

## Bem-vindos a CoDA

Bem-vindos a Codependentes Anónimos (CoDA), uma comunidade de Doze Passos para aqueles que desejam ter relações saudáveis e de amor.

Os quatro pilares da recuperação no programa de CoDA são a participação em reuniões, o apadrinhamento, trabalhar os Doze Passos e seguir as Doze Tradições em serviço.

### Frequentar as reuniões

Visto que muitos de nós chegamos a CoDA em grande dor, impaciência e confusão, poderá levar algum tempo até que começemos a escutar a mensagem de CoDA. Frequentemente, os recém-chegados perguntam a si próprios se estarão no sítio certo.

Para um recém-chegado, participar numa reunião de CoDA poderá ser uma experiência estranha, mesmo que a mensagem de esperança, no sentido de ter relações saudáveis e de amor, possa ser atractiva. As leituras iniciais poderão não fazer sentido ou parecer demasiado longas. As partilhas poderão desencadear emoções fortes, inoportunas ou de desconforto.

A participação regular em reuniões, pelo menos duas vezes por semana, por um período mínimo de seis semanas, proporciona aos recém-chegados uma compreensão mais clara da mensagem de CoDA. Começamos a apaziguar-nos e tornamo-nos capazes de apreender a mensagem de esperança e recuperação. O tempo e a repetição ajudam. A nossa experiência diz-nos que o programa funciona, se o trabalharmos.

### Escutar

Ouvir as partilhas dos outros numa reunião de CoDA é a forma de começar a compreender o programa. Aprender a escutar profundamente é uma capacidade que requer prática. Muitos consideram que aprender a escutar é uma das maiores dádivas da recuperação.

### Partilhar

Os recém-chegados são encorajados a partilhar, de acordo com a sua vontade. Recomenda-se que começem pouco a pouco. Se não quiserem partilhar, é compreensível. Está tudo bem.

## Apadrinhamento

O apadrinhamento é o coração do programa de CoDA e proporciona aos membros uma oportunidade única para desenvolver e manter uma relação saudável, de um para um.

Um padrinho/madrinha

- é um membro de CoDA experiente que também trabalha o programa de Doze Passos e Doze Tradições com o seu padrinho ou madrinha;
- está disponível para partilhar a sua experiência, força e esperança;
- é um guia para a prática dos Doze Passos;
- é um orientador na prática do serviço que aplica os princípios das Doze Tradições;
- é uma fonte de apoio saudável, amorosa e de confiança;
- respeita a autonomia do seu afilhado;
- é uma pessoa com a qual não surgirão situações de enamoramento ou atracção sexual.

### Trabalhar os Passos

Trabalhar os Doze Passos de Codependentes Anónimos significa estudar e praticar os Passos num programa pessoal de recuperação. Ler a literatura recomendada e aprovada por CoDA, escrever e partilhar são as ferramentas necessárias para começar a trabalhar os Passos. Normalmente, os membros utilizam o livro *Codependentes Anónimos* ("O Livro Azul") e *O Livro de Trabalho dos Doze Passos e Doze Tradições de CoDA* ("O Livro Verde").

Uma abordagem possível será trabalhar individualmente com um padrinho/madrinha. Outra poderá ser formar um grupo de estudo de Passos com dois ou mais membros de CoDA. O grupo decidirá qual o ritmo do estudo.

Frequentemente, os recém-chegados perguntam a si mesmos se é necessário acreditar em Deus para trabalhar os Passos. A resposta é não. Em CoDA aprendemos a confiar num poder superior do nosso entendimento, um poder superior a nós mesmos. Esse poder poderá ser uma qualquer coisa que possamos definir como tal para a nossa recuperação.

## O serviço,

### segundo as Doze Tradições

As Doze Tradições são os princípios espirituais das nossas reuniões e de todo o serviço dentro da estrutura de CoDA. Alguns princípios que encontramos nas Tradições são a unidade de propósito, a auto-suficiência e o anonimato.

As reuniões de CoDA dependem dos seus membros para manter a sua viabilidade. Apoiar a reunião pode ser algo tão simples como a frequência regular, dispor as cadeiras, expor a literatura, fazer um contributo para a Sétima Tradição ou ler numa reunião. Comprometer-se com outro tipo de serviço será, por exemplo, abrir as portas do local da reunião, moderar, ter a função de secretário ou tesoureiro ou ser RSG (Representante de Serviços do Grupo) para representar o grupo no Intergrupo ou na Entidade Votante.

Os grupos saudáveis fazem rotatividade das posições de serviço e realizam regularmente reuniões de serviço. Nestas reuniões, é bem-vinda a participação de todos os membros no processo de tomada de decisão, que designamos como consciência de grupo. Estes grupos mantêm actualizada a informação sobre o local e horário das suas reuniões, bem como do membro de contacto do grupo, tanto em [coda.org](http://coda.org), como nas listas de reuniões locais.

### Estrutura de Serviço de CoDA

A nível mundial, os grupos de CoDA estão ligados a toda a comunidade através de uma estrutura de serviço. De acordo com a sua proximidade geográfica, os grupos podem juntar-se para criar um Intergrupo, com o objectivo de se apoiarem mutuamente. As Entidades Votantes, ou EV, constituem o nível de serviço seguinte. Uma Entidade Votante poderá ser um país ou uma área de um país, como um estado, onde os grupos se fazem representar pelo seu RSG. A Entidade Votante elege Delegados para a representar na Conferência Anual de CoDA.

Concede-me, Senhor,  
serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar,  
coragem para modificar aquelas que posso  
e sabedoria para distinguir umas das outras.

## AS DOZE TRADIÇÕES DE CODEPENDENTES ANÓNIMOS

1. O nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar. A recuperação pessoal depende da unidade de CoDA.
2. Para o propósito do nosso grupo existe uma única autoridade final: um Poder Superior amoroso tal como ele se manifesta na nossa consciência de grupo. Os nossos líderes são simplesmente servidores de confiança – eles não governam.
3. O único requisito para ser membro de CoDA é o desejo de desenvolver relações saudáveis e de amor.
4. Cada grupo deverá manter-se autónomo, excepto em assuntos que afectem outros grupos ou CoDA como um todo.
5. Cada grupo tem apenas um propósito primordial – levar a sua mensagem a outros codependentes que ainda sofrem.
6. Um grupo de CoDA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de CoDA a nenhuma entidade afim ou empreendimento exterior, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio nos afastem do nosso propósito espiritual.
7. Um grupo de CoDA deve ser completamente auto-suficiente, declinando contribuições de fora.
8. CoDA deve manter-se sempre não profissional, mas os nossos centros de serviço podem雇用 pessoal especializado.
9. CoDA, como tal, nunca deverá organizar-se, mas podemos criar órgãos de serviço ou comissões directamente responsáveis perante aqueles que servem.
10. CoDA não tem opinião sobre assuntos alheios à comunidade. Portanto, o nome de CoDA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. A nossa política de relações públicas baseia-se na atracção e não na promoção. Precisamos de manter sempre o anonimato pessoal na imprensa, na rádio e em filmes.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

A seguinte literatura de CoDA poderá ser útil:

*Attending Meetings; Newcomers Handbook; Co-Dependents Anonymous; Experiences With Crosstalk; The CoDA Twelve Steps Handbook; The Twelve Steps and Twelve Traditions Workbook; Sponsorship, What's in It For Me?; CoDA Prayers; Building CoDA Community, Healthy Meetings Matter\**

\*N.d.T. Títulos ainda não traduzidos em português europeu.



Literatura aprovada  
em Conferência de CoDA  
Copyright 2009 – Revisão de 2019  
Todos os direitos reservados

Tradução portuguesa  
Outubro 2019

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)

Boas-Vindas a Codependentes Anónimos  
Codependentes Anónimos