

# O que é CoDA?

Codependentes Anónimos (CoDA) é uma comunidade cujo propósito comum é desenvolver relações saudáveis e de amor.

CoDA foi fundado em meados dos anos oitenta, na cidade de Phoenix, no Arizona, nos Estados Unidos, por membros de Alcoólicos Anónimos que se aperceberam da necessidade de um programa de recuperação destinado a pessoas que tivessem relações disfuncionais. Com o objectivo de fundar CoDA, os membros adaptaram, com autorização, os *Doze Passos* e as *Doze Tradições* de Alcoólicos Anónimos e escreveram o *Preâmbulo* e as *Boas Vindas*. Os fundadores escreveram o texto básico de CoDA, *Codependentes Anónimos*, também conhecido como "O Livro Azul" e "O Livro Grande".

A comunidade de CoDA é formada por reuniões que se realizam em todo o mundo.

## Outros programas de Doze Passos

Muitos membros de CoDA frequentam reuniões de outras comunidades de Doze Passos. CoDA não substitui outros programas de Doze Passos, tal como os outros programas não substituem CoDA.

## Os nossos Documentos Fundacionais:

### ***Preâmbulo de Codependentes Anónimos***

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 auto-descoberta, 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.

Este processo de renovação é uma dádiva de cura para todos nós. Ao trabalharmos activamente o programa de Codependentes Anónimos, cada um se apercebe de uma nova alegria, aceitação e serenidade na sua vida.

### ***Boas-Vindas a Codependentes Anónimos***

Sejam bem-vindos a Codependentes Anónimos – um programa de recuperação da codependência em que cada um pode partilhar a sua experiência, força e esperança, no esforço para encontrar liberdade onde antes existiu opressão, e paz onde existiu caos, nas nossas relações com os outros e connosco próprios.

Muitos de nós tentámos superar os dilemas provocados pelos conflitos das nossas relações e infâncias. Muitos crescemos em famílias onde existiam adicções – outros não. Em qualquer caso, descobrimos que, na vida de cada um de nós, a codependência é um comportamento compulsivo profundamente enraizado, originado pelos nossos sistemas familiares, moderada ou extremamente disfuncionais. À sua maneira, cada um tem sentido o trauma doloroso do vazio da infância e dos relacionamentos ao longo da vida.

Tentámos usar os outros – os nossos companheiros, amigos e até os nossos filhos – como única fonte de identidade, valor e bem-estar e como uma forma de tentar reparar as perdas emocionais da infância. As nossas histórias podem incluir outras adicções poderosas que por vezes usámos para lidar com a codependência.

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. É um processo de crescimento individual. Cada um cresce ao seu próprio ritmo e assim continuará desde que, numa base diária, se mantenha aberto à vontade de Deus. A partilha é a nossa forma de identificação e ajuda a que nos libertemos das prisões emocionais do nosso passado e do controlo compulsivo do nosso presente.

Não importa quão traumático tenha sido o teu passado ou quão desesperante possa parecer o teu presente, há esperança para um novo dia no programa de Codependentes Anónimos. Já não precisas de depender dos outros como se eles fossem um poder superior a ti. Em vez disso, possas tu encontrar aqui uma nova força para seres aquilo que Deus pretendeu – um ser precioso e livre.

Para mais informação acerca do programa de recuperação de CoDA por favor visite [www.coda.org](http://www.coda.org).

**Para obter informações adicionais sobre o programa de CoDA, consulte:**

*Co-Dependents Anonymous ("The Blue Book")\**  
*Attending Meetings\**  
*Boas-Vindas a Coda*  
*Será que sou Codependente?*  
*Newcomers Handbook\**  
*Building CoDA Community: Healthy Meetings Matter\**

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

## 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 e as Doze Tradições são adaptados e impressos com autorização de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Literatura aprovada em Conferência de CoDA  
Copyright 1989 – Revisão de 2019  
Todos os direitos reservados

Tradução portuguesa  
Outubro 2019

## 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.

# O que é



## Uma Introdução a Codependentes Anónimos

Actualização 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)