

# SERVIÇO E RECUPERAÇÃO



## "Eu sirvo e acredito. Eu não governo."

Se o controle parece tão difícil de melhorar, podemos simplificar, deixando ir e entregando a Deus, para podermos escolher uma obrigação e viver sob este princípio. Mudar a nossa velha maneira de "fazer" assim, e "ser" diferente. Podemos completar nossas obrigações se acreditamos que o Poder Superior está no comando, e neste processo descobrir que isto é verdadeiro. Muitos de nós que prestamos serviços com essa ideia, tivemos a experiência de liberdade e aproveitamos isso. Enquanto a ideia de deixar e entregar a Deus não nos exime de nossas responsabilidades, somente deixamos os resultados nas mãos mais competentes. E, de alguma maneira, nos sentimos melhor sobre o que estamos fazendo.

***"Isso será feito, mesmo que eu não o faça."***

Uma maneira de resolvermos o dilema de voluntários para prestar serviço em CoDA, é ver o serviço como uma oportunidade de aprender a colocar limites. Alguns de nós queremos desenhar uma linha entre a performance usada a serviço do CoDA e cobrar nossas próprias necessidades. Quando dizemos "não" a uma requisição neste contexto, ou decidimos não sermos voluntários, isso quer dizer: "Eu preciso de espaço, um tempo para mim mesmo. Tenho feito tudo o que posso fazer..., ou, quero este dia (ou essa semana) para mim mesmo. Eu estarei disponível outra hora". Dizendo "não"

com essa atitude, relembramos que fazemos parte do grupo. Se falarmos sobre os nossos desejos com outro membro de CoDA, ou fizermos nossa partilha sobre o que fizemos uns aos outros, isto nos lembrará que um Poder Maior está operando as coisas, e que podemos relaxar.

***"Eu não devo esperar até que eu tenha uma grande recuperação. O serviço pode me levar a esta recuperação."***

Como um recém chegado em CoDA, um membro mostra o desejo de ajudar, e quer saber o que é possível fazer em particular, pois tem pouca recuperação e pouca energia. Seu padrinho sugere que ele pode encorajar e dar força para um mais novo que ele. Especificamente, ele pode fazer uma lista quando os novos companheiros se apresentarem, fazer uma marcação ao lado dos nomes para lembrar ou escrever embaixo se necessário.

Se alguns dos novos companheiros estiverem presentes na semana seguinte, ou em outra reunião, ele pode ser chamado e receber as boas vindas pelo nome. Esta ação ou delicadeza pode parecer pouco neste momento. Ele ainda estará dando conselhos e correndo atrás das vidas das outras pessoas, mas este genuíno interesse oferecido espontaneamente faz uma grande diferença para um novo membro em CoDA. Isso foi fácil! Isso foi serviço! Isso foi o início de estar ajudando os outros de um jeito novo e simples.

***"Eu não tenho que fazer tudo aquilo; eu não tenho que fazer isso com perfeição."***

Alguns de nós, que se criticam de modo severo, podem usar o Serviço como uma oportunidade para acalmar este estado. Podemos começar a lembrar que somos sempre amados e aceitos por Deus. Então, podemos escolher um "pequeno começo": Falando somente em nossas reuniões sobre as nossas necessidades de fazer tudo perfeitamente, mas também ouviremos outros membros que também tiveram dificuldade com seu perfeccionismo. Quando começamos a entregar e deixar ir a nossa velha maneira de fazer as coisas, começamos com uma pequena ação. Nós estamos na sala para mudar.

***"Serviço para mim é: princípios antes da individualidade."***

Um membro de CoDA diz "sim" à ideia de ajudar, e "não" para tarefas específicas, até que ela se encontre e ajuste às suas habilidades ou interesses. Quando requisitada, concorda em ser secretária da coordenadora da reunião, mas não aceita ser somente a coordenadora. Ela concorda em ser voluntária em qualquer comitê, mas sempre dirá "não" para ser coordenadora. Os outros membros do grupo podem contar com a participação dela regularmente, porque ela faz disso um jogo; melhor que um drama grandioso ou ressentido. Sobre suas ações, a sua entrega ao Poder Superior é aparente. Isso é algumas vezes um alívio, e uma inspiração para trabalhar com alguém que precisa claramente ter os limites definidos, quem não suporta ser controlado pelo outro, que é flexível sem ser capacho, quem irá admitir quando é dispensável, e quem apenas aparenta viver os Doze Passos e as Doze Tradições, ao invés de simplesmente falar deles.

***"Serviço é uma contribuição que eu faço ao CoDA para acrescentar na minha recuperação ou para alguém mais."***

Um membro de CoDA lembra seu primeiro sentimento numa reunião. Ele era compulsivo em trabalhar, era um ambicioso executivo, envolvido não somente em seus negócios, mas também fazia muita caridade. "Eu costumava fazer coisas importantes em meu tempo livre de trabalho. Quando alguém me pedia ajuda, sentado numa cadeira durante as reuniões, eu não me importava, mas não achava que isso era serviço. Queria ganhar confiança, onde pudesse fazer alguma coisa boa com minhas experiências organizadas."

"Depois de mais ou menos um mês assistindo às reuniões, sugeri que alguém deveria pegar a responsabilidade de coordenar as reuniões uma vez ou outra. A coordenadora olhou para mim sorrindo e disse: "Eu penso que tem alguém". "Eu percebi que tinha sido pego por este grupo, semana após semana, só porque eu tinha ajudado na arrumação da sala. Nunca tinha passado pela minha cabeça que isso já estava preparado para mim,

muito tempo antes de eu estar neste grupo. Isso foi um pequeno incidente, mas a lição que aprendi foi profunda.”

### ***"Não ao serviço, Não ao CoDA"***

Sabemos que nenhum de nós "pode fazer tudo". O que devemos considerar é o que poderá acontecer em Codependentes Anônimos se ninguém fizer nenhum serviço. Ou talvez mais problemático, o que pode acontecer se somente alguns membros de CoDA prestarem todo o serviço? É claro que a resposta é óbvia: CoDA está pronto para parar de existir, ou nas mãos de uns poucos que com suas próprias agendas podem estar no comando.

### ***"NÓS PODEMOS LEMBRAR O QUE CONSTITUI SERVIÇOS PRESTADOS EM CODA"***

#### **- OBRIGAÇÕES DOS VOLUNTÁRIOS PARA AS REUNIÕES:**

- Abrir a sala para as reuniões.
- Receber os novos.
- Arrumar as cadeiras.
- Ler os Doze Passos e as Doze Tradições em voz alta.
- Contribuir com a 7ª Tradição para o programa se sustentar.
- Coletar as doações.
- Pagar o aluguel.
- Manter uma conta bancária para colocar a 7ª Tradição.
- Mandar dinheiro para a comunidade, estado e escritórios nacionais, para manter suas despesas.

- Comprar literatura.
- Ouvir o outro sem julgar.
- Receber convidados teen em reuniões de CoDAteen.
- Ver se o CoDA não está se incorporando a negócios, religiões ou organização pessoal.
- Apadrinhar outros membros de CoDA.
- Coordenar reuniões.
- Começar novos grupos.
- Fazer uma agenda com os telefones dos membros.
- Salvar as Tradições.

### **- OBRIGAÇÕES DOS VOLUNTÁRIOS Em NÍVEL DE COMUNIDADE E ESTADO:**

- Providenciar comunicados para informações de interesse do CoDA.
- Providenciar o endereço do escritório Estadual e / ou Nacional.
- Levar a mensagem de CoDA para hospitais e instituições.
- Manter um fluxo de informações sobre o CoDA.
- Manter os encontros de diretoria e distribuir as informações.
- Servir as delegacias de Serviço da Conferência Nacional.
- Comunicar as informações sobre o Serviço de Escritório Nacional a todas as irmandades.
- Salvar as Tradições.

### **- OBRIGAÇÕES DOS VOLUNTÁRIOS A NÍVEL NACIONAL:**

- Reuniões bimestrais com os membros de CoDA.
- Traduzir e distribuir a literatura do CoDA aprovada pela Conferência.
- Organizar conferências e eventos.
- Criar anualmente um orçamento das operações do CoDA Nacional.
- Manter uma conta para os fundos que vem para o Escritório de Serviço do CoDA Nacional, e vigiar gastos do escritório.
- Resolver os problemas que vem do Estado, Comunidade e de reuniões.
- Desenvolver programas para teen em CoDA.
- Fazer panfletos com informações sobre as atividades do CoDA.
- Desenvolver e facilitar a entrada do programa de CoDA em hospitais e instituições fechadas.
- Vigiar o Staff (Comitê) do CoDA.
- Salvar as Tradições.

Muitos de nós dependemos de uma sala de CoDA aberta. Sem ela, poderemos voltar para os nossos velhos padrões de controle, nos tornando vítima, mártir, rebelde ou um capacho, ao invés de nos preservarmos nos Passos e nas Tradições em CoDA. Portanto, essa Irmandade, para continuar, depende de novos voluntários. Cada um de nós é livre para encontrar o caminho: se servir é bom ou não nesse momento, se estamos fazendo mais do que o razoável, ou servindo com uma atitude de autodestruição, se estamos relutantes em nos envolver e queremos mudar, esta é uma boa oportunidade para nos questionar.

Usando as ferramentas que o CoDA nos oferece, os Doze Passos e as Doze Tradições, a Irmandade e o Poder Superior de nossa própria escolha, nosso caminho começa a ficar claro. Para alguns de nós, estar a serviço de CoDA não é um dilema, mas se tornou um início, a chance de trabalhar com os outros de maneira saudável.

**Traduzido de "Being of Service in CoDA"**



Traduzido de: Co-Dependents Anonymous, Inc. P.O. Box 7051 Thomaston, Geórgia USA – Fone: (001-706)-6486868 - Protegido por direitos autorais 1998.

Co-Dependentes Anônimos – SP – Brasil - Coletâneas