

A Jornada

Boletim Informativo de Dependentes de Amor e Sexo Anônimos



Plantando a

Sobriedade



Preâmbulo do DASA

Dependentes de Amor e Sexo Anônimos – DASA é uma Irmandade cujos fundamentos são os 12 Passos e as 12 Tradições. Está baseado no modelo adaptado de Alcoólicos Anônimos, para o DASA. O único requisito para ser membro, é ter o sincero desejo de libertar-se da Dependência de Amor e Sexo.

A Irmandade de DASA se mantém através das contribuições espontâneas de seus membros, sendo gratuita para aqueles que a necessitam.

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

- 1) O desejo de interromper nosso comportamento no que diz respeito ao Amor e Sexo, dia a dia nos baseando em nossa lista pessoal das atividades dependentes que temos detectado.
- 2) A possibilidade de pedir ajuda aos membros da Irmandade.
- 3) Praticarmos os 12 Passos do Programa de Recuperação para a alcançar a Sobriedade Sexual e Emocional.

4) Estabelecemos uma relação com um Poder Superior a nós mesmos. O qual pode guiarnos e sustentar-nos durante o processo de recuperação.

Como Irmandade, DASA não opina sobre questões alheias e evita controvérsias. Não está filiada a nenhuma outra associação, movimento político ou religioso. O nosso único objetivo comum é o desejo de nos restabelecer da Dependência de Amor e Sexo. Encontramos um denominador comum: um comportamento obsessivo e compulsivo em nossa conduta, o que converte as diferenças de sexo e orientação sexual em algo secundário.

Necessitamos proteger com especial cuidado, o anonimato pessoal de nossos membros. Lembrando sempre que o anonimato é o alicerce de nossas tradições.

Ademais, tratamos de evitar atrair a atenção indevida dos meios de comunicação.

A matéria assinada é de responsabilidade exclusiva do autor e representa o seu pensamento pessoal, que mesmo coincidente, não deve ser considerado de DASA, como Irmandade, nem deste boletim. A matéria remetida poderá ser publicada ou não, a critério da redação. Os originais não serão devolvidos.

DEPOIMENTO NR. 01

Meu nome é V., uma Dependente de Amor e Sexo. A primeira coisa que eu gostaria de dizer, é que o que me fez entrar para um grupo de DASA, foi aceitar que a Dependência de Amor e Sexo me fez ficar a vida inteira doente, totalmente perturbada, descontrolada, fazendo coisas malucas, negligenciando a minha família e o meu trabalho, negligenciando enfim, a minha vida.

Eu só entendi o quanto isso me fez mal, depois que eu conheci a programação do DASA, foi aí que tive a percepção, foi aí que eu pude perceber o porquê a minha vida inteira foi atribulada, tumultuada, e foi nesse momento que eu percebi que eu tinha que fazer alguma coisa, que eu tinha que resgatar ou então melhorar a minha qualidade de vida.

Não é fácil reconhecer que eu perdi bons empregos, ótimas oportunidades de crescimento pessoal em função dos meus relacionamentos; não é fácil reconhecer o quanto eu me menosprezei, o quanto eu me submeti, o quanto eu me rastejei em nome dessa grande carência, dessa grande busca do homem perfeito, do homem que me daria felicidade total. Pode parecer que tudo isso foi inútil, mas eu tive que aceitar minha impotência, a minha impotência que eu acho que para mim é como uma droga, uma compulsão, eu não consigo viver sem ter um homem na minha mente, produzindo fantasias em relação a esse homem e depois a frustração é tão grande quando eu percebo que essas fantasias não se concretizam, que eu me frustro diante das minhas expectativas que não foram atendidas e que me mascaro a cada relacionamento... para cada homem eu sou uma mulher diferente, como se assim eu fosse conquistar, agradar e ter esse homem junto comigo e por fim, eu acabo perdendo todos esses homens.

Eu perdi todos os homens que passaram na minha vida, porque eu nunca consegui ser honesta, não consegui ser a V. verdadeira. Tudo isso, porque eu não parei para ver quem é a verdadeira V., eu nunca fui a fundo para ver quem é a V.; nunca me dei a esse trabalho, foi somente dentro de uma programação que eu pude perceber isso.

Os meus padrões de dependência, hoje em dia são muito claros: eu não consegui me aproximar de um homem sem tentar seduzi-lo, seja no trabalho, por telefone, em festar, no grupo... o meu olhar de radar eletrônico sempre sintoniza uma figura para que eu faça o meu jogo de sedução, na minha forma de sentar, de conversar, de jogar os cabelos, para envolver esse homem. Isso também acontece pelo telefone: uma vez um cara me disse que eu tinha

uma voz maravilhosa e sensual e a partir daí eu uso essa voz para seduzir. Sempre que eu estou em recaída, que eu estou na plena ativa da minha dependência, eu percebo que uso essa voz. Eu percebo que ela consegue envolver até a mim, de tão carregada de luxúria e sensualidade que ela é, e é claro que eu acabo conseguindo envolver, só que eu percebo que ao mesmo tempo os homens acabam se assustando diante de uma mulher tão voraz, tão ardente e eles fogem e me rejeitam. Esse sentimento de rejeição é a pior sensação que eu posso sentir, pois acabo me sentindo um lixo e me menosprezar cada vez mais, porque eu não tenho uma autoestima elevada, mas quando isso acontece, a minha autoestima vai parar no meu pé e eu acabo pisando em cima dela. A V. a partir daí passa a ser um ninguém; eu não consigo visualizar e valorizar todo o potencial humano que Deus me deu.

Foi graças a uma programação DASA, graças a uma apostila que não tem uma palavra que eu possa discordar, que eu tive a VERDADEIRA PERCEPÇÃO do meu problema. Primeiro veio à percepção e eu não resisti... eu não queria essa programação porque eu não queria interromper os meus padrões dependentes, como até hoje eu tenho essa dificuldade de interromper esses padrões dependentes. Mas hoje em dia, eu tenho a ACEITAÇÃO da minha dependência de amor e sexo. Eu tenho a plena convicção, a plena consciência que esse Deus amantíssimo e maravilhoso é que me colocou dentro desta programação e ter a oportunidade de ter a percepção do meu problema, me dando algo muito mais importante que eu pedia para Ele que é a ACEITAÇÃO EMOCIONAL DO MEU PROBLEMA, que a meu ver é o passo mais importante para que eu possa realmente sarar e me libertar desta dependência.

Hoje posso dizer que está sendo maravilhoso, estou entrando em contato com uma felicidade e um bem-estar, que está se iniciando. Eu estou entrando em contato com o meu potencial humano Divino. A V. doente, aquela que se rasteja atrás dos homens, que implora por um encontro, está perdendo a sua força. A cada telefonema que eu dou seduzindo, quando eu desligo o telefone, eu me faço à pergunta: “Mas para que isso? Aonde você vai com isso? Que satisfação real você tem com isso?” e a resposta que eu encontro é: NENHUMA!

Quando eu me proponho a me encontrar com um homem que faz com que a minha adrenalina fique a mil por hora, eu também me faço à pergunta: “E depois? Você sabe o que esse cara quer. Ele não quer só jantar com você, mas ele vai querer ter uma intimidade sexual com você. Que condições você tem de ter essa intimidade sexual com esse homem?” Aí eu respondo para mim mesmo: NENHUMA!

Então como negar que eu não tenho essa condição, que a minha doença não me dá condição atualmente de me relacionar intimamente com um homem, porque tentar, me forçar, me violentar a ter um relacionamento sexual se eu não tenho essa condição? Eu já tentei de todas as maneiras, com amigos, com pessoas que não tinha nenhum envolvimento emocional, afinal de contas, quando eu estou envolvida emocionalmente é que acontece os meus bloqueios. Mas, eu percebi que mesmo com um amigo com que não tinha nenhum envolvimento, eu não conseguia me soltar e me sentir bem.

Hoje, as coisas estão ficando muito mais claras para mim, pois o Poder Superior está me clareando muito à mente nesse sentido. Eu quero me libertar sim, dessa dependência de amor e sexo. Eu quero ter sim um relacionamento normal, dentro de uma espiritualidade, longe da luxúria, do desespero da dependência, do ciúme excessivo, sem todas essas paranoias que me deixam desequilibrada, que me faz perder a concentração no meu trabalho, que eu ataque todo mundo.

Eu tenho a plena fé que esse Poder Superior vem me restaurando, vem trabalhando comigo, vem me mostrando cada vez mais em todas as vezes que eu me volto para Ele e

converso francamente, com honestidade, eu sinto que Ele vai me dando respostas, que Ele vai me dando situações para que eu perceba cada vez mais, que Ele vai me dando oportunidades para que eu possa comparar as coisas para saber o que é certo e o que é errado. Esse Poder Superior está me dando a Serenidade e a Sanidade de estar diante de um homem e considera-lo como um amigo, sem a necessidade de seduzi-lo, mas um amigo com quem eu possa conversar, com quem eu possa desfrutar de algumas horas sem o pensamento da Dependência obsessiva da luxúria.

Eu só tenho palavras de gratidão a esse meu Poder Superior, eu espero sinceramente que o meu Poder Superior continue sintonizado comigo, que continue me dando condições de combater de frente a minha doença sem fugas. Eu sei que estou fugindo para os calmantes porque eu ainda não considero totalmente a força desse meu Poder Superior na minha vida. Mesmo que eu consiga deter os meus padrões de comportamento, fica uma ansiedade, um vazio, um buraco, fica uma coisa que eu preciso preencher... ou eu quero comer, ou quero fumar, ou eu quero telefonar... é uma coisa absurda.

Então eu sei que eu estou usando medicamentos para tentar driblar essa ansiedade e isso pode ser perigoso porque pode me levar a uma dependência química, a qual vai me dar muito trabalho para me recuperar, e não é isso que eu quero para mim. Então eu sei, que neste momento, o que eu estou buscando também, é uma maior confiança nesse meu Poder Superior. Porque o que eu sinto é assim, que esse meu Poder Superior é um paradoxo. Eu sei que esse meu Poder Superior pode me dar força total para combater essa dependência, só que eu AINDA não consegui confiar plenamente e incondicionalmente nesse Poder Superior. Mesmos Ele me dando a força, é como se eu ainda precisasse fugir para algum lugar, como se eu fosse uma aleijada que tivesse andado de muletas a minha vida toda e esse meu Poder Superior viesse e tirasse essas muletas de mim e me dissesse: "Você não é mais aleijada, você já pode andar!" E mesmo dando passos sem as muletas, eu ainda não acredito e ainda tento alcançar as muletas, me apoiar nelas. Eu sei que eu já posso andar, mas porque que eu ainda quero as muletas se eu não preciso da garantia das muletas, já que o meu Poder Superior me mostrou que eu posso andar sozinha com a ajuda desse Poder Superior.

O que eu estou tentando neste momento, é entrar de cabeça na programação de DASA, é participar das reuniões, ir ao fundo no estudo da apostila. O que eu estou buscando deste meu Poder Superior é o meu sincero desejo de me libertar dos meus padrões de comportamento dependentes que acabam me dando angústia, infelicidade, vazio e eu não quero mais sentir isso. Eu sei que o meu Poder Superior tem coisas muito boas para me dar; eu sei que Ele pode através da minha recuperação, pode fazer de mim um instrumento importante para que eu possa ajudar quem eu vejo desesperada por aí, enchendo a cara, fazendo mil loucuras em função dessa dependência de amor e sexo. Quantas pessoas estão espalhadas por aí, buscando uma forma de se libertar dessa dependência. Se eu tiver convicção e fé de que o meu Poder Superior pode restaurar o meu equilíbrio e fazer de mim um instrumento útil em Suas mãos, para que eu possa através das reuniões, com os meus depoimentos, com a minha experiência, ajudar pessoas desesperadas como eu me encontrava há tempos atrás... que mais eu posso querer?

Então, foi o básico para mim conhecer o DASA, foi importantíssimo aceitar que eu sou uma dependente de amor e sexo, foi mais importante ainda a condição que o meu Poder Superior me deu de aceitação emocional do meu problema, está sendo importantíssimo neste momento da minha vida confiar neste meu Poder Superior e saber que através Dele, que eu vou conseguir me recuperar cada dia ainda mais.

Jornada nr. 03 – Plantando a Sobriedade (Abril/Maio de 1995)

Eu sei que ainda tenho recaídas, que tem momentos que eu ainda me vejo na ativa, me vejo desesperada conspirando por um telefonema, desesperada para buscar um homem para que ele esteja comigo, eu sei que essa doença ainda está muito ativa dentro de mim, mas eu vejo uma luz clara e inconfundível no fim do túnel, que é esse meu Poder Superior me dizendo que é através desta caminhada que eu vou conseguir me libertar. E digo para vocês que o que eu mais quero é essa libertação, porque eu sofri e como fui escrava durante estes meus 35 anos, o que isso me causou... não dá para esquecer. Não dá para esquecer os abortos que eu fiz por causa da minha covardia e por causa da minha inconsequência, as pessoas que eu prejudiquei, as humilhações às quais me submeti, a desarmonia que eu trouxe para o meu lar, o descontrole emocional que provocou todos os meus desempregos, o afastamento dos meus amigos... não eu não posso esquecer nunca destes meus 35 anos.

Eu reconheço que ainda estou muito doente, que minha ativa ainda é muito forte, mas eu reconheço também, que o meu Poder Superior está comigo e que basta que eu me esforce um pouquinho e que me permita um amor próprio, gostar de mim mesma para me dar essa chance para reconhecer que há uma sala com companheiros para me dar apoio nesta minha jornada, para que eu possa um dia também, através de um depoimento, de uma palavra amiga, de uma experiência compartilhada, fazer uma pessoa sentir um desejo sincero de se libertar desta dependência.

Eu agradeço muito ao meu Poder Superior, agradeço muito por essa programação de DASA, pelos companheiros que com muita dificuldade lutam para manter estas salas abertas e o meu sincero obrigado pela oportunidade de estar dando este depoimento.

O meu sincero desejo neste momento, é que cada pessoa que sofra da dependência de amor e sexo, possa através do trabalho de divulgação de DASA, possa ouvir uma palavra que os traga para o caminho da recuperação.

Muito obrigada!
V.



DEPOIMENTO NR. 02

Quando se ouve falar em DASA – Dependentes de Amor e Sexo Anônimos, parece que a palavra SEXO fica sempre em evidência e, no entanto, a palavra AMOR (dependência de relacionamentos ou obsessão por uma única pessoa) é tão grave quanto à compulsão sexual.

No meu caso, a obsessão pelo meu relacionamento me acompanha há muitos anos. Ele sempre foi o meu príncipe encantado, apenas nos meus sonhos. A realidade era bem diferente e mesmo assim eu continuava no relacionamento, sonhando que tudo seria diferente.

Eu queria modificá-lo, desde a maneira de se vestir, corte de cabelo, modos de falar, até quanto ao estudo ou emprego. Mas ele nunca aceitou, e então eu é que fazia as coisas para me adaptar a ele. Isso foi se tornando constante até eu não saber mais falar por mim.

Jornada nr. 03 – Plantando a Sobriedade (Abril/Maio de 1995)

Eu queria “cuidar” dele e viver a vida dele. Sentia muita ansiedade e pena pelos problemas dele e obrigada a ajuda-lo a resolvê-los. Antecipava as necessidades dele. Dizia SIM quando queria dizer NÃO, fazia coisas que não desejava e realizava mais que a minha parte. Tentava ajuda-lo ao invés de contentar a mim mesma.

Eu queria ajuda-lo a viver, ao invés de viver a minha própria vida. Acreditava que assim, ele me aprovaria e me amaria. Mas, eu comigo mesmo, não me aprovava, não me sentia boa o bastante, sentia dificuldades em tomar decisões sem pensar na opinião dele ou na dos meus pais.

Sonhava com coisas boas que poderiam acontecer e afastava minha consciência sentimentos e pensamentos por medo e culpa.

Quando ele me magoava profundamente, eu não conseguia fazer nada do meu dia a dia, me sentindo vítima, fica frustrada, furiosa, deprimida, sem saber que rumo tomar na minha vida.

Sempre esperei o amor de quem se julga incapaz de amar e sempre me senti terrivelmente ameaçada pela perda da minha “fonte de felicidade”.

Nunca gostei de falar de mim mesma, dos meus problemas, sentimentos e pensamentos, julgando que o que eu teria a dizer não era importante.

Com muita dificuldade em afirmar meus direitos e em expressar minhas emoções de maneira honesta, aberta e apropriada, eu reclamava e tenteava controlá-lo, mas sempre permanecia no mesmo lugar e com isso experimentava grandes ondas de ressentimento e amargura.

Coloquei todos os verbos no passado, mas alguns deles eu ainda os pratico, mas acredito que com a prática do programa de DASA e a ajuda do meu Poder Superior, conseguirei levar a minha própria vida de maneira saudável e equilibrada.

No momento, estou tentando viver o presente deixar que a vida aconteça e sem grandes temores do futuro. Tentando me desprender mentalmente e emocionalmente da outra pessoa para poder prestar mais atenção em mim mesma e assumir apenas as minhas responsabilidades.

Sei que isso não significa que não me importarei mais com ele e sim que eu aprenda a amar sem enlouquecer e parar de criar um caos em minha mente.

“Sou responsável por quem escolho para amar e pela maneira com que expresso esse amor, pelo que faço a outras pessoas e pelo que permito que façam comigo, por minhas vontades e desejos.”

Um membro em Recuperação

DEPOIMENTO NR. 03

Meu nome é L., sou um Dependente de Amor e Sexo em recuperação. Quando criança eu tive mãe alcoólatra e um pai ausente. Nesse desespero do alcoolismo, fui criando uma série de fugas e problemas de comportamento, como a busca pelo sexo, poder e prestígio, sempre procurando ser alguém na vida, e criando uma série de defeitos de caráter.

Sempre alimentei muita dó de mim (AUTOPIEDADE), muito ressentido, magoado, egocêntrico, ultrasensível, intolerante, impaciente, orgulhoso, prepotente e arrogante. Estes defeitos de caráter foram aumentando com o passar dos anos. E nesse relacionamento familiar, eu procurava fugir do relacionamento em não tinha aceitação de que minha mãe era uma pessoa doente, eu não sabia, pois não tinha conhecimento dos programas anônimos e fui ficando muito rebelde, vivendo sempre sem princípios. Comecei a fazer de tudo, mantendo relacionamentos com qualquer tipo de pessoa, topando qualquer jogada.

Jornada nr. 03 – Plantando a Sobriedade (Abril/Maio de 1995)

Num determinado momento, comecei a ter depressão, devido ao profundo sentimento de culpa derivado dos meus comportamentos. Esses comportamentos sempre me deixaram complexado, fazendo com que eu me sentisse diferente dos outros e com muito pouca autoestima. Sem perceber comecei a me tornar uma pessoa dependente. Arrumei uma moça e com três meses acabei casando, porque ela tinha um lar aparentemente tranquilo, bem diferente do meu. Aí me casei. Casei e ela acabou ficando grávida e tivemos um filho e eu não tinha maturidade nenhuma para levar o casamento. Continuava mantendo relacionamentos extraconjugais, direto, até que chegou um momento em que eu quebrei emocionalmente, já não conseguindo mais conviver.

Só ficando com pensamentos sexuais direto na cabeça, tinha que ficar procurando na televisão filmes de sexo, revistas de sexo, para fugir da angústia, do medo e da solidão. Não conseguia conviver com as pessoas, pois sempre estava irritado ou intolerante. Tive que largar a família, mas não consegui ficar sozinho e acabei indo morar com a minha mãe.

Depois de oito meses que estava com a minha mãe, ela veio a falecer e eu me afundei novamente devido aos meus defeitos de caráter. Aí então, eu voltei para a minha casa, tentando reconciliar com a minha esposa, mas ela já havia arrumado outra pessoa, e eu não aceitei e acabei tendo um colapso emocional que acabou por me levar ao fundo do poço por completo, chegando a ser internado em sanatório. Comecei a fazer tratamento psiquiátrico e a tomar uma quantidade enorme de psicotrópicos, mas nada tirava o meu orgulho ferido, a minha AUTOPIEDADE e os meus ressentimentos.

Logo após isso, fiquei somente um mês sozinho, arrumando outra pessoa e acabei me casando com ela transferindo minha dependência para ela. Tenho medo de perdê-la, de fazer algo que a desagrade e agora nesta minha fase de recuperação, com ajuda da programação de DASA eu do meu Poder Superior, estou tentando quebrar esta minha dependência.

Não quero mais depender emocionalmente das pessoas. Faço tudo para as pessoas, mas acabo ficando com raiva de mim porque não faço as coisas por amor, e sim, por medo de perder a pessoa, e depois eu fico cobrando o comportamento dela. Na realidade eu tenho um tipo de comportamento de resgate, ou seja, eu ajudo a pessoa e depois fico cobrando, perseguindo e xingando porque não faz as coisas como eu quero e acabo caindo no sentimento de vítima. Esse meu comportamento doentio de relacionamento, não conseguindo conviver normalmente, ou eu dependo demais das pessoas ou eu quero dominar, não tendo uma vida livre sem dependências da aprovação.

A programação está me dando a oportunidade de eu conseguir, através da ajuda dos 12 Passos e das 12 Tradições, dos companheiros e do meu Poder Superior regendo tudo isso, ser uma pessoa sem dependência, dependendo apenas de Deus da maneira como eu O concebo, que é a única dependência salutar.

Desejo a todos os companheiros muitas 24 horas de Paz, Serenidade e Sobriedade.

Um Dependente de Amor e Sexo em Recuperação.



DEPOIMENTO NR. 04

Companheiros, antes de qualquer palavra, tenho que agradecer a todos vocês, pois vocês têm me ajudado muito nesta Irmandade de DASA.

Depois de ter começado a me corresponder com vocês, pedindo ajuda, a minha vida começou a mudar, no momento que tudo começou a mudar o que veio foi o desespero, o medo, a angústia e depois comecei a sentir uma ansiedade incontrolável de ir em busca da “Recuperação”, mas “tudo” era muito confuso, até eu poder tomar contato com os 12 Passos e poder compreender e aceitar a minha Dependência.

Sabe companheiros, tenho tido muita ajuda de uma companheira, amiga e que também é a minha madrinha, ela me compreende, apesar de estar passando por uma fase semelhante, mas é aí que a gente se ajuda, quando sinto que a compulsão vai me dominar, passo a mão na caneta e escrevo “tudo” que estou sentindo e mando para ela. Está sendo muito bom para mim, dia a dia estou me abstendo, confesso que não é fácil, tem dia que dá vontade de desistir de tudo e me vem o pensamento e me imagino assim:

...Como se estivesse ainda no fundo do poço, tentando através de uma corda subir, subir, olho para baixo, posso ver o abismo que estava e vem o medo, o desespero de não querer voltar nunca mais e olhando ainda a corda que tenho que puxar, posso ver que mais adiante uma “Luz” e posso sentir que “lá” existe paz.

Companheiros, não tem como recuar, é segurar na mão de Deus e seguir.

Dias atrás, recebi uma carta de uma companheira e ela dizia no último parágrafo: “Companheira, procure cuidar de sua recuperação e deixe a outra pessoa cuidar da “própria recuperação”, preocupe-se apenas com você”.

Ao ler, tive vontade de morrer, no momento quis rasgar a carte, chorei muito, porque eu sabia que ela estava com a razão, que ela estava dizendo a pura verdade e que realmente em não estava sendo honesta comigo mesma, então pude perceber o quanto estava me destruindo e destruindo um companheiro, mas já pedi perdão por este momento e só tenho que agradecer, por tudo que meus companheiros têm feito por mim, mesmo longe, sinto todos bem perto e cada um em sua jornada, vai se abstendo dia a dia.

Estou lendo e meditando a respeito do terceiro passo, pois sei que tenho que me preparar para o quarto passo, pois já sinto a necessidade de fazê-lo e que já estou preparada para começar. Está sendo muito gratificante (apesar de doloroso) poder sentir que irei me curar desta dependência e poder ser um “Novo Vaso”, ter amigos, saúde, ter uma família, ter um novo mundo, onde minhas energias serão para doar e não para reter.

Obrigada a todos, espero um dia poder recompensá-los.

Muitas 24 horas de Paz, Serenidade e Sobriedade!

Uma companheira em recuperação.



DEPOIMENTO NR. 05

Companheiros, sou um Dependente de amor e Sexo, um compulsivo sexual em recuperação, graças à ajuda de DASA, dos meus companheiros e do meu poder Superior.

Gostaria de compartilhar com os companheiros, uma experiência que foi de grande valia no meu processo inicial de recuperação - A importância do apadrinhamento no processo de recuperação da Dependência de Amor e Sexo.

Tomei contato com as Irmandades Anônimas por volta de cinco anos atrás, num processo de depressão e sentimento de culpa muito grande, ou melhor, insuportável. Estava passando por uma forte crise de identidade sexual e já havia procurado ajuda em vários segmentos da sociedade como religiões das mais diversas e profissionais da área médica, mas não consegui encontrar as respostas que buscava para os meus conflitos espirituais.

Através do meu pai, que por sinal é membro dos Alcoólicos Anônimos a boas 24 horas, entrei em contato com uma Irmandade paralela de 12 Passos, onde comecei a minha Jornada de recuperação.

Eu estava muito atrapalhado emocionalmente e com o sincero desejo de me recuperar e de me abster dos meus padrões de comportamento relativos à minha sexualidade, mas não sabia nem por onde começar. Cheguei como quase todos chegam neste programa: totalmente derrotado e pronto para colocar em prática qualquer coisa que se mostrasse válido para a recuperação. Logo no primeiro dia foi me dada a palavra e eu desatei a chorar e a falar a respeito dos meus conflitos, dos meus sentimentos de culpa. Talvez, devido à honestidade com que relatei o que me afligia, facilitei a identificação do meu padrinho com o meu problema. Ao término da reunião, não me lembro bem como foi, mas começamos a conversar e ele começou a descrever as coisas que ele já havia feito e que lhe trouxeram para a Irmandade. Eu não podia acreditar no que ele estava falando, pois o que ele me dizia, era totalmente igual as minhas experiências e parecia como se alguém houvesse lhe contado os meus mais profundos segredos.

Lembro-me da minha expressão ao ouvir falar a respeito das suas experiências. Eu ria aliviado por saber que tudo aquilo que eu até então, eu julgava ter sido o único a experimentar, tinha sido vivenciado e superado por uma pessoa bem mais velha do que eu e que realmente era uma prova viva de que a recuperação era possível.

Aquilo despertou em mim, talvez pela primeira vez na minha vida, a chama da fé... eu sentia que ele tinha passado pelo mesmo processo doentio de sexualidade e havia conseguido se recuperar, então eu também o faria, bastando apenas que ele me dissesse o que era necessário pôr em prática.

Confesso aos companheiros que fiz do meu padrinho o meu Poder Superior naquela época, afinal de contas, em se tratar de sexualidade, ele era um Poder Superior à minha atual situação.

Eu recorria para a experiência dele diariamente, mantendo um contato diário e constante por várias vezes ao dia, seja por telefone ou pessoalmente em seu serviço. À noite, marcávamos sempre para conversar depois da reunião, onde por vezes ficávamos até de madrugada trocando experiências de recuperação.

O meu padrinho foi uma peça fundamental no meu processo inicial de recuperação. Ele sempre procurou me encaminhar para a literatura e responder as minhas dúvidas somente com relatos de suas experiências, nunca dando soluções de como eu deveria reagir com relação aos meus problemas. Sempre procurava me fazer entender e buscar respostas dentro da literatura, procurando me passar à espiritualidade contida nos passos e nas tradições.

Jornada nr. 03 – Plantando a Sobriedade (Abril/Maio de 1995)

Posso afirmar aos companheiros que cheguei mesmo a ficar dependente do meu padrinho nos primeiros meses de programa, o que não achei ruim, porque antes dele, do que da dependência sexual. Com o tempo, comecei a querer a caminhar sozinho, o que vejo que é totalmente natural. Talvez, se não tivesse tido o apoio do meu padrinho, eu não tivesse conseguido passar os primeiros noventa dias de abstinência, que são extremamente dolorosos.

O contato inicial com o mundo da espiritualidade, no meu caso foi um tanto assustador. Entrar em contato com as minhas verdades e com as verdades espirituais foi um tanto difícil e assustador. Hoje consigo entender a expressão “Caminhar espiritualmente sozinho é extremamente perigoso!”.

Compartilhar o meu inventário moral com o meu padrinho, foi um tanto aliviador e em certo ponto, foi cômico. A maneira como ele se reportou as suas experiências passadas, fez com que eu me sentisse livre e solto para poder falar sem medo, a respeito de tudo que eu havia feito e quando víamos como as nossas experiências eram extremamente parecidas, caíamos na gargalhada.

Eu não podia acreditar que os mesmos atos que quase me levaram a loucura por tanto sentimento de culpa, de repente se tornavam motivo de piada e gargalhada. Meu padrinho conseguia me fazer sentir que eu não era aquele bicho horrendo que eu achava que era, mas que na verdade, estava sofrendo por falta de conhecimento e informação.

Com a ajuda dele, consegui ver que eu não podia mais mudar o meu passado e ver também que eu não tinha culpa do que havia acontecido, pois eu não tinha a consciência dos meus atos.

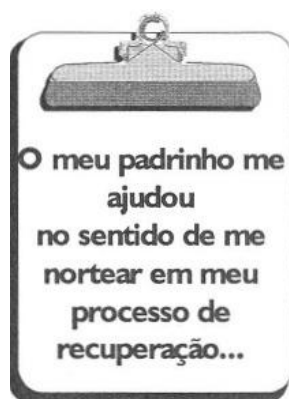
Ele me fez ver que eu não poderia modificar o meu passado e que aceitar que eu era um compulsivo, uma pessoa com distúrbios de comportamento sexual, não significava aceitar e continuar com os mesmos padrões de comportamento, mas sim, sobre a luz dos Doze Passos, começar uma reformulação no meu comportamento, uma verdadeira reviravolta no meu caráter.

Sem dúvida alguma, sou muito grato ao meu pai, por ter me propiciado o meu nascimento por duas vezes, uma no campo físico e outra no campo espiritual, ao me apresentar a um programa de recuperação. Agora sem dúvida alguma, devo muito ao meu padrinho, que foi para mim, o modelo no qual me espelhei para iniciar um novo caminhar.

Agradeço a Deus da maneira que eu O concebo, por ter me dado à oportunidade de entrar em contato com a programação dos anônimos e de ter me colocado um padrinho consciente das responsabilidades do que ver a ser um padrinho.

Que o Poder Superior, Deus da maneira como cada um concebe a Deus, nos proporcione infinitas 24 horas de Paz e Serenidade.

Um membro em recuperação.



DEPOIMENTO NR. 06

Sou uma dependente de amor e sexo. Para mim foi muito importante confeccionar a minha lista de padrões dependentes e procurar me abster destes comportamentos somente por 24 horas. Por exemplo: um dos meus padrões de comportamentos dependentes era ir aos bailes para conseguir relacionamentos que satisfizesse a minha compulsão sexual. Neste tipo de comportamento, eu me peguei fazendo isso quase que assiduamente. Isto me trazia um processo de autoafirmação sexual falsa. Esse tipo de comportamento perdurou durante muitos anos da minha vida, até que entrei em contato com a Irmandade de DASA. Ao tomar conhecimento de DASA, eu observei esse tipo de comportamento dependente e passei a trabalhar com ele, só por 24 horas.

Estou em celibato há quase três meses, pois isso faz parte do meu processo de recuperação. Eu nunca conheci o que é uma relação sexual sadia, sempre fiz uso do sexo pornô. Não está sendo fácil me abster, mas não é impossível. Com a ajuda das reuniões e da literatura de DASA, estou conseguindo fazer a minha vida se tornar mais leve, um pouco mais suave. Com esse meu comportamento, estou me sentindo melhor. Ainda tenho passado por alguns deslizes como, por exemplo, o olhar de radar, fazer coisas diferentes comigo. O meu procedimento profissional e social, hoje mudou muito, porque o meu tratamento em DASA vem em primeiro lugar, para que eu possa viver melhor, para que eu possa ter uma visão melhor e mais sadia do que é o sexo.

Até aos meus trinta anos, sempre me considerei uma pessoa ingênua, pois fui virgem até essa idade. Quando tomei conhecimento do sexo, eu achei que tinha que tirar o meu atraso, resolvendo por em pratica tudo aquilo de maneira errada. O que é errado para mim? É não me valorizar como pessoa e colocar o sexo em primeiro lugar.

O que achei bom em DASA, é que os padrões de comportamento, são feitos pessoalmente e que variam de pessoa para pessoa, não tendo nenhum tipo de imposição. Tenho consciência que uma vida de sexualidade errada de trinta anos, não é fácil de ser revertida, se não for muito trabalhada através do programa de recuperação de doze passos e de doze tradições.

Estou em DASA para me recuperar, pois quero ter uma vida normal, ter um companheiro e poder experimentar uma vida sexual e afetiva sadia. Estou aprendendo em DASA, que a vida do ser humano não se resume na busca da satisfação sexual, mas sim, numa vida de doação de si mesmo.

Hoje tenho consciência que a maneira como eu alimentava a minha vida sexual, indo em busca de sexo uma, duas ou três vezes por semana, numa loucura total, numas de tudo ou nada e sem ter o retorno do parceiro, para mim, não deixa de ser uma doença.

Já estou em DASA por volta de sete meses, me encontrado sóbria dos meus padrões de comportamento à quase três meses, graças à ajuda dos meus companheiros de DASA.

Agradeço a todos e desejo muitas horas de Paz, Serenidade e Sobriedade.

Flor Maior

DEPOIMENTO NR. 07

Companheiros, tenho 22 anos, sou professora primária, uma Dependente de Amor e Sexo em Recuperação.

Há três meses entrei em contato com o DASA e a partir de então, descobri que as várias depressões, tentativas de suicídio e descontrole emocional constantes que vivi, eram resultados da completa dependência emocional e sexual que possuo.

Jornada nr. 03 – Plantando a Sobriedade (Abril/Maio de 1995)

Nunca namorei e presenciei “afeto” com homens. Meus contatos íntimos foram somente sexuais e geralmente aconteciam com pessoas que não conhecia ou que não poderiam me oferecer algo (casados, noivos, pessoas distantes, etc.).

Na realidade, nunca acreditei que alguém pudesse encontrar algo em mim, além do sexo que eu oferecia. A cada rejeição, seguiam-se as depressões profundas e o consumo alto de calmantes ou bebidas alcoólicas, até que encontrasse “outra” dependência ou outra “transa”.

Ao identificar os meus padrões de dependência, nunca mais fui à mesma. Passei a controlá-los no desejo de nunca mais proporcionar tamanho sofrimento a mim mesma. No início, foi doloroso controlar padrões como a masturbação compulsiva, as fantasias românticas e eróticas, bem como deixar de viver “o outro” e passar a me conhecer, porém, ao deixar de praticá-los, descobri novos horizontes.

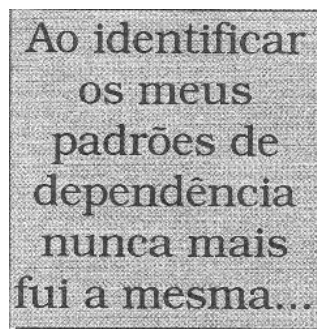
Há alguns dias, percebi o sorriso de uma aluna. Eu não o notara, assim como não notava a presença de todas as crianças. Notei ainda que consegui admitir para mim mesma, ser capaz de conquistar “amor” ao invés de relações sexuais fracassadas.

O caminho ainda é longo e exige “vigilância”, mas sei que a conquista diária da Sobriedade é fundamental.

Agradeço o crédito de todos os companheiros e a ajuda do Poder Superior.

Um abraço e 24 horas de Paz, Sobriedade e Serenidade a todos.

PL – DASA em recuperação.



Ao identificar
os meus
padrões de
dependência
nunca mais
fui a mesma...

DEPOIMENTO NR. 08

Desde criança tive muito complexo de inferioridade, por vir de um lar desfeito. Sempre me relacionei com pessoas dependentes para me sentir superior a elas.

Na juventude, quando era convidada para ir à casa de amigos, ficava agressiva e terminava a amizade para que as famílias delas nunca soubessem que eu não tinha pai. Minha vontade era de ficar trancada num quarto esperando o tempo passar e ao mesmo tempo tinha pânico da solidão.

Aos 17 anos, conheci uma pessoa e revelei toda a verdade, essa pessoa foi contra tudo e todos e me aceitou... achei mágico, era a única pessoa que sabia que eu não tinha pai - isso me levou a uma dependência total e extrema, perdi minha personalidade. Minha única preocupação era agradar e fazer juras de amor constantemente. Como não era recíproco, porque eu era doente e ele não, comecei a achar que ele não me amava, isso me deu um vazio, medo, ansiedade, sentimento de culpa, sempre achando que havia feito algo errado, até que cheguei a perder o sentido de viver, não conseguia me aceitar, tamanha era a minha insegurança. Então comecei a buscar desesperadamente, alguém que me amasse e falasse isso o tempo todo. Foi aí que caí em vários comportamentos sexuais compulsivos, não sabia a diferença entre amor e sexo.

Jornada nr. 03 – Plantando a Sobriedade (Abril/Maio de 1995)

Isso me fez muito mal; abandonei meus filhos emocionalmente, isolei-me de tudo e de todos, vivendo um mundo só meu, buscando em todos os lugares romances impossíveis, estava tão cega, tão doente, a ponto de não ver que a felicidade está em mim e não em outras pessoas.

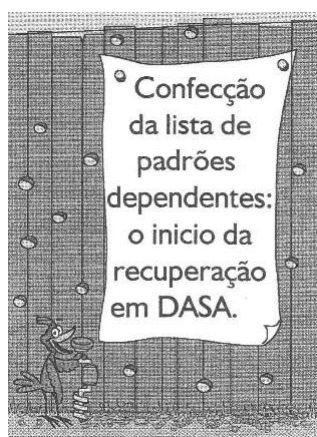
No começo da recuperação, para mim foi muito difícil, pois, tenho que ser honesta, tirar toda a fantasia e me voltar para o meu interior, tomar consciência que eu sou responsável pelos meus problemas.

Hoje graças aos Doze Passos, aos companheiros, agradeço ao Poder Superior por ter mostrado a minha doença.

Tenho a todos vocês, que me ajudam com seus depoimentos, a me conhecer sempre um pouco mais.

Com muito carinho agradeço a todos e espero um dia poder retribuir. Muitas 24 horas de Paz, Serenidade e Sobriedade.

Dependente.



Vamos inventariar nosso grupo?

Sugerimos o estudo deste questionário durante uma reunião de serviços. Uma vez respondido com sinceridade, poderá ser de grande valia para a melhoria do grupo.

- 1) Qual o objetivo primordial do grupo?
- 2) Estamos alcançando um número suficiente de pessoas em nossa comunidade?
- 3) O que mais o grupo pode fazer para transmitir a mensagem?
- 4) O que temos feito para dar a conhecer a mensagem de DASA aos médicos, juizes, membros do clero e outros que podem ser úteis para alcançar aqueles que precisam da ajuda de DASA?
- 5) Os novos membros permanecem conosco? Se permanecem, por quê? Se não permanecem, por quê?
- 6) Nosso apadrinhamento é eficiente? Temos dado a devida atenção aos novos?
- 7) Já se fez todo o possível para tornar nossa sala de reuniões mais agradável, preservando assim, a 1ª. Tradição?
- 8) Fizemos os esclarecimentos adequados para exemplificar a todos os membros da importância da confecção da lista pessoal de padrões de comportamentos dependentes?
- 9) Nosso grupo está proporcionando a oportunidade adequada a todos os membros de falarem e participarem ativamente em outras atividades do grupo?
- 10) Nosso grupo está cumprindo com a sua parte na tarefa de ajudar a manter a Intergrup, assim como participar da reunião de serviços da Intergrup?
- 11) Nosso grupo estuda a literatura e faz reuniões de serviço para avaliar o desempenho do grupo? Se realiza, está surtindo algum efeito?

- 12) Nosso grupo está desunido? Se estiver, o que fazer para unir?
- 13) o grupo está passando por problemas, devido à falta de membros interessados na prestação de serviço ao grupo?
- 14) Estamos nos concentrando nos nossos PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS: UNIDADE, RECUPERAÇÃO E SERVIÇO, ou estamos nos desviando para assuntos que não digam respeito ao programa de recuperação de DASA?
- 15) Estamos mantendo a unidade junto aos outros grupos de DASA, ou nos mantemos indiferentes?

Inventário Pessoal do membro de DASA

- 1) Reservo algum tempo para dar boas vindas aos novos?
- 2) Interrompo os companheiros, quando eles estão falando?
- 3) Dedico atenção e respeito aos companheiros, quando eles estão falando?
- 4) Nas reuniões, tomo parte ativa ou apenas sento e escuto?
- 5) Estou conversando ou fazendo outros tipos de barulho quando outros companheiros estão falando?
- 6) Aceito de boa vontade qualquer tarefa que o grupo me dê?
- 7) Ajudo às reuniões, arrumando a sala, servindo café ou guardando o material após o término da reunião?
- 8) Tenho criticado destrutivamente os companheiros do meu grupo, ou da Irmandade em geral?
- 9) Sinto dificuldade em aceitar que o meu ponto de vista, nem sempre é aceito pelo grupo?
- 10) Aceito realmente de coração, uma crítica construtiva sobre o meu modo de ver as coisas?
- 11) Tenho a humildade necessária para aceitar e recorrer ao apadrinhamento?
- 12) Já percebi que sou beneficiado ao apadrinhar um recém-chegado?
- 13) Comento coisas pessoais de companheiros, com pessoas alheias ao DASA, parentes, amigos ou companheiros ausentes nas reuniões?
- 14) Faço uso do telefone para ajudar-me ou ajudar a outro companheiro, ou apenas para queixar-me e falar de ressentimento?
- 15) Leio a literatura de DASA todos os dias, pratico os Doze Passos, as Doze Tradições, medito na Oração da Serenidade, para ajudar-me a resolver os meus problemas diários?
- 16) Faço pressão sobre o meu grupo, para que aceite as minhas ideias, pelo fato de estar na Irmandade há mais tempo?
- 17) Qual tem sido a minha participação no sentido de divulgar o DASA para aqueles que ainda estão sofrendo?
- 18) Esqueci que cheguei através de uma divulgação e que encontrei companheiros trabalhando para me receber? Estou consciente que devo retribuir o mesmo com carinho e amor?

Conhecendo o comitê de serviços

Para que um grupo funcione e mantenha a sua estrutura, se faz necessário um comitê de serviços atuante. Para tanto, se faz necessário que os cargos estejam preenchidos e que os companheiros assumam as suas atribuições com responsabilidade. Como em qualquer Irmandade Anônima, o grupo é a célula mãe, pois é no grupo que as pessoas são recebidas e são encaminhadas para o programa de recuperação, através do qual, vão se recuperando.

O que faz o coordenador(a) ou representante do grupo?

Na maioria dos grupos, o coordenador geral, é o principal Servidor por tempo determinado. Como os demais, deve ter conhecimento sobre os princípios espirituais, principalmente as Tradições, ter algum tempo de frequência assídua nas reuniões, e estar demonstrando o sincero desejo de se recuperar da Dependência de Amor e Sexo (3ª. Tradição). Ele coordena as atividades do grupo, procurando evitar os desentendimentos entre os membros a respeito de assuntos do grupo e da Irmandade em seu todo, pode ocasionalmente, substituir outros servidores, convoca as Reuniões do Comitê de Serviços do Grupo e as preside – coordena – representa o grupo perante a Irmandade no seu todo, bem como na relação do grupo com a comunidade local.

O que faz o Secretário(a) do grupo?

Abre o grupo, cuida para que a literatura de DASA (apostilas, Boletim “A Jornada” e os folhetos de novos...) esteja disponível em todas as ocasiões, preparando a remessa de assuntos importantes, manutenção de uma pasta arquivo contendo todas as informações enviadas ao grupo, bem como todas as decisões do grupo. Pode também ajudar ao Tesoureiro a contar e lançar o resultado da 7ª. Tradição (na ausência do vice-tesoureiro). Responsável por manter em segurança os documentos do grupo, compartilhar com os membros do grupo as correspondências de outros grupos ou da Intergrup, informar aos grupos e a Intergrup quando houver alterações no endereço ou horário das reuniões do grupo. Como qualquer outro Servidor, o Secretário é especialmente responsável em certificar-se de que os recém-chegados obtenham as informações necessárias e sejam ajudados. É dever do Secretário, frequentar o maior número de reuniões de seu grupo, fazer a ata da reunião de serviço e apresentá-la aos demais membros do grupo. Elaborar juntamente com o coordenador do grupo, a pauta para a reunião de serviços, cuidando para que sejam cumpridos todos os compromissos que forem aprovados na reunião de serviços.

O que faz o tesoureiro(a)?

Conta o dinheiro arrecadado da sacola das reuniões, elabora o balancete financeiro mensal, informando aos membros onde foi gasto o dinheiro da 7ª. Tradição, conscientiza os membros da necessidade de colaborar mais com a sacolinha para poder custear as despesas do grupo, a fim de manter o grupo autossuficiente.

Em resumo, um grupo ideal é aquele que:

- Transmite a mensagem de DASA.
- Resolve seus problemas.
- Permite com igualdade a participação dos seus membros.
- Divulga a Irmandade de DASA.
- Se integra na comunidade.
- Possui um comitê de Serviços (isso combate os donos de grupo).
- Mantém reuniões de Unidade.
- Pratica o apadrinhamento.
- Pratica conscientemente a 7ª. Tradição.
- Faz regularmente um inventário do grupo.
- Procura se manter dentro dos Princípios espirituais do Programa.

O que você está fazendo pelo seu grupo???
Nós precisamos de você!!!

Conhecendo a si próprio

Como se descobre um ou mais padrões de dependência compulsiva de amor e sexo?

É necessário que se faça um autodiagnóstico ou, como está na literatura oficial “**um inventário moral sem reservas...**”

Isto quer dizer que deve-se fazer um estudo de si próprio em relação à dependência de amor e sexo, dessa forma se conseguirá identificar quando um determinado padrão de dependência compulsiva aparece no seu comportamento sucessivas vezes. Descobre-se também o quanto de importância esse padrão tem na vida do dependente e, na maioria dos casos, a vida tende a girar em torno desse padrão de dependência de amor e sexo. Se este estudo de si próprio for se repetindo periodicamente, se percebe que outros padrões mais sutis vão se revelando no ser e, embora esses padrões não despertem tanto interesse, se deve vigia-los para que não se tornem um problema no futuro.

O fato de se possuir um ou mais padrões de dependência, torna a pessoa um DASA?

Não necessariamente, pois pode uma pessoa possuir vários padrões de dependência de amor e sexo e conviver com eles sem que lhe tragam nenhum prejuízo moral ou material. O que caracteriza ser ou não ser um DASA, é a perda do controle sobre qualquer um desses padrões, é o que se chama de compulsividade, ou seja, é quando um desses padrões dependentes obriga a um DASA a exercer um comportamento dependente a qualquer momento e em qualquer circunstância.

Quais os problemas que enfrenta o possuidor de um ou mais padrões de dependência compulsiva de amor e sexo?

O principal deles é a **alienação**.

Como uma outra dependência qualquer, o dependente de amor e sexo passa a viver em torno do seu comportamento viciado. À medida que a dependência cresce, aumenta a sua importância do padrão dependente na vida do dependente que passa a se importar cada vez menos com os prejuízos morais e materiais que o seu vício provoca. Todas as decisões de sua vida visam sempre à satisfação dos desejos do seu padrão dependente e, muitas vezes, superando até as decisões em prol da sua família, amigos, profissão, estudos e etc...

Uma vez identificado os padrões de dependência de amor e sexo, como se deve proceder?

A partir do momento que se identifica os padrões de dependência, se está, ao mesmo tempo, aceitando que se é um dependente. Agora já se conseguiu isolar o vício do próprio ser, embora se saiba que ele está ali junto ou dentro do próprio dependente. O passo agora é abraçar estes padrões encará-los sem medo e sem culpas e enfrentá-los com paciência e perseverança, pois agora se está ciente de que precisamos mudar e, como está na literatura oficial, “... nosso velho ser que haveria de morrer...”. Procurar ajuda num programa de recuperação como o DASA tem mostrado bons resultados entre companheiros do Grupo.

Como reconhecer os limites que se deve evitar para não praticar os padrões de dependência de amor e sexo?

Com o estudo de si próprio e as experiências que vão se somando ao longo do tratamento, se torna possível começar a definir os comportamentos e situações de limite que cada dependente distintamente descobre e, uma vez traçado esses comportamentos, deve-se evitá-los, pois certamente eles são os caminhos que levam a prática da dependência. Na

maioria dos companheiros de DASA as dificuldades passageiras da vida provocam um comportamento de AUTOPIEDADE, justificando a pratica da dependência. Em alguns o álcool proporciona a liberdade de consciência para se adotar a vontade a prática. Em outros a situação de ociosidade, ou de excesso de atividade, ou de passeios em locais onde já se viveu uma atividade de dependência com alguém, ou passeios em locais onde existe farto material de dependência sexual como cines eróticos, prostituição e etc., provocam uma incontrolável ansiedade, que termina numa pratica compulsiva da dependência.

Em suma, cada um deve, através do estudo de si próprio, definir os seus comportamentos de limites e, procurar evitá-los sempre que possível, como forma de começar o processo de recuperação.

Nota: Este é um trabalho de pesquisa realizado por membros do Grupo Brigadeiro, não representando a opinião do DASA.

DEPOIMENTO NR. 09

Caros companheiros do DASA, estou escrevendo para poder contribuir para o JORNADA, mas na realidade estou ajudando muito é a mim mesmo. Primeiramente porque as pessoas em recuperação, mais experientes, dizem que a escrita é um dos ótimos instrumentos para autoajuda e eu, particularmente, tenho dificuldades ainda em fazer uso dela. Portanto esta é uma ótima oportunidade para recomeçar. Em segundo lugar, querendo ou não, eu paro um pouco para pensar e fazer um balanço das últimas 24 horas que estou em recuperação.

No último dia sete troquei minha ficha de nove meses e mesmo sendo um dia de cada vez, já dá para ver a grande mudança que vem ocorrendo na minha vida. Na última reunião de DASA, o tema foi **“Os sintomas do Restabelecimento”** e refleti sobre alguns pontos que eu tenho melhorado na minha vida. O primeiro deles é o fato de não estar mais 24 horas do dia ligado **“na sintonia do sexo”**. Quando eu cheguei ao grupo eu só fazia sexo, não trabalhava mais, só pensava em sexo, apesar de estar em um relacionamento há mais ou menos um ano, eu tinha múltiplos parceiros durante a semana, e, nos fins de semana, a quantidade aumentava ainda mais.

Eu me lembro que eu relutei muito nos dois primeiros meses para escrever os meus padrões compulsivos e, com eles, trabalhar os meus critérios de sobriedade, que até então estavam sendo feitos **“na marra”**. Este, acho eu, foi um dos fatos que me levou a uma recaída e daí comecei a contar o meu tempo de abstinência dentro dos meus critérios de sobriedade (que hoje estão escritos e aos poucos são reformulados).

Depois, vem o meu contato com o meu Poder Superior, como eu O concebo, que vem melhorando bastante. Tenho tentado acordar e ler o **“Só por hoje”** e pedir para Ele que me ajude, só por hoje, a não praticar nenhum dos meus padrões, pois isto só me levará **a sentir culpa, raiva ou vergonha**. À noite, agradeço pelo dia, mesmo por alguma coisa que não tenha me agradado muito, pois o grupo tem me ajudado a ver que tudo o que acontece na minha vida é para o meu bem.

Hoje posso perceber mais claramente, o quanto situações, ou contato com pessoas que me lembram cenas desagradáveis do meu passado me deixam mais compulsivo. Por exemplo, se eu for a minha cidade em que passei muitos anos da minha infância e adolescência, indo nos feriados e fins de semana com meus pais, onde havia muita gente bebendo, contando piadas de sexo, meus pais sempre brigando e amigos dos pais faziam

Jornada nr. 03 – Plantando a Sobriedade (Abril/Maio de 1995)

brincadeiras inadequadas, parece que eu gasto muita energia nesse tipo de viagem e volto a praticar.

Finalmente vem a possibilidade que tenho tido de fazer verdadeiras amizades dentro do Grupo. Não posso dizer que é fácil, pois hoje percebo que ligado à minha compulsão sexual, está a minha anorexia emocional e a codependência. Mas estou tendo a oportunidade de começar a ter relacionamentos saudáveis com companheiros e companheiras e essa amizade com certeza está contribuindo para a minha Recuperação, um dia de cada vez.

Um grande abraço e mais 24 horas.

R.

