamava atenção porque ele não tinha nada de "ADICTO" e isso me incomodava. Foi engraçado que quem me chamou atenção a respeito dele foi a minha madrinha, que quando o conheceu me falou que ele era legal e que era completamente diferente dos outros. Ele era muito ele e muito atencioso. Ele começou a me conquistar quando ele me ligou e me disse que gostaria de me conhecer melhor, mas que eu não permitia e aquilo me chamou muito a atenção. Aos pouquinhos a gente foi se encontrando, eu no celibato, eu abri o meu anonimato, teve um dia que eu perguntei para ele o que ele queria comigo, qual era o interesse dele para comigo e se eu não estivesse em recuperação, jamais eu faria uma coisa dessas. Principalmente porque eu tinha muito medo da resposta. Enfim, eu abri o meu anonimato e ele me aceitou com todos os defeitos que eu tinha e eu achava que não eram poucos. Pela primeira vez eu entrei num relacionamento sem saber a data do começo, sem ter aquela rigidez de ter que saber as datas, eu sei mais ou menos, porque eu acho que isso é uma coisa muito espiritual, porque eu acho que eu já queria namorar com ele muito antes do nosso primeiro contato. Inclusive, no meio do celibato eu acho que tive um namoro espiritual com outra pessoa que foi horrível,

mas, eu e minha madrinha chegamos à conclusão de que a gente estava se namorando sem ter nada, porque eu estava em celibato e eu não queria ver nada e não queria ter nada. Com essa segunda pessoa, eu acho que eu tive um namoro espiritual e foi com ele que eu saí do celibato antes mesmo do tempo dele terminar. Nós chegamos à conclusão juntos, conversamos antes, ele me perguntou, a gente já tinha tido muito contato físico de abraço, uma coisa assim muito segura porque ele não me cobrava nada, ele estava me respeitando muito e a minha madrinha me chamou a atenção para isso. Quando a gente se beijou pela primeira vez ele me perguntou qual seria a consequência disso, como seria isso para mim, como que eu ficaria. Ele foi muito atencioso. Eu conversei com ele e chegamos juntos a conclusão de que eu poderia fazer isso, que eu poderia sair do celibato (e quem decidiu fui eu, eu não estava sendo obrigada por ninguém) e foi muito bom para mim. Isso foi fundamental para mim.

Aos pouquinhos, ele fez a minha volta a minha vida sexual da qual eu tinha muito medo. Sempre conversando muito, falando muito sobre a minha condição de sobrevivente de abuso, trabalhando muito nisso com a minha madrinha. Junto com isso veio à solução para esses meus amigos que na verdade eram gatilhos para mim. Eu cheguei à conclusão de que eu preciso muito de amigos, mas que se esses amigos só podem sair comigo sozinha, então eu não preciso desses amigos, eu não quero esses amigos. Então comecei a falar do meu namorado que para mim é um critério de sobriedade, falar que eu tenho um namorado, comecei a falar dele. Quando me convidavam para jantar eu aceitava e falava que o meu namorado iria junto, então eles falavam que não dava e aí esse tipo de amizade eu não quero. E isso está funcionando, muitos já sumiram, não ligam, não aparecem, não ficam mais com aquela estória de “Ah! Eu quero te ver...” Hoje eu quero que ele faça parte das minhas amizades e isso me dá uma segurança muito grande de que é realmente isso que eu quero.

Hoje eu tenho a certeza de que todos esses sentimentos, todos esses pensamentos, dessas coisas que eu tenho percebido hoje nos meus relacionamentos, vieram devido ao celibato, dessa condição de ter ficado um tempo sem ninguém. Eu comecei a trabalhar uma série de coisas internas minhas, por exemplo: eu sempre falei que eu queria um relacionamento, mas que eu não queria um marido, que eu não queria me casar. Eu comecei a trabalhar isso porque isso me soava muito estranho e não poderia ser normal. Eu sempre achei que um namoro era uma pré-condição para um dia você dividir uma vida junto. E eu comecei a trabalhar isso, a ver porque que eu não quero outra pessoa, comecei a perceber que a minha vida sempre foi muito solitária, que eu sempre quis ser muito independente, que eu tive uma vida completamente anoréxica, que eu nunca soube dividir, nunca soube ter intimidade. E hoje, eu cheguei à conclusão, de que AS PESSOAS NÃO PASSAM A TOA EM NOSSA VIDA, ELAS TÊM UMA FUNÇÃO, e eu tive a sensação nítida de que a pessoa que me levou ao celibato era uma pessoa que eu admirava muito e que eu queria muito construir um relacionamento com ela e que a minha adicção não deixou. Tenho certeza de que foi Deus que me mandou ela, porque ela também é adicta, para eu ter a certeza de que eu teria que trabalhar o celibato para que hoje o relacionamento começasse certo. Foi Deus que me mandou essa pessoa com quem eu estou hoje e que com certeza, perfeito ele não é, mas que para a minha adicção ele é perfeito porque não tem anorexia com ele, ele é muito presente, ele não esquece nada do que eu falei, ele é super ligado na família, ele me leva sempre para estar perto da família dele, perto dos pais e dos irmãos, não me dá espaço para não ter intimidade. E eu acho que o mais importante disso tudo é o colo que ele me dá, um conformo emocional que ele me dá. Eu tenho chorado muito nesse tempo que eu estou com ele, e eu passo às vezes quase um ano sem chorar, e eu tenho certeza que se ele não me desse esse respaldo emocional eu não conseguiria chorar. Eu sei que isso vem da minha infância porque a minha mãe sempre me dizia para eu engolir o choro e eu engolia até ontem

e agora eu estou conseguindo me soltar, conseguindo aos poucos sentir o que eu tenho que sentir, tenho muita dor, muita raiva, muita coisa aqui dentro para sentir. Eu tenho a sensação nítida de que o Primeiro Passo já foi dado, ao mesmo tempo que eu tenho a sensação de que se eu entrasse no D.A.S.A. e não entrasse em celibato eu não conseguiria. Eu precisei viver tudo o que eu vivi para eu entrar em celibato muito consciente de que era aquilo que eu queria, que era aquilo que eu precisava, de que aquilo iria me servir para alguma coisa. E me serviu enormemente! Eu acho que foi o período mais difícil que eu tive no D.A.S.A. A única coisa que eu não consegui fazer e que eu gostaria de ter feito durante o período de celibato foi um diário de toda a experiência. Eu já fiz diários algumas vezes, mas é muito penoso para mim emocionalmente. A maneira de eu fazer o meu diário foi falando diariamente com a minha madrinha, o que foi uma peça chave. Hoje eu entendo porque é tão fundamental ter o apoio de um grupo, de não fazer sozinho o processo de recuperação, não estipular metas sozinho... eu só tenho a agradecer, não só a tudo isso que eu tenho passado, como ao D.A.S.A. num todo, que foi e é essa chave da minha vida. Eu com certeza considero hoje o D.A.S.A. muito mais importante para mim do que o A.A. que é uma Irmandade pela qual eu tenho uma gratidão enorme. Eu agradeço a todos por esta oportunidade e por este depoimento que é fundamental para a minha recuperação e quero desejar a todos mais 24 horas!

Obrigada!

H. – Rio de Janeiro

DEPOIMENTO NR. 02

Minha mente fala inglês... meu coração, português!

Olá Companheiros,

Meu nome é C. e eu sou um Adicto de Amor e Sexo em Recuperação! Tudo o que eu falar aqui hoje não representa o D.A.S.A. e nenhum grupo ao qual eu pertença, mas sim, os frutos da minha experiência e as minhas opiniões. Eu gostaria de dizer isso direito desde o começo de como eu estou enormemente agradecido e contente de poder ter vindo dos Estados Unidos e ter encontrado todos aqui no Rio, todos muito gentis, generosos e que eu preciso muito do amor de vocês. Eu gostaria de compartilhar com vocês o que era o D.A.S.A. em 1984, quando aqui cheguei na Irmandade. Havia seis reuniões, sendo duas em São Francisco e quatro em Boston. As reuniões de Boston eram frequentadas entre oito a dez pessoas, sendo sempre as mesmas pessoas. Não havia um caminho pré-definido e não sabíamos e nem tínhamos a menor ideia do que nos esperava ou do que tínhamos que fazer. Nessa época, já existiam Programas de Recuperação para dependências químicas, para o alcoolismo, para o comer compulsivo, mas não havia nenhum Programa para Dependência, nem mesmo considerando o sexo e o romance como adicção e não sabíamos o que nos esperava. Fomos os pioneiros, como vocês estão sendo os pioneiros no Brasil. É necessário muita coragem e um bravo coração, um coração valoroso para ser um pioneiro. Cada um de vocês está passando pela mesma sensação e experiência que já foi passada por nós e saibam que vocês não estão sozinhos.

Ninguém sabia quais seriam os resultados quando estas dez pessoas da época, planejavam “uma noite de dança sóbria”. Eu antes de dançar com uma pessoa, perguntava para a minha madrinha se eu poderia dançar com essa pessoa e hoje eu fico muito contente de ver que as coisas já não são da maneira como eram conduzidas e principalmente aqui no Brasil. Não existiam comitês, Intergrupais, somente tínhamos uns aos outros.

Nós aqui neste final de semana, de alguma maneira podemos estar fazendo alguma coisa pela primeira vez que ela é feita no mundo porque estou vendo coisas aqui que

certamente não são feitas dessa maneira nos Estados Unidos e tenho certeza de que vamos aproveitar dessa experiência e pegar as coisas que aqui vi para levar para lá e quem sabe celebrar lá um dia, como estamos celebrando aqui neste final de semana.

Na nossa Irmandade não há possibilidade de se fazer diferença entre cores, ou se é homem ou mulher, se a opção da pessoa é hetero-ou homossexual, todas as pessoas são bem recebidas. Minha mente fala inglês e o meu coração fala português.

Quando cheguei ao Programa em 1984, tudo na minha vida era confusão e muita dor. Eu já estava trabalhando a minha recuperação da dependência do álcool e da química, mas a minha cabeça ainda estava completamente confusa. Antes de chegar ao D.A.S.A. eu já havia experimentado várias formas de psicoterapia, mas nada disso havia funcionado bem e minha cabeça estava prestes a explodir devido à minha adicção. Nesse ponto, é importante lembrar que sou um bissexual e que nesse momento da minha vida eu estava envolvido num casamento e que cada vez mais eu me via atraído por homens e eu não sabia o que fazer com isso. Quando cheguei em D.A.S.A., encontrei uma madrinha, uma pessoa muito valorosa. Ela me falou que eu deveria me preocupar muito mais com a minha adicção do que a minha identidade sexual e que Deus me diria qual era a minha identidade sexual quando eu estivesse pronto.

Logo que cheguei, assinei um contrato com a minha madrinha do que seria o meu fundo de poço ou os meus critérios de sobriedade, que praticamente me mantiveram apenas vindo às reuniões, visitando os meus filhos e a minha ex-mulher. Os meus critérios daquela época, não permitiram nenhum tipo de atividade sexual, incluindo masturbação, nada de televisão, nada de jornais, nada de flertar, nada de sair, nada, nada, nada... quase morri! Esse tipo de critério era muito comum na época e era uma forma muito escolhida pelos membros. Hoje em Boston, isso já é muito diferente, hoje é menos rígida sendo mais por erros e acertos de experimento. Eu me enquadrei dentro desses critérios por um ano, e após esse ano eu sentei-me com a minha madrinha e fizemos uma nova lista de critérios de sobriedade. Minha madrinha me falou que não entendia que a recuperação fosse “se esconder dentro da Irmandade” e que um dos presentes que Deus nos deu foi a possibilidade de nos apaixonar e de manter relações sexuais com outras pessoas e que devido esse fato ela queria abrir a minha recuperação e tirou alguns dos meus padrões da minha lista anterior. Nesse segundo ano de recuperação, eu tentei por duas vezes manter experiências sexuais com meus parceiros não ligados a relacionamentos, ou seja, com parceiros ocasionais... isso foi nojento e desde então, passei a não ter mais relações com pessoas por quem eu não tivesse sentimentos ou com pessoas que não tivessem sentimentos por mim. Depois disso, fiquei por quatro anos sem manter nenhuma experiência sexual e com muito pouco encontros com objetivos de começar um relacionamento.

O que eu descobri nestes primeiros anos de sobriedade é que eu não acreditava que um relacionamento fosse uma coisa boa, e eu me comportava como se eu não merecesse o que a minha madrinha havia chamado de presentes de Deus com relação a sexo e a amor. Essa descoberta foi muito antes de termos descoberto ou ouvido falar da expressão “anorexia sexual ou emocional”.

Em 1991 encontrei uma pessoa numa reunião de D.A.S.A. de fora da minha região e eu convidei a essa pessoa para ir para a minha casa tomar café após a reunião. Achamos-nos mutuamente atraídos, atraentes, nos abraçamos e ficamos excitados, olhei para os olhos dessa pessoa e lhe disse: “Vamos rezar a Oração da Serenidade” e tudo ficou calmo e tranquilo. A minha compreensão é que onde o meu Deus está a minha adicção não pode estar. Muito lentamente, através de cartas e telefonemas, aprimoramos a nossa amizade no período de vários meses. Eventualmente tínhamos encontros sexuais, mas só tínhamos um problema: esse meu parceiro tinha dúvidas se era hetero ou homossexual. Então, para mim,

essa pessoa, era o que eu caracterizava como uma pessoa não disponível, pois um dos meus padrões dependentes era justamente o de escolher pessoas que possuíssem essa dúvida quanto à sexualidade e que num dia seriam amantes e no outro o melhor amigo. Depois de dois anos, tive que me afastar desse relacionamento em prol do meu bem estar pessoal. Esse foi o primeiro relacionamento da minha vida em que eu tive a capacidade de lamentar, de fazer o luto do relacionamento, como uma pessoa normal faria sem sentir que iria morrer ou ficar tomado pela dor da separação. Fui capaz de passar por essa dor e por essa tristeza e que eu não sabia o que era uma experiência "normal" e que foi fantástico, maravilhoso.

Em todas essas experiências, houveram lições, aprendizados, mas ou um adicto e se eu não estiver atento, sempre vigilante, minha adicção pode aparecer em qualquer relacionamento. Em outubro/novembro, deixei a raiva e a solidão tomar conta de mim. Eu estava escrevendo para uma pessoa, um prisioneiro, já há quatro anos, e ele foi para casa nessa época. Peguei esse prisioneiro, ou melhor, essa pessoa no aeroporto e duas horas depois nós estávamos na cama. Nós nunca havíamos nos encontrado pessoalmente, só havíamos trocado muitas cartas, fotos, essa era a primeira vez em que nos encontrávamos pessoalmente. Por alguma razão, que eu não sei explicar, essa foi a melhor experiência sexual que tive na minha vida. No dia seguinte, esse homem disse que não era gay e que não gostava de ter sexo com homossexual e que não havia gostado do que havia acontecido e que estava se sentindo muito chateado. A minha adicção não permitiu que eu me separasse desse homem, pois ele estava no meu coração, na minha cabeça e a todo momento em que eu estava acordado. Continuei a escrever muitas cartas, manter contato por telefone, chegamos a nos ver pessoalmente, mas disparava algo dentro dessa pessoa que lhe causava muita raiva e muita dor. Durante duas semanas procurei recuperar a minha vida com ajuda de medicamentos. Nunca imaginei que poderia chegar a esse ponto e em determinado momento eu desejei estar morto. Foi muito fácil então para mim, pegar um copo d'água com um frasco de remédio e tomar todos.

Com todas essas experiências, com todas essas tragédias que me aconteceram durante a minha vida, aprendi que existe uma coisa que pode me ajudar nessa vida. Aprendi que eu posso ser eu comigo mesmo e por mim mesmo, que não preciso de uma outra pessoa junto comigo, apesar de alguma coisa dentro de mim dizer que eu quero uma pessoa. Eu sou suficiente. Não vivi isso, mas hoje eu procuro viver acreditando nisso. Desde esse episódio ocorrido em novembro, tenho procurando muito me relacionar com o Poder Superior, da maneira como antes do ocorrido, eu me relacionava. Estou conseguindo recuperar esse contato aos poucos e tenho pedido para que Deus me mostre quem, quando e como as pessoas e coisas vão entrar na minha vida. Estou buscando e pedindo através da oração para que Deus esteja comigo na minha vida. Eu havia acabado de completar dez anos de sobriedade quando aconteceu esse encontro sexual com esse homem, mas eu não entendo que eu tenha perdido a minha sobriedade quando tive o encontro sexual com esse homem, mas sim, antes disso quando eu permiti que as obsessões e as compulsões tomassem conta da minha cabeça. Espero nunca mais me sentir como me senti desde novembro até março desse ano, quando muita confusão e quando muita obsessão tomavam conta da minha cabeça.

Preciso sempre lembrar como era o Programa quando eu comecei em que eram apenas quatro reuniões por semana em Boston e que agora são oitenta reuniões por semana, eram seis reuniões por semana nos Estados Unidos e agora são quinhentas por semana. Hoje se pode viajar por muitos lugares do mundo e você não vai estar sozinho e você vai encontrar alguém que se diz um adicto de amor e sexo. Sinto-me bem sucedido apesar de ter tido uma recaída ou um deslize no ano passado, porque hoje sei que existe um

Deus na minha vida, que cuida de mim, que gosta de mim, que me protege e não um Deus que castiga, mas sim um Deus que toma conta de mim como indivíduo.

Eu já fiz alguns Quartos e Quintos Passos na minha vida e mais que uma vez eu experimentei a liberdade, essa coisa bonita de poder contar todos os meus segredos para uma pessoa e essa pessoa não dizer que eu sou um perverso, não me culpar de alguma maneira, mas sim, me agradecer por estar contando a ela todos os meus segredos. Depois dessa experiência, eu comecei a fazer um trabalho de Nono Passo, tentando fazer as reparações com os meus filhos e hoje o meu relacionamento com os meus filhos está bom de uma maneira como nunca antes estive. Existem ainda muitas reparações que eu tenho que fazer e algumas delas eu tentei fazer no início da Programação, mas elas não funcionaram; Deus colocou outras coisas no meu caminho pelas quais eu tinha que passar, mas continuo tentando fazer essas reparações.

Eu acredito que uma das coisas que mais me ajudou a permanecer num período tão grande de Sobriedade, foi o fato de ter me colocado a disposição para prestar serviços para o D.A.S.A.; sempre procurei apadrinhar, dar caronas para as pessoas após as reuniões, arrumar as cadeiras ao término das reuniões, responder cartas no escritório central, atender telefonemas... sempre que tenho tempo e que há uma oportunidade, eu procuro prestar serviços, pois sei que tudo que eu oferto para a Irmandade, volta para mim com certeza.

É tudo isto que eu gostaria de compartilhar com vocês por agora, pois não está me ocorrendo mais nada e acho que Deus está me dizendo para ficar quieto um pouquinho e ouvir. Eu gostaria de dizer para vocês que

A SOBRIEDADE É GRANDE!

Obrigado!
C. – U.S.A.

DEPOIMENTO NR. 03

***“Com a minha recuperação,
estou validando os meus sentimentos”***

Bom dia, hoje é domingo dia dez de setembro e eu estou aqui no 2º Encontro Nacional de D.A.S.A. Estou sentado aqui em frente a um parque com muitas árvores e com muito verde, estou vendo uma montanha cheia de árvores... parece besteira isso que estou falando, mas é assim que me sinto mais perto de Deus. Eu estava segurando o choro desde ontem, porque esse encontro mexeu muito comigo e hoje, eu consegui chorar, botar para fora muitas coisas que estavam dentro de mim. Agora estou me sentindo mais aliviado...

Eu gostaria de começar pelo começo da minha vida, desde quando eu nasci...

Eu me lembro que os meus pais já tinham me dado um nome e que era Claudia. Por algum motivo o meu pai sempre quis uma menina, eu não sei bem por que. Essa história eu ouvi muitas vezes e só agora eu posso ver o quanto ela foi significativa desde o dia em que eu nasci. A expectativa frustrada deles contribuiu como uma forma de violência no meu corpo. Eu me lembro da minha infância... há aproximadamente um mês atrás eu tive um sonho, acho que por estar em recuperação... nesse sonho eu me lembro de uma casa e do quarto onde eu estava, eu devia ter uns nove meses de idade e eu lembro que o meu pai chegou bêbado, era uma cama de casal e de alguma forma ele ejaculou entre as minhas nádegas. Eu lembro que tive a sensação de estar no meu corpo e de repente sair do meu corpo e ir para o teto do quarto e ver aquela cena com muita dor. Eu sentia que era eu. Acordei muito desesperado e chorei muito, pensando se eu estava ficando maluco. Passei o

dia todo com a sensação de que o local estava molhado, eu tomei banho, ia ao banheiro, me limpava, mas a sensação de sujeira não saía. Isso mexeu muito comigo.

Com a minha recuperação eu estou aprendendo a validar os meus sentimentos, porque o meu corpo fala. Eu nunca soube identificá-los e hoje eu acredito que se não foi desta forma exatamente, mas alguma coisa aconteceu. Daí, eu me lembro dos meus seis anos de idade, quando eu morava num prédio que tinha muitos garotos e algumas garotas e sempre após o colégio eu ia fazer os meus deveres de casa para depois ir brincar. Eu lembro que eu era o mais novo da turma, meu irmão é mais velho que eu cinco anos, e os garotos tinham mais ou menos a idade dele. Um determinado amigo do meu irmão, constantemente mostrava o sexo dele pra mim e eu ficava apavorado e não sabia o que estava acontecendo. Outro, por diversas vezes fez com que eu fizesse sexo oral com ele... eu não queria, pois eu tinha muito nojo, mas a chantagem já fazia parte da minha vida; por tudo eu era chantageado.

O tempo foi passando e quando eu devia estar por volta de nove ou dez anos, meu irmão me vestia com as roupas da minha mãe, com a peruca e eu achava aquela cena engraçada. Hoje eu já não acho mais! Ele tirou uma foto e me chantageou durante muitos anos por causa dessa foto. Dizia que se eu não fizesse o que ele queria, ele iria me bater e que mostraria a foto para os meus pais... e assim foi a minha infância, uma infância com muito medo de uma pessoa em quem eu confiava plenamente. Meus pais me deixavam com o meu irmão e não podia ter nenhuma confiança. Ele me bateu muito me chantageou muito, me maltratou muito. Ele não chegou a tentar me violentar sexualmente, de uma forma física, mas com certeza, de uma forma emocional foi um abuso constante, dia após dia. Não foi como um estupro, mas isso não importa, o que importa é que a constância do abuso foi um fator determinante de toda a loucura que eu vivi depois. Eu não gostaria de falar de abuso, mas não dá pra falar da minha vida se eu não falar a respeito dele.

O tempo foi passando e eu me lembro de alguns flashes quando eu ainda adolescente, pegava algumas revistas pornográficas... eu lembro que na minha casa não havia respeito nenhum porque eu sabia que o meu pai sabia que eu tinha revistas e ele pegava essas revistas num lugar que era um esconderijo e eu sei que ele lia essas revistas, mas eu não tinha coragem de falar para ele. Eu lembro que então, eu passei a me masturbar bastante, porque era uma forma de eu preencher o vazio que havia dentro de mim. Eu sempre fui um garoto muito solitário, eu tinha muitas pessoas a minha volta, mas eu era aquela criança que chamava a atenção de todo mundo, porque eu era muito bonitinho, era muito certinho, muito educadinho, sempre com a roupinha muito arrumada, sempre com o cabelo penteado, com olhar de carente... então eu era, até que muitas vezes, o centro das atenções, mas não das pessoas que eu queria, ou melhor, da forma que eu queria. Assim o tempo foi passando e a masturbação passou a ser “o grande amigo” que eu encontrei para me aliviar da dor do sofrimento que eu vivia com a loucura dos meus pais.

Eu lembro que aos nove anos de idade, eu tive a minha primeira namoradinha, ela tinha dez anos. Antes disso, com quatro anos, eu lembro que eu pegava uma amiguinha que também tinha quatro anos e nós íamos para trás da cortina da casa dela e ficávamos nos abraçando e nos beijando. O sexo já fazia parte da minha vida pelo ambiente que eu vivi com os amigos do meu pai que eram pessoas que bebiam muito e que se fantasiavam de mulher no carnaval, que se abraçavam, que cheiravam lança perfume na minha frente, que levavam mulheres muito estranhas para lá e o sexo era o ponto principal de piadas e de comentários, assuntos e discussões.

Meu primeiro relacionamento foi com a Regina, nós ficamos namorando um ano e eu gostei muito dela (apesar de ter apenas nove anos de idade). De alguma forma, ela á era uma pessoa inacessível, porque ela morava em Cabo Frio e eu na Tijuca e só podia vê-la

nos finais de semana. Depois de um ano eu fiquei sabendo que ela estava namorando com outro garoto e eu sofri muito por isso. Depois, com onze anos, eu me apaixonei por outra menina que já tinha um certo namorado que era um ex, mas que não sabia que ainda gostava um pouco dele. Eu me envolvi e tentava namorar com ela, ficando amigo e no final das contas ela acabou ficando mesmo com o outro cara. Com treze anos, a mesma história aconteceu... A Luciana tinha acabado um relacionamento, eu me tornei muito amigo dela, acabei me apaixonando e no final do ano escolar (sempre a mesma história) ela acabou voltando com o ex-namorado. Com doze para treze anos, eu conheci a Estrela, que foi a mulher que eu mais gostei. Hoje com um pouco de sobriedade, eu posso dizer que esse relacionamento repete exatamente a vida dos meus pais. Ela era uma mulher com vinte anos, modelo, muito bonita, ela me seduziu durante um mês, até que eu me apaixonei por ela. Ela tinha muito ciúmes de mim, mas ao mesmo tempo ela se interessou por um homem bem mais velho e que tinha uma boa situação financeira e que queria se casar. Comigo ela teria que esperar muito tempo para se casar porque eu tinha quinze anos na época. Esse foi o meu quarto abandono (sem contar os meus pais).

Lembro-me que após isso, eu fiquei durante um período de dois anos, num estado de alerta. Era como se eu estivesse num ambulatório de um hospital... eu acordava muito assustado, com o coração batendo muito, com a sensação de que eu não iria viver sem ela... foram dois anos no papel, diariamente sentindo isso. Eu me lembro que nesse meio tempo, eu comecei a beber bastante. Numa noite quando eu voltava para casa, vi um sujeito num carro e ele me convidou para que eu entrasse no carro dele e eu entrei... ele me forçou a fazer sexo, a ser ativo com ele e foi uma coisa de no máximo cinco minutos. Saí dali completamente confuso, com muita vergonha, com muita culpa, querendo dormir para esquecer o que eu havia feito e realmente eu esqueci, porque eu só me lembrei desse fato depois de estar em recuperação.

Aos dezessete anos, quando eu comecei a conhecer a Estrela, eu conheci um cara chamado Mauricio e foi aí que começou o meu fundo de poço... Foi um relacionamento muito louco! Antes disso eu tive um relacionamento com um cara bem mais velho do que eu (devia ter uns quarenta anos) e ele foi quem me introduziu ao sexo propriamente dito. Nós não namorávamos, mas tínhamos encontros sexuais e ele me seduzia para ser passivo com ele e eu não queria de nenhuma maneira, mas enfim, eu fiz. Eu não me lembro ao certo, mas eu acho que por duas ou três vezes e aquilo me machucou muito fisicamente, emocionalmente, espiritualmente... eu hoje começo a ver que era uma forma de punição que eu cometia.

Dele eu pulei para o Maurício, que foi um relacionamento de fato. Foi uma loucura! Meus pais estavam se separando, levaram cinco anos para se separarem; já estava num ponto em que o meu pai colocava uma arma na cabeça da minha mãe, meu irmão já havia saído de casa e eu naquela loucura toda tentando segurar a barra dos outros e esquecendo a minha. Na verdade, eu hoje começo a entender que eu fiz aquilo tudo como uma forma de sobrevivência. Talvez se eu não tivesse passado por toda aquela loucura e de ter usado o sexo como uma droga, talvez eu não tivesse aguentado viver. Então eu tive um relacionamento com esse cara, que foi a loucura total: muito ciúmes, muita inveja, muita adicção, eu sabia das traições dele, eu corria atrás, eu olhava pela janela, eu ficava a madrugada toda esperando por ele, eu mexia nas coisas dele... isso depois de ficar sabendo de alguns casos que ele tinha. Cheguei ao ponto de dizer para ele que eu não importava que ele tivesse quantos parceiros quisesse, mas que ele ficasse comigo. Uma humilhação total! Para mim, aquilo era amor! Eu havia aprendido que o amor era aquela loucura, eu tinha a certeza que eu sentia amor POR ELE E NÃO POR MIM. Então eu não aguentei mais; cheguei um ponto em que eu já havia ido a vários hospitais, desmaiava na rua... uma vez,

tentando descobrir uma das traições dele, eu pulei dois andares de um prédio antigo e me quebrei todo. O sofrimento foi tanto que eu não aguentei mais e terminei.

Fiquei mais ou menos um ano sem ter ninguém, sem ter sexo porque eu fiquei num estado deplorável, mas eu segui em frente. Sempre tive que buscar carinho nas pessoas de fora: nos professores, nos avós, nas pessoas da rua, nos amigos do meu irmão que me abusavam, essa era a forma que eu usava para encontrar carinho e assim eu continuei, mesmo que sofrendo muito.

Fui levando, seguindo em frente, até que quando eu me senti um pouquinho melhor, eu já não acreditava mais em nenhum tipo de relacionamento, pois com as mulheres o meu histórico era de abandono e com os homens, era de traição. Então eu comecei a descobrir através de alguns relacionamentos que eu tive, que existiam lugares muito interessantes para eu poder me drogar no sentido de sexo com homens, propriamente dito. E assim fui eu... comecei a ter o pensamento “que nada importa” (engraçado que o Primeiro Passo do Programa diz isso – e eu me identifico muito com isso!), “eu sou um cara liberal; as outras pessoas é que são caretas!”, “o sexo foi feito é para ser feito!”, “O sexo é um presente de Deus, então eu devo fazer uso disso!” Essa era a forma que eu achava, e assim foi...

Comecei a frequentar parques públicos, banheiros de Shopping Centers, banheiros de faculdades, estacionamentos, prédios, praias, florestas... qualquer lugar para mim era lugar para praticar. Não precisava pensar muito, era só olhar para um cara que estivesse com a mesma necessidade e praticar... masturbação que era o meu padrão mais forte. E assim eu vivi alguns anos da minha vida, me afastando muito dos meus amigos porque eu achava que eles já não serviam mais para mim porque eu era muito melhor que eles, devido ao fato de eu ter uma “cabeça muito mais aberta”. Comecei a perder a minha identidade e a minha personalidade, comecei a ficar maluco. Eu sentia muita raiva, mas não sentia que era raiva e acabava colocando toda essa raiva para fora em forma de sexo. Eu sentia muita solidão, só que eu não entendia que era solidão e no lugar dela, dentro de mim, eu colocava... sexo! Quando eu sentia ansiedade, medo, culpa, vergonha, eu usava do sexo para me anestésiar e para solucionar todos os meus problemas. E assim eu sofri muito. Lembro-me que por vezes eu tive momentos de clareza onde eu dizia: “Meu Deus do céu, não pode ser verdade isso que eu estou fazendo, eu sou um cara tão bom, sempre fui um garoto tão dedicado à espiritualidade e como eu posso estar num mundo desses, neste submundo?” Mas não passava de um relance, pois a minha compulsão era muito mais forte do que isso.

É muito interessante para mim, hoje começar a perceber que a minha dependência é completa no sentido de que, na minha vida toda, quando não foi a compulsão sexual, de fato ter relações com outras pessoas, homens, foi a minha dependência de relacionamento ou a minha codependência, ou a minha anorexia... enfim, em todos os momentos da minha vida, eu estava usando uma dessas formas como droga, porque eu não suportava levar a minha vida da forma como ela era. Hoje, eu me encontro numa situação que me é bastante difícil ainda; não deixar que uma dessas coisas tome conta da minha vida.

Eu cheguei ao D.A.S.A. por sofrimento; lembro-me que fui a uma reunião de outra Irmandade Anônima – os Alcoólicos Anônimos – para tentar salvar o meu pai (uma forma de codependência). Como eu não conseguia olhar para mim, eu queria salvar a vida dele. Essa era uma forma de eu ter certeza que eu iria para o céu, de que eu iria estar limpando toda a vergonha e culpa com o sexo que eu fazia. Mas, nessa sala que eu fui, no primeiro dia que eu entrei, depois de alguns depoimentos deu um “click” na minha cabeça: **“Cara, você usa o sexo como esse cara usa o álcool!”** A partir daí eu comecei a procurar, a ligar para as rádios, perguntar para algumas pessoas se não existia um mesmo tipo de grupo, mas que falasse sobre sexo. Isso perdurou por um ano, pois eu não achei nada, mas eu continuava pedindo a Deus por ajuda! Depois de estar muito tempo sozinho tentando conter o meu

comportamento sexual, o que eu conseguia às vezes por duas semanas ou um mês e quando voltava, voltava muito pior, pois eu investia mais e cada vez mais fazia mais loucuras. Quando eu já estava ultrapassando os meus limites que a cada vez mais iam mais para frente, numa sexta-feira à noite (o que era muito incomum) eu estava em casa. Eu assisti a um programa que teve no Globo Repórter, falando sobre o D.A.S.A. Naquele momento eu tive certeza de que era Deus que estava ali do meu lado dizendo para mim: **“Você não me pediu? Táí, mas o caminho não vai ser fácil não! Vai ter horas que vai até ser mais difícil do que essa loucura toda que você está vivendo, mas as portas estão abertas e só depende de você!”** Assim eu fui na primeira reunião, só havia uma reunião por semana e eu abdiquei das coisas que eu tinha para fazer para ir para a reunião. Duas semanas depois eu arrumei um emprego que não me permitia frequentar as reuniões e nele eu não fiquei porque eu sabia, de alguma forma, que eu precisava mais das reuniões... eu abri mão de tudo que eu estava fazendo e estou aprendendo muito neste tempo de recuperação.

É bom falar de todas as coisas que eu estou conseguindo, olhando para essas árvores, para esse verde todo, sentindo que Deus está presente da forma que eu O concebo, sentindo que a minha vida vai melhorar e ela já está melhorando. E assim, ao longo do tempo, com ajuda dos meus companheiros, do meu padrinho, com muita conversa, muito desabafo, eu fui contando toda a minha vida, com muita vergonha... eles foram me aceitando da forma que eu era, dizendo para mim que eles haviam passado pela mesma experiência, mesmo eu não acreditando que alguém poderia ter passado pela mesma experiência, mesmo eu não acreditando que alguém poderia ter passado pela mesma experiência que eu passei. Eu apenas ouvia o depoimento deles, muitos deles falavam antes de eu ter falado e eu comecei a perceber que eles não estavam mentindo e eu fui vendo que eu já não estava mais sozinho. Isso foi fundamental para o começo da minha recuperação: **“Eu não estou mais sozinho”!**

No começo foi muito difícil, porque eu já me masturbava umas seis vezes por dia, intercalando sempre com o sexo em lugares públicos... foi muito difícil para mim parar com essa loucura toda! Mas eu fui seguindo as sugestões, fui frequentando as reuniões, fui seguindo a programação, dormindo bem, me alimentando bem, tentando estabelecer um contato com o meu Poder Superior da forma que eu O concebo, na forma que eu acho legal, tentando orar e pedir a Ele que quando eu acordasse, Ele me ajudasse a não praticar os meus padrões que eu tinha definido com o meu padrinho, “Só por Hoje” e ao anoitecer agradecer a Ele por eu não ter praticado. Se eu tivesse praticado ou tido algum deslize, mesmo assim eu agradecia, porque hoje eu estou começando a ver que tudo o que acontece na minha vida, só pode ser para o meu bem. O meu Poder Superior não quer de jeito nenhum que eu sofra e se eu sofro, se eu sinto dor é porque essa dor é libertadora, eu passo por ela para melhorar e não pelo desespero de antigamente.

E assim eu fui traçando os meus critérios, fui conseguindo ficar sóbrio um dia de cada vez, e fui percebendo a loucura que a minha família vivia. Comecei a parar de discutir, eu sempre fui muito dependente de discussão devido à vida que os meus pais viveram e só de parar de discutir com a minha mãe eu comecei a perceber o desespero dela em precisar discutir com alguém. Daí eu comecei a ver que alguma coisa estava errada de fato, porque enquanto eu estava dentro daquela casa eu não via direito. Faz pouco tempo que eu saí de lá, pois Deus havia me dado um emprego que me dava condições e Ele mesmo me tirou. Essa é uma maneira de eu aprender a confiar n’Ele, é o terceiro passo “Entregar a minha vida aos cuidados Dele”.

Hoje estou sóbrio, tentando entrar em contato com os meus sentimentos, tentando olhar para mim... uma vez que me disseram que o autoconhecimento é o caminho para a

Jornada nr. 04 – Rio de Janeiro: 2 anos de D.A.S.A. (Outubro/1995)

felicidade. Eu ainda não sei o que é o amor... eu hoje nessa caminhada acho que eu sinto amor pela minha vida. Estou começando a ter amor pela natureza, mas eu ainda sinto dificuldades de sentir, pois eu penso muito e sinto pouco. Foi bom eu ter chorado hoje, porque agora está melhor, pois “O choro lava a alma!”

Quanto a minha sexualidade, eu ainda estou muito indefinido. Eu estou num relacionamento com uma menina e nós estamos tentando estabelecer uma intimidade, pois a intimidade é o meu remédio, pois só através dela é que eu vou conseguir a minha recuperação. É muito difícil porque a minha anorexia diz para eu não fazer, não encontrar, não falar sobre mim... eu contei sobre a minha vida toda e ela me aceitou como eu era, isso para mim, é uma Graça de Deus.

Só por hoje eu estou curtindo muito este dia, este encontro, aprendendo muito com os companheiros. Quanto ao meu futuro, só Deus que sabe e hoje eu estou aprendendo a confiar Nele. O meu passado é bom eu lembrar porque me liberta, me faz ver que eu já não estou mais naquela loucura e é só para isso que ele serve, somente para me lembrar de que eu não quero mais voltar pra lá.

Eu quero agradecer muito a este Encontro, pois com certeza ele está sendo muito importante para a minha recuperação, o contato com os outros companheiros, conhecer outras pessoas, sentir novas coisas, novos sentimentos, nova visão... eu estou muito agradecido.

Muito Obrigado!

*Um membro de D.A.S.A.
em recuperação – Rio de Janeiro*

DEPOIMENTO NR. 04

Há quase 9 anos atrás comecei a viver a experiência que hoje, em DASA, ouço muito: a DEPENDÊNCIA. Eu a vivi em três escalas: a emocional, a financeira e a sexual. Um ano após meu desquite conheci um homem que preenchia todos os “requisitos” que uma mulher deseja encontrar em um homem: bonito, rico e solitário. Quase não me apercebi quando ele já estava frequentando diariamente a minha casa. O envolvimento sexual foi rápido, imediato, com um detalhe: nunca havia conhecido o orgasmo numa relação sexual, apesar de ter sido casada por cinco anos. Sempre fingi, sempre tive muito medo de enfrentar a realidade de que algo não estava batendo com o que eu lia e ouvia de outras mulheres. Só na época do desquite é que o lixo veio à tona. Tendo conhecido o orgasmo com essa pessoa e uma maneira que eu achava ser nova em minha sexualidade, vivi uma paixão tão louca, tão alucinada que não enxergava a realidade. Vivía 24 horas por dia respirando esse sentimento de posse e de ser possuída. A pessoa que parecia ter todos os predicados para uma mulher revelou-se em menos de seis meses de relacionamento. Meus pais me alertaram com relação a mudanças drásticas de comportamento, de humor e de fisionomia que ele apresentava em curto espaço de tempo. Eu não ouvia nada. As brigas, os escândalos em restaurantes e em publico tornaram-se uma rotina. Eu que na época ainda morava próxima aos meus pais, num imóvel deles, passei a tê-lo dentro de casa, como se a casa fosse dele. Estranho é que parecia que eu estava em estado de torpor, sem iniciativa nenhuma. Cheguei ao ponto de ouvir o meu pai dizer para eu optar. Se ficasse com ele, é claro, teria que sair do imóvel, já que eles não eram obrigados a suportar tanto sofrimento e vergonha. Mudei-me de casa, fomos para a casa dele, eu e minha filha. Lá as coisas pioraram porque a essa altura eu já tinha saído do meu emprego, perdido os meus amigos, me afastado completamente de tudo que antes eu tinha.

Meus imóveis, todos vendidos, deixei a minha casa com tudo que eu tinha adquirido no meu casamento, para morar com ele. Só fomos com a roupa do corpo. Hoje tento analisar o que, o porquê eu não conseguia ver a vida sem ele, sem o cheiro, sem o sexo, até sem a fala ríspida. O jeito dele, lindo e sedutor, não aparentava em nada o violento que eu conhecia um pouco, e que a partir do momento em que passamos a morar debaixo do mesmo teto, eu passei a conhecer mais a fundo.

Para poupar a minha filha do que passei a vivenciar ao lado dele, passei a guarda de minha filha ao pai. Foi muito duro para mim entregar a minha filha ao meu ex-marido. Não via outra solução. No dia em que comparecemos ao escritório da advogada para passar a guarda da minha filha a ele, eu estava com o rosto inchado e o olho preto de um soco que havia recebido antes. É óbvio que mais uma vez menti, dizendo ter sido um acidente. Depois que entreguei a minha filha, devidamente avisada de que não contasse nada ao pai com relação à situação que eu estava vivendo, nada mais tinha sentido para mim.

Por inúmeras vezes, pensei em deixá-lo, mas não conseguia. Era uma força, um imã, que a cada surra, a cada dente quebrado, eu aguardava o rosto desinchar para deixá-lo na semana seguinte, mas, por dentro, na minha cabeça, até desinchar, ele com certeza pediria perdão novamente, e continuarmos nossa vida. Eu sempre alimentando a esperança de que tudo melhoraria. Ele que era engenheiro, largou tudo, nunca mais trabalhou, para vivermos todo o dia juntos. Chegamos ao ponto dele me trancar em casa até tarde, quando ele chegava do trabalho. Quando não mais trabalhava, trancávamos os dois. Na necessidade de comprar algo, ele saía e me trancava. O incrível é que quando chegava à noite ou quando ele me tocava, toda a mágoa, o medo de morrer, passava. Eu sabia dentro de mim, que não sairia com vida daquele relacionamento, e que se saísse, nunca mais reconstruiria o que havia perdido. Jamais conseguiria ter a minha filha de volta... isso é o que mais me fazia sofrer.

Numa das vezes em que consegui sair de casa, descobri que estava grávida. Hoje tenho a certeza de que apesar de estar tomando pílulas, desejava SEGURAR o relacionamento com um filho. Gravidez de alto risco, o diagnóstico era claro: deveria passar os sete meses que restavam na posição horizontal, pois tinha o risco de abortar. Esta é a situação que nossas mentes pediam: eu totalmente dependente dele, e ele totalmente voltado para mim.

Numa briga, ele levou-me para a casa de meus pais, e viajou para a casa de seus pais em outro estado. Filho de uma família muito rica, de políticos, ele por várias vezes havia afirmado que jamais assumiria nosso relacionamento na família, pois corria o risco de ser deserdado. Aqui eu vejo bem, o quanto fui orgulhosa, querendo mostrar ao meu ex-marido que eu tinha condições de arrumar alguém melhor que ele. Na casa de meus pais, entrei em estado de aborto espontâneo, fui levada ao hospital e só depois de dois dias é que o coração do bebe parou de bater e fizeram a curetagem. Até então, apesar de um bilhete deixado debaixo da porta de nossa casa na cidade onde morávamos, ele não aparecia. Estava ainda querendo me punir pela briga. No dia da minha internação, meus pais mudaram-se para o litoral, a fim de se afastarem dos problemas familiares causados por esse meu relacionamento.

Sem família, sem amigos, afinal ele já havia dado escândalos e brigado com todos; eu que sempre fiquei ao lado dele, perdi todos, afinal ninguém mais suportava presenciar aquele absurdo que era o nosso envolvimento. Voltamos para casa. Sem condições de conversar, de nos relacionarmos de maneira alguma, cheguei a pensar em como seria a minha vida sem ele, sem a manteiga do café da manhã. A que ponto cheguei, por causa dessa manteiga!

Sem dinheiro, sem moral, com todos os meus documentos rasgados, sem roupas (numa das brigas ele colocou fogo em tudo!) e mesmo assim eu ficava. Num dia, depois de algumas cervejas a mais, ele me deixou para fora. Já era madrugada e ele não abria o portão para que eu pudesse entrar em casa. Na cidade em que morávamos eu tinha uma irmã do meu pai. Mais uma vez humilhada, sem moral nenhuma, pedi ajuda. Foi duro pedir, admitir. Fui ajudada, sem cobranças, sem sermões. Passei a noite na casa dela. A partir daí comecei a ter esperanças de começar a pensar na minha vida. Alguns dias depois, é obvio, ele estava louco me procurando pela casa de meus familiares, de amigos, passando a me seguir por vários dias.

Longe de nossa casa, sentia-me mais segura de não acompanhá-lo. Como tinha voltado para a minha cidade, onde morava anteriormente com a minha filha, ele passou a me seguir em todos os locais em que eu ia. Nos lugares em que eu estava procurando emprego, lá estava ele na porta. Em cada esquina, ele estava tentando me convencer de que desta vez seria tudo diferente. Chegou até a me culpar por deixá-lo enquanto ele dormia, afinal eu não havia lhe dado uma chance dele estar sóbrio, para conversarmos sobre a nossa separação.

Depois de todas as tentativas frustradas de reconciliação, fui ameaçada de morte. Ele me dizia que era só uma questão de tempo. Não vendo alternativa, fui à polícia. Expus o meu caso, para mim foi o último degrau, afinal sempre havia ouvido falar sobre casos desse tipo e julgava absurdo, como uma mulher poderia ter deixado às coisas chegarem a esse ponto. Numa das suas ameaças, avisei que havia citado o nome da família dele na polícia (o nome da família era intocável para ele), disse ter dado ao delegado, caso me acontecesse alguma coisa, o endereço da família, profissão dele, etc. Funcionou! Nunca mais o vi. Nunca mais fui seguida.

Por falta de trabalho em minha cidade e na tentativa de esquecer o pesadelo que por livre e espontânea vontade eu havia entrado, vim para São Paulo. Passei por muitíssimas dificuldades, mas nada comparado com o que passei com ele.

Nesses quase nove anos que se passaram, montei outra casa, reavi a tutela da minha filha há apenas oito meses. Estamos nos conhecendo novamente, afinal depois que vim para São Paulo, só nos víamos a cada quinze dias. Nossos contatos eram dolorosos, eu com minha culpa, ela com as lembranças que não podia colocar para fora, a não ser comigo. Sei que tenho sequelas até hoje com tudo o que se passou. Medo de envolvimento, medo de tudo o que diz respeito ao sexo oposto. Uma figura bonita já não me diz mais nada. Hoje me vejo sem condições de julgar qualquer mulher que doa o filho, ou que passa por agressões, quieta.

Só por hoje, quero trabalhar a minha autoestima, assumir a responsabilidade pela minha própria vida, ser responsável pela manteiga do meu café da manhã. Ainda sofro quando penso ou toco no assunto, porém para o meu Poder Superior, nada é impossível. Hoje já entendo o que me levou a aceitar esse tipo de relação. Já não me culpo mais. O assunto já não é mais um tabu entre eu e minha filha. Já esgotamos tudo o que tínhamos que falar com relação a ele. Ficou a esperança de vivermos a nossa vida, sem a necessidade de um homem na cabeceira da mesa ou ao meu lado na cama.

Só por hoje, peço ao meu Poder Superior o discernimento para trabalhar com a minha sexualidade sem dependência. Agradeço a Ele, por ter conhecido o D.A.S.A. e aos meus companheiros. Muito obrigada pela oportunidade.

Um membro em recuperação!

***“Não é fácil encontrar felicidade em nós mesmos
e é impossível encontrá-la em outro lugar”***

***“Onde o meu Deus está,
a minha adicção não pode estar”***

DEPOIMENTO NR. 05

Meu nome é A., sou um Dependente de Amor e Sexo em recuperação. Parecia que eu sabia o quanto seria esta minha vinda até o Encontro. Minha mãe, casada com meu pai, que ao conhecê-lo, ele era viúvo. Do primeiro casamento, ele tinha dois filhos, dez anos mais velhos do que eu. Eu era um garoto que estudava no colégio, sempre em primeiro ou em segundo lugar, tratado com muito controle, sem poder sair para a rua. Meu pai viajava, passando dois ou três meses fora e quando chegava me tratava com muito autoritarismo. Eu tinha muito medo dele, até que um dia, com quinze anos, ele me deu uma camisa de goleiro e quando eu a usei, no dia do meu aniversário, ele me disse que ela era camisa de homossexual. Deitei na minha cama chorando muito, querendo que ele morresse.

Mas, o que eu mais quero falar aqui, é de um abuso que eu sofri de uma irmã mais velha do que eu dez anos. Ela tinha vinte e dois anos e eu somente doze anos. Num baile de carnaval, meu pai disse que ela não iria sair e ela então, me levou para o banheiro e permitiu que eu me chegasse mais perto dela. Até hoje eu não tinha visto o quanto que esse abuso mudou a minha vida, o como eu passei a viver uma vida diferente querendo fazer sexo com ela.

Isso criou uma forma de satisfação... eu sempre queria mais uma mulher, nunca me sentia satisfeito. Num dado momento, comecei a pegar crianças... minha sobrinha de três anos. Isso aconteceu com duas ou três crianças...

Eu vim aqui porque quero me encarar de frente para me libertar da culpa, para me perdoar e para poder viver uma vida nova. Chega de sofrimento.

Por causa desse caminho, eu segui um caminho de álcool e de drogas, o qual me levou para vinte e oito anos de sofrimento. Eu agora estou aqui, buscando caminho de mim mesmo e de todos aqueles que me cercam, de uma maneira mais equilibrada. Parando de julgar os outros e me aceitando. Procurando ter mais amor por mim, buscando esse carinho em primeiro lugar, de mim mesmo.

Eu não sabia que a minha irmã, havia abusado de mim. Vim saber disso através do D.A.S.A. Como é importante isso pra mim; começar a viver uma vida nova, uma vida e amor à mim mesmo, amor à Deus sobre todas as coisas e à todos aqueles que me cercam. É viver o dia de hoje plenamente. É procurar me amar... procurar esquecer o passado, olhando para trás de vez em quando, como se olhasse um retrovisor. Tentar construir essa nova pessoa, uma pessoa que tem certeza que vai poder viver uma vida nova, uma vida de amor, uma vida de afeto, livre dessas marcas profundas, desse abuso... procurando também, não abusar de mais ninguém, para que eu não marque mais ninguém, para que eu não traga mais traumas para as pessoas, nem neurose e nem paranoia, para que eu possa viver uma vida digna de respeito, uma vida onde eu possa encontrar essa pessoa que está dentro de mim. Uma vida de amor, de sabedoria e de humildade, onde a vaidade, o orgulho não existem.

Hoje eu tenho que me conhecer para saber quem sou eu. Hoje eu me vejo como se eu estivesse no escuro diante de um espelho e que com o passar do tempo, devagarzinho, essa luz vai clareando e eu vou podendo me enxergar, meus defeitos, minhas qualidades, pois eu também tenho qualidades... e podendo aparar os meus defeitos, como se aparasse um diamante bruto, trabalhando com muita calma, para que ele possa via há brilhar um dia. O meu muito obrigado, mais vinte e quatro horas de sobriedade, sabedoria, serenidade e amor.

A. – RJ
um D.A.S.A. em recuperação

DEPOIMENTO NR. 06 - SÓ POR HOJE

Só por hoje, procurarei um convívio social mais intenso que possibilitará relacionar-me com outras pessoas, amorosa e sexualmente, de uma forma saudável e sem culpa. Evitarei ficar sozinho, farei coisas ou exercerei atividades que me mantenham próximo a grupos de pessoas.

Só por hoje, evitarei afastar-me daquelas pessoas que queiram aproximar-se de mim, permitirei relacionar-me mais profundamente com elas. Afastarei apenas a minha frieza, minha agressividade ou a minha timidez.

Só por hoje, procurarei divertir-me e relaxar. Atentarei para os limites saudáveis das relações e, não deixarei que as minhas preocupações exagerem, a ponto de impedir envolver-me com os outros.

Só por hoje, sentir-me-ei, inteligente o suficiente, saudável o suficiente, seja lá o que for necessário o suficiente, para merecer um relacionamento. Só por hoje não terei medo de parecer ingênuo, de ser rejeitado, usado ou explorado.

Só por hoje, permitirei que as coisas, as outras pessoas e a mim mesmo, sejam imperfeitos. Terei a consciência que sou apenas um ser humano que, um dia, absorvido pelo meu egocentrismo, bloqueei minha capacidade de amar. Reunirei todas as minhas forças para resgatar o sentimento mais belo que existe dentro de mim, e aí o doarei ao mundo que, sempre me retribuiu com aquilo que eu lhe dei.

C. – Brasília – DF
Um D.A.S.A. em recuperação

**“... Passei a não ter mais relações com pessoas
por quem eu não tivesse sentimentos,
ou com pessoas que não tivessem sentimentos por mim...”**

C. – U.S.A.

DEPOIMENTO NR. 07

Agradeço... Aos muito bons momentos; luz no final do túnel, clareza, alegria de redescobrir a vida...

Para mim, isso foi o resumo do 1º Encontro Latino Americano e 2º Encontro Nacional de D.A.S.A. – realizado nos dias 08, 09, 10 de Setembro de 1995 no Rio de Janeiro (Continua lindo!).

1º) O lugar, “abençoado por Deus” como dizia o compositor baiano do Alto da Boa Vista – Natureza – Paz – Lugar Paradisíaco.

2º) As pessoas, interessadas no próprio crescimento espiritual e da Irmandade como um todo.

3º) Os objetivos – Um verdadeiro encontro de pessoas com si mesmo e com o outro.

4º) Os resultados – Fiquei arrepiado com os depoimentos dos companheiros que de forma sincera e humilde, expuseram seus descobrimentos, através da aplicação do Programa sem reservas... o outro funcionando como espelho, sem medo, sem reservas, perder o medo da intimidade, estar mais próximo de Deus, procurando ver o verdadeiro SER.

Viver é preciso, mas, com qualidade de vida!

À medida que o encontro ia acontecendo, tudo ia ficando mais claro para mim:

- Os Passos - As Tradições - A meditação...

Alguém disse:

“Sem Deus, eu sou apenas um adicto sofrendo e sem esperanças.”

“Só por hoje quero ser o que Deus quer que eu seja e não o que as pessoas querem que eu seja.”

“Ser feliz com o outro é uma consequência do aprender a ser feliz comigo mesmo”

“Preocupe-se mais com a forma que você pratica sua “Adicção” do que com a sua identidade sexual”

“O celibato (estar solteiro) é só um momento, não um fim; uma parada no tempo para redescobrir seus verdadeiros sentimentos e valores, voltar a estar inteiro, recolher os pedaços em que nos convertemos para voltar a ser um com Deus e viver mais consciente.”

Aprendi a abraçar a vida! Obrigado a todos... eu precisava muito disto e preciso muito de vocês!

Serenidade e esperanças!

J. – São Paulo

Um D.A.S.A. em recuperação

DEPOIMENTO NR. 08

Meus companheiros.

Paz e Serenidade a todos!

Gostaria de compartilhar com todos, os momentos que tenho atravessado ultimamente. Muitas coisas têm acontecido; algumas boas e outras aparentemente nem tanto. Digo aparentemente, porque tenho constatado depois de certo tempo de programação, que aqueles momentos que pareciam ser o “fim do mundo em sofrimento”, com o tempo se mostraram pontos de apoio para o crescimento de uma nova pessoa.

À cerca de três meses atrás, num momento de muita dor, rompi com meu relacionamento, meu noivado. Foi extremamente difícil chegar a esta decisão. Muita coisa passou pela minha cabeça, a ponto de eu pensar que estava a ponto de enlouquecer.

Este processo de rompimento iniciou-se à quase um ano e meio atrás, quando tive a oportunidade de traduzir uma apostilha do D.A.S.A., escrita em castelhano (diga-se de passagem, com muitos erros de interpretação e de escrita, mas que muito me ajudaram!). Uma coisa é ler um material, outra muito distinta, é traduzi-lo. Parece que o espírito fica muito mais ligado ao texto.

Devido a esse fato, a absorção do espírito da apostila, foi de imediato e muito forte. Percebi que o meu relacionamento, pelo menos da minha parte, era terrivelmente dependente, tanto na área sexual como afetiva. Percebi que escondia a minha anorexia emocional, afetiva e sexual, por detrás do meu relacionamento, que me protegia de uma verdadeira intimidade. O impacto emocional que me causou este trabalho foi muito forte. Comecei a ter muita ansiedade, pensamentos suicidas, diarreias, tremores, uma tristeza imensa, um medo terrível de ficar sem a minha companheira, enfim, todos os sintomas que a insanidade pode apresentar.

Eu tentava a todo custo, amar a minha companheira, respeitá-la, ser fiel, ser carinhoso, ser presente, ser verdadeiro, franco, mas por mais que eu me esforçasse lá no meu íntimo eu sentia que não era algo verdadeiro e espontâneo e o resultado era sempre o vazio, seguido daquela “voz que sussurrava bem baixinho” a loucura de continuar insistindo naquele relacionamento. Eu procurava evitar falar do assunto, comentar sobre o meu relacionamento, sobre casamento e chegava a evitar as pessoas que me questionavam esse assunto, chegando por vezes ser até hostil com essas pessoas. Eu tentava mentir, só que mentia somente para minha mente, mas não para minha alma.

Sofria terrivelmente quando as pessoas me perguntavam sobre quando sairia o casamento, ou quando a minha companheira tocava no assunto, ou fazia planos e sonho para tanto. Eu bem que queria sentir o mesmo e até me esforçava para isso, mas... não era verdadeiro! Eu me sentia responsável por ela, pelas suas emoções, pelos seus sonhos, pela sua condição emocional. Hoje vejo que esse tipo de comportamento, não passava do meu Egocentrismo, como se eu fosse o centro da vida dela, como se ela não pudesse viver sem a minha pessoa. Que loucura! Hoje vejo que na verdade, eu estava única e exclusivamente preocupado com a minha reputação. Como a verdade dói!

Fiquei durante um ano e pouco tentando salvar o nosso relacionamento dentro do D.A.S.A., procurando ser o mais aberto possível com ela. No final do ano, para ser mais preciso na passagem de ano, eu estava numa síndrome terrível e tentando a todo custo não demonstrar isso para as pessoas. Eu estava com todos os sintomas torturantes do fundo do poço da Dependência afetiva. Lembro-me do esforço que foi a passagem de ano com a família dela, sem deixar que eles percebessem o que estava acontecendo no meu interior.

O fator que determinou o meu colapso emocional, foi quando fomos ver um apartamento para comprar. Ela estava toda empolgada, pois era uma oportunidade do céu... lembro-me bem dos olhos dela, da felicidade e do receio de estar passando por mais uma das minhas “promessas”. Eu queria, mas não podia. Sabia que não poderia fazer aquilo com ela e comigo mesmo. Tentei lutar com todas as forças contra a minha consciência, mas fui derrotado. Uma força muito maior do que a minha vontade, me vencera. Foi terrível, pensei que não pudesse aguentar.

Comecei a ter sensações horríveis: tremedeiras, diarreias, falta de apetite, desânimo, falta de energia, medo, muito medo, pânico, ideias de suicídio, pensamentos de que ela fosse se suicidar, medo do que as pessoas iriam me dizer, medo de perder nossos amigos em comum, medo de perdê-la para sempre, medo de ficar só, medo de não ter mais o cheiro dela, o corpo dela, a companhia dela, a pele dela... medo, medo, medo! Uma pressão no peito, muita angústia, uma pressão cerebral, que parecia fazer o meu cérebro derreter, incapacidade de controlar os meus pensamentos, incapacidade total de me concentrar, tristeza, muita tristeza. No entanto, eu continuava tentando superar bravamente o que dizia meu interior: “Você tem que romper!” Eu não conseguia aceitar esse fato e me revoltava contra Deus, questionando porque tinha que ser dessa maneira, porque não podíamos continuar juntos e ser felizes. Por que eu não podia ficar livre daquele terrível medo de assumir o nosso relacionamento, de assumir a nossa vida? Não conseguia encontrar respostas.

Procurei achar respostas através de livros, através das pessoas... Ouvei vários tipos de conselhos que me mostravam com clareza, o quanto que as pessoas estavam doentes e vivendo relacionamentos terrivelmente dependentes, sem querer olhar para a própria realidade. Via que as pessoas que falavam para que nós continuássemos, eram justamente aqueles que estavam presos a relacionamentos inadequados, sem partilha emocional, espiritual e em alguns casos sem partilha sexual. Era como se a vida deles me mostrasse à loucura que seria se nos casássemos, o nosso futuro estava bem ali nos meus olhos. Cheguei a ter crises de choro muito fortes, as quais consegui superar graças à ajuda de alguns companheiros que permaneceram ao meu lado.

Os momentos que mais me traziam dor eram após os nossos contatos íntimos, quando ela dormia nos meus braços e eu ficava olhando para ela e sentindo o medo de enfrentar tudo o que estava acontecendo em meu interior. Só eu e Deus sabemos o quanto que isso me trazia de dor. Eu realmente não queria machucá-la, queria protegê-la da dor e sem perceber, estava bloqueando crescimento dela. Aos poucos isso foi ficando mais claro pra mim, graças à leitura do livro “Codependência nunca mais”. Percebi que o meu

comportamento era de resgate e de manipulação, que vivíamos uma Codependência muito grande e que realmente teríamos que nos separar, se quiséssemos algum dia, livres das garras da dependência, viver relacionamentos verdadeiros. Vi o quanto estávamos vivendo a “negação”, a mesma negação que hoje vejo tão frequentemente nas pessoas. Por medo do abandono e da solidão, eu estava prolongando um relacionamento dependente. Já não dava mais para fugir da verdade.

Por vezes senti a vontade de que ela me deixasse, pois isso tornaria as coisas muito mais fáceis para mim. No entanto, eu sabia que essa atitude teria que ser minha: eu teria que assumir a responsabilidade pelos meus sentimentos e pelas minhas atitudes. Vi também que eu era responsável somente pelas minhas reações emocionais e que cabia a ela trabalhar com esse fato; definitivamente eu deveria deixar de fazer o papel do sapo disfarçado de príncipe encantado, à procura de salvar a sua princesa. Esse foi sempre o meu papel: salvá-la das situações, a fim de receber a recompensa através da satisfação dos meus instintos.

Num momento de desespero, fui à procura de um padre para poder desabafar o que eu estava sentindo. Quando lhe contei o que se passava comigo, ele me questionou e me censurou pelo fato de mantermos relações sexuais e que aquilo estava errado. Saí dali com uma raiva incrível, foi quando percebi que eu teria que parar de fugir e de procurar respostas através dos outros e parar para olhar o que o meu interior me pedia. Era momento de me encarar de frente: só eu e Deus! Pedi muita ajuda ao meu Poder Superior para que me mostrasse à verdade, por mais dura que ela fosse. A resposta veio no dia seguinte. Era um domingo cinzento e eu havia acordado muito mal. Fui para uma reunião de outra Irmandade Anônima e logo que cheguei, mal havia sentado, uma companheira começou a dar o seu depoimento... fiquei muito mal! Parecia que ela falava dentro da minha alma. Ela reproduziu em apenas dez minutos, todos os meus treze anos de relacionamento. Ela tinha as mesmas características da minha noiva e o seu ex-marido as mesmas características doentias enraizadas na minha pessoa. Ela me mostrou bem a loucura dos resultados. Sua última frase: “Se eu não o deixasse, nem eu e nem ele nos recuperaríamos. Por mais que eu o amasse, tive que deixá-lo!”

Aquela era a voz de Deus, era a resposta das minhas orações. Cabia a mim aceitar o que eu não podia mais modificar, ter a coragem para modificar e a Sabedoria para saber o momento exato. Três dias depois, senti o momento exato, entreguei-me e a ela também, aos cuidados de Deus.

Pedi que Ele fizesse o que fosse melhor para nos dois, que nos protegesse, que nos orientasse e que nos desse forças para superar aquele momento. Ela teve uma crise nervosa muito forte; fiquei preocupado com ela, mas sentia no meu interior que seria melhor ela chorar ali e agora, para não ter que chorar o resto da vida. Eu sabia que eu era impotente para poder controlar as emoções dela e que eu teria que deixar Deus agir. Foi o momento mais difícil de toda a minha vida: ver uma pessoa maravilhosa escapar de mim, devido a minha doença. Não vou mais esquecer aquele momento.

Apesar de toda a dor, eu sentia que estava fazendo o melhor para nós dois, uma certeza que vinha lá do fundo, trazendo uma esperança de recuperação.

Hoje companheiros, passados três meses, tenho visto os frutos desta ação. Tenho visto o quanto ela está crescendo, colocando coisas que eu nunca imaginava que ela pudesse colocar, coisas que chegaram até a me machucar muito e que me fizeram vê-la como uma mulher e não como minha garotinha. Tenho visto e sentido que estou mais maduro, mais aberto e tendo sentimentos que antes eu não tinha, inclusive, por ela. Tenho a vontade de vê-la bem, crescendo, se realizando e se libertando de mim. Sinto o mesmo ao meu respeito. Nossas vidas entreguei a Deus. Cabe a Ele nos mostrar a Sua vontade e cabe a nós, o livre arbítrio de fazer essa vontade acontecer. Tenho a certeza de que estamos no

caminho certo. Tenho certeza de que o que hoje estou sentindo é uma manifestação de amor.

No momento, estou sentindo muita dor, é como se houvesse perdido alguém, como se alguém tivesse falecido. É uma dor muito forte no peito, parece que ele vai estourar. Sei que essa dor é necessária e que ela é o ingrediente básico do meu crescimento, do meu amor pelas pessoas, do meu aprendizado de respeito pelas pessoas e seus sentimentos. Hoje, por experiência, tenho a certeza de que o amor é algo que liberta e que toda libertação é precedida de muita dependência carregada de muita dor.

Estamos no caminho certo. Deixo o meu futuro aos cuidados do meu Deus, o meu passado sempre como uma lembrança construtiva, e o meu presente, junto aos grandes amigos que tenho encontrado dentro dessa Irmandade. Jamais esquecerei o meu passado e que vocês tem feito por mim. A todos o meu muito obrigado, do mais fundo do meu coração. Tenham certeza de que hoje eu sinto o que estou compartilhando com vocês!

Infinitas 24 Horas de Paz, Serenidade, Sobriedade e Crescimento Mental, Espiritual e Emocional.

N. – SP

Um D.A.S.A. em recuperação.

DEPOIMENTO NR. 09

Olá companheiros, o meu nome é M., eu sou uma D.A.S.A. em recuperação! Já estou no programa há oito meses e realmente a minha vida mudou após o contato com esta Irmandade. Eu sou uma pessoa que sofreu todos os tipos de abusos, sexual e emocional. Meus pais eram alcoólatras e fui abandonada aos cinco anos e sofri um abuso aos nove anos. Tive muitas dificuldades na minha adolescência, sendo mãe antes mesmo de casar, sem mesmo saber o que era ser mãe. Casei-me com uma pessoa maravilhosa, mas devido a minha doença, eu quase acabei com o meu casamento.

Quando cheguei em D.A.S.A. eu queria por todos os meios, acabar com o meu relacionamento, achando que o culpado de tudo era o meu marido; ele não tinha culpa de nada e hoje eu vejo claramente que a culpa era só minha. Eu é que sempre fui anoréxica, compulsiva e complicada. Ao entrar no programa, eu percebi que o meu problema não era só sexual. Na minha opinião, as mulheres que vem para o D.A.S.A. são mulheres que tem Dependência Afetiva e esse era o meu problema. Eu achava que o meu marido era muito quieto, muito parado, que não gostava de passear, se divertir e eu queria fazer tudo isso na minha vida... hoje eu já sei que eu não dependo dele para fazer as coisas que eu gosto. Foi muito difícil explicar para ele o porquê de eu, uma senhora casada, mãe de três filhos, estar fazendo dentro de um Programa que tratava de sexualidade. Mas a verdade não é só essa, pois o D.A.S.A. trata da sexualidade, mas trata também da Dependência afetiva e da Anorexia. Eu também sou uma anoréxica.

Estou aprendendo a cada dia, que eu posso andar com os meus próprios pés, que eu não preciso da aprovação das pessoas, que eu preciso apenas me conhecer e me aceitar. Hoje estou me aceitando e o que é melhor, estou aceitando meu marido da maneira que ele é. A minha vida está muito boa. Eu passei por todos os passos da programação e a partir do momento em que eu admiti que eu era uma Dependente de Amor e Sexo eu comecei a sentir a melhora.

Um dos meus padrões principais de dependência era a fantasia. Eu não estava satisfeita com o meu casamento e por isso eu fantasiava um relacionamento melhor. O engraçado é que mesmo nessas fantasias, elas não duravam muito tempo, pois não existia uma pessoa que pudesse me completar. A pessoa que é Dependente de Amor e Sexo não se satisfaz com uma pessoa só... então era a cada dia uma fantasia diferente. Isso me esgotava por completo. Eu não tinha vontade de trabalhar, de estudar, de cuidar da casa e

ficava o dia todo fantasiando. Depois, passava a comer tudo que tinha na minha casa. Comia, comia e comia... de repente, ao me olhar no espelho, me sentia um bucho, com quase oitenta quilos e querendo que o marido gostasse daquilo (sendo que eu mesma não estava gostando!).

Foi muito difícil conseguir me abster da fantasia, pois eram elas que me mantinham viva, eu queria viver e não sabia como, e aquela era a única maneira que eu encontrava para conseguir viver. A partir do momento que eu admiti que isso era uma doença que deveria ser tratada, eu passei a cada dia, um dia de cada vez, não fantasiar mais. Quando a vontade voltava, eu rezava a Oração da Serenidade e pedia ao meu Deus, que retirasse aqueles pensamentos de mim. Só Por Hoje, eu não fantasio mais. Tenho outros padrões que são mais sutis e que até acho que se enquadram dentro da normalidade das pessoas. Meu casamento está indo muito bem; já não acho mais que o sexo seja o fator principal e acredito que existem outras coisas envolvidas como a amizade, a espiritualidade e princípios.

Estou encontrando um prazer enorme em conversar com o meu marido... às vezes ele nem está me ouvindo, mas mesmo assim eu converso com ele, eu o abraço nas horas em que eu tenho a vontade, estou sentindo muito prazer em conviver com os meus filhos, sair com eles para passear, caprichar na comida, cuidar das roupas deles. A minha vida está muito gostosa, pois estou sentindo Deus presente em minha vida e resolvi não complicar mais as coisas.

Sendo uma pessoa anoréxica, eu não conseguia ter um relacionamento saudável com as pessoas que me cercavam, me isolando dentro da minha casa, ou estando entre elas sem participar do que elas estavam fazendo. Isso era terrível para mim. Estou trabalhando isso frequentando o maior numero de reuniões possíveis, falando de mim, me abrindo o máximo possível junto aos companheiros que também estão querendo se curar.

O engraçado é que quando a gente percebe que está começando a se curar (e eu sinto que estou me curando!) a gente passa a ter um contato mais consciente com Deus. Eu tinha muita dificuldade de me relacionar com Ele, eu tinha muita vergonha de pedir certas coisas para Deus porque eu não me sentia merecedora. Hoje é muito mais fácil porque eu sei que Deus existe e que Ele sempre esteve comigo, embora eu não estivesse com Ele. Tenho procurado meditar, fazer as minhas orações, e estou descobrindo a cada dia que Deus está dentro de mim e que eu não tenho mais a necessidade de sair por ai afora procurando em religiões para poder me encontrar com Ele.

Estou vivendo um dia de cada vez e isso tem dado resultado, sem sair por ai preocupada em olhar para os lados para ver se tem alguém me olhando, uma pessoa com quem eu possa fantasiar. Hoje eu quero apenas viver, sabendo que os homens têm os mesmos sentimentos e problemas que eu, que somos todos iguais!

A mensagem que eu quero deixar aos companheiros é que, embora eu tenha sido uma compulsiva sexual na minha adolescência, eu já não sou mais. Eu sou uma doente emocional, uma codependente, uma anoréxica e que o D.A.S.A. é para essas pessoas. Muitas pessoas pensam que o D.A.S.A. é somente para pessoas que tem problemas sexuais... mas no fundo, tudo isso que eu estou falando, essa dependência de afeto, de carinho, está tudo relacionado com o lado sexual.

Só por hoje eu estou muito feliz e gostaria de agradecer a Deus por ter me indicado o Programa e a cada companheiro que está nas reuniões, pois nós dependemos uns dos outros para nos recuperar.

Agradeço do fundo do meu coração e desejo a todos vocês muitas vinte e quatro horas de Paz, Serenidade e Sobriedade!

*M. – SP
Uma D.A.S.A. em recuperação*

DEPOIMENTO NR. 10

Meu nome é G., sou um D.A.S.A. em recuperação e eu venho caminhando com alguma dificuldade nesta programação, uma Irmandade de homens e mulheres que possuem padrões dependentes e que estão em busca de recuperação, querendo interromper esse processo. Por ser uma Irmandade que não me obriga a nada, nem mesmo a me manter sóbrio destes meus padrões dependentes é que eu venho nesta Irmandade. É por isso que tem funcionado aos poucos.

Eu entendo o que a nossa 1ª Tradição quer dizer e tento na medida do possível, fazer o que posso, mas não posso me esquecer que o que me trouxe para cá, foi uma cabeça doente. Desde pequeno, sempre tive dificuldades de relacionamento, dificuldades de afetividade, dificuldades de amor próprio e sempre procurei preencher isso de varias formas, seja com drogas, com álcool, com sexo compulsivo (que chamada de droga normal), ou com o medo de manter contato com os outros. Aqui em D.A.S.A., eu sinto que encontrei muito do que pode me auxiliar. Eu acho que essa Irmandade tem uma linguagem diferente, mas essa Irmandade ao mesmo tempo, me deixa muito mais inquieto do que eu sou normalmente, porque ela me pega muito fundo com os meus sentimentos.

Eu vim para o D.A.S.A. por causa de determinados padrões de dependência: busca de sexo com pessoas muito mais novas do que eu, menores de idade, pessoas muito mais velhas do que eu, a caça incessante de mulheres casadas e com filhos, uma fuga enorme de afetividade. Eu cheguei num lugar onde tem esses problemas, onde todas as pessoas passam por essas dificuldades ou semelhantes, e fica difícil para mim, conseguir ficar dentro dessa sala. Eu acho que estou conseguindo algum sucesso com esses padrões, mas é só por hoje, só um dia de cada vez.

Quando eu venho para cá, eu sinto que alguma coisa eu consigo. Na hora que eu achar que o D.A.S.A. não está suprimindo as minhas necessidades é aí que eu vou vir com certeza. Eu ouvi numa outra Irmandade que se eu sinto o estomago embrulhar, se eu sinto medo, se eu sinto calafrio, é que estou no lugar certo e na hora certa.

Eu tive algumas reclamações relativas ao meu comportamento na sala; acho que é algo que pode ser modificado com o tempo, com algum esforço, com boa vontade. Eu sinto que um dia de cada vez, eu tenho conseguido um progresso, uma melhora, e apesar da minha cabeça estar muito confusa, eu sinto que algumas coisas em mim estão modificando. Eu percebo que continuo ainda com um olhar de radar muito acentuado e que ainda tenho muitas fantasias, mas que elas não me deixam mais naquela obsessão. Isso para mim já é alguma coisa. Tenho tido alguns deslizes, mas já não é mais uma constante. E D.A.S.A. só me promete isso e não promete mais nada para ninguém. Promete-me uma melhora em cima desse meu padrão dependente destrutivo. Ele não me promete que as pessoas irão gostar mais de mim, não me promete que eu vou conseguir me dar bem financeiramente, não me promete nada a não ser que eu posso conseguir uma sobriedade.

Eu demorei pelo menos vinte e cinco anos para ficar no estado que estou e não acredito que vai ser em alguns meses que eu vou conseguir reverter totalmente esse processo. Eu não estou aqui me recuperando, porque recuperação é conquistar o que já havia e eu não quero voltar ao ponto que eu era, eu quero é ter uma evolução. Com isso, essa recuperação passa a ser uma reconstrução e vai ser com a ajuda dos companheiros e companheiras de D.A.S.A., com as partilhas que eu ainda não consigo ficar para ouvir e que não é por egoísmo, mas sim por fraqueza... tem partilhas que mexem muito comigo e eu sei do fundo do coração que são essas partilhas que eu tenho que ouvir. Eu sinto que em D.A.S.A. eu estou aprendendo a ver as pessoas como pessoas e não como objetos sexuais, ou como algo que possa me dar lucro ou me dar um retorno material ou de prestígio, uma

posição social mais elevada, e isso é uma experiência nova para mim e eu estou gostando dessa experiência.

Às vezes eu me sinto meio deprimido, me sinto com impulsos suicidas e eu acho que isso ainda vai me perseguir por algum tempo, ainda sinto de vez em quando, mas eu mentia sempre, eternamente... eu ainda, por vezes, busco um prazer imediato, mas a razão da minha existência não é mais o prazer imediato. A Irmandade me serve para me dar um novo padrão de vida, e como é difícil. Se tivessem me falado antes de eu entrar dentro dessas Irmandades que iria ser tão difícil assim, que eu iria ter que ter tanto trabalho para conseguir me sentir bem, eu teria pensado duas vezes. Mas já que eu já estou aqui, eu quero aproveitar cada segundo, tomar até algumas broncas, dar algumas broncas, gostar de algumas pessoas, odiar outras... essa é a minha vida e a vida é constituída de muitas vinte e quatro horas, uma depois da outra, sendo que a anterior já não tem mais importância e a que virá ainda não existe.

Vou encerrando o que eu tinha para falar, agradecendo a paciência de vocês e muitas Vinte e Quatro Horas!

G. – SP

Um D.A.S.A. em recuperação

DEPOIMENTO NR. 11

Meu nome é M. e eu sou um Dependente de Amor e Sexo em recuperação e hoje estando aqui neste encontro de D.A.S.A., é difícil para mim falar da minha vida e das coisas que eu vivi, porque eu me sinto tão agraciado, tão no colo de Deus, ou com Deus dentro de mim e é tão claro para mim que a solução para meu problema é espiritual, que tudo o que aconteceu na minha vida com relação à minha Dependência de sexo, romance e relacionamento, mais do que uma vida de desregramento, de compulsão, de atitudes violentas contra mim mesmo, me parece tudo muito mais que o tempo todo, alguma coisa dentro de mim me mostrava que se isso me causava dor, do outro lado tinha alguma coisa que poderia me dar prazer e satisfação e um pouco desse prazer e dessa satisfação eu estou encontrando aqui no D.A.S.A.

Eu já estou no D.A.S.A. há um ano e meio e demorei muito no início para definir para mim mesmo os meus critérios de sobriedade. Cheguei em D.A.S.A. casado e os meus critérios de sobriedade eram evitar a masturbação, evitar fazer sexo com travestis, prostitutas (qualquer tipo de sexo pago), evitar pornografia de qualquer espécie seja em revistas ou em filmes e depois uma série de critérios com relação a minha esposa. Evitar de tentar forçá-la a determinado tipo de atividade sexual que fazia parte dos meus padrões como fazer sexo a três, fazer sexo com outras pessoas, obrigar ela a se vestir de maneira determinada o que era um padrão meu frequente de pedir que ela colocasse roupas eróticas, sapatos de determinados tipos, tentar até forçar a ela fazer sexo comigo de qualquer maneira, evitar um dia de cada vez falar durante o nosso ato sexual sobre pessoas que não estivessem ali presentes (o que era uma constante esse tipo de estímulo).

O que me levou a estabelecer esses critérios foi uma vida de muita maluquice, muita coisa... uma vida onde descobri muito cedo a masturbação como uma droga potente para me anestésiar e a usei com muita frequência e continuei usando até entrar no D.A.S.A., e voltando usá-la num período pouco tempo depois de um período de oito meses de sobriedade, quando eu tive uma recaída. Logo muito cedo, eu comecei a sentir uma atração muito forte para fazer sexo e com uma divisão interna muito grande: por um lado eu queria ter aqui dentro da cidade uma namorada andar de mãos dadas, ir ao cinema, fazer as coisas devagar, trocar carícias e ir aos poucos progredindo nessas trocas de carícias, o ato sexual

parecia que estava no final de todo o processo. Por outro lado, eu vivia viajando aos finais de semana ou procurando mesmo dentro da cidade, pessoas de outro nível, pessoas por quem eu não sentisse afeto para conseguir prazer imediato. Eu já sentia essa divisão muito grande dentro de mim, onde alguma coisa dentro de mim me dizia o que era saudável era um relacionamento com uma pessoa baseada no afeto e no carinho e do outro lado, o sexo só como uma fonte de prazer.

Aos treze anos eu comecei a usar drogas e esse uso de drogas e de álcool me liberou facilmente para um mundo de sexo que até então não estava ao meu alcance, sexo de todos os tipos, sexo com homens que faziam parte da nossa turma, com pessoas que se drogavam, com meninas que faziam parte dessa turma, numa época de liberação sexual, de festivais e de movimentos de paz e amor, onde o sexo era uma constante nisso. Eu nunca poderia imaginar que o sexo iria se transformar numa prisão.

Aos dezessete anos eu viajei para o exterior para estudar e lá fora essa divisão interna também continuou. Ao mesmo tempo em que eu tinha uma namorada eu continuava me masturbando com muita frequência, continuava cobiçando as outras mulheres que estavam ao meu alcance e fazendo sexo em todos os lugares e horas que fosse possível, mas principalmente me masturbando. Eu sentia muita culpa por causa disso. Mais tarde os meus pais foram para outro país e eu fiquei no país onde eu estava e acabei descobrindo as lojas pornográficas. Conhecia pornografia e anúncios de classificados, isso foi um padrão que começou nessa época e que atravessou a minha vida, num padrão de fantasiar alucinadamente com essas pessoas desses anúncios e de eventualmente escrever muitas cartas para entrar em contato com essas pessoas. Eu respondi muitas cartas dessas e fiz muitos contatos sem encontrar uma pessoa saudável se quer. Sempre encontrei pessoas que usavam drogas pesadamente, pessoas que faziam do sexo uma coisa fria e calculista e algumas pessoas muito doentes como eu. Mas algo dentro de mim, sempre usava de justificativas, dizendo que eu iria encontrar alguma pessoa liberal, ou aquela pessoa que eu estava procurando de alguma maneira.

Desde esse primeiro relacionamento saudável que eu tive com essa menina fora do país, passando por todos os meus outros relacionamentos, independente da compulsão sexual, eu sempre me envolvi em relacionamentos onde a situação de abandono estava presente. Eu nunca tive na minha vida um relacionamento inteiro, onde a pessoa que estivesse do meu lado me promettesse que um dia de cada vez ela iria ficar do meu lado. Eu sempre escolhi pessoas onde o relacionamento vivia balançando, onde havia sempre a possibilidade de uma viagem que provocasse o abandono, isso foi uma tônica na minha vida afetiva e eu só pude enxergar isso quando cheguei no D.A.S.A.

Quando eu cheguei no D.A.S.A. eu já me julgava uma pessoa compulsiva sexualmente, mas também um grande amante, um homem muito apaixonado, um homem muito dedicado e muito capaz de amar em grandes doses. Dentro do D.A.S.A. eu tive que reconhecer que além de um compulsivo sexual eu era um dependente de romance e de relacionamentos e que isso também era uma droga pra mim. Também dentro do contato com os companheiros do D.A.S.A. eu pude enxergar que apesar da minha extroversão e da minha capacidade de fazer festas, de dançar, de brincar e aparentar alegria, a anorexia também era uma característica minha muito marcante. Eu vim descobrir que no caso das pessoas que eu amo ou que eu achava que amava, eu nunca consegui fazer sexo de uma maneira entregue. Por isso eu me considero um anorético sexual, apesar de toda a minha história de compulsão. Fazer sexo com uma pessoa depois de conhecer ela a fundo, depois de estar sentindo muito carinho por ela, é uma novidade pra mim. Até a minha ex-esposa de quem eu me separei há pouco tempo, na hora de fazer sexo eu virava um outro personagem. Virava um personagem sedutor, masculino, erótico... coisas que eu fantasiava. Nunca estava

lá presente, fazendo sexo, o mesmo M. frágil, inseguro, e com o mesmo medo de pequeno de fazer sexo.

Acho que vou ficando por aqui. Ainda tenho muita coisa para falar e é isso que eu estou fazendo aos pouquinhos dentro do D.A.S.A. e eu tenho certeza que aqui dentro, um dia de cada vez eu vou conseguir encontrar o que o programa me promete: um relacionamento tranquilo, dentro de um senso de verdadeiro companheirismo e com a minha adicção sempre em vista, sempre vigilante, sempre me lembrando de que o tratamento é sempre um dia de cada vez.

Obrigado a todos e mais vinte e quatro horas!

M. - RJ

Um D.A.S.A. em recuperação

DEPOIMENTO NR. 12 - O “meu desejo de hoje, pode não ser o de amanhã”

Companheiros, sempre tive muita dificuldade em passar para o papel os meus sentimentos, mas gostaria e poder passar para os companheiros a experiência pela qual estou passando. Há quase três meses, quando o meu noivo rompeu o nosso relacionamento, tive uma sensação horrível como se a vida para mim tivesse terminado ali, naquele momento, eu não queria continuar vivendo. O carinho que recebi da família dele naquele dia, foi muito importante para mim, mas mesmo assim, eu não queria enfrentar a realidade. Por vários dias eu só conseguia chorar e fugia das pessoas, pois não me encontrava em condições de falar no assunto. Os dias foram se passando, eu me sentia por alguns minutos muito tranquila, outros com muita raiva, outros com saudades dele e me continha para não procurá-lo, outras vezes com uma certeza de que algo melhor estava por vir e conseguia deixar nas mãos do Poder Superior.

Tive a vontade de abandonar a Programação, pois culpava o Programa pelo fato dele ter me deixado. Tudo passava na minha cabeça muito rápido, mas eu sabia que eu estava há muito tempo insistindo numa situação que precisava muito ser trabalhada. Lembro-me o quanto eu vinha sofrendo com a incerteza dele em relação a nós e quanto estava doendo saber que ele não estava totalmente sóbrio dos padrões dele. A minha recuperação me cobrava tomar esta mesma decisão, mas doía muito só de imaginar ficar sem ele, e tínhamos momentos tão bons em que parecia que tudo ficaria bem.

Tenho momentos de muita fé, em que consigo me sentir mais próxima do meu Poder Superior, acreditar que estamos no caminho certo, me sinto mais próxima dos companheiros e, lendo as cartas das pessoas que nos escrevem procurando por ajuda, vejo o quanto tenho a agradecer e o quanto eu já cresci.

Quando eu estava no Encontro no Rio de Janeiro, me vinham muitas lembranças de alguns anos atrás quando nós nos separamos por quase um ano. Eram lembranças de coisas que eu havia apagado da minha mente, como se nunca tivesse passado por aquilo e de repente me veio tudo à tona e eu me cobrei muito por nunca ter contado para ele sobre um outro relacionamento que eu tive naquela época. Trabalhei muito no quinto passo e antes de contar para ele, o terceiro passo foi muito importante. Sabia que eu iria machucá-lo e que ele nunca mais me olharia da mesma forma, e doeu muito ouvir as coisas que ele me falou na hora. Depois de dois dias ele me procurou, e eu jamais vou esquecer aquela conversa que me deixou muito feliz, segura e valorizada como nunca me senti antes em relação a ele. Agradei muito ao meu Poder Superior por aquele momento e mais do que nunca acreditei no Programa e me senti bem comigo mesma.

O meu futuro está nas mãos do meu Poder Superior, eu realmente não sei o que é melhor para mim. Estou deixando os sentimentos virem, olhando para eles e colocando-os para fora sem medo. Estou contente por ver o meu ex-noivo (essa palavra “ex” ainda me dói)

crescendo e eu o admiro muito e peço ao Poder Superior que lhe dê muita força para “chegar lá”.

Tenho muitas coisas para cuidar na minha vida, a quebra da dependência dos meus pais, a parte profissional, o relacionamento com as outras pessoas e, quanto à parte afetiva, conto com muita ajuda do meu Poder Superior para superar essa dor e sei que Ele sabe o que fazer com tudo isso. O “meu desejo de hoje, pode não ser o de amanhã” (como me disse uma companheira), e tanto o meu hoje como o meu amanhã, está nas mãos Dele.

Muita sobriedade a todos!

M. – SP

Uma D.A.S.A. em recuperação

Experimente outra vez

**Quando as coisas vão erradas,
não pense que todos os seus esforços tem sido em vão.**

**Talvez tudo foi para melhor; por isso, sorria...
e experimente outra vez!**

**Pode ser que o seu aparente fracasso
venha a ser a porta mágica que o conduzirá
para uma nova felicidade, que antes você jamais conheceu.**

**Você pode estar enfraquecido pela luta, mas,
Não se considere vencido...
Isso não quer dizer derrota.
Não vale a pena gastar o precioso tempo
em lágrimas e lamentos.
Levante-se e enfrente a vida outra vez...**

**E, se você guardar em mente
o alto objetivo de suas aspirações,
os seus sonhos se realizarão...
Tire proveito dos seus erros,
colha experiências das suas dores,
e então um dia você dirá:
- Graças a Deus eu ousei experimentar outra vez!**

*Um Irmão que caiu
Mas não ficou prostrado*