

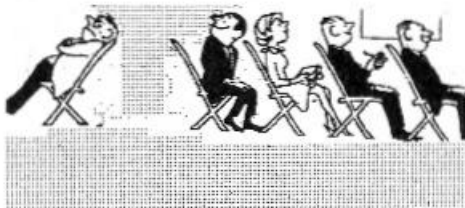
A Jornada

Volume 2

Fevereiro de 1995



Dependentes de Amor e Sexo Anônimos
The Augustine Fellowship



Editorial

Caros Companheiros,
Paz, Serenidade e Sobriedade a todos!

Antes de mais nada, gostaríamos de agradecer a todos os companheiros que participaram do 1º. ENCONTRO NACIONAL DE DASA – Tema: ANOREXIA, realizado na cidade do Rio de Janeiro – Bairro: Copacabana, no dia 12 de fevereiro de 1995, pelo espírito de compreensão, participação e colaboração, sem o qual não poderíamos ter recolhido o material necessário para esta edição.

A fim de preservar o anonimato dos membros que prestaram os depoimentos, e conforme o que foi palavreado junto à consciência coletiva do grupo, os nomes dos membros serão omitidos.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Gostaríamos de lembrar a todos os companheiros, que este trabalho contém as observações feitas por companheiros de DASA e que não representam necessariamente a opinião de DASA no seu todo. Fica portanto, bem claro, que todas as informações prestadas, são de inteira responsabilidade por parte de quem as expressou.

Esperamos de coração, que este material possa ajudar no crescimento espiritual de nossos membros e conseqüentemente, no crescimento de DASA no seu todo. Pedimos aos companheiros, que nos escrevam, colaborando com as suas experiências e com as críticas construtivas para o aprimoramento da obra, pois, com certeza, todas serão bem vindas!

*Fraternalmente
Comitê Editorial*

Preâmbulo do D.A.S.A.

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 conseqüências perniciosas que a Dependência de Amor e Sexo produz:

- 1) O desejo de interromper nosso comportamento no que diz respeito ao Amor e ao 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 alcançar a Sobriedade Sexual e Emocional.
- 4) Estabelecemos uma relação com um Poder Superior a nós mesmos, o qual pode guiar-nos e sustentar-nos durante o nosso processo de recuperação.

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

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.

ANOREXIA

Sexual, Social e Emocional

No DASA, somos dependentes de sexo, amor, relacionamentos, fantasias, romance e codependência. Contudo, alguns de nós tem uma outra dependência: anorexia.

Como desordem alimentar, a anorexia é definida como maneira compulsiva de evitar comida. Na área de amor e sexo, anorexia tem uma definição similar: é a maneira compulsiva de evitar dar e receber nutrição social, sexual e emocional.

Algumas formas de Anorexia

Alguns de nós podem não ter feito sexo ou estado num relacionamento íntimo há anos. Ou podemos estar num relacionamento e ter dificuldade de estar próximo emocionalmente. Ou ser os membros de DASA que raramente falam nas reuniões e desaparecem no instante em que a reunião termina. Ou podemos ser aqueles que, fora das reuniões, são muito sociáveis. Ou ainda do tipo que não tem amigos íntimos. Podemos conhecer muitas pessoas, mas nenhuma que seja realmente próxima. Ou ter relacionamentos íntimos apenas com certas pessoas, nossos filhos por exemplo, mas manter distância de todas as outras pessoas. Existem muitas outras formas de anorexia. Mas independente do nosso tipo particular, de alguma forma marcante, nos mantivemos longe de experimentar o amor.

Como anoréxicos ou pessoas com tendências anoréxicas, podemos ter uma ampla variedade de sentimentos e reações. Algum de nós se sente sobrecarregados, asfixiados, em atividades sociais. Outros ficam “altos” socializando-se com um grande número de pessoas, para se manterem longe da intimidade com qualquer pessoa individualmente. Algum de nós se sente incapacitados pela timidez. Outros estão num relacionamento, mas são passionais apenas numa área: podemos ser dedicados emocionalmente, por exemplo, mas nos mantermos sexual ou socialmente inacessíveis.

Assim como nossos sentimentos podem variar muito, da mesma forma acontece com nossos padrões de comportamento. Para alguns de nós, anorexia pode significar um medo paralisante de dar telefonemas. Alguns de nós se saem bem em situações particulares como o local de trabalho, onde normalmente a intimidade não é valorizada, mas nos vemos distantes com a família ou amigos. Outros de nós usaram álcool ou drogas para se tornarem retraídos emocionalmente. Ou usamos essas substâncias para ficarmos audaciosos sexual, emocional ou socialmente, enquanto no fundo evitávamos o contato significativo com os outros. Dessa forma, usamos outras dependências para praticar nossa anorexia.

A anorexia pode ser difícil de reconhecer

A anorexia é uma forma de dependência de amor e sexo, mas frequentemente é difícil de detectar. Outras formas da dependência podem mascarar a anorexia. Na verdade, ela pode estar tão camuflada que a pessoa sequer percebe que está presente. A promiscuidade sexual, por exemplo, pode no fundo, esconder uma fuga de intimidade. A codependência, mesmo tendo uma “aparência” de relacionamento, pode na verdade, esconder uma resistência para relacionar-se de fato. Em geral, quando os membros do DASA param de praticar sua dependência mais óbvia, descobrem surpresos, que no fim das contas, a anorexia se esconde atrás de sua dependência. Existem é claro, anoréxicos que são conscientes das suas formas de anorexia. Mas há outros de nós que não tem senso do que é

falta em suas vidas em matéria de sexo, relacionamentos e comunhão social. Muitos de nós sequer imaginam o que é possível ter. Alguns de nós, por exemplo, sabem que podem dar amor, mas não tem nenhuma ideia de que podem receber. Outros sabem apenas o que é responder às necessidades dos outros, mas não sabem o que suas próprias necessidades podem ser. Alguns de nós nunca conheceram a alegria de estar em sociedade, à intimidade honesta ou a reciprocidade emocional. Não temos noção dessas coisas. Confrontados com a ideia de satisfazer nossas próprias necessidades, ficamos confusos, pois não sabemos nem mesmo enumerá-las.

A Anorexia não é apenas medo de intimidade. De alguma forma, todo ser humano tem medo de intimidade, pois a timidez, a modéstia e o senso de privacidade são características humanas naturais. Mas, nós anoréxicos, fizemos do medo da intimidade uma atitude constante, operante automaticamente. E a anorexia pode ocorrer de forma silenciosa, completamente camuflada.

Do mesmo modo que existem formas óbvias de se praticar a anorexia, também existem formas discretas, sutis. Alguns anoréxicos podem não ser dependentes de nenhuma outra forma. Contudo, abaixo da superfície, a anorexia é uma dependência ativa: consiste em não fazer algo, não fazê-lo e não fazê-lo. Não acreditar, não se comprometer, não se entregar. Dessa forma, ao contrário de quando se toma uma bebida ou se usa droga, os sintomas de anorexia são obscuros, não ativos. Assim os anoréxicos não agem para fora, agem para dentro, se recusando a agir. Afinal a anorexia se mantém pela trabalhosa recusa de se permitir o movimento. Externamente o anoréxico pode parecer completamente tranquilo, internamente pode se sentir tranquilo também. E assim o padrão de anorexia pode ficar invisível. Dessa forma a não consciência da mesma pode torna-la ainda mais difícil de reconhecer.

A anorexia é uma grande enganadora. Ela pode parecer com timidez, modéstia ou reserva naturais. Mesmo escondida atrás de extroversão ou charme, ela frequentemente persiste. Ela pode até mesmo dar uma impressão de pureza espiritual. A anorexia pode ficar insuspeita por anos, esteja aparente ou não.

Um dia, contudo, nós anoréxicos começamos a perceber que temos vivido por um longo tempo sem amor. Observamos a ausência de proximidade em certas áreas de nossas vidas; e também que estamos engajados numa atitude de grande medo dos outros, e uma estratégia de mantê-los à distância. Independente da nossa anorexia ser social, sexual ou emocional, acordamos para o fato de que estamos experimentando o dar e receber do amor, que é tão precioso para a vida humana.

Ao nos tornarmos conscientes dessa falta de amor em nossas vidas, podemos ter tentado mudar nossa conduta. Se descobrirmos que não podemos mudá-la, podemos chegar à conclusão de que somos dependentes disso: era uma conduta na qual nos envolvíamos repetidamente e que não podíamos parar apesar das suas consequências.

Você é Anoréxico?

Aqui estão cinquenta perguntas sobre as quais você pode querer refletir. Não existe média para essas perguntas. Seu próprio instinto vai lhe dizer em que nível elas se aplicam a você.

1. Você passa longos períodos sem se envolver num relacionamento amoroso ou sexual?
2. Você passa longos períodos sem atividades sociais?

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

3. Apesar de estar em um relacionamento você percebe que, por um longo tempo, não experimentou romance, sexualidade, intimidade ou amizade?
4. Você fica sozinho mais do que gostaria, mas se sente incapaz de mudar isso?
5. No trabalho você tem dificuldades para desenvolver relacionamentos, conversa só quando é absolutamente necessário ou se esconde através do trabalho?
6. Você evita relacionamentos com o sexo oposto ou com o seu próprio sexo?
7. Você fica deslocado em grupos?
8. Você tem medo de ser notado?
9. Estar na presença de outros o deixa exausto, mesmo quando você gosta deles?
10. Você geralmente entra em pânico ou afasta as pessoas quando elas começam a ficar muito próximas?
11. Você costuma tentar se esquivar ou controlar completamente emoções, sensações sexuais ou situações de grupo?
12. Você se sente desconfortável quando lhe oferecem carinho, afeição ou amor?
13. Você costuma ter medo de encontrar alguém que lhe atraia?
14. Você se sente mais seguro quando um relacionamento fica no nível do flerte ou sedução?
15. Você sente um profundo pessimismo em relação à sua habilidade de ter um relacionamento íntimo duradouro?
16. Você se vê continuamente atraído por pessoas que não satisfazem as suas necessidades?
17. Você tem medo de relaxar perto das pessoas por que tem medo que leve a uma situação sexual?
18. Você fantasia sobre ter um relacionamento sem na verdade persegui-lo?
19. Seus hábitos sexuais, por exemplo, a masturbação, o mantém afastado dos relacionamentos?
20. Anedonia significa a recusa de dar e receber prazer. Você pratica isso?
21. Você normalmente ignora suas necessidades físicas e emocionais em favor dos outros?
22. Você passa por momentos difíceis ao se divertir e relaxar com outras pessoas?
23. Você tem dificuldades para estabelecer limites saudáveis a ponto de se afastar completamente dos outros?
24. Tudo tem que estar perfeito antes que você se envolva?
25. Você inveja pessoas mais expansivas?
26. Você sente que seu jeito de ser não é autêntico?
27. A vergonha de sua vida faz com que você evite relacionamentos?
28. Você usa seus sentimentos de inferioridade ou superioridade para se manter distante dos outros?
29. Você acha que nenhuma pessoa (ou grupo de pessoas) atraente, saudável, iria querer alguém como você?
30. É difícil para você mostrar às pessoas que você gosta delas?
31. Você acha que não é “suficiente”, inteligente o suficiente, atraente o suficiente, velho ou novo o suficiente, bem-sucedido ou saudável o suficiente, ou _____ o suficiente para merecer um relacionamento?
32. Você fica em relacionamentos porque sente que não merece nada melhor ou não pode ter nada diferente?

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

33. Você acha extremamente difícil expressar emoções ou contar a verdade a alguém com quem você gostaria de estar envolvido?
34. Você afasta as pessoas com frieza, agressividade ou timidez?
35. Você prefere ficar sozinho a questionar as opções que o mantêm sozinho?
36. O seu medo de rejeição ou de parecer ingênuo é tão grande que você parece estar paralisado?
37. Você desconfia que sua capacidade para ir de encontro à intimidade com outra pessoa está prejudicada ou não existe?
38. Você tem um medo imenso de ser usado ou explorado nos níveis social, sexual ou emocional?
39. Você costuma ter ressentimento ou inveja de pessoas que tem relacionamentos íntimos ou vidas sociais intensas?
40. Você acha o sexo repugnante?
41. Você acha que o sexo é só para pessoas saudáveis e, portanto nunca será para você?
42. Você é mais aberto com pessoas com quem não pode se envolver sexualmente?
43. Quando você de fato sai com alguém, tem um limite de tempo pré-estabelecido para ficar com a pessoa?
44. Você está preso à sua família de origem, de forma a se afastar de outras pessoas?
45. Você é atraído principalmente por pessoas inacessíveis?
46. Você acha que não é compensador se envolver com os outros (por causa de experiências passadas que foram ameaçadoras ou dolorosas), especialmente se essas pessoas querem chegar muito perto de você?
47. Você se sente mais confortável ou mais no controle quando recusa convites sexuais ou amorosos?
48. Você normalmente é mais aberto com estranhos do que com aqueles que são mais próximos de você?
49. Você se sente tão diferente dos outros que tem medo que ninguém se importe com você ou lhe entenda?
50. Você sente falta de amor na sua vida, e ainda assim não sabe o que fazer a respeito?

O que fazer agora?

Se um número suficiente de perguntas parece se aplicar a você, você pode estar aliviado, ou pode estar atordoado, ou com raiva nesse momento: e todas essas reações seriam naturais. Contudo, se você se sentiu profundamente tocado por essas perguntas, queremos muito lhe dizer isso: você não está sozinho. Existem muitos na mesma situação que você, muitos reagem e sentem como você. Ou que uma vez se sentiram dessa forma.

Nós somos os membros anoréxicos do DASA. Sabemos que deve haver boas razões para termos nos tornado anoréxicos, e também percebemos que não há porque nos culpar dessa situação; mas agora queremos ter vidas amorosas, sexuais e sociais compensadoras. Nossa anorexia pode se originar de um importante senso de nós mesmos e de nossa própria preservação; mais ainda assim queremos mudar, não queremos continuar assim. Começamos a fazer o trabalho de recuperação e mudança no DASA.

Na construção dessa recuperação procuramos parar de praticar um padrão de anorexia de amor e sexo e trabalhamos os 12 Passos de DASA. Descobrimos que, não importando o quão diferentes ou sozinhos no sentimos, nos aproximar dos outros, para

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

oferecer ajuda e pedir por ela, nos auxilia na recuperação da nossa anorexia. É por isso que estamos lhe convidado para assistir uma reunião do DASA.

A anorexia é uma parte da dependência de amor e sexo, e as reuniões do DASA são lugares para os anoréxicos serem ouvidos e ouvirem também, sobre a dependência da anorexia e sobre a sua recuperação. Nelas descobrimos o que é o processo de recuperação para cada um de nós.

Qualquer membro de DASA pode falar de anorexia em qualquer reunião da Irmandade, mas algumas reuniões têm esse tema como foco específico. Se não há perto de você nenhuma reunião de anorexia, você pode querer começar uma.

De qualquer forma, o primeiro passo para a recuperação da dependência geralmente é se juntar aos outros com a mesma adicção e que querem se recuperar dela. De braços abertos nós lhe convidamos para se juntar a nós.

Muitos de nós que nos unimos com o objetivo comum de nos recuperar da anorexia começaram a experimentar vidas novas e iluminadas. Vimos antigos bloqueios e hábitos anteriormente não questionados serem removidos milagrosamente. Abrimos-nos para a vida, tanto a nossa quanto a dos outros. Encontramos comunhão social, relacionamentos, casamentos, proximidade e amizade. Encontramos integração verdadeira entre uma ampla e inesperada variedade de pessoas na Irmandade. Também estamos descobrindo como ter vidas saudáveis estando sozinhos, e sem estar anoréxicos. E mais do que isso, continuamos a achar nosso próprio caminho para uma paz de espírito que é uma surpresa e um deleite, para nós mesmos e para as pessoas a nossa volta.

Enfim, gostaríamos de dizer que sua recuperação é essencial para a nossa. Dessa forma, cada novo membro traz um novo entendimento da anorexia e uma nova possibilidade de recuperação para cada um de nós.

A Irmandade de Dependentes de Amor e Sexo lhe dá as boas-vindas!

DEPOIMENTO NR. 01

Companheiros,

ao escrever este trabalho, optei por falar na anorexia em seu todo, e não classifica-la em partes, pois a meu ver, seria o mesmo que discutir as mais variadas espécies de bebida alcoólica, sendo que o problema não está no tipo de bebida, mas sim, no álcool. Procurei analisar as características básicas da anorexia, e também a sua manifestação e origem. Tudo que será exposto aqui fica bem claro, que representa a minha opinião e não a opinião de DASA.

Durante o decorrer dos depoimentos dos companheiros, ficou claro para mim, que a Anorexia é uma doença que através do contato físico do Anoréxico com as demais pessoas, que causa-lhe um desconforto físico, mental e espiritual. Ficou muito claro para mim, que a raiz da Anorexia, está no EGOCENTRISMO. Esse egocentrismo faz com que pra alguns, a anorexia se apresente como um isolamento crônico, tanto físico como emocional e em outros companheiros, apenas o isolamento emocional. No caso destes, a euforia e a necessidade de ser o centro das atenções, é uma maneira segura de evitar uma real intimidade, pois estando vivendo em grupo, se torna mais difícil, para estes, um contato emocional maior. Este tipo de comportamento, onde a anorexia fica sendo extremamente difícil de ser reconhecida, funciona mais ou menos assim: ser o centro das atenções, sim; intimidade não. Confesso aos companheiros, que me enquadro neste tipo de comportamento anoréxico.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Esse egocentrismo, que é o grande responsável pela total incapacidade de manter uma verdadeira intimidade com outro ser humano, gera a incapacidade de amar INCONDICIONALMENTE, aos outros seres humanos. Na busca dessa “intimidade”, o anoréxico acaba confundido erroneamente, o verdadeiro espírito de intimidade e companheirismo com sexualidade.

A anorexia, ou melhor – egocentrismo – quase sempre, impõe ao dependente, dois tipos de comportamentos: ou ele se esconde no pé do morro, ou quer brilhar no topo do morro.

Quanto às manifestações da Anorexia, que consegui observar tanto na anorexia emocional, como na anorexia social e sexual, a que mais se destaca, é a manifestação de medos egocêntricos, a preocupação excessiva com os resultados e com a opinião das pessoas, com relação ao nosso comportamento. Fica claro para mim, que viver num estado de total preocupação com a própria pessoa, torna o isolamento cada vez mais forte. Ora! O que isso, então se não o nosso tão acariciado e protegido Egocentrismo? Esses medos, quase sempre infundados, nos obrigam a nos escondermos das pessoas, através do “funil” das nossas “expectativas” por onde ninguém consegue passar.

A seguir, coloco algumas manifestações de comportamentos anoréxicos em comum. São eles:

- Ausência de círculos de amizades.
- Quase sempre, o anoréxico, limita o seu círculo de amizades, a poucas pessoas.
- Dificuldade de expressar suas ideias e sentimentos.
- O anoréxico sente uma enorme vontade de expressar suas ideias, pensamentos, vontades e sentimentos, porém, não o consegue, devido à enorme barreira formada pelas justificativas baseadas em medos egocêntricos.
- Não reagir e não corresponder em ações.
- Isolamento do contato social – Fugir de conversas mais íntima.
- Sentimentos de inveja das pessoas extrovertidas e desinibidas.
- Necessidade de estar em atividades que impossibilitem um maior contato íntimo (trabalho, estudo...).
- Extrema dificuldade de manter contato por telefone.
- Sentimento de inadequação e uma cobrança interior muito grande para sair dessa situação
- Medo das pessoas cobrarem por um comportamento mais social.
- Dificuldade de se harmonizar e de entrar em sintonia numa conversa de grupo.
- Atitude extremista – O anoréxico ou foge através de um isolamento ou se abre inconsequentemente com pessoas desconhecidas.
- Apagamentos, branco mental durante uma conversação ou explanação. Conversação sem ritmo, sem base, fuga do assunto.
- Uso de mentiras e justificativas para encobrir a realidade solitária.
- Uso da rejeição como um mecanismo de defesa contra a rejeição dos outros.
- Dificuldade de lidar com as emoções. Sentimento forte de vergonha e culpa.
- Insegurança crônica, geradora da extrema necessidade de aceitação, que faz com que o anoréxico se preocupe em suprimir as necessidades do outro ao invés das próprias necessidades.
- Dificuldade de receber carinho e a incapacidade de amar incondicionalmente.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

- Sentimento de superioridade para esconder a realidade interior: um profundo sentimento de inferioridade.

Quanto aos sintomas da recuperação, ficou claro para mim, que ao início da conscientização de que o problema está na própria pessoa e que não está em nenhuma situação externa, de que a solução do problema está na própria pessoa e não em qualquer tipo de fuga, gera um alívio imediato. Ao tomar contato com outros membros que relatam sofrer do mesmo problema, o anoréxico consegue se aperceber que sofre de uma doença, cujo comportamento não é único e exclusivo, de que na verdade não está só. Isso lhe dá a conscientização de que já não pode mais fugir ou procurar esconder esse comportamento.

Alguns dos sintomas descritos pelos companheiros, relativos à recuperação, são estes:

- Aceitação de que esse tipo de problema não é uma “esquisitice”, mas sim, uma doença.
- Melhora da Autoestima.
- Melhora na racionalização e verbalização.
- Compromisso pessoal de não fugir da raia, de não evitar relacionamentos.

Uma vez tomada à consciência e ter tido a aceitação deste tipo de comportamento dependente, os anoréxicos em recuperação procuram estabelecer uma lista pessoal de comportamentos anoréxicos, seguida de uma lista de critérios de sobriedade. Essas duas listas, são fundamentais no processo de recuperação. A primeira é o “leito de rocha firme” onde será construída uma nova vida e a segunda a “bússola” que norteia o caminho de recuperação.

Porém, a meu ver, tanto o conhecimento dos padrões anoréxicos, como a confecção dos critérios de sobriedade, não proporcionam ao anoréxico, o poder necessário para a mudança que resultará na recuperação e talvez seja essa, a grande pedra que atrapalha na recuperação: a falta de consciência da total falta de poder para a mudança de comportamento. Muitos até poderão achar que esta afirmação seja um tanto absurda, pois já tomaram a consciência ao fazerem o 1º Passo; porém, uma análise um pouco mais detalhada, pode nos dar a verdadeira resposta. O que se verifica, é que na realidade, apenas trocamos de comportamentos, temporariamente, pois não temos o “Poder” necessário, capaz de sustentar a nossa precária força de vontade. Falta de Poder; esse foi sempre o motivo da continuidade da nossa doença.

O estudo da literatura, a frequência às reuniões, o contato com os companheiros, o apadrinhamento, tudo isto é muito bom e necessário para tomarmos a “consciência”, o “conhecimento” dos nossos padrões de comportamento, porém, não nos outorgam o Poder necessário para cortar a raiz da anorexia: o EGOCENTRISMO. É preciso um Poder Superior a nossa vontade própria, para nos libertar através da graça e nos manter na Graça necessária para a dissolução da nossa anorexia.

Acredito que se faz necessário estabelecer critérios de sobriedade, acreditando que são metas que só poderão ser conquistadas através da ajuda de um Poder Superior, ou seja, vivendo na graça de Deus da maneira que cada um concebe a Deus.

Paz e Serenidade e Sobriedade a Todos!

*Fraternalmente
Um DASA em recuperação*

DEPOIMENTO NR. 02 – ANOREXIA SOCIAL

Olá companheiros, eu sou uma anoréxica tanto social, emocional e sexualmente.

Na minha infância, eu era uma criança sozinha. Eu me lembro de ser uma criança muito preocupada em agradar aos adultos e não conseguia me misturar junto com as outras crianças, porque eu era muito sensata, muito certinha e não me lembro de me incomodar com isso, de não ter amigos. Eu tinha um sentimento de rejeição, já nessa época e o meu maior sofrimento na infância, já era a minha anorexia.

Fui crescendo sempre muito sozinha. Aos meus 11 anos eu me mudei para um condomínio fechado aonde havia muitas turmas, muitas crianças e adolescentes. Cada prédio tinha uma turma e eu não conseguia fazer parte da turma do meu prédio. Eu ainda não sabia nada e ainda estava muito fora da minha realidade. Eu lembro que eu fazia parte da turma do meu prédio, mas só por estar ali, não tinha nenhum contato particular com as pessoas nem mesmo social, muito antes de chegar a ter um contato emocional, só conversando coisas inconsequentes, era eu, grudada junto à outra menina, que também era super na dela como eu, e a gente ficava meio longe do grupo. A gente não tinha muita convivência com as pessoas dos outros prédios.

Havia muitas festas naquela época, nos outros prédios, no nosso prédio, e a gente ia, porque não tinha essa coisa de quem era convidado e quem não era. Então, a minha anorexia ficava muito mascarada naquela época, porque mal ou bem, eu ia na festa, convidada ou não. Ficava no meio de uma turma que eu também não fazia parte, se eu estivesse ali ou não estivesse, poucas pessoas iriam reparar. Já me sentia rejeitada e diferente, já nessa idade, por não conseguir ter o contato como as outras pessoas tem.

Aos quatorze anos me mudei desse condomínio, mudei de colégio e comecei a fazer muitas fantasias de como eu iria me relacionar com as pessoas, que eu iria fazer muitos amigos, que eu ia fazer parte e tudo mais. Procurava fazer amizade com as pessoas muito quietas, sempre mulheres, nunca homens, para não ficar totalmente sozinha, não ficar muito exposta. Mas fazer parte realmente da turma e conhecer as pessoas, nunca aconteceu. Na minha cabeça, era como se o problema não estivesse em mim; bastava eu mudar de colégio, mudar de turma e tudo se resolveria. E muitas vezes não se resolvia. Continuei com esse padrão de me ajuntar com as pessoas que não me ameaçavam, que não eram muito sociáveis, que não eram homens também.

No ano seguinte, nas férias, eu pensava, no ano que vem a turma vai ser outra, e aí eu vou fazer amizade com todo mundo e era incrível como ano após ano eu conseguia me iludir de que desta vez iria ser diferente, que dessa vez as pessoas iriam saber quem eu era. Acabei por terminar o segundo grau e nada mudou. Comecei a sofrer muito de ver as pessoas se encontrando, conversando de como foram as férias e eu não tinha nada, absolutamente nada para falar das minhas férias, por que eu não saía, não passeava. Comecei a parar de sair no final de semana, parei de ir à praia, saía sempre sozinha, uma porque eu vivia muito deprimida, não tinha energia para sair da cama, acordar. No final de semana, raramente eu fazia alguma coisa, como ir ao cinema e hoje eu vejo que naquela época eu não tinha muita emoção, porque as pessoas saíam todo final de semana e eu não.

Eu negava, eu precisava negar que eu era tão diferente das outras pessoas. Essa foi uma época de muita vergonha, com uma vontade enorme de controlar esse comportamento, mas, na prática eu não fazia nada. Mesmo quando me chamava, raramente, eu fazia algo. Aí batia aquele sentimento de inferioridade, de que as pessoas estariam me chamando por

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

pena e eu acabava não saindo. Eu tinha muita vergonha de ser assim sozinha, muito medo. Nessa época eu não tinha amigos, eu não tinha namorados e tinha muito medo de ser cobrada. Quando numa aula, tinha que ser debatido alguma coisa, eu ficava calada e aí vinha alguém e cobrava que eu era muito calada e que eu não falava nada e eu sentia muita vergonha de ser descoberta e era aí que eu não falava mais nada mesmo. Às vezes, quando estava sendo debatido algum assunto, eu tinha a vontade de falar alguma coisa e eu tinha vontade de me expressar, a minha anorexia sempre foi uma coisa que sempre me sufocou demais; eu queria fazer, mas eu não conseguia. Muitas vezes eu tinha que falar ou que argumentar e eu não conseguia. Eu ficava muito preocupada com o que as outras pessoas iriam falar, com que elas iriam pensar, ou então, tudo que eu fosse falar as pessoas iriam dizer que era “óbvio”. Eu sempre encontrava uma justificativa para não falar aquilo que eu queria falar.

Quando começavam as aulas, em um mês todos já haviam se enturmado, já estavam marcando passeios e eu ficava me perguntando, aonde eu havia engolido mosca, não sabia aonde havia perdido as oportunidades, isso era completamente invisível para mim. As pessoas diziam que eu deixava de reagir e de corresponder e sem motivo nenhum eu achava que estava na hora de eu ir embora de uma maneira brusca e as pessoas ficavam achando que eu realmente não estava a fim de conversar. E eu não percebia que eu tinha essas atitudes bruscas e saía correndo no meio da conversa, com homens principalmente. Eu invejava muito as pessoas muito sociáveis, as pessoas que viviam falando o tempo todo, gritando, falando com uma pessoa lá do outro lado da sala. Hoje eu sei que eu não quero isso para mim, é o tipo de coisa que eu não quero, eu só quero conversar normalmente.

Eu me lembro que no colégio que eu estudava, havia 30 minutos de recreio e havia vários intervalos de 5 minutos entre cada aula, e aquilo era intervalo de mais para mim. No recreio eu ficava com aquelas pessoas que não tinham nada haver comigo, e que não eram da minha turma. As pessoas saíam no intervalo, iam conversar e eu me lembro que eu me sentia muito exposta por estar sozinha durante o intervalo. Então eu administrava o intervalo da seguinte fórmula: dois intervalos eu ficava na sala escrevendo alguma coisa ou “fingindo que estava escrevendo”, lendo ou qualquer coisa e nos outros dois como eu não suportava ficar ali sem conversar com ninguém, eu ia para o banheiro, sem vontade nenhuma de ir ao banheiro, entrava lá e me trancava, dava um tempo lá dentro, dava descarga e saía e voltava para a sala. Isso era uma maneira de aplacar um pouco o meu sofrimento. Mas eu me sentia péssima, passava por um lado e pelo outro eu me sentia o bicho do mato.

Depois eu entrei na faculdade e eu não me lembro se eu entrei com toda expectativa de que iria ser diferente por que ninguém me conhecia. Engraçado que na faculdade eu estava um pouco mais aberta, aumentei um pouco mais o meu grupo de pessoas, mais ainda era um grupo só de mulheres e mal ou bem eu deixei os homens chegarem até a mim socialmente. De alguma forma eu não coloquei as barreiras que eu colocava antes. Comecei a me sentir que já não era como era antes, mas ainda havia muito a dificuldade de conversar. Uma coisa que me acontecia muito era eu estar num grupo onde as pessoas estavam conversando e eu realmente não estar com vontade de falar nada, mas eu não me permitia e ficava me forçando a falar alguma coisa que não tinha nada a ver e ficava sofrendo por medo de alguém falar de que eu estava muito calada e que não estava falando nada. Teve uma época que comecei a reagir, a não dar satisfação às pessoas e ao invés de responder perguntar as pessoas, por que lhes incomodavam eu ser calada, aí as pessoas

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

ficavam meio assim, e paravam por ali e nunca mais comentavam nada. E comecei a aceitar de que eu era assim, que só por hoje, eu tenho dificuldade de me expor. Quando saía em grupo, principalmente à noite, em grupo de 5 ou 6 pessoas (que já era um grupo enorme) não sei porque, por alguma razão eu me sentia mal ali, me sentia desconfortável, não conseguia entrar na conversa, não conseguia ficar com as pessoas e também não conseguia aceitar. Eu me lembro que começava a sentir medo, e que a minha barriga começava a inchar e era horrível, era um peso enorme. Era um medo relacionado à minha anorexia social. Eu ficava tensa, não conseguia falar nada, o medo de ser descoberta de que eu não conseguia falar nada, e com o sentimento de que tinha que me esconder. Fazia o possível para não dizer que eu não tinha namorado, mentia que eu tinha muitos amigos e não era nada daquilo.

Quando entrei nos grupos anônimos, senti que lá era mais fácil de falar. Tudo que eu não falava fora, lá eu conseguia e comecei me aproximar aos poucos das pessoas. Eu me lembro que eu adorava o fato de não ser interrompida enquanto eu falava, que assim eu não teria o porquê de me perder e ali eu falava muito. Ali eu falava confortavelmente, Eu me lembro que compartilhava muito por telefone.

A minha anorexia sempre foi uma coisa muito castradora, porque eu deixei de fazer milhares de coisas e perdi muitas oportunidades.

Eu me lembro que na primeira vez que eu tomei contato com a literatura do DASA, eu li e não tinha nada sobre anorexia, mas senti vontade de fazer parte de um grupo. Depois que eu já fazia parte do grupo é que eu fui tomar contato com a literatura de anorexia, e pude me identificar totalmente e senti um alívio muito grande e percebi que eu não era uma pessoa muito esquisita que era a forma com que eu me enxergava. Aí então que eu fui perceber o quanto que eu me escondia das pessoas, aí que eu fui começando a aceitar um pouco que isso era uma doença, que eu era uma anoréxica, que eu não era maluca, que eu não estava sozinha e que eu não tinha mais como não levar isso a sério. Vi então que eu tinha que levantar as mãos e trabalhar para melhorar se eu quisesse realmente colher frutos.

Hoje, hoje eu me aceito muito mais. Hoje eu já não sou mais anoréxica como eu era antes, já consigo até falar durante uns trinta minutos para vocês, sem que a minha voz suma, porque a minha voz sumia, sumia mesmo. Creio que isso é a minha recuperação, com certeza. Hoje já não é tão importante o que as pessoas vão dizer, já não questiono mais isso, graças a Deus e graças ao DASA. Hoje o que me é mais importante é fazer aquilo que eu estou a fim de fazer.

Obrigado companheiros!

*Muitas 24 de Paz e Serenidade.
Por um membro agradecido*

DEPOIMENTO NR. 03 – ANOREXIA EMOCIONAL

Olá companheiros,

eu sou um DASA em recuperação, pela graça de Deus com ajuda dos companheiros, e com um pouco da minha boa vontade, só por hoje estou dentro dos meus critérios de sobriedade.

Quero falar para vocês sobre as minhas dificuldades de lidar com as minhas emoções. A partir do momento que eu parei para refletir, percebo que esse momento permaneceu ao longo da minha vida, com relação às dificuldades de lidar com as minhas emoções.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Eu me lembro da minha vida, a partir dos meus 7 anos de idade. Eu me lembro que com essa idade, eu vivia num prédio onde havia muitas crianças da minha idade, alguns mais velhos, amigos do meu irmão, e naquele ambiente de brincadeiras e tudo, eu de certa forma passei de brincadeiras sexuais entre garotos e não entendia o que estava acontecendo, para mim era uma coisa nova. E o fato que me acompanhou durante algum tempo, foi o fato de o meu irmão ter a consciência do que estava acontecendo e a partir daí passou a usar isso como forma de chantagem com relação aos meus pais. Então, a partir desse momento, eu vivi uma época de terror na minha vida, pois eu sabia que eu havia feito alguma coisa errada, mas eu não sabia por que eu havia feito e o porquê era errado. E com isso, posso perceber que formou-se um sentimento de vergonha, uma vergonha sem sentido, não sei de onde, mas ela era presente. Vergonha, eu tinha vergonha de ter feito alguma coisa que eu sabia que era errada, mas não tinham me dito que era errado.

E à medida que o tempo foi passando, chegou um determinado momento, que num dos momentos que eu não aguentei mais a chantagem do meu irmão, eu não fiz o que ele me pedia, porque ele me batia e ele contou para minha mãe duas coisas, que um amigo dele tinha feito umas brincadeiras comigo e que ele algumas vezes também me vestia de mulher com roupas da minha mãe, com as joias da minha mãe e tirou fotos e aquelas fotos eram a prova que eu estava nas mãos dele. No dia em que essas fotos foram parar não mãos da minha mãe, eu senti muita culpa, pelo sentimento de ter decepcionado a pessoa que era a mais importante em minha vida. Simplesmente, eu a partir dali sabia que por mais que eu fizesse o meu máximo, eu jamais iria conseguir alcançar a atenção e o carinho que eu tanto desejava da minha mãe e do meu pai. Foi isso exatamente o que aconteceu.

A partir daí eu comecei a fazer de tudo para querer agradar e querer suprir esse defeito que eu havia cometido. Com isso veio uma necessidade muito grande de ser aceito. Eu era muito carente de amor e de afeto. E hoje eu sei que desde menino eu sempre precisei de uma atenção especial dos outros. A minha insegurança já fazia parte de mim, porque eu nunca estava seguro com relação às coisas que eu fazia mais. Eu queria mostrar aos meus pais que eu estava fazendo o meu máximo e isso foi em vários aspectos da minha vida.

Aí eu chego na minha adolescência, com essa carga de culpa e de vergonha, e de certa forma eu usei o estudo de jogar com os meus pais, porque a minha educação de certa forma foi essa.

Com 14 anos, eu lembro que eu era um cara obeso e muito emotivo. Comecei a ser aquele garoto que me aproximava das meninas do prédio e era amigo delas e não namorado. Eu era amigo, não precisava de uma relação mais profunda. Com os garotos não tinha isso, porque todo mundo contava estória e eu lembro que todo mundo falava que tinha arrumado uma garota e na verdade eu precisava da emoção que as meninas me passavam, porque eram diferentes na minha forma de perceber era diferente... a forma de conversar.

Então comecei a estudar muito para me esconder de tudo isso. Eu fui um cara excelente nos meus estudos, cada vez melhor, passei nos melhores concursos nos melhores lugares e o fato interessante é que eu acreditava que eu estava conseguindo o carinho que havia perdido dos meus pais. Eu era o melhor, um cara extremamente educado, bem intencionado, para mostrar para eles que eu havia assimilado o que eles haviam me passado.

Na verdade, aconteceu que numa determinada época, eu me revoltei porque a sociedade não me aceitava e me veio uma revolta muito grande. Na minha cabeça eu não

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

conseguia entender por quê. Ou eu era um cara emotivo, com sentimentos, falando de coisas que estavam acontecendo dentro de mim ou era um cara isento de tudo isso... um cara fingido, forte, não estudava mais era esperto, que falava de garotas mesmo não tendo experiências mais falava, que bebia, enfim, que estava com a galera.

Na verdade, eu fiz uma troca. Eu abdiquei de quem eu era porque eu não estava mais aguentando segurar a barra. Em troca de um novo personagem que eu mesmo moldei em termos de emagrecer muito rápido, entrei para musculação, comecei a andar com pessoas inadequadas e aprender os papos de como falar com as garotas, como sentar, como articular, um monte de coisas que eu não tinha. E isso é muito duro porque eu lembro que eu passava dias treinando, eu treinava. Eu falava comigo no espelho, mas eu me sentia ridículo, eu não me achava homem. Eu me sentia um cara emotivo, eu achava que homem não pode ter emoção ou se pelo menos tem, não precisa demonstrar que tem.

Eu me encontrei numa situação em que eu tinha muitos valores, que eu era o cara acima da média, eu era o mais inteligente da turma, eu era o mais sensível porque eles não sabiam o que estava acontecendo. Então eu passei a usar essa superioridade como forma de me afastar dessas pessoas que eu não queria nem me chegar e mostrar como eu era de verdade. Porque se eu me deparasse com um cara que não tinha a mínima emoção para dar, que não tinha o mínimo romantismo, quando eu me deparava com essas pessoas, eu simplesmente me via quem eu era de verdade. Comecei a falar que eu era superior, que eu era diferente e me justificava. Ao mesmo tempo, com as pessoas que eu me identificava emocionalmente, que normalmente eram pessoas mais velhas mais que falavam, eu comecei a usar da minha inferioridade, porque eu me achava ridículo, porque eu tinha culpa dentro de mim, tinha vergonha dentro de mim e eu jamais conseguiria me abrigar com essas pessoas e dizer quem realmente eu era.

Então, eu fiquei no meio termo: eu usava de superioridade para me afastar de uma pessoa de determinado grupo e usava da minha inferioridade para me afastar de outro grupo. Então cada vez mais, me sentia muito sozinho. Eu participei dos dois grupos porque eu precisei de uma afirmação muito grande de vencedor da minha vida, porque a minha revolta me levou a dar uma mudança total, e ser um cara totalmente diferente. Mas, ao mesmo tempo, emocionalmente, eu estava afastado casa vez mais de todo mundo. Então, o sentimento de inadequação, com todas as pessoas era muito grande.

Com 15 anos de idade, conheci uma garota e fui me permitindo mostrar a mim mesmo que eu era capaz de namorar com uma menina. Então, eu comecei a perceber que esse nosso relacionamento, eu escolhi uma pessoa inacessível, porque ela era uma modelo, muito bonita, mais velha, não queria dizer aos pais dela que namorávamos e eu aceitei viver nessa situação, porque dentro de mim ela era uma pessoa inacessível emocionalmente e eu já sabia que eu não podia entrar na minha emoção. E fiz disso uma escolha, justamente porque era mais fácil, porque a minha dificuldade era exatamente entrar em contato com quem eu era, com as minhas emoções. E logicamente, depois que eu me decepcionei muito, que eu me permiti me decepcionar muito, porque ela acabou casando com outro cara e vivi muito tempo sofrendo, pois foram dois anos de muito sofrimento. Eu corria atrás, eu escrevia carta. Achava que emoção era isso, era essa loucura toda, essa paixão, e fui caminhando.

Comecei a perceber, que na verdade eu usei esse relacionamento como forma de dizer para mim mesmo: “quer saber de uma coisa cara, mulher para você não dá. Não dá!” Então mais uma vez, optei pelo caminho mais fácil, mais cômodo para mim. Comecei a ter

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

relacionamentos homossexuais, mas na verdade, era mais uma pessoa inacessível para mim, mas mesmo assim, eu optei pelo lado mais fácil de não entrar em contato com as minhas emoções.

Durante esses relacionamentos, eu me afastei de todas as minhas amizades. Eu me tornei um cara extremamente agressivo na minha forma de ser. Primeiro por que eu queria mostrar cada vez mais para os outros que não sabiam que eu era homem. Eu estava sempre preocupado. Eu encontrava alguém na rua ou no ambiente escolar e eu achava: “Bom, vai achar que eu sou viado”. E hoje é bom eu falar disso, porque me ajuda a superar. Então eu percebi que com toda essa dor, indignação, falta de aceitação e fuga das minhas emoções, eu me tornei um cara muito frio e muito agressivo, mas isso nada mais era do que um artifício para eu me afastar das pessoas que queriam contato emocional comigo.

Eu hoje, por opção minha, não quero me aproximar da minha família emocionalmente, eu no grupo tenho pessoas, mais eu ainda sou muito inseguro.

Com essas decepções que eu tive em relacionamentos, veio os pessimismos. Comecei a ter relacionamentos cada vez mais sem emoções. Passei por longos períodos sem relacionamentos. Uma das minhas características nos meus relacionamentos foi à questão de dar e não receber. Eu tinha uma necessidade muito grande de suprir emocionalmente a pessoa com quem eu me relacionava, o que elas precisavam. Eu já escolhia pessoas que estavam sofrendo muito, com vidas complicadas. Eu achava que amor era adivinhar, descobrir o que o outro estava sentindo. E era só decepção, porque eu já estava fazendo as coisas, esperando receber, e não recebia, e aceitava não receber, e continuava no relacionamento.

E hoje, eu estou começando a perceber que eu tenho uma dificuldade muito grande de receber carinho. Eu acho que provêm de toda essa desconfiança, essa insegurança que eu tive na minha vida, isso contribuiu. Mas, não importa que eu tive; importa que hoje eu ainda tenho. Os companheiros que eu gosto muito do grupo que estão me ajudando, quando eu recebo carinho deles, eu posso não demonstrar e não falar, mas eu me sinto muito desconfortável, eu me sinto desconfiado, com uma sensação de que alguma coisa eles querem em troca. Eu não me sinto capaz de gostar de alguém incondicionalmente; não me sinto capaz. Então as coisas partem de mim; na verdade, eu gostaria muito de me livrar de toda lista de critérios que eu preciso para gostar de alguém, mesmo para gostar em termos de amizade.

Sabe, eu coloco sempre dificuldades, barreiras... você não tem o mesmo nível social, você não fala da mesma maneira, você não tem isso, você não faz isso, chega no final, não sobra ninguém. E na verdade, eu mesmo me vejo numa situação que quando eu recebo amor e carinho das pessoas e me martirizo muito mentalmente, porque eu não encontro o caminho de que simplesmente eles estão me dando um carinho incondicional. Eu sempre acho que sempre existe algum motivo para isso.

Hoje, eu não posso negar, porque eu acho que por eu estar tentando a minha abstinência um dia de cada vez e por não estar praticando, eu percebo que eu tenho uma vontade de me relacionar com uma mulher. Eu tenho essa vontade, mas eu sei que para um dia eu chegar lá, eu preciso que eu aceite as coisas do meu dia de hoje. Eu passei tanto tempo não entendendo, pelo menos hoje alguma coisa eu estou começando a me conhecer.

Tem a questão também da punição. A recuperação está me permitindo ver a cada minuto que existe uma punição proveniente de tudo isso que eu passei, eu ainda me culpo

muito por ter tido relacionamentos homossexuais, por eu ainda sugerir atrações por homens, por eu ter passado pelo que eu passei. Eu estou fazendo um trabalho comigo mesmo para me perdoar do meu passado, não esquecer dele, mas tentar perdoar e trabalhar os sentimentos que estou tendo hoje. Mas eu percebo que em cada atitude que eu faço positiva para mim em termos até de recuperação, ao mesmo tempo consciente ou inconscientemente, eu tomo uma atitude negativa como forma de equilibrar, como se eu precisasse sempre de um lado negativo, porque eu não mereço fazer só coisas positivas para mim. Eu mereço sempre, alguma coisa de equilíbrio para aquela coisa positiva que eu venho fazendo.

E para finalizar, eu quero falar que na verdade eu estou tendo muita dificuldade de ter contato emocional com as pessoas, talvez eu saiba tanto articular as coisas que as pessoas não percebem, mas eu tenho dificuldades. Eu posso perceber isso comigo. Em primeiro lugar eu estou tentando um contato emocional comigo, para depois poder tentar um contato emocional com outro ser humano.

Obrigado companheiros, muitas horas de Paz e Serenidade!

Por um membro em recuperação.

DEPOIMENTO NR. 04

Sou uma DASA em recuperação e só por hoje venho praticando o meu programa de abstinência de todas as minhas adicções.

Venho pensando em dar esse depoimento já há bastante tempo e fico pensando:

Será que vai valer a pena?

Por que essa indagação, quando na verdade o suficiente é falar de mim e da minha recuperação para os companheiros. Mas, sou adicta e isso responde tudo.

E o mais interessante de tudo é que a minha história não difere das histórias dos companheiros. É somente um cenário novo e com mais detalhes.

Lembro que na infância eu já apresentava um comportamento diferente das outras meninas, mas isso era só um comportamento.

Como toda criança, possuía sonhos e esperanças, mas, com o tempo, fui percebendo que esses sonhos não eram mais que sonhos, mas sim fantasias intangíveis pela expectativa de ser grande demais sem perceber o caminhar que a vida oferece. Quando dei por mim, já era uma mulher adulta quase na 2ª idade e ainda mantinha os mesmos sonhos. E aí me perguntei:

Por que não realizar esses sonhos? Afinal, não são tão impossíveis! Ou são? Percebi que eles não poderiam se realizar porque estavam contaminados pelo "vírus" da adicção e que eles eram meras fantasias para eu me ausentar do verdadeiro eu que sou.

Para alimentar esses sentimentos, usei de todas as substâncias que poderiam afetar o meu humor, da simples "cannabis sativa" aos mais tenebrosos alucinógenos. Como esses precisavam vir acompanhados de algo, eu usei o sexo na complementação desse coquetel. Ele era o senhor das minhas fantasias, pois qualquer uma imaginável tinha que vir junto ao sexo. Sem ele eu me sentia vazia e desprovida de qualquer energia de viver.

Quando adolescente eu tinha que ter um namorado pois, afinal de contas, isso era o comum e socialmente exigível. Para alcançar esse êxito social e ser aceita, eu me enganava e dizia que namorava o fulano, mesmo sabendo que o fulano só me usava como um objeto.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Me sentia inadequada em qualquer situação que estivesse, com qualquer pessoa e em qualquer lugar.

Era como se a vida fosse feita para os outros e eu era apenas uma intrusa no mundo; mundo esse que para mim era o monstro e eu era a vítima. Passei 28 anos nessa vitimização.

Hoje sei que isso é parte do abuso que sofri na infância. Passei pelo abuso físico, emocional, social e sexual. Este último creio ter sofrido ele bem nova, por volta de três anos de idade. Embora não me recorde dessa fase, somente dos cinco anos para frente.

O sexo nessa época era comum no meu meio familiar. Já ouvia sobre ele, lia e praticava.

Tive vários envolvimento desde que completei 13 anos. Minha primeira "paixão" foi por um homem 10 anos mais velho do que eu. Houve rejeição e aí parti para buscar alguém que não me rejeitasse. Só encontrei esses relacionamentos e colocava a culpa no mundo, na família e menos em mim.

Comecei a buscar homens adictos, pois esses me aceitavam e eu sempre pronta para aceitá-los. Assim me casei a 1ª vez quando tinha 21 anos, tive um filho um ano após e já era espancada antes do casamento e continuei a ser após, só que dessa vez a vingança veio nos meus sentimentos e por isso eu comecei a usar de relacionamentos extraconjugais para exercer essa vingança.

Nesse íterim, eu abusava não só do sexo, sedução, drogas e álcool, mas também da raiva. Por ter que ser daquela maneira, pois eu não queria que fosse assim. Mas era preciso. Isso era o que eu pensava.

Só conseguia estar com alguém após a ingestão de qualquer substância química que alterasse meu humor. No final, a vingança se foi, mas tive a adicção como prêmio.

Veio o 2º casamento, dele tive duas filhas. Esse foi pior que o outro. Me atolei na angústia e no desespero, pois dele eu tinha que ocultar minhas bebedeiras e nessa época eu já me abstinha de drogas ilícitas. Passei então, a fazer uso de tranquilizantes e de álcool, minha vida ficou um verdadeiro inferno.

A sedução foi cada vez mais se ocupando do lado vazio que ficou e dessa maneira eu acreditava ter controle do outro. Só que esse 2º relacionamento me levou a ter crises de alucinação psíquicas e às vezes eu pensava que ia morrer. Eu queria me suicidar de qualquer jeito.

Durante a gravidez das minhas filhas, abusei da substância "comida". Passei então a me drogar com ela. Cheguei a 88 quilos e só tenho 1m54 de altura. Precisava me punir por errar tanto e nunca acertar.

O sofrimento foi intenso e longo, mas o Poder Superior, pela sua misericórdia tamanha, me estendeu as mãos e me levou até uma sala de Alcoólicos Anônimos em 1990. Quando lá cheguei, só queria que me confirmassem se eu era uma alcoólatra ou não, e aí, tive a certeza de que eu só sofria tanto por ser uma alcoólatra, e que a partir daquele momento eu iria ser feliz.

Todavia, ao longo da minha recuperação de A.A., fui percebendo que o álcool era somente uma das substâncias que me entorpeciam e que haviam outras que eu continuava a usar como alteradores de humor, e que se eu quisesse ficar sóbria de verdade seria necessário me abster de todas elas.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Nesse momento, só por hoje tenho orgulho de mim por ser um membro de mais de 6 Irmandades anônimas e, graças a esses grupos, que hoje são para mim, a família que não tive, estou conseguindo sobreviver, um dia de cada vez.

O muito que ainda tenho para dizer é grandioso para esse momento, mas, o que quero expressar é que somente através dos 12 Passos é que venho conseguindo hoje mudar o rumo da história dessa companheira que é imensamente grata ao Poder Superior, aos grupos e a vocês companheiros que através dessa colcha de retalhos vem me dando condições de me aquecer nesses corações, um dia de cada vez.

Sobrevivente.

DEPOIMENTO NR. 05

Olá companheiros,

sou uma dependente de sexo e romance, graças a Deus, ao DASA e aos companheiros, estou em recuperação, um dia de cada vez.

Eu queria falar sobre minha anorexia emocional, apesar do meu padrão de fundo de poço ter sido a minha compulsão sexual.

Quando cheguei ao DASA, eu já não sabia mais o que fazer, principalmente com a compulsão mental de que eu tinha que encontrar um homem para a minha vida, de qualquer maneira. Eu não sabia mais o que fazer. Eu me lembro que eu falava para a minha psicóloga: "Olha, se você não der um jeito nisso, eu vou largar hoje, porque eu não aguento mais!" Eu me lembro de falar isso para ela.

No momento em que eu tive contato com a literatura do DASA, foi instantâneo o sentimento que eu havia encontrado a minha casa. No DASA eu tenho aprendido, e pode parecer uma coisa meio que piegas, mas em DASA eu tenho aprendido a amar as pessoas. DASA me ensina como é que se ama. Eu jamais podia imaginar que eu fosse aprender isso, dentro de uma Irmandade Anônima, porque eu já fazia parte de outras Irmandades Anônimas, quando cheguei até o DASA.

A minha Anorexia Emocional, eu acho que o fundo de poço maior dela foi à relação com o meu filho, eu já tinha um longo período sem ter quase nada com ele, sem gostar do convívio com ele, sem conhecer nenhuma parte dele, sem contato nenhum com ele, sem vínculo nenhum afetivo e até, ou seja, uma compulsão pelo evitamento pelo contato. Eu sentia isso literalmente em nosso relacionamento.

Eu já fiquei mais três anos da minha, não sei precisar bem isso, sem derramar uma lágrima, porque eu não tinha vontade de chorar, eu também não tinha vontade de rir. Para eu dar uma gargalhada, tinha que ser uma coisa muito especial. Eu acho que isso é o retrato da Anorexia Emocional: A MORTE DE QUALQUER TIPO DE SENTIMENTO.

No DASA eu reaprendi a chorar, aprendi a dar gargalhada.

No final da minha adicção de sexo e romance, eu já não realmente já não escolhia parceiros. Eu tinha também um padrão de escolher pessoas com defeitos físicos: homens que tinham só uma perna ou que tinham qualquer outro tipo de anomalia, anomalia na área mental, também. O importante, era que esse era o único contato que eu tinha com o ser humano, era o sexo. O sexo então era fugaz, dependendo do clima, durava uma hora não era o bastante. O único momento que eu tinha conforto no meu coração era o momento em que eu estava fazendo sexo. Era uma situação muito desconfortável, muito mesmo.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Eu tinha muita vergonha da vida que eu levava, muita vergonha. Eu não conseguia entender como que eu, criada em colégio de freiras até os meus dezoito anos, que casei virgem, e depois, virei à camisa... eu não conseguia entender, eu não conseguia admitir, nunca consegui aceitar.

Hoje, através da ajuda de DASA, hoje eu sei que isso não sou eu, isso é a minha doença. Eu não sou aquela pessoa que praticou tudo aquilo, que passava por cima das pessoas que gostavam de mim, que abandonou o meu filho, quem fez isso foi a minha doença, eu com certeza não fui.

Hoje eu estou muito grata ao DASA por estar me ajudando a reconquistar a minha vida, principalmente na minha área de relacionamento com o meu filho, tive ganhos que não dá para descrever. Hoje ele voltou a morar comigo, a minha vida profissional voltou com uma energia enorme, hoje eu sou uma pessoa que tem amigos e acredito que um dia de cada vez, eu posso suportar as adversidades.

Até hoje, eu ainda tenho um sintoma de anorexia. Invariavelmente quando eu atendo o telefone, eu experimento no mínimo uns 5 minutos de desconforto até eu conseguir abrir um espaço interno para ouvir a pessoa. Muito raramente, eu atendo o telefone, ou de companheiro, ou de amigo, ou de familiar que eu me sinta já de cara aberta para manter contato. Mas aprendi que é possível, acreditar que isso vai passar, e que de fato passa, e que vai passar.

Hoje eu estou muito feliz de estar aqui com vocês, de estar trabalhando com isso. Na minha experiência, a minha anorexia emocional, fez um estrago geral. E hoje acredito que o DASA tem a me oferecer muito mais, pelo resto da minha vida, muito mais do que eu possa acreditar, só pela amostra por este tempo que é pequeno.

Obrigado a todos e muitas 24 horas!

Um membro agradecido.

DEPOIMENTO NR. 06

Olá companheiros,

eu sou um dependente de amor e sexo e graças a esta sala, ao meu Poder Superior e um pouco da minha vontade, eu me encontro cada dia melhor, da minha dependência de amor e sexo.

Eu, desde criança, convivi com um ambiente onde havia muitas condutas anormais em nível sexual. Eu vivia vendo pessoas adultas praticando sexo oral com a minha irmã, eu sendo violentado por uma prima e sabendo que os meus pais sabiam da história toda, sobre o que se passava com as minhas irmãs, e eles não tomarem nenhuma atitude, isso era muito complicado para mim.

Em determinada fase da minha vida, aliado ao uso de tóxico, eu comecei a reproduzir alguns padrões. Eu sentia aquilo que a gente viveu. Mesmo tendo raiva daquilo que eu havia vivido e presenciado, eu comecei a reproduzir os mesmos padrões na minha vida adulta.

Eu comecei a tomar contato com a minha verdadeira situação, graças a um tratamento que eu fiz de intoxicação de dependência química. Eu fiquei internado três meses e no longo desse tratamento eu tinha que fazer o inventário minucioso e destemido da minha vida, e nesse inventário eu vi o quanto eu pensava sobre isso e quanto eu tinha reproduzido todos os padrões que eu negava e que sabia que não era o correto.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Quando eu sai da internação eu comecei a ter contato com o grupo e o terapeuta me falou a respeito do DASA. Logo na primeira reunião eu percebi o quanto aquilo tinha a ver comigo, pois tudo aquilo que as pessoas falavam que estavam acontecendo com elas era muito parecido comigo.

Eu fui vivendo durante muito tempo da minha vida, como uma pedra rolando, sem perceber quem eu era. Eu sempre tive muito interesse pelas questões ligadas ao autoconhecimento, eu lia muito, mas, a droga me impediu de ter contato comigo.

Fundamentalmente, o ser humano para evoluir, para ter uma condição melhor de vida ele tem que ter o contato de se conhecer emocionalmente, para ele viver mais livre, para ele se tornar mais solto, para ele se entender e deixar o eu mais claro.

Com relação à compulsão, o primeiro impulso que me desse, era o que eu fazia. Não sei se da para a gente acreditar em milagres, mas algumas coisas são muito parecidas. Eu poder estar dentro desta sala, ouvindo pessoas falarem de coisas que eu sofri... eu nunca podia imaginar isso! Eu nem sequer podia me olhar no espelho e me perguntar quem eu era.

Muito obrigado pelo silêncio de vocês e muitas 24 horas!

Um membro em recuperação.

DEPOIMENTO NR. 07

Boa tarde companheiros,

eu sou um DASA e realmente para eu ter chegado até o DASA, foi uma coisa que só por Deus.

Eu estou com 33 anos e vivi até os meus 32 anos com muita culpa, muito ressentimento e muitos problemas. Antes de conhecer o DASA eu conheci outra Irmandade paralela, onde eu pude me preocupar com a minha doença que era emocional, mas que eu via que tinha mais coisa e uma delas foi a minha infância num lar desajustado.

Sofri abuso sexual por parte do meu irmão e mais tarde acabei fazendo o mesmo com a minha irmã e isso era uma coisa que me chocava e que não conseguia falar com ninguém. Isso me judiou por muito tempo.

Fiquei um tempo nessa outra irmandade e depois dei uma afastada e aí eu tive uma recaída muito forte e aí novamente tentei o assédio sexual com a minha irmã. Isso porque, as garotas que eu arranjava sempre acontecia de eu levar um não e isso levava lá embaixo. Depois eu não queria mais a amizade da pessoa, eu rejeitava. Da mesma forma que eu era rejeitado eu o fazia, só que com agressividade e frieza.

Eu sempre tinha aquela frustração de não conseguir conquistar as pessoas, de não conseguir seduzir e as poucas vezes que eu namorei alguém ou fiquei com alguém, me dava àquela impressão que a pessoa que havia me conquistado e não eu que havia conquistado.

Fiz muito uso de revista pornográfica, fantasiava muito minha mente, me masturbava bastante, mas, a partir do momento que eu me propus a me trabalhar e me encarar, nunca mais eu tive contato com essas fantasias.

Outro defeito que eu tenho é que eu sou uma pessoa muito antissocial. Em todo lugar que eu vou, eu me sinto rejeitado e não me sinto bem. Eu posso estar com muitas pessoas, mas, ao mesmo tempo, estou longe... Eu procuro ficar isolado e quanto mais isolado, melhor para mim. Quero sempre estar isolado, que ninguém me veja, que ninguém dirija a palavra para mim, que não me toquem. É como se eu fosse um vaso em que você põe no canto e deixa. Você até sabe que aquele vaso está ali. Eu me sentia sempre assim, e ainda me sinto.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Ontem mesmo, eu me peguei numa experiência que depois que passou eu pude ver o quanto eu fui egoísta. Teve uma brincadeira que para as pessoas estava sendo sadia, mas para mim não estava sendo. Eu não conseguia entrar na alegria que as pessoas estavam sentindo, e só conseguia sentir aquela frieza. Não conseguia ver graça em nada, por mais engraçado que fosse para as pessoas. Eu fico sério e não consigo demonstrar nenhum gesto de que entendi o espírito da coisa. Então, isso é uma coisa que eu estou me trabalhando muito e que preciso praticar, que é **me enturmar**. Aceitar as pessoas da maneira que elas são.

Eu ainda tenho muito pouco tempo de DASA e acho que é muito cedo para esperar resultado. Acho que é por aí. Espero que este meu depoimento possa ter ajudado a algum companheiro.

Acho que é só e muito obrigado!

Um membro em recuperação.

DEPOIMENTO NR. 08

Olá companheiros,
eu sou um DASA anoréxico em recuperação.

Eu tenho muita dificuldade de me relacionar com outras pessoas, seja na rua, no trabalho ou em qualquer lugar que eu for.

Quando eu tinha mais ou menos, uns 12 anos de idade eu tinha muitas amizades, mas havia um amigo em que era mais apegado. Mas ele sempre me chamava de feio, ele sempre falava isso de brincadeira. E eu fiquei com aquilo, com aquele complexo de feio, até agora (Hoje tenho 34 anos). Esse complexo está comigo até hoje e isso me incomoda muito, em quase tudo, no serviço. Quando eu ia procurar serviço, eu tinha vergonha de procurar as pessoas, de olhar cara a cara, de falar com elas. Hoje ainda tenho esse complexo, apesar de não ser na mesma proporção.

Toda vez que eu ia sair, eu ficava de 10 a 20 minutos na frente do espelho e sempre me achando feio. Aonde eu vou, sempre tem um que tira um barato da minha cara, não sei por que isso.

Hoje eu sei, que isso eu não posso modificar e ainda carrego comigo até hoje, esse complexo comigo. Durante muitos anos da minha vida, devido a esse complexo, eu ficava trancado dentro da minha casa e só saía na rua quando não tinha ninguém. Ai eu saía e voltava logo para casa. Entrava em casa e me trancava. Quando havia muita gente na rua, eu ficava suando frio, me dava uma coisa no coração, uma palpitação, quando tinha gente na rua e as pessoas me olhavam, aí eu ficava totalmente desajeitado, com vergonha de mim mesmo e olhava para o chão e suava muito frio. Alguns anos atrás, esses sintomas eram muito fortes e agora, graças a Deus estão um pouco melhor, mais amenizados. Eu fui internado alguns tempos atrás por causa de intoxicação. Eu sou muito tímido, para chegar nas pessoas, para me aproximar de mulheres, eu precisava tomar umas "pedras" ou "pinga" e misturava para ficar "nas nuvens", aí eu não ligava para o meu rosto, o complexo desaparecia por um tempo e eu conseguia falar com todo mundo, ia para lá e para cá, falava com todo mundo, dançava até de manhã cedo, até passar o efeito. Aí vinha a depressão e um monte de coisas esquisitas na minha cabeça. Eu não podia falar essas coisas com as pessoas porque elas iriam dizer que eu era louco.

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Eu tenho vergonha de me expor, de me mostrar em público. Tenho muita dificuldade, penso que eles vão achar graça da minha cara, sei que isso é da minha cabeça. Evito olhar espelhos, vitrines no centro da cidade, porque quando eu me vejo me sinto mal. Não quero me ver, não quero enfrentar a minha realidade. Eu falo isso, mas no dia seguinte, continua a mesma coisa.

Por ter essa vergonha de olhar para as pessoas, para as mulheres, eu quase não saio, não vou a festas. Quando eu tenho tempo, eu fico andando por aí e quando vejo alguma garota que eu gostei, fico com ela na cabeça. Ai eu fico pensando que se eu tivesse uma garota assim, talvez eu melhorasse, talvez um pouco ou totalmente.

A mais de 10 anos que eu moro só e nunca arrumei ninguém até hoje, eu tenho vontade, uma vontade tremenda, só Deus sabe. Morar sozinho é terrível, por causa da solidão. A solidão bate junto com um monte de problemas que eu não consigo e que estou tentando resolver.

No serviço, eu não falo com quase ninguém. Quando alguém no serviço me olha meio de lado, já penso logo que estou sendo rejeitado. Eu não falo quase nada, falo somente o necessário a respeito do que tem que ser feito no serviço e nada mais. Sou muito fechado, tenho muita dificuldade de me abrir. Tenho muita inveja das pessoas que conseguem se relacionar bem, desinibidas, extrovertidas, que conversam com todo mundo, uma inveja no bom sentido. Eu queria ser igual aquela pessoa, uma pessoa sem complexos.

Eu queria arrumar uma garota, quem sabe um dia eu arrumo uma pessoa, construir uma família e ser feliz. Criar uma criança... alguém que seguisse o meu caminho.

Eu comecei no N/A e agora estou em DASA, onde muita coisa está batendo comigo.

Eu acho que eu perdi muitos anos da minha vida e eu sempre fico pensando nisso. Eu estou com 34 anos e fico me perguntando o que eu fiz até agora e a resposta é que eu não fiz nada para me melhorar. Fiquei estacionado muitos anos.

Eu estou frequentando as reuniões, mas não consigo falar, principalmente quando tem muita gente no grupo. Fico sentado lá trás e me escondo por medo de me abrir e de me expor, falar dos meus problemas. Sinto muita solidão e às vezes me sinto muito mal. Talvez pelo fato de não ter amizades.

Ao mesmo tempo em que eu fujo das mulheres, eu fico querendo ter alguém, bem no fundo do meu coração, eu quero estar com alguém, mas eu não consigo, não tenho assunto.

Por não ter feito nada no passado eu sinto muito arrependimento, por ter deixado a vida passar. Me sinto um João Ninguém. Profissionalmente eu não tenho nada.

Sempre saia na rua com um medo enorme, com muita vergonha de que as pessoas fossem tirar um sarro com a minha cara. Sei que aceitação é a solução, mas eu ainda não consigo. Tenho muita dificuldade de expressar para as outras pessoas o que se passa na minha cabeça, fico com isso acumulando as ideias dentro de mim. Isso é muito ruim! Eu sinto uma enorme vontade de me expressar, de falar as minhas ideias, pensamentos, vontades e sentimentos, mas não consigo devido à barreira formada por esse medo de me abrir com as pessoas e com isso acabo ficando isolado do contato social, do contato lá fora, com as pessoas na rua e acabo ficando isolado no meu canto, entre quatro paredes. Não participo do contrato social com as pessoas lá fora.

Na minha cabeça, se eu tivesse uma pessoa, uma garota, talvez eu poderia melhorar e através da intimidade, ir desabafando, desabafando e aí quem sabe ela me ajudaria a tirar essas ideias da minha cabeça com o passar do tempo. Quem sabe, no dia de amanhã, só

Jornada nr. 02 – Anorexia (Fevereiro de 1995)

Deus sabe, eu consiga melhorar. Consiga entrar em sintonia, entrar e participar de um grupo, expor as minhas ideias e não ter aqueles brancos; quem sabe eu consiga me aproximar das pessoas.

Quando eu tinha uns 17 anos, minha irmã trazia as amigas delas em casa e eu procurava me esconder, porque eu tinha muito medo e muita dificuldade de me expor com elas, tudo por causa dos meus complexos.

Outra coisa que me acontece, é que eu fujo de assuntos mais íntimos, sexuais, fico muito desajeitado, com vergonha de falar sobre isso. Me sinto muito atrasado sexualmente, como se as pessoas estivessem muito mais na minha frente. Uso também de justificativas para esconder a solidão que está dentro de mim. As pessoas me veem e pensam que eu estou bem, mas por dentro eu estou derretendo.

A timidez e o complexo são as duas coisas mais terríveis que tenho na minha vida! Penso muito em sexo, mas tenho muito medo de doenças (meu irmão está morrendo de AIDS em fase terminal). Talvez eu esteja com muita AUTOPIEDADE por mim mesmo. As pessoas me dizem que isso é o meu Orgulho que me bloqueia.

Eu tenho frequentado as reuniões, apesar de não falar devido ao medo, mas escrevo algumas mensagens que gosto e as uso quando estou meio mal. Isso me ajuda. Fico contente quando vejo companheiros se recuperando muito mais rapidamente do que eu. Isso é muito bom.

Às vezes eu tenho vontade de desistir e não fazer mais nada para tentar quebrar esses complexos e de continuar seguindo a vida dessa maneira. O que me estraga muito, é que eu também sou muito sentimental, qualquer coisa me abala, qualquer coisa me faz chorar. Só por hoje, só por enquanto eu ainda não consegui me livrar desses complexos, só por hoje!

Acho que preciso continuar frequentando a Irmandade, desabafando, falando na cadeirinha, quebrando essa maldita vergonha de falar, de falar de cara erguida, sem olhar para o chão. Eu ainda tenho vergonha e ainda falo olhando para o chão, porque ainda tenho vergonha do que vão pensar mal de mim.

Não sei quando eu vou conseguir quebrar esse gelo, essa frieza, esse maldito complexo que eu tenho, não sei quando, só Deus sabe. Eu não sei o que fazer, sinceramente eu não sei o que faço. Só sei de uma coisa: que eu tenho que ir em frente e ir embora, enfrentar, essa é a minha ideia e não posso fraquejar, não posso me abater. Não posso deixar as pessoas me abaterem. Preciso de serenidade. Se Deus quiser, ainda vou ser feliz! Acredito que com a ajuda da programação, eu vou conseguir superar esses meus medos e conseguir me relacionar com alguém.

Bom era isso companheiros, Paz e Serenidade para todos! Obrigado companheiros!

Um membro em recuperação.

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