

D.A.S.A – Dependentes de Amor e Sexo

© 1986 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

TRADUÇÃO DO ÁUDIO

Sex and Love Addicts Anonymous (S.L.A.A): ANOREXIA: UNLOCKING THE CAGE

DASA/ Grupo Flamengo
Rio de Janeiro/ 2015

2

Anorexia – Destrancando a jaula

Scott M.

[Preâmbulo de DASA]

S: Meu nome é Scott e eu sou um dependente de amor e sexo e anoréxico.

– Oi, Scott.

S: Não sou especialista no assunto, então vou falar da minha própria experiência. Estou no programa de 12 passos há cinco anos, e neste programa específico há quatro. Basicamente, vejo que minha vida foi arruinada pela anorexia [...] outra palavra para essa codependência, acho. Tive pouquíssimos relacionamentos na vida. Eu tinha um círculo de amigos pequeno, de forma que, acidentalmente, meio que me envolvia e ficava dentro dos limites desse pequeno círculo por cerca de 25 anos, até que minha autoestima baixa me impediu por fim de acreditar que eles me queriam por perto, e então me isolei por cerca de oito anos.

Eu trabalhava em um lugar que era muito disfuncional, então não tinha amigos no trabalho e meu melhor amigo era o entregador de pizzas. Eu bebia e me isolava muito, e a vida era bem triste. Entrei neste programa com 50 anos – ou, na verdade, neste programa, com 51. E ele meio que salvou minha vida. Às vezes, hoje em dia, penso nisso e acho que talvez devesse me arrepender de algumas coisas, mas por outro lado estou ganhando uma vida nova maravilhosa por causa deste programa e sou muito grato por estar aqui.

Quero falar do que eu acho. Vamos começar a falar, uma espécie de começo para essa audiência, para esse público: nascemos felizes, alegres e livres, vemos uma criancinha como bem feliz, alegre e livre, embora tenha um pequeno buraco do tamanho de Deus que parece ter dado início a algo que ela talvez tenha que preencher com alguma outra coisa. Não sei quando é que isso

acontece, não sei por que isso acontece.

Alguns de nós sofremos de graves abusos sexuais ou traumas de abusos violência física. Outros de nós na verdade nem sabemos. Nossos pais fizeram o melhor que puderam, pareciam uma família até bem feliz, mas por algum motivo nós não conseguimos aquilo de que precisávamos e começamos a desenvolver um transtorno obsessivo-compulsivo e a procurar por soluções externas. Perdemos nossa conexão com nosso Poder Superior, perdemos nossa conexão conosco e começamos a procurar por outras coisas.

Eu mesmo não me lembro de quando começou. Lembro de me sentir diferente desde que me entendo por gente. Estava sempre brincando de querer ser tão bom quanto os outros, de parecer bem e bonito, tentando descobrir o que os outros estavam fazendo para poder imitá-los, porque eu não tinha a menor ideia do que estava acontecendo. Com algumas outras pessoas, a coisa toda começa mais tarde, depois de um momento no qual elas se lembram de serem bem felizes – até que algo acontece.

Eu gosto do segundo passo, mas tive que modificá-lo no meu caso. Ele diz: “Vim a acreditar que um Poder Superior poderia me devolver minha sanidade”. Tive que adaptar para: “Vim a acreditar que um Poder Superior poderia me mostrar o que era a sanidade”. E isso vem acontecendo desde que comecei a praticar o programa. Agora acredito que, em algum momento anterior a todas as minhas memórias, eu era feliz, alegre, e livre.

Uma das primeiras coisas que acontece é que não temos nossas necessidades supridas. Começamos a temer que não vamos mais receber amor, não vamos mais receber cuidados, talvez não consigamos mais comida... Quem sabe que forma isso pode tomar? Mas começamos a ter medo de não conseguir aquilo de que precisamos. Muitos de nós adentramos a autopiedade. Começamos a achar que nossos pais deviam saber o que estavam fazendo; eles são como nosso Poder Superior. Mas obviamente não é culpa deles. Então deve ser nossa culpa. Começamos a nos culpar por essas coisas. E por isso começamos a tentar entender o que fazer para conseguir o amor e a atenção de que precisamos.

Alguns de nós adotamos o perfeccionismo [...] E começamos a nos abarrotar de “Se eu fizer exatamente como devo. Se eu fizer direito, então vão me dar aquilo de que preciso, vão me amar e poderei ser uma pessoa feliz, alegre e livre. Mas, para muitos de nós, isso não funciona.

Outra coisa que adotamos é a vergonha tóxica, algo sobre o qual John Bradshaw fala. Não se trata do que fazemos, mas de quem somos. Acho que muitas vezes o que acontece é que estamos tentando receber amor e atenção e nossos pais não estão disponíveis, nossos responsáveis não estão disponíveis, e eles se irritam, se ressentem do que estamos fazendo e começam a dizer: “Bem, você sabe, a culpa é sua, cara. Por causa de quem você é, eu não sou feliz”. E nós aceitamos. Começamos a especular no vazio e repetidamente nos perguntar o que está acontecendo, se estamos fazendo tudo direito, se estamos errando. É aí que muitos de nós começamos a nos desconectar de nossa intuição, de nossos sentimentos, do que está acontecendo. Começamos a não confiar no que pensamos. Acreditamos em uma coisa e alguém diz que não estamos certos. Eu mesmo não sei se posso confiar na minha mente, no que está acontecendo. Aprendi que tem algo errado comigo e fico bem confuso com tudo isso.

Uma das coisas que aprendi que está na raiz – e essa é minha opinião pessoal, embora conheça outras pessoas que concordam comigo – de todas essas adições (alcoolismo, dependência de amor e sexo...) é a codependência. Começamos a dizer: “Se eu acertar, a outra pessoa também vai”, e começamos a contar com a outra pessoa para nos dar algo. “Ou então posso forçá-la a fazer algo.” Tentamos controlar os outros em vez de nos mantermos dentro de nós mesmos, fazendo o que é certo para nós. Começamos a tentar controlar os outros, controlar nossas atitudes para que os outros gostem de nós, tentando

controlá-los para conseguir aquilo de que precisamos. Às vezes, conforme envelhecemos, tentamos fazer isso por medo, e controlamos, chamamos a atenção e coisas do tipo. Creio que a codependência é parte importante disso tudo.

Uma outra coisa – pelo menos no meu caso, uma das coisas que mais contribuíram para me manter na prisão – é me comparar. Comparações. Meu fundo de poço neste programa é a autopunição. Tudo que fiz por anos e anos foi ser perfeccionista, me culpar, ter medo, ter vergonha tóxica. O tempo todo eu estava me punindo. Basicamente, eu estava dizendo: “É minha culpa. Não sou bom o bastante. Sou eu o culpado.” Uma das formas de fazermos isso é nos comparando a outras pessoas.

Sou o tipo de pessoa que poderia me comparar a um bêbado na sarjeta que se vomitou todo e dizer – de alguma forma eu consigo construir essa ideia: “Esta pessoa está fazendo isso como um exemplo para mim. Provavelmente ela é muito evoluída e só está fazendo isso porque tem essa postura”. E assim transformo essa pessoa em alguém melhor do que eu. Alguém que está totalmente descontrolado e não tem a menor ideia de como sair disso. Eu conseguia dizer: “De alguma forma, ela sabe mais do que eu, está se saindo melhor do que eu.” E dessa forma a comparação me isola de um Poder Superior, me impede de ser feliz, alegre e livre e me mantém na cela da anorexia.

Outra coisa ainda mais alarmante que temos é o ressentimento. Eu começo a me ressentir das pessoas que não cuidam das minhas necessidades, que não me dão o que quero. Em vez de olhar para dentro de mim mesmo em busca da solução, começava a dizer: “É sua culpa. Se ao menos você tivesse feito tal coisa, eu teria me tornado melhor.” Muito ressentimento dos meus pais. Aprendi que eles fizeram o melhor que puderam. Amo-os pelo que me deram. Uma vez, eu disse: “Cara, eles me ferraram mesmo. A culpa é deles.” E eu entro nessa.

Outra coisa que temos são expectativas. Eu começo a esperar ser melhor e começo a esperar que outras pessoas sejam melhores. Uma vez alguém disse algo que amo: “Expectativas são um ressentimento esperando para acontecer.” E, quando começamos com elas, enchemos nossa mente de coisas externas relacionadas ao que está acontecendo na nossa vida, ao que esperamos que os outros façam por nós e ao que nós pensamos que queremos.

Outra das barras da cela é a obstinação. Começamos a achar que vamos consertar tal coisa. No meu caso, havia várias obstinações: de comer até morrer, beber até morrer... Estava surdo demais nessa época, mas era o que eu queria. Eu começava a querer correr atrás de tal coisa e ter expectativas de que os outros fizessem algo – e não dava certo. Eu não tinha ideia de que podia contar com um Poder Superior maior do que eu para minhas necessidades e para saber o que fazer.

Outra coisa que nos mantém fora de nossa própria vida – e de qualquer outro lugar – é viajar para o futuro, dizendo: “Quando tal coisa acontecer, minha vida vai melhorar. Quando eu fizer isso, quando eu arrumar uma namorada, minha vida vai melhorar. Quando eu conseguir um outro emprego, minha vida vai melhorar.” Em vez de estar presente na minha vida, no aqui e agora, no meu corpo, fico pensando em quando eu fizer tal e tal coisa. Tudo isso me impede de estar presente de verdade – e é isso que o programa nos proporciona: ele permite que estejamos presentes em nossas vidas.

Quando não estamos presentes em nossas vidas, quando ficamos brigando com essas coisas internas, colocamos toda essa tralha em nossa vida de modo que não conseguimos enxergar como podemos estar presentes e viver nossa vida. Não me surpreende que eu não conseguisse ter uma vida de sucesso, porque eu sequer estava presente para vivê-la.

E aí entramos em processos de adicções, começamos a tentar preencher aquele buraco do tamanho de Deus com substâncias, comportamentos, ideias de que alguém vai nos consertar, ideias de que uma droga ou a comida ou algo do tipo vai nos consertar. Alguns de nós se tornam viciados em trabalho, alguns de nós [viciados em crime]. Viramos dependentes de coisas, acreditando que esses atos obsessivo-compulsivos vão substituir de alguma forma aquilo que nos falta. Eu não tinha ideia do que me faltava. Não conseguia defini-lo e não tinha ideia de como resolver minha situação.

Uma das dependências que muitos de nós temos são as fantasias. Mais uma vez, estamos nos colocando em um outro lugar que não é o de viver nossas vidas. Para alguns de nós, tudo acabou se tornando tão desconfortável que tudo que queremos é sair de nossos corpos, entrar em nossas fantasias, nossas adicções e, de alguma forma...

Uma das coisas que eu vim a perceber é que minha mãe me abandonou e rejeitou emocionalmente, além de cometer incesto emocional, de modo que, emocionalmente, eu cuidava dela. E acabei aprendendo isso. Eu pensava que era o que eu tinha que fazer. E com isso, na minha vida, me abandonei e me rejeitei, porque é o que achava que tinha que fazer, e tive vários comportamentos desse tipo.

Uma coisa que eu amo muito é “devia”. “Eu devia estar fazendo isso, eu devia estar fazendo aquilo...” Chamo isso de “me *desviar* todo”. Ouvi isso de alguém aqui na sala e achei maravilhoso. É um ótimo lembrete de como o uso do “devia” é uma forma de nos autopunir e nos manter presos.

– Você disse que se abandonou. Pode falar mais de como se faz isso?

S: Me abandonar... Quando eu tinha uns nove meses de sobriedade, estava andando na rua com muita dor.

– Sóbrio de quê?

S: Sóbrio de álcool, drogas, nicotina, da comida (parcialmente) e algumas outras coisas. Eu estava ficando sóbrio na minha vida. E ficava ouvindo um choro dentro de mim, como se fosse uma criança chorando. Tomei consciência disso, e foi quando comecei a usar a metáfora da criança interior. Ouvindo o choro, percebi que ele esteve ali a minha vida inteira e eu não tinha conseguido lidar com ele, então eu o calava com bebida, fumo, comida, compras, coleções... E na verdade eu estava me abandonando. Abandonando minha criança interior, se me permitem, e me rejeitando, do modo como eu estava fazendo as coisas externas. E isso é algo que estou aprendendo a fazer na recuperação: a cuidar de mim mesmo – algo que nunca me ensinaram quando criança.

Outra coisa que muitos de nós fazemos é a validação externa. Procuramos alguém que nos diga que somos importantes, que temos valor. Como temos baixa autoestima, não acreditamos que temos valor e procuramos alguém [para fazer para nós essa validação, aprovação...]

Ela vai me dizer que sou maravilhoso e vai até continuar por um tempo. Mas depois ela vai querer algo a mais da relação, vai querer que eu esteja presente e tal e vai ficar meio grudenta, e aí eu vou começar a me afastar. Sou anorético. Na verdade, não faço isso, mas tenho fantasias de fazer isso – e até uma fantasia é uma validação externa.

Algo que nós costumamos mesmo fazer [alguns de nós aqui] é dizer que são felizes, alegres e livres mas que na verdade não são mais felizes, não são mais alegres e não são mais livres. Muitos de nós entramos em isolamento e achamos muito difícil estar presentes. Não sabemos o que as pessoas vão fazer, não sabemos como confiar nas pessoas, não sabemos como confiar em nós mesmos. Entender essas coisas é tão difícil para mim e outras pessoas nesta sala que acabamos desistindo e dizendo: “A única coisa que posso fazer, a única forma de me manter a salvo de tudo isso é não interagir com outras

peças”. Assim eu virei muito social, emocional e sexualmente anoréxico. Simplesmente não conseguia lidar com minhas expectativas em relação aos outros, com as expectativas dos outros em relação a mim, com o medo de que não receberia aquilo de que precisava, com o medo de que algo seria tomado de mim. Me culpava, tinha vergonha tóxica...

A vergonha tóxica em relação à sexualidade foi algo que veio dos meus pais, que eram anoréxicos. Uma vez, meu pai tentou conversar comigo sobre sexo, e ele estava tão envergonhado, tão desconfortável... Acho que eu tinha 12 ou 13 anos e já era codependente, então eu disse: “Tudo bem, pai. Eu cuido disso”. E assim herdei a vergonha. Nunca fiz nada vergonhoso em relação a encontros amorosos. Na verdade, nunca tive encontros, mas tinha muita vergonha em relação a isso – e essa é a vergonha tóxica adquirida de outra pessoa.

Essas são muitas das coisas que fazemos para calar nossa criança interior, que deveria ser feliz, alegre e livre. Sei que estou passando muita informação [...]

aqui e peço desculpas, mas, se Deus quiser, as pessoas vão se manter em recuperação por um tempo, e eu acredito que, se continuarmos vindo às reuniões, vamos entender toda essa informação na medida em que precisarmos dela. E isso é bastante do que acho que mantém firmes as barras da jaula da nossa anorexia.

Agora, quero fazer uma pausa e deixar que vocês escrevam. Nada do que fazemos é sem propósito, e acho que há uma razão para sermos anoréxicos. O tema sobre o qual pensei que poderíamos escrever em dez minutos é: “O que a sua anorexia faz por você e como ela te mantém a salvo?” Usem os próximos dez minutos para escrever um meditar um pouco e voltem.

– Oi, meu nome é Manuela, dependente de amor e sexo e anoréxica, e gostaria de dizer que o que esse senhor disse hoje se aplica ao meu caso, assim como acredito que se aplica a muitos de vocês. Como recebi tanta rejeição quando criança e sofri tanto, sendo abandonada emocionalmente e não recebendo o amor e o carinho de que precisava, simplesmente me identifico totalmente com tudo. E isso se estende até o presente, até minhas potenciais relações. Tenho um medo terrível de me entregar fisicamente a alguém por medo de ser abandonada, por medo de ser machucada, por medo de ser humilhada – e é assim que esse padrão permanece até hoje desde minha infância. Simplesmente evito toda intimidade de modo a me manter segura, a salvo, e não tenha que sofrer o ódio e a dor que estou sentindo até este instante. Sofrimento que carrego. Simplesmente tenho esse medo terrível e é por isso que me comporto desta forma. Obrigada.

– Meu nome é Sam, dependente de amor e sexo e anoréxico em recuperação. “O que sua anorexia faz por você e como ela te mantém a salvo?” Essa foi uma boa pergunta. Vou ler um pouco do que escrevi. Ela me mantém distante do sentimento desconfortável de eu não ser o suficiente, me isola dos outros para não ter que sentir a dor da rejeição e do abandono. A compensação é me manter longe da dor e me permitir estar no controle. Quando fantasio, tenho controle sobre a fantasia e sobre seus resultados. Na verdade, não estou no controle e ela me afasta de meu Poder Superior. É isso que escrevi.

– Obrigado, Sam.

– Sou Alice e sou uma grata dependente de amor e sexo e anoréxica em recuperação. Oi, gente. Eu nunca estabeleci conexões com seres humanos, porque meus dois pais eram adictos e ausentes quando nasci. Assim, para mim, a questão não é exatamente o que a anorexia faz por mim, mas o fato de que estou acostumada a – e fui criada à base de – não receber. Na verdade, pelos primeiros [...] muitos anos em que estive neste programa em um relacionamento, eu achava que estava trabalhando a questão da intimidade, mas na verdade estava trabalhando a questão de receber. No entanto, eu não estabeleci essas conexões. É como não aprender a andar. Quer dizer: não

aprendi. Ainda não aprendi e batalho com as conexões íntimas que deveriam ter sido estabelecidas com a família, a mãe, o pai, os irmãos, mas não foram. Então, no meu caso, a questão é aprender a estabelecer conexões – e fazer isso é uma luta. Obrigada.

– Sou um dependente de amor e sexo e anoréxico chamado Chris e me identifico muito com a analogia do “atrás das grades”. Uma das fantasias que se repete ao longo da minha vida e que não tem nada a ver com a realidade é a de que estar em uma prisão ou trancado em uma instituição de tratamento mental seria seguro e legal, porque corresponde muito à forma como vivi minha vida. A prisão ou a internação, na minha fantasia – que é bem o que eu faço com a minha vida atrás das grades –, me mantêm separado do mundo, das pessoas, dos empregos, dos riscos, das experiências. E, se eu ficar trancado em isolamento, estarei a salvo. Mas, é claro, a única coisa que ainda pode me matar está dentro da cela comigo: sou eu mesmo. Numa analogia similar, eu me

trato como um objeto. Se eu tivesse algum pertence precioso, a melhor maneira de mantê-lo a salvo seria colocá-lo numa estante bem alta, onde ninguém pudesse tocá-lo. Mas eu sou mais parecido com uma planta: se você puser uma planta numa prateleira bem alta onde ninguém puder tocá-la, ela morrerá.

– Meu nome é James, sou de Seattle e sou uma pessoa em recuperação.

– Oi, James.

– Muitas vezes na vida, me senti dentro de uma espécie de estrutura, olhando de alguma forma através de janelas espessas e de neblina enquanto a vida se passava do lado de fora. Todas as pessoas, até onde podia vê-las, estavam indo trabalhar, estavam com seus filhos, talvez fossem casais de mãos dadas, carros passando, atividades acontecendo, enquanto eu sentava e olhava. “Como eu chego lá fora? Como eu chego lá fora, me integro e tudo mais?” Não sabia como fazê-lo. Quando nasci, meus pais já estavam do meio para o fim dos seus trinta anos e já tinham desistido. O casamento deles era tão terrível... Era como se houvesse um casal de cenouras enormes andando pela casa. Não faziam nada além de existir. Simplesmente vegetavam, esperando que o fim chegasse para eles. E então eles iriam para o céu das cenouras. Era assustadora a forma como não havia nada ali. Tive cinco irmãos e irmãs, mas, com eles, era a mesma coisa. Minha irmã mais nova – eu sou o quinto de seis irmãos – também é anoréxica. Os quatro primeiros se saíram um pouco melhor, mas todos eles rejeitaram meus pais. Ele era um idiota. Ele era um [...]. Lembro que, quando chegava o Dia das Mães, por exemplo, não havia nenhum reconhecimento para a minha mãe. Meu Deus, ela trouxe ao mundo seis crianças. Aparentemente, os filhos seriam gratos o suficiente, dariam a ela um cartão de Feliz Dia das Mães, mas não acontecia nada. Era uma época bem assustadora e desconfortável, porque todos sabiam que havia uma espécie de gorila no meio da sala de estar, dizendo: “Oh, vocês têm que prestar reconhecimento à sua mãe”. Isso não acontecia, porém. Ah, Deus, o Dia das Mães! E ainda sinto, quando chega o Dia das Mães, sensações de enjoo e desconforto, de não pertencer à vida e não ser bem-vindo nela, desejando que o Dia das Mães sequer existisse. OK, é tudo. Obrigado.

S: Obrigado. Agora vamos passar para [...].

– Sou a Margaret, estou me recuperando de todo tipo de dependência.

– Oi, Margaret.

– Estar nesta sala é muito importante para mim. Estou em recuperação há muito tempo, mas literalmente só alguns dias atrás é que alguém definiu anorexia para mim e eu reconheci que sofro de anorexia na verdade desde que comecei no DASA – há cerca de doze anos. No começo, foi importante listar como identificar minha anorexia “Como eu a reconheço? Como é a anorexia?” E ela é todas as formas que eu escolho criar para me afastar das pessoas. A compensação é bem simples: invencibilidade. Ninguém pode se aproximar e

me machucar. É essa a recompensa, e eu acredito e pago por ela.

S: OK. Isso é algo muito poderoso. Carregamos muitas dessas coisas conosco pela vida inteira. Nós as aprendemos quando crianças, tentando lidar com o que estava acontecendo, e são coisas que ainda tentamos usar para encarar o mundo – e muitos de nós estão descobrindo que elas não funcionam. E a razão pela qual estamos aqui na convenção é porque há esperança para aqueles dentre nós tentando sair desta cela. [...] pessoa feliz e sem filhos que não está no melhor dos espíritos e na verdade, como se fala no grande livro do AA, uma pessoa profundamente bloqueada. Talvez, de vez em quando, uma vez por semana, ela consiga se exercitar, mas certamente nunca sai da prisão real, então provavelmente não é uma pessoa muito feliz. A primeira coisa de que precisamos, a primeira coisa que acontece a muitos de nós é chegarmos ao fundo do poço, alcançarmos alguma honestidade sobre o que está se passando e admitirmos que há um problema. Para muitos de nós, nada vai acontecer até dizermos: “Sabe? Finalmente vou admitir que tenho um problema com outras pessoas, com a minha vida [...].

S: [...] e começa a olhar para a solução. A honestidade é uma das grandes chaves para sair desta cela. Uma outra é a boa vontade. Nós temos que ter um mínimo de boa vontade para procurar ajuda. Para alguns de nós, se arrastar até as salas é muita boa vontade. É preciso muita boa vontade para chegar em algum lugar, admitir com honestidade que temos um problema, aparecer para as outras pessoas e nos expor ao fato de que não somos perfeitos.

Se começarmos a trabalhar nosso perfeccionismo apenas fazendo isso. Onde está o perfeccionismo? O perfeccionismo começa a se ir embora, o que é parte da solução. Perfeccionismo.

Outra coisa, outra chave que é muito importante para mim é a aceitação. Ter aceitação pelo fato de que tenho essa coisa acontecendo, ser capaz de dizer: “Está tudo certo”, sabe? Se estou finalmente admitindo e tenho a boa vontade de comparecer, então posso dar o próximo passo de ser capaz de aceitar. É isto o que acontecerá.

Quando eu aponto para todas essas chaves, não são apenas soluções para sairmos da anorexia, mas são também soluções que poderemos utilizar na nossa vida cotidiana. Ser honesto sobre situações. Eu me lembro, uma das grandes partes da minha recuperação era: admitir e aceitar honestamente o fato de que eu não confiava nas outras pessoas. Isto foi algo imenso para a minha recuperação. Já sabia há muito tempo que tinha dificuldades para confiar nas pessoas, mas nunca havia admitido isso de verdade. Um dia, indo para uma reunião, eu falei: “Sabe, eu simplesmente não confio nas pessoas”. Apenas admiti isso, o que me ajudou muito a mudar algo. E eu também, com isso, cheguei a [...] de que não confiava em mim mesmo. E acho que isso é verdade para outras pessoas também: nós não confiamos em nós mesmos, pelas coisas que aconteceram. Trabalhando na nossa recuperação, comparecendo perante nós mesmos, tendo a boa vontade de voltar, começamos a desenvolver confiança em nós mesmos – algo imenso para sairmos dessa jaula.

Temos que admitir que somos impotentes. Muitas dessas coisas que eu falei vêm direto deste Programa. Pode até parecer uma surpresa para alguns, mas impotência é outra dessas coisas. Temos que admitir que somos impotentes perante essa coisa, que não somos... sabe? Por 50 anos, tentei lidar com a minha anorexia, com o meu medo de outras pessoas, com a minha desconfiança de outras pessoas. Eu não era mais capaz. Tive que admitir que era impotente e procurar ajuda externa. Tive que vir ao Grupo e mais tarde aprendi a acessar o meu Poder Superior para me ajudar a lidar com esse negócio, porque não consigo lidar com isso sozinho.

Fomos capazes de abrir mão de muitas dessas coisas, e admitimos a impotência. Abrimos mão e dizemos: “Eu vou comparecer e fazer o que posso

fazer com isso”.

Esta é uma das grandes chaves, uma enorme chave para nos tirar da anorexia: ter um Poder Superior. Isto era muito difícil para mim. Eu estava lutando, até que finalmente entendi que contra o qual eu lutava era a ideia de versões religiosas de outras pessoas. E realmente não caí no dogma de diferentes religiões e entendi que tinha que escolher o meu próprio Poder Superior – que se encaixava perfeitamente no que eu precisava, e isto significava não me parecer com os outros. Meu Poder Superior é compassivo, tem amor incondicional por mim, então não importa se estou na minha adicção ou se estou trabalhando o Programa. Não faz diferença. Meu Poder Superior me ama exatamente do jeito que sou.

Acredito que nossa experiência na Terra é temporária, que somos seres espirituais tendo experiências físicas. Quando terminamos nosso aprendizado por aqui – seja doloroso, alegre, tanto faz – , aprendemos aqui que tudo ficará

bem, nós iremos para um lugar melhor. Esta é a minha crença pessoal.

Outra razão por que eu acredito num Poder Superior é que sou – não importa quão imperfeito eu seja, quão adicto eu seja, quão doido e tal – um presente do Poder Superior para mim mesmo. E o fato de estar aqui nesta Terra, de viver essas coisas, de ter que decidir se escolho permanecer na minha anorexia, nas minhas adicções, isto é um presente do meu Poder Superior. E o que eu faço com isso é a minha retribuição para o meu Poder Superior. Assim, não tenho que fazer nada do tipo: “Por favor, meu Poder Superior”. Devido ao fato de ser grato por estar na Terra, escolho dar ao Poder Superior o dom de estar em recuperação e comparecer na minha vida, e, espero, também na vida de outras pessoas. Então, nós temos um Poder Superior que [...]

[...] o que o Poder Superior tem a ver com a gente? Um Poder Superior é ótimo contra os medos do que acontecerá amanhã, o que acontecerá se eu me aproximar daquela pessoa, ou fizer tal coisa...

Costumo usar o “abrir mão”, deixar meu Poder Superior tomar conta do meu medo, tomar conta do resultado. Recebo validação do meu Poder Superior, então não procuro mais nas outras pessoas. Tenho consciência de que o meu Poder Superior me ama exatamente do jeito que sou, imperfeito – seja lá o que isso significa. Sou bom o suficiente. Então, felizmente, não fico esperando que uma outra pessoa faça tal coisa por mim. A vergonha tóxica por ter nascido quem sou – e não sobre o que eu faço – passa, porque meu Poder Superior não cria lixo. Isto foi imenso para a minha recuperação.

Tem uma outra coisa boa, muito útil: bons quarto e quinto passos. Um bom quarto passo, para mim, teve a ver com descobrir as coisas de que tinha medo, porque toda a ressentimento que eu tinha, tudo o que me deixava com raiva em relação ao meu passado, comecei a entender que eu me ressentia daquelas pessoas pelo o que elas podem ter tirado de mim ou por aquilo de que eu precisava e elas não me deram. Por isso eu tinha medo. Um quarto passo me ajudou muito a ver que eu era conduzido pelo medo. Isto me levou de volta ao meu Poder Superior e me fez dizer: “Meu Poder Superior tomará conta de tudo o que eu preciso”. Então, tudo o que eu precisava fazer era comparecer e tomar conta do que preciso fazer hoje.

Uma coisa que realmente me fazia ficar aprisionado na jaula era a preocupação com o futuro, as viagens para o futuro. Eu achava que era responsável. Achava que o que fizesse controlaria o que iria acontecer no meu futuro, então eu tentava controlar todas essas coisas, sabe? “O que fiz hoje irá afetar isto, isto...” Era tão preocupado com o futuro que não prestava atenção no que estava acontecendo no hoje. Tentava usar o que acontecia hoje para controlar o que aconteceria no futuro. Eu não sou capaz de fazer isso.

Tenho que entender isso: que o meu Poder Superior tomará conta de mim, sabe? E tudo o que meu Poder Superior quer é que eu compareça, seja feliz,

alegre e livre. Isto é realmente tudo o que meu Poder Superior quer de mim, pessoalmente.

Com o quinto passo, conversamos com outra pessoa. Muitos de nós nunca conversamos com ninguém honestamente sobre quais são os nossos medos, sobre o que esperamos de nós mesmos, sobre como nós somos, comparados com as outras pessoas. Então, ser capaz de conversar com outra pessoa, um padrinho/madrinha, nos permite – pelo menos me permite – entender que não estou sozinho nisso. Ajuda-me a romper meu isolamento. É o que o Poder Superior faz no quarto e quinto passos: toma conta das nossas divagações sobre o futuro.

Todas essas coisas estão intimamente conectadas, então é difícil dizer que, se você fizer a coisa tal, aquela outra irá embora. Mas, se você fizer todas essas coisas e trabalhar o Programa com consistência e continuarmos nos comparando perante nós mesmos, essas coisas irão se diluir, essas barras irão sair da jaula, nós começaremos a ser capazes de enxergar um pouco da luz do sol.

Outra ferramenta muito importante para mim, uma chave que me ajudou a sair da anorexia, foi o apadrinhamento/amadrinhamento. Eu não seria capaz sem o meu padrinho/madrinha. Eu tinha chance de falar com o meu padrinho/madrinha e ouvi-lo dizer: “Bem, isso é uma ideia louca”.

Uma razão por que é tão importante falar com outra pessoa é: enquanto fico dentro da minha própria mente, não acredito em mais nada. Esta foi a mente que me levou para onde eu estava quando cheguei ao Programa aos 50 anos de idade. Uma coisa em que acredito muito é que a minha mente não vai mudar. Ela continuará funcionando desde que eu continue na minha própria cabeça. Continuará pensando da mesma maneira, sabe? Dizem que o meu melhor pensamento me trouxe até aqui.

Então, preciso ser capaz de conversar com alguém, sair da minha mente, sair da minha boca e, através de minha própria orelha, ter alguém aqui e então a gente pode conversar, seja isso são ou insano. Isto irá me beneficiar e à minha recuperação. Será algo que me deixará mais perto do meu Poder Superior, ou é algo que me manterá na minha adicção [...]

[...] ou vai me manter na minha baixa autoestima. Para o Programa, se você não tem padrinho/ madrinha, por favor, escolha um/ uma.

Aqui está outra grande coisa: as reuniões. Muitos de nós não temos amigos íntimos, não temos pessoas com as quais podemos conversar. Muitos de nós ainda estamos no isolamento. Então, podemos vir a uma reunião e ouvir outras pessoas, seja para nos identificarmos e vermos que não estamos mais sozinhos ou para ouvir outras pessoas apresentarem uma solução. Então, esse é um lugar aonde podemos ir para romper o isolamento e a começar a ouvir sobre as soluções.

Eu me lembro que, para mim, um grande passo no Programa: eu costumava ir às reuniões, elas terminavam e todos estavam conversando com alguém e não estavam sentados. E eu me sentia uma aberração, isolado e coisa e tal. Como parte de tomar conta de mim mesmo, eu me permitia ir embora tão logo a reunião acabava. Assim que a reunião acaba, eu já estava porta afora e me sentia bem melhor assim. Mas chegava nas reuniões e ouvia as pessoas falarem das soluções, e então recebia aquilo de que precisava.

Alguém falou sobre autocuidado e tal. Acho que uma coisa que a gente consegue como resultado desse Programa é sermos nossos próprios pais: nós nos damos o amor, a estima que não tivemos quando crianças, nós damos a nós mesmos. Agora, quando me sinto bem, eu me abraço: “Está tudo bem, eu estou com você, pequeno Scott”. Eu me chamo mesmo de Pequeno Scott, referindo-me a mim como uma pessoa pequena. Nem todo mundo usa uma imagem infantil, mas para mim parece funcionar. E estou presente naqueles momentos

em que ninguém estava, em que eu tinha que procurar algo para me confortar. Outra coisa muito importante – e serei bem específico sobre isso é o Nono Passo: fazer retratações. Especificamente, fazer a retratação conosco mesmo. Acho que isso é imenso. Acho que... eu me conheço, me maltratei muito, era o meu pior inimigo. E essa é a grande razão por que me mantinha nesta prisão aqui, por causa do “devia”, das fantasias e todas essas coisas, egocentrismo... Coloco o egocentrismo sob o Poder Superior.

Tenho que me perdoar pelas coisas que fiz a mim mesmo: pelo isolamento, pela bebedeira, pelo ressentimento, por todas essas coisas que fiz. Particularmente... a comparação, para mim, era imensa. Consegui me perdoar por ter crescido com vergonha tóxica, sabe, e cheguei a dizer: “Está tudo bem, eu fiz o melhor que pude”, e isso me ajuda muito a sair da comparação, da autopiedade – a grande autopiedade.

Essas são coisas que eu posso começar a limpar, essa é mais uma barra da jaula da minha autopiedade pela qual tenho que me perdoar. E acho que muitas pessoas perdem isso no Nono Passo. Estão preocupadas em fazer retratações às outras pessoas e se esquecem de se retratarem consigo mesmas também – e nós merecemos. Nós fizemos um bom trabalho simplesmente por termos sobrevivido. Para muitas pessoas aqui nesta sala, foi dureza simplesmente sobreviver – e ganhamos muito crédito por isso. Estou aprendendo agora, nesta sala, a ser um [lutador] em vez de ser apenas um sobrevivente.

Outra chave que precisamos prestar atenção uma vez que iniciamos nesse negócio, uma vez que começamos a comparecer perante nós mesmos, é a nossa sobriedade, a sobriedade emocional. Não apenas em relação a nossas práticas sexuais compulsivas, mas também nossa sobriedade emocional. Coisas que me tiram do eixo, coisas que sei, por exemplo: se eu mergulhar no ressentimento, se assistir a determinadas coisas na televisão, se discutir com alguém... Existem tantas coisas diferentes que vão me tirar da minha sobriedade emocional e aí já não estou mais presente na minha própria vida. Por isso, tenho que estar muito consciente da minha sobriedade, e a minha recuperação não se trata apenas de vícios físicos, mas também de nossa sobriedade emocional.

– Scott?

S: Sim.

– Eu tenho dificuldades de determinar sobriedade sendo anoréxico. Então, como você... o que é sobriedade para você?

S: Sobriedade, para mim. Há dois anos [...]

S: Acho que o celibato, mesmo sendo anoréxico, me ajudou muito a fazer isso, e agora, após quatro anos de Programa, comecei a pensar em namorar e tenho que ter muito cuidado com as minhas expectativas. Existe uma garota, eu disse: “Ok, tudo o que farei é saber se ela quer dar uma caminhada e tudo bem se ela disser não.” Liguei para ela e ela disse não. Fiquei arrasado, aquilo me [detonou] por alguns dias. Eu estava naquele tipo de pensamento antigo: pressão mental, minha baixa autoestima e tal.

E tenho que ter muito cuidado com entrar em situações como essas, tenho que ter cuidado com as pessoas com quem saio, tenho que sair com pessoas sóbrias emocionalmente. É um assunto importante. Conversar com o padrinho/madrinha, com outras pessoas do Programa sobre a sobriedade emocional deles e como eles lidam com isso.

Um pouco mais. Algo que foi imenso para mim: a gratidão. Ela é tão grande no meu Programa! Meio que olho para a gratidão como, em primeiro lugar, um músculo que uso muito raramente, e, quanto mais a uso, até mesmo em situações que não são do meu gosto, da minha vontade própria, coisas que não acontecem do jeito que quero, ainda assim digo: “Sou muito grato por comparecer hoje e lidar com isso. E sou grato pelo resto do dia. Todo dia sempre penso: “Grato, grato, gratidão. Obrigado, Poder Superior, obrigado pela

minha recuperação, obrigado por me permitir comparecer perante mim mesmo”.

E acho que isso nos torna mais presentes, que nos permite apreciar o que está acontecendo. E também agradecer quando temos um deslize emocional, ou um deslize físico ou algo do gênero. Ela nos permite voltar para a nossa recuperação muito mais cedo. Então, é algo muito bom. É uma medida de profilaxia.

Eu uso a gratidão. Exercitar os músculos da gratidão realmente pode nos ajudar a sair [da anorexia].

E finalmente, por termos vindo até aqui, um pouco mais da escrita. Outra coisa muito importante: um dia de cada vez. Isto é tudo o que me é dado pelo meu Poder Superior – é só por hoje!

Se passar todo o meu tempo fazendo viagens para o futuro, pensando no que o meu ego acha que eu deveria ou não deveria estar fazendo – “Em algum lugar do futuro, se eu conseguir isso, se eu conseguir aquilo” – eu não estarei aqui. Se passar o meu tempo me ressentindo de como as coisas poderiam ter sido, me culpando sobre uma coisa ou outra, não estarei presente na minha vida. Este é o único dia que nós temos. Eles dizem: “Ontem já foi, amanhã é apenas um sonho. Hoje é um presente. Por isso o chamamos de presente”.

Isto é o que eu acho. Todas essas ferramentas, todas essas chaves, vão nos tirar da [...]. O quarto e o quinto vão nos tirar dessa jaula da anorexia, eles nos permitem estar presentes na iluminação do espírito, nos permitem estar felizes, alegres e livres, e nos permitem abrir mão do medo do amanhã, das preocupações sobre o que acontecerá. Eles nos permitem abrir mão do resultado. “E se eu convidar alguém para sair, sabe?” Estou aprendendo como abrir mão do resultado disso.

Então, eles dizem: “não, tudo ficará bem”. Porque estou recebendo tudo o que preciso do meu Poder Superior. Não preciso de outra pessoa para me dar nada, o que significa que tenho que abrir mão da ideia. Talvez eu nunca mais entre em um relacionamento. Tudo bem, sabe? Conseguimos ser felizes, alegres, e livres, mas isso não quer dizer que estaremos num relacionamento ou conseguiremos um novo emprego, ou conseguiremos um carro bacana. O que temos que ser é felizes, alegres e livres e presentes em nossas vidas. Isto não significa que conseguiremos as outras coisas que o nosso ego quer.

Comparecer a nós mesmos, estar presentes na nossa própria vida – acho que essas são as chaves quando destrancamos a cela, é isto o que elas nos dão.

Outra questão que eu gostaria de abordar – ou, se alguém tiver alguma pergunta, algum comentário, vocês me encontram no e-mail scottsokaa@hotmail.com e eu ficarei feliz de responder. Por favor, escrevam algo sobre a convenção, assim [...]

[...] da convenção. Aqui está uma outra pergunta. Tenho dez minutos para isso: O que o afasta da recuperação? Em outras palavras, o que o mantém na anorexia? E o que o impede de tornar sua recuperação uma prioridade? O que nos impede de nos tornarmos as pessoas mais importantes de nossas vidas?

[...] tempo para se debruçar sobre isso no seu próprio tempo. Estamos chegando no tempo determinado para terminarmos este encontro, e quero alguns comentários, quero que algumas pessoas compartilhem suas experiências.

Uma coisa que eu gostaria de mencionar, outra ferramenta na minha recuperação. Alguém disse: a relação mais importante da minha vida é com o meu Poder Superior e a segunda mais importante é a minha comigo mesmo. Todos os demais vêm em terceiro. Acho que devo isso a mim mesmo: comparecer à minha vida, tomar conta de mim mesmo, fazer de mim e da minha recuperação uma prioridade. E lidar com as outras pessoas – sejam as que me atrasam ou as que me ajudam na minha recuperação. Então, se alguém

quiser compartilhar qualquer coisa sobre o que fizeram...

[áudio cortado]

– [...] Ou sexo, reuniões. Quando a refeição da noite, quinta-feira, mesma hora, mesma reunião, mesma igreja, pode ser sexo ou dinheiro naquela noite [...] de sexta-feira à noite até segunda-feira. Sábados à noite, drogas e álcool. Domingos à noite, geralmente drogas e álcool. E nós temos diferentes padrinhos/madrinhas. Temos o padrinho/madrinha dos narcóticos anônimos, dos DASA, temos o padrinho/madrinha dos comedores compulsivos anônimos – o que eu não tenho neste momento, porque o padrinho/madrinha dos CCAs [queria confrontar o padrinho do AA]. Eles fundaram o CCA e tem o do DAs, é o da sexta-feira de manhã. E nós trabalhamos os passos lá. E nós temos que trabalhar, ter um pouco de diversão, e comecei a beber. Não é que eu conseguisse tornar minha anorexia sexual minha prioridade principal. Já fiz isso antes, às vezes é o que eu fazia: eu ia pra comida por seis meses e muitas

outras coisas. [...]. Mas isto não parecia funcionar muito bem para mim. Parece que é melhor se eu trabalhar tudo ao mesmo tempo e manter tudo isso no mínimo. Parece-me que aqueles de nós que têm mais de 20 anos de sobriedade estão no ponto do que eu sentia: que eu precisava era de uma reunião que lidasse com todas essas coisas. Tem uma na Offspring chamada NEA, vou mostrar como funciona: numa hora você fala sobre comida, na outra você fala sobre sexo... É difícil.

S: [...] É difícil. Eu não sei qual é a resposta, mas sinto que estou pronto para algo, para um outro nível de recuperação. O AA tem estado por perto há 15, 16 anos, tanto faz – e ainda há coisas a descobrir. Acho que esse é o nível do grupo. Acho que a gente começou a tocar em algumas dessas coisas hoje, aqui, e eu já estive em outras conferências.

Uma outra coisa que me acontece é que todos os relacionamentos que eu já tive com as pessoas são muito incompletos. Encontrei um cara numa reunião do DA e ele começou a me ligar oito vezes por dia. Finalmente, depois de semana, eu não atendia mais ao telefone. Muitos relacionamentos são como esse: eu chego lá e as pessoas ficam falando comigo, e eu não gosto disso. Então, eu me vi sentado no carro do lado de fora até a reunião começar, simplesmente porque não quero ficar parado enquanto alguém fala comigo por dez minutos.

Parece que, quando eu bebia e usava, tinha relacionamentos mais profundos com as pessoas. Parecia que poderíamos fazer coisas boas juntos, ir à cidade assistir a um filme ou algo do tipo. Agora parece que saímos da sala, interagimos por uma hora e meia e nos separamos. Parece mais superficial agora. E isto não me faz querer sair da minha concha. Acho que eu deveria encarar isso como se fosse bater em portas: se eu fosse, e ficasse nessas reuniões por dez minutos apenas para conversar, na minha 75ª reunião, eu encontraria alguém interessante. É tudo o que sei, depois de 20 anos dessas múltiplas reuniões. É o melhor que posso dar até aqui. Obrigado.

– É, eu sou Alice, uma grata dependente de amor e sexo em recuperação. Estou há 22 anos trabalhando na recuperação e há 20 anos sóbria neste Programa. E o que eu descobri na realidade há apenas três anos sobre a minha anorexia é que o que me impede de encarar minha recuperação é o que eu chamo de ego invertido. Achava que, mesmo que as possibilidades – que são infinitas neste universo – tenham me dado tantos dons, eu achava que eu não tinha o suficiente, achava que não era boa o bastante, não era esperta o suficiente, não fazia o suficiente, não tinha o bastante, não era o suficiente.

A verdade é que era o ego invertido. E era muito prazeroso ver minha irmã recebendo o grau de doutoramento na Austrália. Eu tenho outras irmãs com doutorado. E ela é maravilhosa, tudo o que ela faz é fabuloso e ela estava andando dizendo: “Meu Deus, não sou o suficiente, não sou o suficiente”. E é uma dádiva. Foi como: “Oh, meu Deus, aquela sou eu! Eu não sou o bastante.

Pelo amor de Deus, livre-se do ego!” E me livrei do ego.

A outra coisa... Na verdade, abracei a recuperação, porque ainda venho aqui semanalmente depois de 20 anos de sobriedade contínua neste Programa. Então abracei a minha sobriedade e eu a amo totalmente, ela me dá amor, alegria e libertação. E o que eu digo: fiz aquele terceiro passo, abracei aquele terceiro passo. Tomei a decisão de colocar a minha vontade e a minha vida sob os cuidados da possibilidade de um Poder Superior a mim que está sentado nesta sala.

Todo o conhecimento que vocês têm sobre as bobagens que vocês fazem a si mesmos. Tenho escutado e vocês têm me escutado. E decido não fazer as mesmas bobagens que vocês, porque vocês me disseram para não fazer. E espero que vocês escolham não fazer as minhas, porque estou dizendo a vocês como elas soam ruins. Então, façam aquele terceiro passo, peguem em suas vidas, seja-o, viva-o. Eu fiz essa escolha.

E o meu padrinho/madrinha me dizia: “Tal coisa é uma porcaria!”. Alguém dizia: “Tal coisa parece com autoabuso”. Eu escutava, porque é por isto que eu estou aqui, porque não sei como fazer. Não sei como fazer, meus pais não sabiam, os pais deles não sabiam. Mas estou aprendendo aqui – e aprendo aqui porque, se existe uma receita para a saúde, tem de existir uma receita para ser feliz, alegre e liberto. Muito obrigada.

S: Acho que é todo o tempo que tínhamos, então só gostaria de incentivar as pessoas a voltar. Funciona se você trabalhar. Às vezes pode levar muito tempo, às vezes, não. Mas sempre vamos conseguir se continuarmos tentando. Muito obrigado por me permitirem prestar serviço, muito obrigado a todos por terem vindo.