

JUNTOS NOS PODEMOS

CONTINUE VOLTANDO

RETENÇÃO DE MEMBROS



Link original : <http://www.oa.org/pdfs/together-we-can.pdf>

Os Doze Passos

1. Admitimos que éramos impotentes perante a comida - que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um poder superior a nós mesmo poderia devolver-nos a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante a Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a exata natureza de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados nós o admitimos prontamente.
11. Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos comedores compulsivos e por em prática estes princípios em todas as nossas atividades.

A permissão para usar os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos para adaptação foi concedida por *AA Word Services, Inc.*

Recém-chegados

“Preciso que CCA esteja lá para mim. Portanto, é minha responsabilidade manter CCA saudável. Um sorriso, um abraço, uma palavra de apoio, podem fazer com que alguém continue voltando...”

CCA funciona. Uma recente pesquisa do Gallup sobre a irmandade de CCA relata que 86% de nossos membros experimentaram melhoras em sua saúde física, em seu bem-estar emocional e mental e em sua vida espiritual. Entretanto, muitos na irmandade de CCA, atualmente, são recém-chegados, em vez de membros assíduos ou “veteranos”.

Considerando tudo que CCA nos oferece em recuperação emocional, espiritual e física, por que razões nós, ou outros membros, não continuamos voltando? Se queremos continuar a obter os diversos benefícios que CCA tem a oferecer e estender a mão para aqueles que ainda sofrem, precisamos compreender algumas das razões que estão por trás de querer ir embora. Este folheto, com suas diversas citações de membros de CCA do mundo inteiro, foi inspirado em uma recente apresentação e discussão na Conferência de Serviço Mundial de CCA. Oferece uma reflexão sobre o que podemos fazer por nós mesmos e por outros, ao examinar as quatro áreas-chave para manter os membros em CCA:

- Recém-chegados
- Reuniões
- Recaída
- Serviço

Cada uma das quatro áreas oferece encorajamento e sugestões para que o grupo e cada membro individual continuem voltando.

“Estou convicto de que os recém-chegados precisam experimentar três aspectos fundamentais no contato com cada membro de CCA e do grupo em seu conjunto: identificação, sentimento de pertencimento e de esperança e, o mais importante de tudo, ver e ouvir recuperação de todos os tipos em diversos níveis diferentes.”

Quando os recém-chegados assistem pela primeira vez a uma reunião de CCA, têm sua própria gama de necessidades. Para alguns, apenas vir a essa primeira reunião já requer coragem e uma boa dose de fé. Se os recém-chegados não voltam às reuniões, talvez tenham ficado desencorajados. Para ajudar os recém-chegados a se aclimatarem ao ambiente de uma reunião de CCA e para torná-la mais convidativa, os grupos podem:

. Ter voluntários para dar as boas-vindas na porta.

. Assegurar-se de que a informação sobre o grupo dada pelo telefone está atualizada e que as listas de telefones para contato e outras informações fornecidas estão corretas.

. Encorajar cada membro individual do grupo a dar as boas-vindas aos membros que eles nunca viram antes.

. Oferecer um “kit de boas-vindas” com folhetos e outra literatura aprovada por CCA.

. Criar uma lista com telefones dos presentes na reunião e usá-la para manter contato com os recém-chegados.

. Oferecer carona ou condução para aqueles que precisam.

. Destinar algum tempo no início de uma reunião para discutir os três níveis de recuperação, bem como, os Passos, Tradições e Instrumentos. Em algum momento durante a reunião, fornecer aos recém-chegados informação a respeito dos padrinhos. Os padrinhos podem então explicar o programa com mais detalhes.

. Encorajar os membros atuais do grupo a serem padrinhos e encorajar o apadrinhamento pelo correio.

Como recém-chegados, continuamos voltando porque vimos, em nossa primeira reunião, recuperação

acontecendo em todos os níveis – físico, emocional e espiritual. Mas ninguém é perfeito; portanto, diga aos recém-chegados para não entrarem em pânico se:

Experimentarem pequenos retrocessos; eles podem ser uma parte natural do processo de recuperação. Individualmente ou em grupo, os membros podem também oferecer sugestões sobre algumas das dificuldades comuns e quanto ao que fazer se elas ocorrem. Compartilhe, mas “não compare”! Faça com que os recém-chegados saibam também que cada grupo é diferente e os encoraje a assistirem a outras reuniões, até que eles encontrem uma na qual se sintam bem... assim como aconteceu conosco.

E lembre-se, se o seu grupo está tendo dificuldade em reter os recém-chegados, peça apoio de outros grupos na reunião do seu Intergrupo local.

“Uma das coisas mais dramáticas que me aconteceram quando eu era recém-chegado, foi que alguém na reunião me telefonou pouco tempo depois de eu entrar no programa, Apenas para dizer ‘OI’. E até hoje eu nunca esqueci essa pessoa.”

Reuniões

“Uma expressão que ouvi e da qual discordo é: ‘Bem, ele (ou ela) não estava pronto(a) para o CCA.’ Minhas perguntas são: ‘CCA estava pronto para ele ou ela? O que houve quando essa pessoa veio àquela primeira reunião ou às outras reuniões depois daquela?’ O que acontece nessas reuniões influencia bastante a continuidade da frequência dos membros”.

Cada reunião de CCA a que a pessoa comparece é de suma importância para sua recuperação e para a força do grupo. Portanto, reuniões onde há muito amor, apoio e encorajamento, são portos seguros para membros de CCA e irão encorajar a frequência continuada. Precisamos desse tipo de atmosfera para trabalhar nosso programa porque é onde o programa funciona.

Como indivíduos e como grupo, procurem atentar para as necessidades de cada membro que comparece. Lembrem-se de prestar atenção em cada um, e não apenas ouvir sem interromper. Evite utilizar os depoimentos para o debate com outro membro ou então “descarregar” sua

negatividade. Embora seja importante para nós compartilhar nosso sofrimento e nossas experiências como comedores compulsivos, não esqueça que também é crucial, para nós, compartilhar nossa força e esperança. Se você ou outro indivíduo têm problemas pessoais que justifiquem uma conversa mais profunda, seu padrinho pode ajudar. Quando você compartilha, lembre-se de incluir uma ou duas ações positivas que você pode levar adiante para ajudar a melhorar seu programa e encoraje outros a fazerem o mesmo.

“Quero ouvir suas experiências. Quero saber que você tem dificuldades, às vezes, e que experimenta altos e baixos. Isso me mostra que ambos somos humanos e que, quando estou deprimido, não significa que não estou trabalhando meu programa ou que sou uma pessoa má. Mas também preciso ouvir o que você está fazendo em relação a isso... hoje!”

Como membros de CCA, podemos apoiar nossos grupos oferecendo apoio àqueles que pararam de comparecer às reuniões. Um simples telefonema expressando preocupação e amor pode fazer toda a diferença no mundo. Não somente o grupo se fortalecerá com isso, mas nós também.

“Em certa ocasião, enviei cartões e bilhetes durante um ano... sem expectativa nenhuma. Essa pessoa agora está novamente comparecendo às reuniões”.

Um grupo também tem que compreender que alguns de nós paramos de comparecer às reuniões simplesmente porque perdemos o entusiasmo ou estamos muito ocupados. Talvez tenhamos alcançado nossa meta de peso e não reconhecemos a utilidade das reuniões para manter nossa recuperação. Ou simplesmente precisemos de alguma coisa diferente para manter nosso interesse e esperança, especialmente se somos membros veteranos em CCA.

Existem várias soluções para assegurar que cada grupo e suas reuniões estejam preparados para satisfazer todas as necessidades dos membros de CCA:

. Discutir e oferecer oportunidades de serviço. Serviço de qualquer tipo ou forma traz sua própria recompensa.

. Se os veteranos começam a sentir “cansaço do serviço”, sugira uma pausa

no serviço para os outros durante algum tempo, que lhes permita reconcentrar-se e revitalizar-se. Permitir que outros

ajudem você é uma forma de serviço também.

. Injete algum humor em suas reuniões; o riso é saudável para o espírito. Use a seção “Acompanhamentos” da revista *Lifeline* ou outro material aprovado por CCA.

. Crie uma caixa de sugestões para que os membros coloquem suas ideias em relação a locais para reuniões, tópicos ou outras atividades.

. Promova reuniões para veteranos, para atender suas necessidades e preocupações específicas.

. Focalize parte de uma reunião no impacto a longo prazo que o programa tem no resto de nossas vidas, e na importância de fazer de CCA uma prioridade.

Recaída

“Não subestime a importância de oferecer apoio para os membros que estão tendo dificuldades. A recaída é bastante comum em CCA. Minha própria experiência diz que me recuperarei mais rapidamente de uma recaída se eu continuar assistindo às reuniões do que se eu for embora.”

A recaída é uma das principais razões pelas quais podemos ser tentados a interromper nosso processo de recuperação em CCA. Quando recaímos, podemos experimentar os mesmos sentimentos que tínhamos quando viemos pela primeira vez a uma reunião de CCA; estes incluem vergonha, constrangimento, recriminação a si mesmo, sensação de fracasso, depressão, isolamento, frustração e mesmo desesperança. Quando ocorre a recaída, o mais importante que nós - como indivíduos e como grupo - podemos fazer é manter abertos os canais de comunicação.

Se alguém no grupo recair, podemos manter-nos em contato e encorajar esse membro de CCA a não se retirar para o isolamento. Podemos perguntar como os outros estão passando, fazendo com que saibam que nos preocupamos e que sua participação no grupo é valorizada. O comparecimento de todos às reuniões faz diferença na recuperação pessoal de cada membro e contribui para

o grupo como um todo. A coragem necessária para retornar mesmo em face de um retrocesso, seguramente será uma inspiração para aqueles de nós que possam vir a enfrentar obstáculos similares, no futuro.

Quando um membro de CCA retorna depois de recair, acolha-o calorosamente; apoio e encorajamento são especialmente cruciais nesse momento. E, mais importante, NÃO O JULGUE! Quando julgamos os companheiros membros de CCA, estamos fazendo um convite para que se retirem.

“Quando ganhei peso em abstinência, certas pessoas pararam de falar comigo; não me olhavam nos olhos. Afastavam-se quando eu me aproximava. Onde está escrito que perda de peso é a principal ‘medida’ do tipo de programa que estamos trabalhando? Antes de CCA passei minha vida sentindo vergonha, sempre sabendo que não era boa o suficiente.”

Todos são bons o “suficiente” para estar em CCA, não importa o que aconteça. Portanto, não julgue a recuperação dos outros. O programa de cada pessoa é único, assim como cada um de nós.

Há muitos modos pelos quais todos nós, como grupos e como indivíduos, podemos apoiar aqueles que estão em recaída:

- Na reunião, desencoraje depoimentos dirigidos a outros membros e o julgamento de outros ou de seu programa individual. Alguns membros de CCA podem levar mais tempo que outros para encontrar a recuperação física. Entretanto, eles podem ter outros tipos de “recuperação” que deveriam ser ouvidos por todos nós. Lembre a todos que há muitos caminhos para a recuperação. E lembre-se sempre que a recaída não é contagiosa, mas a recuperação é.

- Reserve parte de uma reunião para o tema “recaída” ou organize um retiro dedicado a esse assunto. Peça para aqueles que estão se recuperando de uma recaída para compartilharem suas experiências. Pergunte-lhes como atravessaram esse período e o que outros membros de CCA fizeram para ajudar. Crie um ambiente seguro para os membros compartilharem.

- Ofereça carona de ida e volta para membros isolados ou para aqueles que precisam de condução. Providencie uma lista de telefones para os membros utilizarem. E faça um esforço especial para convidar os membros a voltarem às reuniões, ou convide-os para sair, para tomar um café depois das reuniões.

- Podemos prestar serviço estendendo nossas mãos e corações, de

forma que aqueles que estão em recaída - e nossos grupos como um todo - encontrarão bem estar em uma atmosfera de amor e aceitação.

Serviço

“Qualquer serviço, por menor que seja, que ajude a alcançar um companheiro sofredor contribui para a qualidade da nossa própria recuperação. Ir às reuniões, arrumar as cadeiras, cuidar da literatura, falar com os recém-chegados, fazer o que precise ser feito no grupo ou para CCA em seu conjunto são meios pelos quais retribuímos o que nos foi dado, tão generosamente. Somos encorajados a fazer o que podemos, quando podemos.” – os Instrumentos de Recuperação.

Fora das quatro áreas de retenção de membros, o serviço é uma das áreas em que podemos contribuir com o nosso melhor. Porque o serviço é considerado importante para a retenção de membros? Seja fazendo um café para uma reunião, amadrinhando um membro da irmandade, estar a frente de um comitê de literatura, ou ajudando a planejar um retiro, as oportunidades e os presentes do serviço são muitos.

Se você ainda está inseguro pergunte ao padrinho como é orientar e ajudar alguém da recaída para a esperança da recuperação. e você vai aprender a diferença que o serviço pode fazer. Ser responsável perante os outros nos fortalece em nossa própria abstinência enquanto ajudamos os outros. É por isso que, ter a oportunidade para servir é um presente em si mesmo. A história de um membro ilustra bem isso: depois de uma semana (da minha primeira reunião) alguém me entregou a sacola de literatura e perguntou se eu poderia trazer aquela sacola toda semana. Era pesada e difícil para trazer do carro mas, toda semana durante dois anos, carreguei aquela sacola, religiosamente. Mesmo quando eu estava cansada, ou pensava que não precisava de CCA, você adivinhou... aquela irritante sacola me manteve voltando!”

Nada é mais estimulante do que ser parte da recuperação de outra pessoa, qualquer que seja essa parte. E o serviço, seja para os recém-chegados, seja para os veteranos, assegura que esta Irmandade estará aqui para todos nós no futuro.

É crucial que, em nosso

compromisso para transmitir a mensagem de recuperação para outro comedor compulsivo, tratemos os outros do modo como nós próprios gostaríamos de ser tratados. Cada um de nós – com um sorriso, um abraço, um telefonema ou com a mão estendida – pode influenciar nosso próprio bem estar e o de nossos companheiros membros de CCA, fazendo com que todos continuem voltando para um atmosfera de amor, aceitação e apoio.

“Havia veteranos e recém-chegados; havia pessoas altas e pessoas baixas; e havia pessoas grandes e pessoas pequenas que me amaram até eu alcançar o milagre da abstinência e o milagre desta Irmandade. Nosso compromisso de responsabilidade diz: ‘Sempre estender a mão e o coração de CCA a todos que compartilham minha compulsão; por isso eu sou responsável.’ Precisamos fazer o que podemos para manter todos retornando às reuniões para difundir a mensagem de CCA.”

Comedores Compulsivos
Anônimos funciona quando continuamos voltando.

Para maiores informações, por favor, consulte “Diretrizes para manter os membros em CCA”, do *kit* “Diretrizes de CCA”.

As Doze Tradições

Nosso bem estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de CCA.

1. Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum - um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.

2. Para ser membro de CCA, o único requisito é o desejo de parar de comer compulsivamente.

3. Cada grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos ou a CCA em seu conjunto.

4. Cada grupo é animado por um único propósito primordial - o de transmitir sua mensagem ao comedor compulsivo que ainda sofre.

5. Nenhum grupo de CCA deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome CCA a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem do nosso objetivo primordial.

6. Todos os grupos de CCA deverão ser absolutamente autossuficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.

7. Comedores Compulsivos Anônimos deverá manter-se sempre não-profissional, embora nossos centros de serviço possam contratar funcionários especializados.

8. CCA jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviços diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.

9. Comedores Compulsivos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de CCA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.

10. Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal em jornais, no rádio, em filmes, na televisão e em outros meios públicos de comunicação.

11. O anonimato é o alicerce espiritual das nossas tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

A permissão para usar As Doze Tradições de Alcoólicos Anônimos para adaptação foi concedida por A.A. World Services, Inc.

Overeaters Anonymous®, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: PO Box 44020

Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 •

Fax: 1-505-891-4320

www.oa.org

© 1995 Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved.