

## O que é CoDA?

“Codependentes Anónimos é uma comunidade de homens e mulheres cujo propósito comum é desenvolver relações saudáveis.”

“Todos nós aprendemos a sobreviver à vida, mas em CoDA estamos a aprender a viver a vida. Aplicando os Doze Passos e princípios de CoDA às nossas vidas diárias e relações, quer do presente, quer do passado, podemos experimentar uma nova liberdade relativamente ao nosso estilo de vida auto-destrutivo.”

Do *Preâmbulo e Boas-Vindas*

## O que é a codependência?

Estes padrões e características são apresentados como uma ferramenta de auto-avaliação. Podem ser particularmente úteis aos recém-chegados. Existem cinco grandes grupos de padrões: negação, baixa auto-estima, complacência, controlo e fuga.

Eis algumas características:

- Os codependentes têm problemas em estabelecer prioridades saudáveis e colocar limites.
- Dão livremente conselhos e sugestões, sem que estes lhes tenham sido pedidos.
- Tentam convencer os outros do que devem pensar, fazer ou sentir.
- Comprometem os seus próprios valores e integridade para evitar a rejeição ou a raiva.
- Põem de lado os seus próprios interesses, de modo a fazer o que os outros querem.
- Não reconhecem a indisponibilidade das pessoas por quem se sentem atraídos.
- Têm dificuldade em identificar o que estão a sentir.
- Expressam a negatividade e a agressão de formas indirectas e passivas.

De *Os Padrões de Codependência*

## Quem pode assistir a uma reunião?

A Terceira Tradição diz-nos que “o único requisito para ser membro de CoDA é o desejo de desenvolver relações saudáveis e de amor.”

## Preciso de me inscrever?

Não há necessidade de inscrição. Basta vir a uma reunião. A informação sobre as reuniões disponíveis pode ser encontrada no site [coda.org](http://coda.org). Aí encontra o contacto de um membro do grupo que pode dar-lhe informação adicional.

## Quanto custa assistir a uma reunião?

Não existe qualquer custo. As reuniões de CoDA são auto-suficientes. O contributo é livre. CoDA não aceita apoio financeiro, nem publicidade de nenhuma entidade exterior.

## Posso trazer um amigo?

Quando a reunião é uma reunião aberta, os participantes são encorajados a trazer um amigo ou um membro de família. Mas em Portugal a maioria das reuniões não são abertas.

## Posso obter aconselhamento?

CoDA é uma comunidade de Doze Passos. Não damos conselhos, nem tomamos o lugar de conselheiros. Os membros partilham as suas próprias experiências e recuperação.

## CoDA é um grupo religioso?

Tal como outros programas de Doze Passos, CoDA é considerado um programa espiritual, no sentido mais lato do termo, na medida em que implica uma mudança interior. Os membros podem pertencer a diferentes credos ou considerar-se agnósticos ou ateus. Todos são bem-vindos em CoDA.

## O que acontece numa reunião?

### Boas-Vindas

Quem chega é recebido pelo grupo. Alguns grupos podem receber-l-o à porta. Muitos oferecem um pequeno conjunto de folhetos.

### O formato da reunião

O formato da reunião irá depender do tipo de reunião – se é por exemplo uma reunião de partilha, tema, estudo do livro de CoDA, Passos ou Tradições.

### Uma reunião típica:

- Começa com a *Oração da Serenidade* ou com a *Oração de Abertura*.
- Só se utilizam os nomes próprios, não os apelidos.
- As leituras ajudam a que nos concentremos na razão de estarmos numa reunião de CoDA. Os quatro “Documentos Fundacionais” – o *Preâmbulo*, as *Boas-Vindas*, os *Doze Passos* e as *Doze Tradições* devem ser lidos, mas na maior parte das reuniões lêem-se mais coisas.
- Os membros apresentam-se com o nome próprio. O recém-chegado deve dizer que é a sua primeira reunião.
- O contributo da Sétima Tradição é utilizado para pagar a literatura, renda da sala, café, etc.

## Partilha

O recém-chegado terá oportunidade de partilhar, se assim o desejar. Geralmente os recém-chegados partilham sobre a razão que os trouxe a uma reunião de CoDA. A maioria das partilhas dura entre 4 a 5 minutos. Não comentamos, nem damos conselhos.

## No final

Terminamos com a *Oração da Serenidade* ou com a *Oração Final*. Alguns grupos lêem *As Promessas*.

## A seguir à reunião

Muitos grupos saem para um café ou convívio. Esta é uma boa oportunidade para encontrar pessoas e praticar a nossa recuperação.

### A segurança é importante!

#### Anonimato

A nossa identidade e as nossas partilhas permanecem dentro da sala. No final da reunião, somos advertidos: «O que ouviu aqui, quem viu aqui, quando sair daqui, deixe que fique aqui.»

#### Conversas cruzadas

«As conversas cruzadas acontecem quando a partilha de alguém não se resume a uma partilha honesta sobre si mesmo.»

«Acontecem também quando se interrompe, quando comentamos o que outra pessoa disse ou quando nos transformamos num terapeuta/ mãe/conselheiro, dizendo à outra pessoa o que deve fazer.»

De *Experiences with Crosstalk*

## Leituras Recomendadas

- *Boas-Vindas a CoDA*
- *Será que sou codependente?*
- *Communication and Recovery\**
- *Establishing Boundaries in Recovery\**
- *CoDA Book\**
- *Newcomers Handbook\**

\* N.d.T. Ainda não traduzido em português europeu

## Os Doze Passos

1. Admitimos que éramos impotentes perante os outros – que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus, como o concebíamos.
4. Fizemos, com coragem, um minucioso inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exacta dos nossos erros.
6. Dispusemo-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Deus que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações directas a tais pessoas sempre que possível, excepto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuámos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamo-lo imediatamente.
11. Procurámos, através da oração e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus, como o concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da sua vontade para nós e a força para a realizar.
12. Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procurámos levar esta mensagem a outros codependentes e praticar estes princípios em todos os aspectos da nossa vida.

Os Doze Passos são reproduzidos  
e adaptados com autorização  
de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Literatura aprovada  
em Conferência de CoDA  
Copyright 2018  
Todos os direitos reservados  
Tradução portuguesa - Outubro 2019

## As Promessas

- Possso esperar uma mudança miraculosa na minha vida, ao trabalhar o programa de Codependentes Anónimos.*
- À medida que faço um esforço honesto para trabalhar os Doze Passos e as Doze Tradições...*
1. Conheço um novo sentido de pertença. O sentimento de vazio e solidão desaparece.
  2. Já não sou controlado pelos meus medos. Supero os meus medos e actuo com coragem, integridade e dignidade.
  3. Conheço uma nova liberdade.
  4. Liberto-me da preocupação, da culpa e do arrependimento pelo meu passado e pelo meu presente. Estou suficientemente consciente para não repetir.
  5. Conheço um novo amor e aceitação por mim e pelos outros. Sinto realmente que sou digno de ser amado, que sou capaz de amar e que sou amado.
  6. Aprendo a ver-me num plano de igualdade com os outros. As minhas relações, tanto as novas, como as renovadas, são com parceiros em posição de igualdade.
  7. Sou capaz de desenvolver e manter relações saudáveis e de amor. A necessidade de controlar e manipular os outros irá desaparecer à medida que aprendo a confiar nas pessoas que são de confiança.
  8. Percebo que é possível melhorar – tornar-me mais íntimo, capaz de amar e de apoiar os outros. Tenho a escolha de comunicar com a minha família de um modo que é seguro para mim e respeitoso para com eles.
  9. Reconheço que sou uma criação única e preciosa.
  10. Já não preciso de depender apenas dos outros para perceber o meu valor.
  11. Confio na orientação que recebo do meu Poder Superior e venho a acreditar nas minhas capacidades.
  12. Gradualmente experimento serenidade, força e crescimento espiritual na minha vida.

Esta publicação não pode ser reproduzida nem fotocopiada sem autorização escrita de:  
Co-Dependents Anonymous, Inc.

[www.coda.org](http://www.coda.org)

Para encomendas, por favor contacte:  
[codaliteratura@gmail.com](mailto:codaliteratura@gmail.com)

## Codependentes Anónimos

### Primeira Reunião



**Admitimos que éramos impotentes  
perante os outros...**