

DIRETRIZES PARA COORDENAR REUNIÕES PARA RECÉM CHEGADOS

Conteúdo

Tipos de Reuniões

Sugestões para coordenadores

Tópicos para reuniões para recém chegados

Preparativos para a reunião

Este folheto foi escrito principalmente para ajudar os grupos a realizarem reuniões para recém chegados, e os CCAs que as coordenam. Qualquer CCA, entretanto, provavelmente irá considerá-la uma leitura útil e interessante.

SUGERIMOS QUE VOCÊ NÃO LEIA PALAVRA POR PALAVRA, NEM ESTE FOLHETO, NEM OS
DEMAIS DESTA PACOTE, EM SUA REUNIÃO PARA RECÉM CHEGADOS

Tipos de reuniões

A experiência mostra que o tipo de reunião que funciona melhor para recém-chegados é o que lhes dá oportunidade para participar nos debates o mais cedo possível e em que há alguém com experiência de CCA para explicar os fatos sobre o comer compulsivo e o programa de recuperação.

Por essa razão a maioria das reuniões para recém chegados incluem: (a) uma palestra feita pelo coordenador, geralmente não excedendo a metade de uma reunião de uma hora e (b) debate com todos os presentes.

Sugestões para Coordenadores

Estes são alguns pontos geralmente abordados pelo coordenador em cada reunião para recém chegados:

1. Acolhimento caloroso aos recém chegados, assegurando-lhes que aqui serão compreendidos e aceitos. Diga-lhes que é o recém chegado que mantém CCA crescendo e se desenvolvendo.
2. Ênfase em nosso único requisito para ser membro: um desejo de parar de comer compulsivamente.
3. Garantia de respeito ao seu anonimato e breve explicação sobre o que isso significa. Explique que a maioria das reuniões de CCA são fechadas, o que significa que somente podem ser assistidas por membros de CCA e pessoas que sentem que talvez sejam comedores compulsivos. Família, amigos e o público em geral são bem vindos às reuniões abertas, que são, geralmente, reuniões com oradores.
4. Esclarecimento de que o coordenador fala somente a partir de sua própria experiência e expressa suas opiniões pessoais; de que ninguém fala pela Irmandade como um todo, nem mesmo pelo grupo.
5. Uma breve explanação de como CCA foi estabelecido, enfatizando que é baseado no programa de recuperação de Alcoólicos Anônimos.
6. Uma explicação sobre abstinência (enfatizando que a abstinência de cada pessoa é totalmente individual), ressaltando que praticamos os doze passos e confiamos em um Poder Superior – e que CCA não endossa nenhum plano de alimentação em particular.
7. Dez minutos de apresentação do líder: identificação como um comedor compulsivo, como ele ou ela encontrou CCA, como foi a sua recuperação no programa e como põe em prática esses princípios na vida de cada dia. Não esqueça de dizer quantos quilos perdeu, seja um número de dois ou três dígitos e há quanto tempo vem mantendo o peso. (O recém chegado vê membros de CCA em vários estágios de gordura e de magreza. Se as pessoas magras nunca falarem de sua perda de peso e se as pessoas gordas continuam falando de seus deslizes e farras alimentares, os recém chegados

sem dúvida concluirão que se eles estão com excesso de peso, para começar, seu destino pode muito bem ser o dessas pessoas gordas que estão ali. Se os magros não contarem que um dia foram gordos, os recém chegados podem acreditar que essas pessoas vieram para CCA assim como estão agora)

8. Comentários sobre um tópico que o coordenador sente que será útil para os recém chegados , seguido de debate. (Neste folheto estão incluídas diversas sugestões de tópicos)
9. Informações sobre outras reuniões de CCA na área, incentivando os recém chegados a assistirem a quantas quiserem.
10. Encorajamento para ler os livros de CCA e AA, os folhetos e nossa revista mensal, Lifeline.

Tópicos para reuniões para recém chegados

1. Como se abster de comer compulsivamente um dia de cada vez
2. O comer compulsivo como uma doença
3. Como funciona: os doze passos como um programa de recuperação sugerido.
4. As doze tradições
5. Instrumentos de recuperação
6. Outros aspectos da recuperação em CCA

Tópico 1: Como abster-se de comer compulsivamente um dia de cada vez

Encoraje os recém chegados a escolher uma maneira de comer que lhes seja confortável e então abster-se de comer compulsivamente um dia de cada vez, uma hora de cada vez, mesmo um minuto de cada vez.

Enfatize que a abstinência é diferente para cada pessoa. Para alguns CCA´s inclui pesar e medir sua comida, enquanto que para outros, simplesmente significa não fazer farras alimentares. Muitos seguem um plano de alimentação específico; outros sentem-se bem com refeições moderadas. Há variações como no número de refeições e na inclusão ou exclusão de certos alimentos. Abstinência é altamente individual e todos os membros devem ser apoiados ao fazer o que pessoalmente acham certo.

Os membros que assistem à reunião podem acrescentar suas sugestões aos seguintes métodos para evitar comer compulsivamente um dia de cada vez:

- Abster-se apenas por estas 24 horas, esta hora ou este minuto, se necessário
- Ter um padrinho e permanecer em contato próximo com ele, falando sobre assuntos específicos ligados à comida, se necessário, mas também, discutindo sentimentos e problemas pessoais.
- Adiar o comer excessivo – até esta tarde, até esta noite, até amanhã – e continuar a adiar.
- Ir a muitas reuniões de CCA
- Telefonar para outros CCA's
- Ler literatura de CCA e de AA, mantendo-a em vários lugares da casa e levando algum livro na bolsa ou no bolso
- Orar – de qualquer forma significativa para o recém chegado, mesmo se for “agindo como se”.
- Mudar as rotinas, especialmente nos momentos que mais conduzem ao comer compulsivo. Isso ajuda a mudar velhos padrões.
- Reunir-se com outros CCA's para atividades que não envolvam comida, ou para saborear uma refeição abstinentes.
- Começar a trabalhar os doze passos para lidar com os sentimentos que jazem sob o comer compulsivo: culpa, raiva, medo, ressentimento, incapacidade de lidar com a sexualidade, preocupação com passado e futuro.

Tópico 2: O comer compulsivo como uma doença

Os recém chegados, frequentemente, sentem grande alívio quando aprendem que têm uma doença – que não são imorais, sem força de vontade, maus ou repugnantes – e que não estão sós em seu sofrimento.

Use termos como “doença de três aspectos”, “doença progressiva” e “obsessão mais compulsão” para descrever nosso problema comum. Enfatize que a doença do comer compulsivo pode ser detida, mas não pode ser curada. Diga que uma vez aceito o “diagnóstico”, podemos seguir a “prescrição” de CCA para recuperação: abstinência e os doze passos.

O conceito de comer compulsivo como uma doença está presente em toda a literatura de CCA. São especialmente pertinentes: o livro de CCA, Comedores Compulsivos Anônimos¹ (Particularmente “Nosso convite à você”, páginas 1-6, e os Apêndices, páginas 183-200, em inglês) e o folheto “Perguntas e Respostas sobre o comer compulsivo e o programa de recuperação de CCA”.

Discuta com os recém chegados:

1 Livro de Depoimentos

- Os sintomas da doença do comer compulsivo
- Nossa incapacidade de controlá-la por intermédio de mal orientada força de vontade
- A importância de estar disposto a seguir o programa de CCA, em vez de insistir em prévia compreensão intelectual do problema

CCA não pretende ser um programa médico ou uma fonte de conhecimento sobre nutrição. Membros que desejam informações dessa natureza devem procurá-las em outras fontes. CCA não endossa nenhum plano de alimentação. Os que desejam orientação sobre um plano de alimentação saudável, devem procurar os médicos, nutricionistas ou outras fontes de ajuda semelhantes.

Acentue que embora a abstinência seja desejada para todos, a maneira de cada um abster-se será pessoal e diferente. Apóie cada membro de CCA, transmitindo esperança, confiança, liberdade e alegria, em vez de sentimentos de culpa, medo ou sofrimento.

Tópico 3: Como funciona: os doze passos como programa de recuperação sugerido

O coordenador lê alto “Como Funciona”, o coração da mensagem de CCA, de Alcoólicos Anônimos, páginas 77-79.

ênfatize desde o início que os Doze Passos são a base de nosso programa de recuperação, e que tentamos trabalhá-los – e deixar que eles trabalhem em nós – pelo resto de nossas vidas. Não esperamos ser perfeitos nessa prática; apenas progredir.

Assegure aos recém chegados que não há “obrigações” em CCA, e que esses passos são simplesmente sugeridos. Explique que foram desenvolvidos em AA como resultado de real experiência em recuperação, no passado. Os homens e mulheres responsáveis pelos passos queriam descrever completa e claramente o que funcionou para eles porque sabiam que havia muitos alcoólicos os quais nunca poderiam encontrar pessoalmente.

Deixe que os passos falem por si mesmos. São simples e claros, e os coordenadores de reuniões para recém chegados não necessitam dar explicações complicadas ou fazer sermões sobre eles. Encoraje os recém chegados a interpretá-los e usá-los da maneira mais significativa para cada um, individualmente.

É responsabilidade do coordenador tornar claro que a fonte dos doze passos é Alcoólicos Anônimos (Grande Livro)² e encorajar os recém chegados a lerem eles mesmos o Grande Livro. Assegure-se de que há cópias de Alcoólicos Anônimos e de Doze Passos e Doze Tradições disponíveis para emprestar, vender ou dar.

2 Livro Azul

Tópico 4: As doze tradições

Os recém chegados contarão com um bom começo se forem apresentados às doze tradições logo que chegarem a CCA. Ajude-os a compreender que, embora CCA funcione com muito pouca organização aparente, respeitamos esses princípios básicos para assegurar a sobrevivência da Irmandade.

Explique como se originaram as tradições e porque são vitais para nosso programa. (Doze Passos e Doze Tradições, Alcoólicos Anônimos atinge a maioria, e “As Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos” são excelentes fontes de informação sobre esse assunto.)

os coordenadores podem relatar sua própria experiência no uso das tradições, para permitir aos recém chegados a compreensão da importância de anonimato, princípios antes das personalidades, consciência de grupo, auto sustentação, não filiação de CCA a outras organizações e nosso único requisito para ser membro.

É igualmente importante salientar o que CCA não faz. Por exemplo: CCA não procura membros ou tenta convencer alguém a juntar-se à Irmandade. Também não guarda arquivos com fichas de membros, não participa de pesquisas, não faz acompanhamento de seus membros, não dá conselho médico ou psicológico, não oferece nenhum tipo de serviço social ou de aconselhamento, não aceita reembolso por seus serviços nem contribuições de fontes não CCA.

Visto que muitos CCAs não percebem o valor das tradições para a sobrevivência e o crescimento de nossa Irmandade, esse tópico é de grande importância nas reuniões para recém chegados.

Tópico 5: Instrumentos de Recuperação

Usar o folheto de CCA “Instrumentos de Recuperação” como guia; o coordenador dá a cada recém chegado uma cópia. Não se pretende que o folheto seja lido em voz alta na reunião, mas sim, que seja usado como base para a explicação de cada instrumentos, pelo coordenador. Acentue que os instrumentos fazem com que a recuperação seja confortável, alegre e bem sucedida.

Tópico 6: Literatura de CCA

(Os coordenadores frequentemente combinam os Tópicos 5 e 6, explicando ambos na mesma reunião)

os recém chegados estão interessados em saber a respeito de todas as possíveis fontes de ajuda disponíveis em CCA.

Uma boa seleção de publicações sobre nossa doença e sobre o programa de CCA é publicada pelo Serviço Mundial

Uma das coisas mais importantes que fazemos pelos recém chegados é apresentá-los às publicações de CCA – o livro Comedores Compulsivos Anônimos³, nossa revista mensal, Lifeline e os muitos folhetos sobre temas específicos de interesse dos comedores compulsivos. Descreva o conteúdo de cada uma dessas publicações e encoraje os recém chegados a lê-las. Tenha um bom suprimento de literatura de CCA – e os materiais básicos de AA - em sua reunião para recém chegados.

Tópico 7: Outros aspectos da recuperação em CCA

Tópicos adicionais incluídos em muitas reuniões para recém chegados.

- A experiência original de AA, como descrita no Grande Livro⁴ e em AA Atinge a Maioridade.
- Como CCA se desenvolveu a partir de AA. Os coordenadores podem se familiarizar com a história de CCA lendo “A história de Rozanne” em Comedores Compulsivos Anônimos⁵ “Como Começou” em “Para o Recém Chegado”, e os artigos de Lifeline incluídos neste pacote: “Uma Profecia Excessivamente Otimista” (Janeiro 1978), “Os Arquivos: Um Registro de Crescimento” (outubro 1978) e “Vinte Anos Especiais” (janeiro 1980).
- O desejo de abster-se de comer compulsivamente, para si mesmo – e não para agradar ou impressionar outra pessoa.
- Ser libertado da compulsão; ter a obsessão removida.
- Quem ode pertencer a CCA e como juntar-se a CCA. Os recém chegados ficam geralmente aliviados ao saber que nosso único requisito para ser membro é um desejo de parar de comer compulsivamente – que não os pesamos, não os registramos, não monitoramos seus hábitos alimentares, não os controlamos de nenhuma maneira. (Veja: “O que fazer para associar-se a CCA:” na página 9 de “Perguntas e Respostas” e “como você se torna um membro do grupo:” na página 5 do Manual do Grupo”.
- Aceitação de nós mesmos como nós somos; honestidade em relação a si mesmo como um fundamento para por em prática os princípios do programa
- Oração da Serenidade.
- Os lemas de CCA: abstinência é a coisa mais importante em minha vida, sem exceção; simplifique, não complique; solte-se entregue-se a Deus; viva e deixe viver; mantenha-

3 Livro de Depoimentos

4 Livro Azul

5 Livro de Depoimentos

o simples; um dia de cada vez; nada tem um gosto tão bom como a sensação de abstinência.

- Apadrinhamento: o que é, como conseguir um padrinho; quando e como mudar de padrinho. (Veja “Instrumentos de Recuperação”.)
- a família: como os recém chegados podem ajudar seus parentes não membros de CCA a compreender o comer compulsivo e o processo de recuperação. (Veja “Para a família do comedor compulsivo”)
- Linguagem de CCA: usamos muitos termos e frases que não são familiares aos recém chegados. Os iniciantes serão beneficiados se ouvirem esses termos explicados no início da reunião, de forma simples e clara. Cuidado para não sobrecarregá-los com informações ou idéias muito complexas.
- Despertar espiritual: Debata o que essa experiência significou para outros, começando por Bill W., co fundador de Alcoólicos Anônimos (Veja Alcoólicos Anônimos, páginas 8-14, 569-570 – em inglês – e os capítulos “Nós, os Agnósticos”, “trabalhando com os outros” e “uma visão para você”. Também é relevante para esse assunto o “Décimo Segundo Passo” em Doze Passos e Doze Tradições). Encoraje o recém chegado a descobrir o que significa para ele “experiência espiritual” e enfatize que esse é um assunto profundamente pessoal. Sugira que o recém chegado leia Comedores Compulsivos Anônimos⁶ e Lifeline para aprender sobre as experiências de outros CCAs.

Preparativos para a Reunião

Alguns grupos preferem que suas reuniões para recém chegados sejam coordenadas por uma pessoa diferente a cada reunião, enquanto outros preferem que as reuniões sejam coordenadas pela mesma pessoa em uma série de reuniões. (uma série compreende de 4 a 12 reuniões; séries de seis semanas parecem populares e funcionam especialmente bem).

Uma vez que a rotação no serviço é altamente valorizada nos grupos de CCA, depois que uma pessoa coordenou uma série de reuniões para recém chegados, outra pessoa assumirá essa função para a serie seguinte.

A seguir, algumas sugestões de preparativos para a reunião e pontos a observar que funcionaram bem para muitos grupos.

1. as reuniões para recém chegados são realizadas separadamente das reuniões regulares. São geralmente programadas para um horário anterior às reuniões regulares e duram uma hora. (alguns grupos preferem fazer as reuniões para recém chegados e reuniões regulares simultaneamente, em salas separadas; ou na mesma sala, mas em noites diferentes).

2. A participação do recém chegado é encorajada por uma atmosfera íntima, informal e amistosa. Essa é melhor favorecida se todos sentarem ao redor de uma mesa grande.
3. Essa reunião é para recém chegados. Não deve ser dominada pelo coordenador ou por outros CCAs que a assistirem. O coordenador é responsável por cuidar que a reunião não se torne um debate entre CCAs experientes.
4. Faça com que os recém chegados se sintam à vontade para participar, falando e fazendo perguntas; mas evite colocá-los na berlinda ou fazê-los sentirem-se na defensiva, fazendo-lhes perguntas ou querendo forçá-los a falar.
5. Todos os CCAs devem sentir-se livres para assistir às reuniões de recém chegados e reunir-se a eles e ajudá-los.
6. Tenha bastante literatura disponível, bem como, um suprimento de listas de reuniões atualizadas. Alguns grupos dão a cada recém chegado um “Pacote do iniciante”, com folhetos básicos sobre recuperação.
7. Quando você coordenar uma reunião para recém chegados, chegue antes da hora marcada, para receber os que chegarem cedo.