

Medindo o progresso

"Mesmo nossos fracassos em fazer progressos perceptíveis em alguns defeitos incômodos podiam ser usados como alimento espiritual ... Víamos como estávamos aprendendo a aceitar o progresso, em vez de perfeição! Se não podíamos ficar sempre orgulhosos dos resultados de nossos esforços para mudar, ao menos havíamos conquistado o direito de nos respeitar pelos esforços feitos. " - - Texto básico DASA, pág. 90

Trabalhar um programa para recuperação de nossa dependência é uma viagem para toda a vida. Durante nossa jornada, é útil medir o quão longe chegamos e como estamos a qualquer momento. Acima de tudo, precisamos ser capazes de reconhecer e afirmar nosso progresso, especialmente quando estamos fazendo os ajustes cruciais para voltar ao caminho da sanidade depois de perder o caminho.

Os passos de nossa jornada podem parecer lentos e simples. Muitas vezes fixamo-nos nos exageros aonde tropeçamos e não vemos os passos adiante que estamos dando. Podemos ficar facilmente desanimados a cada dificuldade em ver o nosso progresso. Temos de perceber que o progresso pode ser, apesar de tudo, um processo de aprendizagem, de tentativa e erro. Entendemos que o nosso objetivo realista é o progresso e não a perfeição. O propósito deste folheto é nos ajudar a ver todas as áreas em que estamos progredindo. Perceber que estamos realmente fazendo progressos pode dar-nos esperança em nossa recuperação, independente se somos novos, se estamos retornando ou se estamos em sobriedade a muito tempo.

Neste panfleto fornecemos medidas que ajudam a perceber, apesar de eventuais reveses, como o programa trouxe uma nova qualidade de recuperação para as nossas vidas. Ele oferece uma série de maneiras para que possamos ver nosso progresso ao longo do tempo, de maneiras distintas e mensuráveis. Esta não é uma lista completa; nós encorajamos você a considerar e adicionar suas próprias medidas de progresso. Lembre-se que sinais de progresso são diferentes para cada um de nós. Por isso, não interprete essas referências como requisitos para um programa perfeito.

Para alguns, este folheto é principalmente uma ferramenta educacional, ampliando a visão do leitor de toda a sua pessoa. Outros usam como uma planilha para o auto-reconhecimento-uma forma de afirmar o seu crescimento, desenhando reflexões que mais tarde são compartilhadas com um padrinho (madrinha), um mentor, um parceiro de recuperação ou em uma reunião. Os membros que já trabalharam os Passos 1 a 12 podem achar este panfleto útil para continuar o trabalho escrito com ajuda de um padrinho. Outros colocam este panfleto em um local acessível como uma ferramenta de afirmação, um lembrete para ficar em contato com o quadro de maneira mais ampla ao invés de ficar obcecado com o último erro ou deslize.

Medidas qualitativas

As Medidas qualitativas descrevem a melhoria geral da qualidade de nossas vidas em recuperação.

Afirmando como lidamos positivamente com a vida - como estamos criando construtivamente uma vida mais sóbria e serena.

- . Nutrindo a nossa recuperação com o panfleto “Medindo o Progresso”.
- . Sendo capazes de definir para nós mesmos o que é uma sexualidade saudável e um relacionamento saudável.
- . Criando comportamentos “elevados” (oposto de comportamentos de ‘fundo-de-poço”) e percebendo os resultados de engajamento nestes comportamentos positivos.
- . Avaliando regularmente nossos comportamentos “elevados” com a ajuda do nosso padrinho/madrinha.
- . Começando a pedir ajuda aos outros quanto a nossos desafios.
- . Visualizando mudança como parte do nosso crescimento espiritual.
- . Começando a contar com um Poder Superior para ajudar a guiar-nos ao longo da vida (Passo 3)
- . Aprendendo a distinguir o que pode e o que não pode mudar.
- . Aceitando a realidade ao invés de tentar forçar a obedecer uma fantasia.
- . Aprendendo a trazer equilíbrio a nossas vidas.
- . Atingindo os nossos compromissos sem medo do fracasso.

Afirmando como abordamos dependências relacionadas – obtendo progresso pessoal com outras dependências (vícios) e compulsões.

- . Reconhecendo e / ou afirmando o uso inadequado de outras substâncias ou comportamentos para nos ajudar a fugir da realidade.
- . Sendo capazes de entender quando uma atividade normal, sendo praticada com exagero, começar a deixar de ser saudável.
- . Reconhecendo descontrole em outras áreas de nossas vidas (Passo 1)
- . Tomando a decisão de conversar com o nosso padrinho/madrinha e / ou parceiros de recuperação a respeito de comportamentos pouco saudáveis geralmente não discutidos em nossas reuniões.
- . Colocando ação a respeito de outras dependências (álcool, drogas, fumo, jogo etc) que não podem ser abordadas dentro de DASA.
- . Pedindo ajuda de nosso Poder Superior para ajudar com todas as nossas lutas.

Afirmando a nossa capacidade de eliminar nossos defeitos de caráter – obtendo progresso pessoal através de uma melhora de nosso caráter.

- . Praticando honestidade.
- . Praticando a humildade (Passo 7)
- . Sendo capazes de reconhecer e admitir que o nosso comportamento é impulsionado pelos nossos defeitos de caráter (Passo 6)
- . Lembrando as coisas do passado e sendo capazes de admitir como temos injustiçado outros (Passos 4 e 5)
- . Reagindo a situações de forma mais adequada do que como no passado.
- . Os nossos segredos mais sombrios não são mais o nosso próprio fardo.

Afirmando a nossa capacidade de limpar o passado - obtendo progresso pessoal através da cicatrização de feridas do passado e esforçando-nos para corrigir danos causados aos outros.

- . Reconhecendo como o nosso orgulho, raiva, medo, ressentimento e egoísmo afetaram aos outros e a nós mesmos no passado.
- . Sendo capazes de reconhecer quando agimos por orgulho, raiva, medo, ressentimento e egoísmo.
- . Sendo capazes de reconhecer nossos erros passados e tentando não repeti-los.
- . Assumir a responsabilidade por nossas ações torna-se mais fácil.
- . Tornando-nos mais confortáveis em admitir nossos erros (Passos 9 e 10)
- . Tornando-nos menos resistentes a fazer reparações com as pessoas que prejudicamos (Passo 8)

Afirmando sinais de crescente auto-estima – colocando a vergonha e culpa em seu devido lugar.

- . Tendo gratidão pela nossa vida como ela é hoje.
- . Advogando para nós mesmos.
- . Não mais praticando auto-punição.
- . Substituindo sentimentos de auto-aversão por uma valorização de nós mesmos.
- . Aprendendo a perdoar a nós mesmos e aos outros.
- . Sendo capazes de nos encontrar em solidão com um grau de conforto.
- . Sendo capazes de aceitar um elogio ou uma palavra gentil.
- . Ganhando uma visão realista de nós mesmos nem como a melhor nem pior pessoa do mundo.
- . Sendo capazes de ver as melhores (ou boas) qualidades nos outros.
- . Crescendo para saber que somos membros valiosos do nosso grupo de recuperação e da sociedade.
- . Desenvolvendo um sentimento de pertencimento.
- . Sendo capazes de reconhecer e afirmar as nossas realizações.
- . Dando-nos o crédito por nossos esforços, mesmo que os resultados sejam menos do que esperávamos.
- . Reconhecendo o nosso sucesso em não repetir alguns comportamentos de fundo-de-poço, mesmo que um ou mais comportamentos continuem a ser problemáticos.

Afirmando nossa espiritualidade – confiando num Poder maior do que nós mesmos.

- . Melhorando a nossa relação com o Poder Superior.
- . Tornando-nos mais capazes de aceitar que as ações e sentimentos de outras pessoas estão além do nosso controle.
- . Mais prontamente reconhecendo que as nossas experiências e as lições são mais importantes do que conseguir o que queremos.
- . Tornando-nos abertos a aceitar as idas e vindas inesperadas na nossa vida.
- . Praticando a aceitação quando as situações não saem como queremos.

- . Mais facilmente sentindo que estamos sendo guiados por nosso Poder Superior.
- . Confiando que o nosso Poder Superior está usando nossas lutas pessoais para um bem maior.
- . Encontrando-nos menos obcecados e/ou preocupados com as situações da vida.
- . Sentindo uma conexão com nossas próprias vidas.
- . Constatando que podemos entregar a nossa impotência perante a um Poder Superior (Passo 2).
- . Aumentando a nossa capacidade de ver as pessoas e situações com compaixão e aceitação.
- . Trazendo serenidade e aceitação a nossas vidas através da oração e da meditação.
- . Constatando que estamos recebendo apoio de fora para participar mais plenamente na vida.

Afirmando o aperfeiçoamento em nossas relações – relacionando-nos de forma adequada com os outros e nossa comunidade.

- . Melhorando relacionamentos com nossos amigos, familiares, outros membros DASA e colegas de trabalho.
- . Estando presentes para outras pessoas.
- . Respeitando os limites de outras pessoas e reforçando o nosso.
- . Aceitando as pessoas como elas são.
- . Sendo honestos com os nossos padrinhos/madrinhas, com afilhados, em reuniões e com outros parceiros de recuperação.
- . Compartilhando nossas vidas em recuperação prestando serviço para a nossa comunidade (Passo 12).
- . Sendo capazes de nos mantermos fiéis a nós mesmos ao invés de mudar para nos adequarmos ou agradar aos outros.
- . Estando dispostos a ficar vulneráveis ao expressar nossos pensamentos e sentimentos para os outros.
- . Sendo capazes de interagir com as pessoas que achamos atraentes sem um motivo uterino.
- . Tornando-nos mais dispostos a iniciar as atividades sociais ou de assumir o risco de nos envolvermos em uma amizade.
- . Aceitando os outros como nossos iguais, não como objetos de fantasia, potenciais parceiros ou adversários.
- . Ficando mais confortáveis em fazer reparações.

Afirmando a nossa estabilidade emocional – desenvolvendo nossa maturidade emocional.

- . Aprendendo a expressar nossas emoções de forma adequada.
- . Sendo capazes de compartilhar nossos sentimentos com os padrinhos/madrinhas e/ou mentores.
- . Tornando-nos capazes de identificar, compreender e sentir as nossas emoções.
- . Aprendendo que as emoções são temporárias; que "Isto também passará".
- . Tendo emoções que são apropriados para a situação.
- . Valorizando a serenidade mais do que a ansiedade ou drama.
- . Experimentando a raiva, quando for o caso, em vez de fúria.
- . Sendo menos propensos a permitir que outras pessoas controlem as nossas emoções.
- . Não necessitando estar sempre certos.

- . Apreciando e gozando a vida sem a necessidade de picos emocionais extremos.
- . Tendo um senso de serenidade, mesmo quando a vida é desafiadora ou difícil.
- . Usando oração e meditação para ajudar a diminuir a ansiedade.

Gentil Lembrete: à medida que você mede o seu progresso utilizando este panfleto, lembre-se que nos esforçamos pelo progresso e não a perfeição.

Medidas quantitativas

Medidas quantitativas nos permitem ver nossa recuperação de maneiras mensuráveis de tempo e/ou esforço, expressas em números.

Vivendo um dia de cada vez - Quão bem vivi minha recuperação hoje?

___ Porcentagem do tempo eu estive sóbrio hoje.

___ Quantidade de tempo fazendo inventário hoje.

___ Quantidade de tempo praticando oração e meditação de hoje.

___ Quantidade de tempo trabalhando os Passos hoje.

___ Quantidade de tempo gasto em uma reunião hoje.

___ Número de páginas de literatura de recuperação lidos hoje.

___ Número de chamadas telefônicas e mensagens para parceiros de recuperação hoje.

___ Quantidade de tempo fazendo reparações, se necessário, por meus defeitos hoje.

___ Quantidade de tempo trabalhando hoje.

___ Quantidade de tempo servindo a irmandade hoje.

Afirmando medidas de sobriedade - avaliando os prazos no qual nos envolvemos em comportamentos com base espiritual que nos conectam a nós mesmos e aos outros, enquanto abstermos-nos de comportamentos mais destrutivos.

___ Quantidade de tempo que estou dedicando a comportamentos “elevados” (oposto comportamentos de “fundo-de-poço”).

___ Quantidade reduzida de tempo gasto em isolamento improdutivo.

___ Número de horas ou dias passados sentindo-me presente em minha vida e / ou relacionamentos.

___ Número de vezes que eu sou capaz de me concentrar no que alguém estava me dizendo numa conversa.

___ Porcentagem do tempo em uma reunião em que sou capaz de me concentrar no que está sendo compartilhado.

___ Quantidade de tempo de trabalho em que sou capaz de me concentrar nas minhas responsabilidades.

___ Quantidade de minutos ou horas, no dia em que eu não passo na fantasia, no isolamento, na intriga ou obsessão.

___ Quantidade de tempo que tenho sido capaz de abster-me com sucesso a partir de cada um dos meus comportamentos de fundo-de-poço.

___ Número de dias, semanas, meses ou anos em que tenho sido capaz de abster-me de todos os meus comportamentos de fundo-de-poço.

___ Número de dias sóbrios contra dias não sóbrios na última semana, mês ou ano.

Afirmando nossa serenidade - contando os momentos que nos sentimos calmos, tranquilos, aliviados e perto do nosso Poder Superior.

___ Ao longo da semana ou do mês passado, quantos dias foram preenchidos com serenidade mais que obsessão e/ou isolamento?

___ Quantidade de tempo livre da obsessão de hoje.

___ Quantidade de tempo sentindo-me presente na vida de hoje.

___ Quantidade de tempo sentindo-me relaxado versus estressado hoje.

___ Quantidade de tempo gasto sentindo aceitação na companhia de outros.

___ Quantidade de tempo necessário inventariando como eu assumi a responsabilidade por minhas ações hoje.

___ Quantidade de tempo pensando em como eu dependo de pessoas, lugares ou situações que me causam aflição.

___ Quantidade de tempo gasto nutrindo ressentimentos hoje.

___ Quantidade de tempo em solidão, oração, meditação ou sentindo-me confortável comigo mesmo.

____ Quantidade de tempo lidando com as coisas que me provocam.

____ Quantidade de tempo gasto em equilíbrio, nem tentando controlar o excesso nem sentindo-me fora de controle.

Afirmando a nossa capacidade de tentar novamente - continuando nossos esforços para recuperar a sobriedade.

____ Quantidade de tempo que leva para voltar ao programa depois de um deslize ou recaída.

____ Quantidade de tempo sendo honesto sobre um deslize ou recaída.

____ Número de comportamentos de fundo-de-poço vividos antes de voltar para a recuperação.

____ Período de tempo ausente do programa antes de retornar.

____ Quantidade de tempo após um deslize ou recaída até que eu me sentir sóbrio de novo.

____ Quantidade de tempo refletindo sobre o que eu aprendi com o deslize ou recaída.

____ Número de acréscimos ao nosso comportamento de fundo-de-poço devido as ações que levaram a minha última recaída.

Afirmando como usamos as ferramentas – progredimos usando as ferramentas que nos ajudam a melhorar.

____ Quantidade de tempo orando e meditando diária.

____ Número de dias consecutivos em que eu orei e meditei.

____ Número de reuniões que participei por semana ou por mês.

____ Quantidade de tempo trabalhando os Passos durante a semana ou no mês passado.

____ Número de telefonemas para a programação de recuperação por dia ou por semana.

____ Número de membros de DASA que eu contato regularmente para obter ajuda.

____ Número de dias em que eu escrevo no meu diário pessoal.

____ Na semana ou do mês passado, quantas vezes eu falei com o meu padrinho?

____ Na semana/mês passado, quantas vezes eu li o Texto Básico - livro de DASA?

___ Quantas vezes li um panfleto de DASA recentemente?

___ Quanto tempo passei escutando alguma mídia de recuperação de DASA?

___ Quantas vezes eu participei de uma reunião de Passos ou sugeri algum Passo como tópico?

___ Quantas vezes eu sugeri, como tópicos de discussão, questões com as quais eu tenho lutado atualmente?

___ Quão frequentemente eu reexamino meus fundos-de-poço?

___ Quão frequentemente me refiro às Tradições como orientação?

Afirmando o nosso serviço – adicionando a nosso tempo o serviço na irmandade. (Por favor, lembre-se que, em recuperação, o objetivo geral é o equilíbrio e que isso se aplica à quantidade de tempo que dedicamos ao serviço também)

___ Número de vezes em que participei de nossa Intergruppal local nos últimos 3 ou 6 meses.

___ Quantidade de tempo que passei em meu compromisso de serviço atual na irmandade.

___ Número de vezes que me voluntariei para coordenar uma reunião, prestar algum serviço ou compartilhar a minha história.

___ Número de vezes que este mês eu criei oportunidades de serviço, em movimento contrário a um processo de deslize ou recaída.

___ Quanto tempo passei com os meus afilhados este mês?

___ Número de vezes nos últimos 6 meses que eu participei de reunião administrativa de meu grupo?

___ Com que frequência me ofereço para chegar cedo e organizar uma reunião, fazer café ou limpar depois?

___ Com que frequência me ofereço para o serviço quando eu sou capaz?

___ Com que frequência encorajei a serviço dos outros, respeitando o "Espírito de rotação"?

___ Com que frequência eu fiz anúncios nos encontros sobre DASA - eventos ou oportunidades relacionadas?

A recuperação é uma viagem em que é o mais importante é “como percorrer o caminho” do que “como chegar a um destino”. Rever nosso passado para medir o progresso é como dar uma olhada nos sinais de trânsito enquanto dirigimos. Os sinais não nos dizem quem somos; eles apenas tornam-nos viajantes melhor informados.

Medir o progresso é reconhecer onde estamos ao longo do caminho da recuperação. Nossa jornada é repleta de colinas e vales. As colinas de nossos sucessos nos oferecem uma vista maravilhosa. No entanto, o sucesso não é um destino duradouro; nem também perder-se nos vales de nossas lutas é uma desculpa para desistir de nossa jornada.

Ao medir nosso progresso, a nosso passado e presente colidem. Revisamos o que fizemos ao longo do último ano, mês, semana ou dia. Contemplamos nossas experiências e ações anteriores, transformando o nosso passado em um espelho retrovisor de perspectiva de nosso progresso na recuperação. Reconhecemos plenamente os nossos sucessos e lutas, a compreensão de que a soma de nossas experiências orienta-nos onde estamos em recuperação hoje.

Ao continuar a medir nosso progresso nós achamos que o programa está de fato trabalhando em nossas vidas e, apesar de recuos ocasionais, somos encorajados ao perceber que estamos crescendo em sobriedade. Nós avançamos na nossa recuperação um dia de cada vez.