

No D.A.S.A. somos dependentes de sexo, amor, relacionamentos, fantasias, romance e somos também co-dependentes. Contudo, alguns de nós tem uma outra dependência: Anorexia. Como desordem alimentar, a Anorexia é definida como uma maneira compulsiva de evitar comida (nutrição). 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. Alguns de nós podem não ter feito sexo ou estado num relacionamento íntimo há anos. Ou podem estar num relacionamento e ter dificuldade de estar próximos emocionalmente; ou ainda serem 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.

Alguns de nós se sentem 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. Alguns de nós se sentem incapacitados pela timidez. Outros estão num relacionamento, mas são passionais apenas numa área: podem ser dedicados emocionalmente, por exemplo, mas mantêm-se sexual ou socialmente inacessíveis.

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.

Outras formas de 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 co-dependência, mesmo tendo uma "aparência" de relacionamento, pode, na verdade, esconder uma resistência para relacionar-se de fato. Em geral, quando os membros do D.A.S.A. param de praticar sua dependência mais óbvia, descobrem surpresas, 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 têm senso do que 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 têm nenhuma idéia 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, a intimidade honesta ou a reciprocidade emocional. Confrontados com a idéia 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.

Do mesmo modo que existem formas óbvias de se praticar a Anorexia, também existem formas discretas, suaves. 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 evitando se expor. Afinal a Anorexia se mantém pela trabalhosa recusa de se permitir o movimento.

A Anorexia é uma grande enganadora. Ela pode parecer com timidez, modéstia ou reserva naturais. Mesmo escondida atrás de extroversão ou charme, ela freqüentemente persiste. Ela pode até mesmo dar uma impressão de pureza espiritual. A Anorexia pode ficar insuspeitada 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 não estamos experimentando o dar e receber o 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 descobrimos 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 conseqüências.

Aqui estão cinqüenta 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 à você.

- 1 Você passa longos períodos sem se envolver num relacionamento amoroso ou sexual?
- 2 Você passa longos períodos sem atividades sociais?
- 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 seu próprio sexo?
- 7 Você fica deslocado em grupos?

- 8 Você tem medo de ser notado?
- 9 Estar na presença dos outros 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 porque tem medo que isso possa levar 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 mantêm 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 ou 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?
- 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 mantém 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 têm relacionamentos íntimos ou vidas sociais intensas?
- 40 Você acha o sexo repugnante?
- 41 Você acha que 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 preestabelecido para ficar com a pessoa?
- 44 Você esta 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 a 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 que reagem e sentem como você. Ou que uma vez se sentiram dessa forma.

Nós somos os membros anoréxicos do D.A.S.A. 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; mas, ainda assim, queremos mudar, não queremos continuar assim. Começamos a fazer o trabalho de recuperação e mudança no D.A.S.A.

Descobrimos que, não importando o quão diferentes ou sozinhos nos sentimos, nos aproximar dos outros, para oferecer ajuda e pedir por ela, nos auxilia na recuperação da nossa Anorexia. E por isso que estamos lhe convidando para assistir uma reunião do D.A.S.A.

A Anorexia é uma parte da dependência de amor e sexo, e as reuniões do D.A.S.A. 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.

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 começamos a experimentar vidas novas e iluminadas. Vimos antigos bloqueios e hábitos anteriormente não questionados serem removidos milagrosamente. Nos abrimos 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, 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 à nossa volta. Enfim, gostaríamos de dizer que a 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.

Hoje, sentimo-nos felizes e agradecidos e sempre dispostos a compartilhar nossas experiências com todas as pessoas que sofram de qualquer tipo de padrão dependente de amor e sexo e que deseje se recuperar.

D.A.S.A. lhe dá as boas-vindas!

Os países de língua portuguesa foram autorizados por The Augustine Fellowship, a utilizarem a sigla D.A.S.A. - Dependentes de Amor e Sexo Anônimos em lugar de S.L.A.A. - Sex And Love Addicts Anonymous, uma vez que mantenham o logotipo oficial de S.L.A.A.

# D.A.S.A.

Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

## Anorexia

Você não está mais sozinho...

<http://www.slaa.org.br>

E-mail: [slaa@slaa.org.br](mailto:slaa@slaa.org.br)



The Augustine Fellowship,  
Sex and Love Addicts Anonymous,  
Fellowship-Wide Services, Inc.