

# Codependentes Anónimos

## Informação para profissionais



## Agradecemos o seu interesse por CoDA

---

### O nosso programa de recuperação

**Codependentes Anónimos** é uma comunidade de homens e mulheres cujo propósito comum é desenvolver relações saudáveis. O único requisito para ser membro é o desejo de ter relações saudáveis e de amor. Numa jornada de autodescoberta, reunimo-nos para nos apoiar e partilhar uns com os outros, aprendendo a amar o nosso verdadeiro ser. Viver o programa permite que cada um se torne cada vez mais honesto relativamente à sua história pessoal e comportamentos codependentes.

**Confiamos nos Doze Passos** e nas Doze Tradições como fontes de conhecimento e sabedoria. Estes são os princípios do nosso programa e as linhas de orientação para desenvolver relações honestas e gratificantes connosco e com os outros. Em CoDA, cada um aprende a construir uma ligação com um Poder Superior do seu próprio entendimento, permitindo aos outros o mesmo privilégio.

*do Preâmbulo*

**A Codependência** é um problema subtil e devastador que requer soluções simples, mas específicas. Muitos de nós acreditamos que estas soluções podem ser encontradas no programa de Codependentes Anónimos.

*de CoDA Book*

**O Programa de CoDA** consiste no seguinte: comunidade, reuniões de CoDA, apadrinhamento, literatura, conferências, convenções, serviço, Doze Passos e Doze Tradições de CoDA.

## Perguntas e Respostas

### *O que distingue CoDA de outros programas de 12 Passos como AA ou Al-Anon?*

Outros grupos de Doze Passos apoiam pessoas ou amigos de pessoas com adições, por exemplo, ao álcool. CoDA ajuda pessoas a desenvolver relações saudáveis, começando por si próprias, quer existam ou não adições nas suas vidas.

### *CoDA presta serviços de aconselhamento?*

CoDA é uma comunidade de Doze Passos e um grupo de auto-ajuda. Tem por objectivo criar um espaço seguro para aqueles que desejam recuperar de relações disfuncionais, assegurando o anonimato e a ausência de juízos de valor ou *feedback*. Em CoDA partilhamos a nossa própria experiência, força e esperança. Não damos conselhos.

### *Posso, como profissional, assistir a uma reunião de CoDA?*

Será bem-vindo a uma reunião “aberta.” Identifique-se apenas com o nome próprio e não como profissional. Não é necessário que partilhe.

Por favor, não dê conselhos. Partilhar tem a ver com as nossas experiências pessoais. Não há qualquer pagamento obrigatório, somos auto-suficientes através das nossas próprias contribuições.

### *Posso partilhar literatura de CoDA com os meus clientes?*

Poderá encontrar folhetos e outros documentos sobre serviço, assim como informações sobre as reuniões, no site de CoDA: [www.coda.org](http://www.coda.org)

## Leituras Recomendadas

- Boas-Vindas a Codependentes Anónimos
- Será que sou codependente?
- Communication and Recovery\*
- Establishing Boundaries in Recovery\*

## Livros

- CoDA Book\*

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

Poderá encontrar informação adicional no site de CoDA: [www.coda.org](http://www.coda.org), onde existem *links* para a literatura, reuniões e outros documentos sobre serviço.

**Para informações de CoDA em Portugal, por favor contacte:**

[codaliteratura@gmail.com](mailto:codaliteratura@gmail.com)

Para obter mais informações sobre CoDA:

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

[info@coda.org](mailto:info@coda.org)

Co-Dependents Anonymous, Inc.

P.O. Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577, USA

Telefone: + 1 602-277-7991

Linha grátis: + 1 888-444-2359

Linha grátis em espanhol: + 1 888-444-2379

Para obter cópias adicionais:

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

Core Publications, Inc.

P.O. Box 1004, USA

Telefone: + 704-4833038

Fax: + 1 704-483-3038

[info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)

Literatura aprovada  
em Conferência de CoDA  
Copyright 2018  
Todos os direitos reservados

**Tradução portuguesa**  
**Abril 2021**

**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)

## Algumas Características da Codependência

---

### Os codependentes muitas vezes...

- 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.
- Atribuem aos outros os seus próprios traços negativos.
- Julgam duramente o que os outros pensam, dizem ou fazem.
- Julgam o que pensam, dizem e fazem de uma forma muito dura ou demasiado exigente.
- Têm dificuldade em identificar o que estão a sentir.
- Minimizam, alteram ou negam o que verdadeiramente sentem.
- Expressam a negatividade e a agressão de formas indirectas e passivas.

do folheto *Será que sou codependente?*

## Os Doze Passos de Codependentes Anónimos

---

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 ao cuidado 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 Lhe pedimos 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 de CoDA foram adaptados a partir dos Doze Passos de Alcoólicos Anónimos, tal como acontece noutros programas de Doze Passos. Milhões de pessoas em todo o mundo aplicam estes conceitos nas suas vidas.

O Programa de Doze Passos foi originalmente desenvolvido pelos fundadores de Alcoólicos Anónimos em 1939. CoDA foi fundado em 1986.

***Uma reunião de CoDA*** é constituída por um grupo de pessoas com o desejo comum de desenvolver relações saudáveis e de amor. É um lugar para encontrar apadrinhamento e companheirismo, bem como partilha de experiências, força e esperança.

Uma reunião de CoDA é muito mais do que um espaço onde as pessoas podem sentar-se e contar os seus problemas. É um lugar onde se pode encontrar outras pessoas com dificuldades semelhantes e aprender com aqueles que são diferentes; um lugar para interagir com pessoas empenhadas em aprender a ter relações saudáveis e de amor.

*de Fellowship Service Manual, Parte 2*

Os Doze Passos conduzem-nos no sentido de ter relações saudáveis e de amor com Deus, connosco e com os outros, afastando-nos de comportamentos auto-destrutivos. Oferecem-nos crescimento, ensinam-nos a perceber o que está em primeiro lugar e dão-nos um guia para vivermos de forma saudável e amorosa.

*de CoDA Book*

## Em recuperação

---

- Tenho consciência dos meus sentimentos e identifico-os, muitas vezes no momento.
- Aceito-me como sou. Dou mais importância ao progresso do que à perfeição.
- Tenho confiança em mim. Já não procuro a aprovação dos outros para os meus pensamentos, sentimentos e comportamentos.
- Estou firme quanto aos meus próprios valores, mesmo que os outros não estejam de acordo ou fiquem zangados.
- Consigo separar os meus sentimentos dos sentimentos dos outros.
- Percebo que, salvo raras exceções, os outros adultos são capazes de gerir as suas próprias vidas. Cabe a mim permiti-lo.
- Desenvolvo relações com os outros baseadas em igualdade, intimidade e equilíbrio.

*de Fellowship Service Manual*

### **Membros de CoDA respondem à pergunta: Porque continuo a ir a reuniões de CoDA?**

Estou a ser responsável por mim próprio, descobrindo alegria na minha vida. Já não me sinto impotente para fugir à prisão do meu desespero. A recuperação, para mim, representa mais do que ir a reuniões. Implica trabalho intensivo e o compromisso de olhar para mim profundamente e de abraçar a mudança. Um grupo de apoio como CoDA permite-me perceber que não estou só, que outros se identificam comigo, pois estiveram onde eu estive. Já não me sinto louco ou desadequado. Tenho valor e sou capaz de mudanças positivas. Para mim, apenas frequentar as reuniões não seria suficiente. Tive de assumir a responsabilidade de me mudar a mim próprio.

*do folheto Common Threads of Codependency*