



Cartilha do Comitê de Informação ao Público de Coda - 2020

Reuniões de IP da irmandade tem o objetivo de apresentar alguns dos princípios básicos do programa em uma reunião aberta de CoDA para convidados ou em uma visita a uma instituição.

Essa cartilha é apenas um ponto de partida para o estudo mais aprofundado da vasta experiência acumulada pela irmandade nesse serviço.

A consciência coletiva deverá avaliar previamente para quem irá levar a mensagem e votar por sua aprovação.

É fundamental que o(a) orador(a) tenha pelo menos 1 ano na irmandade, 3 meses destes treinando em um comitê de IP e conhecimento de passos e tradições. **(A consciência coletiva do comitê poderá avaliar se os membros candidatos estão preparados ou não para esse serviço).**

RECOMENDAÇÃO IMPORTANTE

Preparar-se espiritualmente, mental e emocionalmente. Ensaie no comitê de Informação ao público, seja só por hoje amoroso, humilde, compreensível, sensível às necessidades de quem servimos, devemos respeitar as diferenças e se achar que não está em um bom dia, sugerimos abrir mão de participar de um painel.

Quando viemos para o comitê de IP, assumimos o compromisso de levarmos a mensagem de CoDA de forma clara e objetiva, ajudando os demais a sentirem-se atraídos pela identificação com nosso programa.

É bom que o comitê pense na dupla que levará a mensagem com equilíbrio entre a emoção e o esclarecimento sobre a estrutura.

Qual é a nossa mensagem?

A mensagem é que qualquer codependente pode ser capaz de desenvolver e manter relações saudáveis e amorosas.

1. Sugestões para uma apresentação adequada

Não se trata de padronizarmos a partilha, mas tão somente de fornecermos uma referência sobre o que se sugere falar em uma partilha, em uma reunião/apresentação sem que nos sujeitemos a perguntas capciosas ou constrangedoras. Quase sempre o que falamos em nossa partilha, é perguntado depois pelos participantes. A partilha de um membro tem um conteúdo "fechado", afinal, não estamos em nosso grupo de escolha, mas sim participando de um serviço de CoDA, cujo propósito é apresentar o programa.

- Apresente-se dizendo seu nome e seu tempo na irmandade, não somos profissionais da saúde e nem professores, não fazemos diagnósticos ou prognósticos clínicos ou psicológicos, não nos aprofundamos em patologias.
- Explique brevemente qual é o propósito do IP de Coda, deixando claro que a irmandade não tem vínculo com nenhuma religião, instituição e nem com outras irmandades. Dizer que seu objetivo é passar sua experiência pessoal quanto a Codependência e que é possível encontrar uma nova maneira de viver.
- Falar do tempo em que sofria com a Codependência, explique o que os padrões destrutivos de relacionamento (controle, baixa auto estima...), fale dos sentimentos que acompanhavam os relacionamentos destrutivos, tais como raiva, medo, falta de amor, satisfação imediata dos prazeres etc, fale das perdas físicas, morais e espirituais, falar dos defeitos de caráter, como a mentira, desonestidade, egoísmo, egocentrismo, orgulho e manipulação faziam com você no início e o que acontecia depois.
- Falar da descoberta da Codependência, que ela é uma doença física, mental e espiritual que desmoraliza, tem como característica a obsessão e compulsão e pode matar.
- Explicar porque procurou ajuda e como encontrou um grupo de CoDA, fale de como foi recebido pelos companheiros do grupo, do amor e respeito de todos para com você.
- Como você conheceu a Irmandade de CoDA e como foi para você pela primeira vez em um grupo de CoDA e como tem sido sua mudança mental, física e espiritual praticando o programa de CoDA.
- Explique a linguagem que usamos, (falamos sempre na primeira pessoa "EU"), que Coda é uma irmandade que tem como princípio o anonimato então tudo que vê, ouve e fala lá, fica em CoDA.

- O que você tem ganho e que sonhos se tornaram realidade para você como resultado do programa de CoDA, conte-lhes que há alegria na recuperação, ou seja, amizades, confraternizações, etc.
- Lembre-se que qualquer codependente pode se recuperar independentemente de sua idade, grau de instrução, condição social e financeira, orientação religiosa ou falta de religião, sendo o único requisito necessário para fazer parte da irmandade o desejo de relacionamentos saudáveis e amorosos.
- Convide os participantes a conhecerem a irmandade assistindo uma reunião de recuperação de CoDA (presencial ou online). Fale sobre o site, a literatura disponível gratuita para download, das perguntas do autodiagnóstico.
- Falar da recuperação do programa. Ressaltar a 3ª Tradição (o único requisito para fazer parte é o desejo de relacionamentos saudáveis) e a 5ª Tradição (cada grupo tem o propósito primordial de levar a mensagem ao codependente que ainda sofre).
- Fale que o programa é um dia de cada vez Só por hoje! da descoberta de um poder superior, da fé, reformulação e relacionamentos saudáveis. Que é um programa de humildade, aceitação e boa vontade, um programa espiritual, não religioso, não cobra taxa nem mensalidades, funciona e está disponível a qualquer um.
- Na resposta às perguntas, reconheça e dê valor ao sentimento, emoções e o interesse deles por CoDA. Procure responder de forma sucinta para não abrir margem para controvérsias e negação, tudo se baseando principalmente no programa.

2. Não recomendado fazer em apresentação de IP Coda

- Glorificar ou rir contando vantagem em seus abusos, usar linguagem chula e gíria em excesso, citar nome de pessoas e/ou de lugares.
- Expressar opiniões sobre questões alheias, como regras ou regulamentos de qualquer instituição, qualquer abordagem terapêutica ou do programa de outras irmandades.
- Não quebre o anonimato nem conte histórias de outros, não divulgue o telefone ou endereço de nenhuma pessoa a ninguém.
- Não discuta sobre quais padrões são aceitáveis, CoDA é um programa de reformulação.
- Não demonstre favoritismo para com nenhum participante.
- CoDA não promete providenciar hospitalização, medicamentos, ou tratamento médico e/ou psicológico.
- CoDA não promete providenciar alojamento, alimentação, vestuário, empregos, dinheiro ou outros desses serviços.
- CoDA não promete providenciar aconselhamento doméstico profissional ou vocacional.
- CoDA não participa ou patrocina pesquisas científicas.
- CoDA não promete filiar-se a instituições (embora muitos membros cooperem com elas).
- CoDA não oferece serviços religiosos.

Resumo livre para partilha de IP

Monte um roteiro da sua partilha com uma história com começo, meio e fim;

1º - Codependência ativa (3 minutos)

Recomendação: ao falarmos de nossos sentimentos ao invés de dizer de quem éramos codependentes, ganhamos mais identificação pois a mensagem se torna mais abrangente.

2° - Chegada em CoDA (3 minutos)

Recomendação: falar da sua primeira impressão e do funcionamento das reuniões pode esclarecer e desmistificar.

3° - Recuperação (4 minutos)

É bom que terminemos agradecendo o interesse dos presentes, convidar os presentes para responderem às perguntas do autodiagnóstico e assistir quantas reuniões quiserem para se reconhecer ou não.

Esta cartilha foi construída tendo como base a literatura de CoDA, o manual de informação ao público de AA, NA e Mada, e de situações que deparamos dentro das simulações feitas pelos membros participantes do Comitê de IP de CoDA Brasil e Junta Nacional, de setembro a dezembro de 2020.