

**Documentazione di base e materiale per le riunioni
di Gruppo.**



Questa documentazione è stata scaricata dal sito www.coda.org
(CoDA) e tradotta per i membri dell'Associazione CoDA.

I DOCUMENTI PER LE RIUNIONI

I nostri documenti, elencati qui di seguito, vengono forniti per aiutarvi nel vostro recupero. Poi, i Dodici Passi vi aiuteranno a realizzare il potenziale che è dentro di voi.

Un gruppo CoDA legge i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni di CoDA e i documenti protetti da copyright che sono: il "Benvenuto" e il "Preambolo" così come sono scritti. Queste letture, durante le riunioni di Gruppo, assieme alla disponibilità della letteratura CoDA approvata dalla Conferenza Mondiale, contribuiscono a mantenere il senso dell'unità di CoDA come richiesto dalla prima Tradizione di CoDA. Questi sono i nostri Documenti fondamentali

Materiali necessari per le riunioni di Gruppo CoDA:

Il Manuale per l'Apertura di un nuovo Gruppo (Meeting Handbook)

Il Manuale di Servizio CoDA

Linee guida per l'inventario del Gruppo (Preparazione per un inventario del gruppo)

I Dodici Passi di Co-Dipendenti Anonimi

Le Dodici Tradizioni di Co-Dipendenti Anonimi

Le Dodici Promesse di Co-Dipendenti Anonimi

Schemi e caratteristiche della Codipendenza

Schemi di recupero dalla codipendenza

Recupero dalla codipendenza: una breve introduzione. (Vedere depliant)

Preambolo di Co-Dipendenti Anonimi

Benvenuto di Co-Dipendenti Anonimi (Versione lunga)

Benvenuto di Co-Dipendenti Anonimi (Versione breve)

Per una riunione sana (Pieghevole a tenda)

I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di AA

Le Affermazioni Positive (Vedi Opuscolo delle Affermazioni Positive)

Preghiere CoDA:

Preghiera di Apertura CoDA

Preghiera della Serenità

Preghiere dei Dodici Passi

Preghiera di Chiusura CoDA

Questo inventario del gruppo è come un Quarto Passo del nostro gruppo. L'intento è quello di raccogliere informazioni su quanto bene stiamo realizzando il nostro scopo primario, come indicato nella nostra Quinta Tradizione: *"Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio ai codipendenti che ancora soffrono."*

Useremo la lista di domande per guidare la discussione su come valutare i punti di forza e di debolezza del nostro gruppo. Il segretario prenderà degli appunti durante l'inventario per la revisione.

Se, durante la riunione, nascono dei disturbi, chiunque può richiedere 30 secondi di silenzio dicendo "30 secondi". La discussione sarà immediatamente sospesa e saranno osservati 30 secondi di silenzio. Diremo la Preghiera della Serenità prima di riprendere la discussione. Per mantenere la riunione sana, iniziare la condivisione con "IO".

Il conduttore ribadirà i confini stabiliti dal gruppo rispetto ai tempi per la condivisione, ecc.

Il conduttore ora legge la prima domanda e apre la discussione.

Alcune domande suggerite per l'inventario

1. Come trattiamo i nuovi venuti?
 - a. Sono ben accolti da noi?
 - b. Parliamo con i nuovi arrivati prima e dopo la riunione?
 - c. I nuovi venuti, sono riconosciuti durante la riunione?
 - d. Diamo ai nuovi venuti una serie di informazioni su CoDA? Come?
 - e. E' disponibile la lista telefonica o delle e-mail?

Per ulteriori informazioni, si veda nel Manuale per l'apertura di un nuovo gruppo, la sezione "Benvenuto ai nuovi venuti".

2. Vengono letti, come scritti, i quattro documenti fondamentali di CoDA, ad ogni riunione? Il Preambolo, il Benvenuto, i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni.
3. Sono rispettati i tempi d'inizio e termine dell'incontro?
4. Se la riunione si sposta per un caffè o un rinfresco, sono stati avvisati tutti che possono partecipare e che sono i benvenuti?
5. Viene incoraggiata la sponsorizzazione tra i nostri membri?
6. Gli incarichi di servizio quali: conduttore della riunione, segretario e tesoriere sono coperti e ruotati regolarmente?
7. Diamo i gettoni o le medaglie per i compleanni ? (Festeggiamo i compleanni?)
8. Usiamo nelle nostre riunioni e abbiamo disponibile la letteratura approvata dalla Conferenza Mondiale CoDA? Rispettiamo i diritti d'autore CoDA astenendoci da fotocopiare la letteratura?
Alcune informazioni possono essere scaricate e copiate dal sito web CoDA mondiale per essere utilizzate nelle riunioni.
9. Abbiamo eletto un Rappresentante ai Servizi Generali (RSG) che ci rappresenti nelle nostre organizzazioni CoDA (Intergruppo, Conferenza nazionale e Conferenza Internazionale)?
10. La conduzione della riunione viene ruotata tra tutti i partecipanti abituali?
11. Settima Tradizione
 - a. Le donazioni sono sufficienti a coprire le necessità del gruppo?
 - Affitto oppure un'offerta per l'uso dello spazio della riunione.
 - Per l'acquisto della letteratura CoDA.

- Altre spese.
- b. Inviando una parte delle nostre donazioni della Settima Tradizione per contribuire a sostenere il nostro intergruppo, l'Entità di Voto (VE), e Coda World Service?
 Nota: la quantità della donazione non ha importanza. Non è importante la quantità per sostenere regolarmente l'Associazione; è una pratica spirituale che avvantaggia il nostro gruppo. Se ogni gruppo ha inviato anche 5 Euro ogni anno per CoDA, questo sarebbe di enorme aiuto!
 - c. Segnaliamo l'opportunità di servizio nei comitati, ecc, in tutta la struttura di servizio di CoDA?
12. Viene evitato il Parlare incrociato, il dare consigli, il dialogo tra l'uno e l'altro? Come possiamo affrontare il parlare incrociato se succede?
 13. Si tengono mensilmente le riunioni di servizio per prendere le decisioni in merito alla cassa del gruppo, la rotazione dei servitori, l'inventario della letteratura o per i problemi che si incontrano in gruppo, ecc?
 14. Il gruppo è registrato a CoDA? L'elenco dei gruppi viene aggiornato annualmente oppure ogni volta che c'è un cambiamento durante l'anno?
 15. Che cosa sta facendo il gruppo per portare il messaggio di recupero CoDA?
 16. Il gruppo pratica l'anonimato ricordando ai membri di non riportare ciò che si è visto o le condivisioni personali che si sentono durante la riunione ed omettendo il cognome e i titoli professionali?

Concludendo

Il tempo per questo inventario si è concluso. Grazie per la vostra partecipazione a questo incontro. C'è un volontario per la conduzione dell'incontro per l'inventario di gruppo per la prossima volta?

La prossima volta ci ritroveremo qui per la riunione dell'inventario di gruppo.

Vi prego di aiutarmi a chiudere questo incontro con la Preghiera di Chiusura CoDA o la Preghiera della Serenità

Preghiera di Chiusura CoDA ©

*Ringraziamo il nostro Potere Superiore
 per tutto ciò che abbiamo ricevuto da questo incontro.
 Che ognuno possa portare con sé da questa riunione
 la saggezza, l'amore, l'accettazione e la speranza del recupero.*

Preparazione per un inventario del Gruppo

Che cosa è un inventario del Gruppo?

I gruppi dei Dodici Passi, di tanto in tanto, fanno un inventario di se stessi. Questo strumento può essere una guida per il gruppo su come si debba fare la riunione. Aiuta a mostrare sia i punti di forza che di debolezza. Questo processo può tenerci sulla strada per essere un gruppo sempre più sicuro. Ci aiuta a portare il messaggio di recupero CoDA

Perché fare un inventario del Gruppo?

- Forse, nel nostro gruppo, ci sono solo pochi membri che stanno facendo servizio.
- Forse i nuovi venuti partecipano ad una riunione, ma poi non tornano.
- Forse ci sono membri che non rispettano i confini durante la riunione, facendo sì che non ci si senta sicuri durante la riunione.

Questi problemi possono essere facilmente individuabili, ma possono essere difficili da risolvere durante una riunione ordinaria o in una riunione di servizio.

Proprio come un inventario fatto con il Quarto Passo aumenta il recupero nella nostra vita personale, così, un inventario di gruppo può migliorare la salute del nostro gruppo.

Introdurre l'idea dell'inventario del Gruppo.

Portate delle copie di questo documento durante la vostra riunione di servizio e suggerire al gruppo se ritiene utile fare un inventario di gruppo.

Se il vostro gruppo non tiene delle regolari riunioni di servizio, proponete di farne una per discutere di fare un inventario.

Come per le riunioni di servizio, anche le riunioni per l'inventario sono rese più sicure se hanno un servitore di fiducia che conduca la riunione in modo equo e inclusivo.

Annunciare in anticipo la riunione per l'inventario, in modo che tutti i membri interessati possono programmare la loro partecipazione.

E' importante che tutti i membri si sentano benvenuti e rispettati. In conformità con la nostra Seconda e Terza Tradizioni, tutti i membri dovrebbero avere pari opportunità di parlare.

Fissare dei confini per il procedimento.

E' importante fissare dei confini; confini sani creano sicurezza.

Ecco un elenco dei confini da prendere in considerazione:

- Quando ci incontreremo? Riusciremo a incontrarci prima o dopo la riunione o in un momento separato?
- Quanto durerà ogni sessione? Per quanto tempo ci incontriamo?
- Quante domande potremo affrontare ogni volta che ci incontriamo?
- Ci sarà un limite di tempo per la condivisione individuale? Quanto sarà questo limite?
- Come faremo a determinare l'ordine per parlare? Sarà per ordine circolare, sarà il conduttore a chiamare quelli con le mani alzate o si userà un qualche altro metodo?
- Faremo ruotare il conduttore?

- Parliamo delle linee guida sul parlare incrociato? Leggiamo la guida CoDA per la condivisione e le linee guida del parlare incrociato
- Quante volte potremo rivedere questo processo di definizione dei confini?

CoDA ha creato molte risorse che sono utili per i gruppi:

Letteratura stampata:

- Costruire la Comunità CoDA: Gli incontri sani contano (in fase di revisione)
- Esperienze sul Parlare Incrociato.
- Il Libro degli Esercizi sui Dodici Passi e le Dodici Tradizioni.
(In particolare la Prefazione e il Questionario sulle Tradizioni per L'inventario di Gruppo)

Nel sito: www.codipendenti-anonimi.it (Quando fatto)

- Le Dodici Tradizioni.
- I Dodici Concetti di Servizio.
- Il Manuale di Servizio dell'Associazione.
- Il Manuale per l'apertura di un nuovo Gruppo.

Modello per la riunione dell'inventario del gruppo.

Nota: Questo modello che viene suggerito è stato creato dai membri CoDA per i membri CoDA. Ogni gruppo è autonomo e può adattare il modello ai propri bisogni.

Benvenuti a tutti! Il mio nome è _____ e condurrò il nostro incontro per l'inventario del gruppo.
Vi prego di prendere una copia delle domande.
Vi prego di aiutarmi ad aprire questo incontro con la *preghiera di apertura CoDA* o la *Preghiera della Serenità*:

Preghiera di Apertura CoDA ©
*Nello spirito di amore e fiducia,
 chiediamo al nostro Potere Superiore
 di guidarci su come condividere
 la nostra esperienza, forza e speranza.
 Apriamo i nostri cuori alla luce della saggezza,
 al calore dell'amore ed alla gioia dell'accettazione.*

Preghiera della Serenità
*Signore concedimi la Serenità
 di accettare le cose che non posso cambiare,
 il Coraggio di cambiare quelle che posso;
 e la Saggezza di conoscerne la differenza*

Le Preghiere CoDA

Preghiera di Apertura CoDA ©

*Nello spirito di amore e fiducia,
chiediamo al nostro Potere Superiore
di guidarci su come condividere
la nostra esperienza, forza e speranza.
Apriamo i nostri cuori alla luce della saggezza,
al calore dell'amore ed alla gioia dell'accettazione.*

Preghiera della Serenità

*Signore concedimi la Serenità
di accettare le cose che non posso cambiare,
il Coraggio di cambiare quelle che posso;
e la Saggezza di conoscerne la differenza*

Preghiera del Terzo Passo

*In questo momento posso scegliere
il mio Potere Superiore personale.
Posso mettere da parte tutte le vecchie convinzioni
su ciò che non sono e essere ciò che invece sono,
ossia figlio di Dio.
Posso ricordarmi che la fede in un Potere Superiore
diviene fiducia in me stesso
e che il mio recupero consiste nell'essere
sincero con me stesso e con il mio Potere Superiore.*

Preghiera di Chiusura CoDA ©

*Ringraziamo il nostro Potere Superiore
per tutto ciò che abbiamo ricevuto da questo incontro.
Che ognuno possa portare con sé da questa riunione
la saggezza, l'amore, l'accettazione e la speranza del recupero.*

LE PREGHIERE DEI DODICI PASSI CoDA

Primo Passo	<p><i>In questo momento non devo controllare nessuno, compreso me stesso: Se mi sento a disagio per ciò che un'altra persona sta facendo o non sta facendo, devo ricordarmi che SONO SENZA POTERE su questa persona e che SONO SENZA POTERE sull'impulso che provo ad agire in modo improprio.</i></p>
Secondo Passo	<p><i>In questo momento posso credere di non essere mai solo. Provo il senso di libertà che mi viene dall'avere un Potere Superiore. Posso ricordare a me stesso che credere è anche un'azione e che, se ho la volontà di metterla in pratica, un momento alla volta, svilupperò la fede.</i></p>
Terzo Passo	<p><i>In questo momento posso scegliere il mio Potere Superiore personale. Posso mettere da parte tutte le vecchie convinzioni su ciò che non sono e essere ciò che invece sono, ossia figlio di Dio.</i></p> <p><i>Posso ricordarmi che la fede in un Potere Superiore diviene fiducia in me stesso e che il mio recupero consiste nell'essere sincero con me stesso e con il mio Potere Superiore.</i></p>
Quarto Passo	<p><i>In questo momento sono disposto a vedermi come sono veramente: una creatura che sta crescendo e schiudendosi spiritualmente, che riposa tra le braccia di un Dio amorevole.</i></p> <p><i>Posso distinguere quello che sono da ciò che ho fatto e so che il vero me stesso sta emergendo, amabile, gioioso e completo.</i></p>
Quinto Passo	<p><i>In questo momento riconosco a me stesso di aver fatto la cosa per me più difficile. Troverò pace alla presenza accogliente del mio Potere Superiore.</i></p> <p><i>So di aver approfondito il mio impegno nel viaggio verso la guarigione aprendo me stesso e il mio cuore ad un mio simile.</i></p>
Sesto Passo	<p><i>In questo momento sono completamente pronto ad essere liberato da tutti i miei difetti.</i></p> <p><i>In questo momento mi sento pronto a lasciare a Dio questi difetti di carattere, sapendo quanto sia grande il potere della disponibilità al recupero.</i></p> <p><i>Ogni nuovo passo che muovo nel mio recupero, non importa quanto piccolo può apparire, è una affermazione della mia interezza.</i></p>

<p>Settimo Passo</p>	<p><i>In questo momento chiedo al mio Potere Superiore di eliminare tutte le mie deficienze, liberandomi dal peso del mio passato. In questo momento metto la mia mano in quella di Dio, fiducioso che il senso di vuoto che provo si sta riempiendo dall'amore incondizionato che il Potere Superiore nutre nei miei confronti e nei confronti di chi è parte della mia vita.</i></p>
<p>Ottavo Passo</p>	<p><i>In questo momento vedo che l'impossibile sta diventando non solo possibile, ma addirittura reale. Così come perdono a me stesso i miei difetti, posso perdonare agli altri, aprendo la via ad un cambiamento duraturo e reale nel mio modo di agire. Grazie Dio.</i></p>
<p>Nono Passo</p>	<p><i>In questo momento, confido nel mio Potere Superiore affinché mi guidi a fare ammende oneste e sincere. In questo momento, provo gratitudine per Co-dipendenti Anonimi e per i Dodici Passi di recupero, sapendo che se sono disposto a vivere questo programma, a condividere la fratellanza ed a camminare con Dio: Sono libero.</i></p>
<p>Decimo Passo</p>	<p><i>In questo momento vivo la mia vita in modo nuovo. Mano a mano che continuo ad aprire il mio cuore e la mia mente, poco a poco, un giorno alla volta, rivelo il vero me stesso, miglioro le mie relazioni ed entro in contatto con Dio.</i></p>
<p>Undicesimo Passo</p>	<p><i>In questo momento calmo i miei pensieri ed apro il mio cuore e la mente alla guida che Dio ha nei miei confronti. In questo momento percepisco la dolce pace che il contatto cosciente con Dio mi ha donato. Mi rivolgo a Dio sia quando mi sento turbato ed in dubbio, sia quando sono gioioso e sereno. So che il percorso mi sarà rivelato e che mi sarà dato di conoscere la via verso ciò che è meglio per me.</i></p>
<p>Dodicesimo Passo</p>	<p><i>In questo momento, ringrazio Dio per il mio risveglio spirituale. In questo momento, scelgo di vivere tutti i principi di questo semplice programma. So che la saggezza, agendo per mezzo mio, raggiungerà tutti quelli che incontro con l'amore e la comprensione di Dio. Sono in pace.</i></p>

I DODICI PASSI DI ALCOLISTI ANONIMI

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza. di fronte all'alcool e che le nostre vite erano diventate incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio come noi potemmo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventano morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze,
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventano personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potemmo concepirLo, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

LE DODICI TRADIZIONI DI ALCOLISTI ANONIMI

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di AA.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di AA è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure AA nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo AA non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di AA ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo AA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. AA, come tale, non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di AA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.

PREAMBOLO DI CO-DIPENDENTI ANONIMI ©

Co-Dipendenti Anonimi è un'associazione di uomini e donne che hanno l'obiettivo comune di imparare a stabilire relazioni sane. L'unico requisito per esserne membri è il desiderio di avere relazioni sane e soddisfacenti. Ci riuniamo per sostenerci reciprocamente e per condividere un percorso alla scoperta del nostro vero sé imparando ad amare noi stessi. L'esperienza viva del Programma offre ad ognuno di noi l'opportunità di diventare sempre più onesto con se stesso, per quel che riguarda le sue vicende personali ed i propri comportamenti codipendenti.

Ci affidiamo ai Dodici Passi ed alle Dodici Tradizioni come fonte di conoscenza e di saggezza. Sono questi i principi che stanno alla base del nostro Programma e che ci guidano nel nostro impegno per sviluppare relazioni oneste e soddisfacenti con noi stessi e con gli altri. In CoDA ognuno di noi impara a costruire un ponte tra sé ed un proprio Potere Superiore lasciando agli altri la libertà di fare altrettanto.

Questo processo di rinnovamento è un dono di recupero per ognuno di noi. Attraverso l'impegno attivo nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi, ciascuno può far entrare nella sua vita una nuova gioia, accettazione e serenità.

BENVENUTO ©

(Versione lunga)

Ti diamo il benvenuto a Co-Dipendenti Anonimi, un Programma di recupero dalla codipendenza in cui ognuno di noi può condividere la propria esperienza, forza e speranza, nello sforzo di trovare libertà dove c'era schiavitù e pace dove c'era conflitto, in tutte le nostre relazioni, tanto con noi stessi che con gli altri.

La maggior parte di noi ha cercato in molti modi di superare le lacerazioni prodotte dai conflitti nelle relazioni e nella nostra infanzia. Alcuni erano cresciuti in famiglie afflitte da dipendenze di qualche genere, altri invece no. In entrambi i casi abbiamo dovuto riconoscere che la codipendenza è per tutti noi un modo d'essere profondamente radicato e compulsivo che ha la propria origine nelle famiglie, a volte moderatamente, a volte estremamente, disfunzionali in cui siamo nati e cresciuti.

Ciascuno di noi, nel corso della vita, ha sperimentato in qualche modo il trauma doloroso del senso di vuoto nella propria infanzia e nelle proprie relazioni

Abbiamo tentato di usare gli altri, il nostro "partner", gli amici, persino i nostri figli, come l'unica fonte di identità, di auto-valutazione e di benessere, nel tentativo di riparare dentro di noi le perdite emozionali subite nel passato. Le nostre storie possono includere altre potenti forme di dipendenza con cui, in certi periodi, abbiamo cercato di fronteggiare gli effetti della nostra codipendenza.

Tutti noi abbiamo imparato a sopravvivere alla vita, ma in CoDA stiamo imparando a viverla. Applicando i Dodici Passi ed i principi che abbiamo trovato in CoDA, alla nostra vita quotidiana ed alle nostre relazioni, presenti e passate, possiamo sperimentare una nuova libertà dal nostro modo di vivere autodistruttivo. E' un processo di crescita individuale. Cresciamo secondo i nostri ritmi e continueremo a farlo se rimarremo aperti alla volontà che Dio manifesta giorno dopo giorno a ciascuno di noi. Nella condivisione troviamo uno strumento di identificazione ed un aiuto per liberarci dalle costrizioni emozionali del passato e dal controllo compulsivo del presente.

Non importa quali siano stati i traumi che hai subito nel passato e quanto privo di speranza ti sembri il tuo presente; nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi c'è speranza in un nuovo giorno. Non avrai più bisogno di affidarti agli altri come ad un potere più grande di te. Potrai invece trovare qui una nuova forza diventando ciò che Dio voleva che tu fossi: **Prezioso e Libero.**

BENVENUTO (Versione Breve)

Ti diamo il benvenuto a Co-Dipendenti Anonimi, un Programma di recupero dalla codipendenza in cui ognuno di noi può condividere esperienza, forza e speranza nello sforzo di trovare libertà dove c'era schiavitù e pace dove c'era conflitto, in tutte le nostre relazioni, tanto con noi stessi che con gli altri.

La codipendenza è un comportamento profondamente radicato e compulsivo. Essa è stata generata in noi dalle disfunzioni, moderate in alcuni casi, estreme in altri, dei sistemi familiari in cui siamo cresciuti. Abbiamo tentato di usare gli altri come unica fonte di identità, di auto-valutazione e di benessere, nel tentativo di riparare dentro di noi le perdite emozionali subite nel passato. Le nostre storie possono includere altre potenti forme di dipendenza con cui abbiamo cercato di fronteggiare gli effetti della nostra codipendenza.

Tutti noi abbiamo imparato a sopravvivere, ma in CoDA stiamo imparando a vivere la vita. Applicando i Dodici Passi e i principi che abbiamo trovato in CoDA alla nostra vita quotidiana ed alle nostre relazioni, presenti e passate, possiamo sperimentare una nuova libertà dal nostro modo di vivere autodistruttivo. La condivisione ci aiuta a liberarci dalle costrizioni emozionali del passato e dal controllo compulsivo del presente.

Per quanto traumatico possa sembrarti il tuo passato e disperato il tuo presente, nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi c'è speranza in un nuovo giorno. Che tu possa trovare una nuova forza diventando come Dio voleva che tu fossi: prezioso e libero.

I Dodici Passi di Co-Dipendenti Anonimi ©

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti nei confronti degli altri e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, per come noi possiamo concepire Dio.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Abbiamo chiesto umilmente a Dio di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutti coloro a cui avevamo fatto del male e deciso di fare ammenda nei confronti di tutti loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda nei confronti di queste persone, quando ciò è stato possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto danneggiare loro oppure altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, per come noi possiamo concepire Dio, pregando solo per la conoscenza della Sua volontà nei nostri confronti e per la forza di compierla.
12. Avendo ottenuto, come risultato di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri codipendenti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

I Dodici Passi sono riprodotti e adattati con l'autorizzazione di Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Questa autorizzazione non significa che AA abbia revisionato o approvato il contenuto di questa pubblicazione, né che AA sia d'accordo con le opinioni espresse in questo documento. AA è un Programma di recupero esclusivamente dall'alcolismo; l'uso dei Dodici Passi in relazione a programmi o attività che derivano dal modello di AA, ma che trattano altri problemi, non implica il contrario.

Le Dodici Tradizioni di Co-Dipendenti Anonimi ©

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire prima di tutto: il recupero personale dipende dall'unità di CoDA.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Potere Superiore amorevole, così come si manifesta alla coscienza del nostro gruppo. I nostri capi sono soltanto dei servitori di fiducia essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di CoDA è il desiderio di avere relazioni sane ed amorevoli.
4. Ogni gruppo dovrebbe rimanere autonomo tranne che per questioni riguardanti altri gruppi oppure CoDA nel suo insieme
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio ai codipendenti che ancora soffrono.
6. Un gruppo CoDA non dovrebbe mai sostenere, finanziare o avallare con il nome di CoDA servizi analoghi od organizzazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio ci distolgano dal nostro scopo spirituale primario.
7. Ogni gruppo CoDA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Codipendenti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. CoDA, come tale, non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo creare consigli di servizio o comitati direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. CoDA non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di CoDA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La nostra linea nelle pubbliche relazioni è fondata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale nei confronti di stampa, radio, cinema, televisione ed altri mezzi di comunicazione.
12. L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre Tradizioni; esso ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

Le Dodici Tradizioni sono riprodotte e adattate con l'autorizzazione di Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Quest'autorizzazione non significa che AA abbia revisionato o approvato il contenuto di questa pubblicazione, né che AA sia d'accordo con le opinioni espresse in questo documento. AA è un Programma di recupero esclusivamente dall'alcolismo; l'uso delle Dodici Tradizioni in relazione a programmi o attività che derivano dal modello di AA, ma che trattano altri problemi, non implica il contrario.

Le Dodici Promesse di Co-Dipendenti Anonimi ©

Posso aspettarmi un cambiamento miracoloso nella mia vita lavorando al programma di Co-Dipendenti Anonimi. Impegnandomi onestamente sul lavoro dei Dodici Passi e seguendo le Dodici Tradizioni...

1. Conosco un nuovo senso di appartenenza. La sensazione di vuoto e di solitudine scomparirà.
2. Non sono più controllato/a dalle mie paure. Le supero ed agisco con coraggio, integrità e dignità.
3. Conosco una nuova libertà.
4. Mi libero da ansie, sensi di colpa e rimpianti per i comportamenti del passato e del presente. Sono abbastanza consapevole da non ripeterli.
5. Conosco un nuovo amore ed accettazione di me stesso/a e degli altri. Mi sento autenticamente amabile, amorevole e amato/a.
6. Imparo a sentirmi uguale agli altri. Instauro nuove relazioni e rinnovo quelle esistenti su un piano di parità.
7. Sono in grado di sviluppare e mantenere relazioni sane ed amorevoli. La necessità di controllare e manipolare gli altri scomparirà man mano che imparo a fidarmi di coloro che sono degni di fiducia.
8. Imparo che posso correggermi, diventare più amorevole, capace di intimità e in grado di dare aiuto. Posso scegliere di comunicare con i miei familiari in un modo che sia sano per me e rispettoso per loro.
9. Riconosco di essere una creatura unica e preziosa.
10. Non ho più bisogno di fare totalmente assegnamento sugli altri per il mio senso di autostima.
11. Confido nella guida che ricevo dal mio Potere Superiore e comincio a credere nelle mie capacità.
12. Sperimento gradualmente serenità, forza e crescita spirituale ogni giorno della mia vita.

Schemi e caratteristiche della codipendenza

Il seguente elenco viene offerto come uno strumento di aiuto per l'autovalutazione. Può essere particolarmente utile ai nuovi arrivati quando iniziano a comprendere cos'è la codipendenza. Può essere di aiuto per chi è in recupero già da un po' per determinare quali aspetti hanno ancora bisogno di attenzione e trasformazione.

Schemi di negazione:

I codipendenti: spesso....

- Hanno difficoltà a identificare ciò che provano
- Minimizzano, alterano o negano ciò che sentono davvero
- Percepiscono se stessi come totalmente altruisti e dediti al benessere degli altri
- Mancano di empatia per i sentimenti e i bisogni degli altri
- Etichettano gli altri con le loro stesse caratteristiche negative
- Credono di potersi prendere cura di se stessi senza aiuto da parte degli altri
- Mascherano il dolore dietro molte cose come la rabbia, l'umorismo o l'isolamento
- Esprimono la negatività o l'aggressione in modi indiretti e passivi
- Non riconoscono la mancanza di disponibilità delle persone verso le quali sono attratte

Schemi di bassa autostima:

I codipendenti: spesso....

- Hanno difficoltà a prendere decisioni
- Giudicano severamente ciò che pensano, dicono o fanno come non sufficiente
- Sono imbarazzati nel ricevere riconoscimenti, lodi o doni
- Valutano l'approvazione degli altri riguardo al loro modo di pensare, sentire e comportarsi più della propria
- Non percepiscono se stessi come persone amabili o meritevoli
- Ricercano approvazione ed elogi per evitare di sentirsi inferiori agli altri
- Hanno difficoltà ad ammettere uno sbaglio
- Hanno bisogno di apparire bene agli occhi degli altri e possono perfino mentire per fare una buona impressione
- Sono incapaci di identificare o chiedere ciò di cui hanno bisogno e ciò che vogliono
- Si percepiscono superiori agli altri
- Fanno affidamento sugli altri per il loro senso di sicurezza
- Hanno difficoltà a cominciare un progetto, a rispettare le scadenze e a portarlo a termine
- Hanno delle difficoltà a stabilire delle priorità sane e dei confini

Schemi di sottomissione

I codipendenti: spesso...

- Sono estremamente leali, rimanendo in situazioni dannose troppo a lungo
- Scendono a compromessi riguardo ai loro valori e alla loro integrità per evitare il rifiuto o la rabbia altrui
- Mettono da parte i propri interessi per fare quello che vogliono gli altri
- Sono ipervigili riguardo ai sentimenti degli altri e se ne fanno carico
- Hanno paura di esprimere le loro convinzioni, opinioni e sentimenti quando differiscono da quelli degli altri
- Accettano favori sessuali quando invece vorrebbero amore

- Prendono decisioni senza curarsi delle conseguenze
- Abbandonano la loro verità per ottenere l'approvazione degli altri o per evitare il cambiamento

Schemi di controllo:

I codipendenti: spesso...

- Credono che le persone siano incapaci di prendersi cura di se stesse
- Cercano di convincere gli altri riguardo a ciò che dovrebbero pensare, fare o sentire
- Offrono gratuitamente consigli e guida senza che gli sia stato chiesto
- Se ne risentono se gli altri rifiutano il loro aiuto o i loro consigli
- Elargiscono doni e favori a coloro che vogliono influenzare
- Usano le attenzioni sessuali per ottenere l'approvazione e l'accettazione
- Hanno bisogno di sentirsi indispensabili per avere delle relazioni con gli altri
- Richiedono che i loro bisogni vengano soddisfatti dagli altri
- Usano il fascino e il carisma per convincere gli altri della loro capacità di essere compassionevoli e premurosi
- Utilizzano le critiche e la vergogna per sfruttare gli altri emotivamente
- Si rifiutano di cooperare, fare compromessi o negoziare
- Utilizzano un atteggiamento di indifferenza, debolezza, autorità o rabbia per manipolare gli esiti
- Utilizzano il linguaggio del recupero nel tentativo di controllare il comportamento degli altri
- Fingono di essere d'accordo con gli altri per ottenere ciò che vogliono

Schemi di evitamento/elusione:

I codipendenti: spesso....

- Agiscono in modi che invitano gli altri a rifiutarli, a svergognarli, o a esprimere rabbia verso di loro
- Giudicano severamente ciò che pensano, dicono o fanno gli altri
- Evitano l'intimità emotiva, fisica o sessuale per mantenere la distanza
- Permettono alla dipendenza da persone, luoghi e cose di sviarli dal raggiungimento dell'intimità nelle relazioni
- Usano una comunicazione indiretta o evasiva per evitare il confronto o il conflitto
- Sminuiscono la loro capacità di avere relazioni sane rifiutandosi di usare gli strumenti di recupero
- Reprimono i loro sentimenti o bisogni per evitare di sentirsi vulnerabili
- Attirano le persone verso di sé ma quando gli altri si avvicinano li respingono
- Si rifiutano di lasciar andare la loro ostinazione per evitare di arrendersi ad un potere più grande di loro
- Credono che le manifestazioni di affetto siano un segno di debolezza
- Rifiutano di esprimere apprezzamento

Schemi di recupero dalla codipendenza

Schemi di Negazione

I codipendenti spesso...	In recupero...
Hanno difficoltà a identificare ciò che provano	Sono consapevole dei miei sentimenti e li identifico, spesso nel momento stesso in cui li provo. Conosco la differenza tra i miei pensieri e i miei sentimenti.
Minimizzano, alterano o negano ciò che sentono davvero	Accetto i miei sentimenti; sono validi e importanti
Percepiscono se stessi come totalmente altruisti e dediti al benessere degli altri	Conosco la differenza tra essere premuroso e occuparmi degli altri. Riconosco che occuparmi degli altri è spesso motivato dal bisogno di trarne vantaggio
Mancano di empatia per i sentimenti e i bisogni degli altri	Sono in grado di provare compassione per i sentimenti e i desideri degli altri
Etichettano gli altri con le loro stesse caratteristiche negative	Riconosco che potrei avere le caratteristiche negative che vedo negli altri
Credono di potersi prendere cura di se stessi senza aiuto da parte degli altri	Riconosco che a volte ho bisogno dell'aiuto degli altri
Mascherano il dolore dietro molte cose come la rabbia, l'umorismo o l'isolamento	Sono consapevole dei miei sentimenti dolorosi e li esprimo appropriatamente
Esprimono la negatività o l'aggressione in modi indiretti e passivi	Sono in grado di esprimere i miei sentimenti in modo diretto, aperto, e calmo
Non riconoscono la mancanza di disponibilità delle persone verso le quali sono attratte	Ricerco delle relazioni intime solo con chi le vuole ed è in grado di impegnarsi in relazioni sane ed amorevoli

Schemi di Bassa Autostima

I codipendenti spesso...	In recupero...
Hanno difficoltà a prendere decisioni	Mi fido della mia capacità di prendere decisioni efficaci
Giudicano severamente ciò che pensano, dicono o fanno come non sufficiente	Mi accetto per come sono. Enfatico il progresso anziché la perfezione
Valutano l'approvazione degli altri riguardo al loro modo di pensare, sentire e comportarsi più della propria	Conosco la differenza tra essere premuroso e occuparmi degli altri. Riconosco che occuparmi degli altri è spesso motivato dal bisogno di trarne vantaggio
Valutano l'approvazione degli altri riguardo al loro modo di pensare, sentire e comportarsi più della propria	Dò valore alle opinioni di chi mi fido senza aver bisogno di ottenere la loro approvazione. Ho fiducia in me stesso
Non percepiscono se stessi come persone amabili o meritevoli.	Riconosco di essere una persona amabile e preziosa
Ricercano approvazione ed elogi per evitare di sentirsi inferiori agli altri	Ricerco prima la mia approvazione ed esamino le mie motivazioni con attenzione quando ricerco l'approvazione altrui
Hanno difficoltà ad ammettere uno sbaglio	Continuo a fare il mio inventario personale e quando ho torto lo ammetto subito
Hanno bisogno di apparire bene agli occhi degli altri e possono perfino mentire per fare una buona impressione	Sono onesto con me stesso riguardo alle mie motivazioni e i miei comportamenti. Mi sento abbastanza sicuro da ammettere gli errori a me stesso e agli altri ed ascoltare le loro opinioni senza sentirmi minacciato
Sono incapaci di identificare o chiedere ciò di cui hanno bisogno e ciò che vogliono	Quando è possibile faccio fronte da solo ai miei bisogni e desideri. Chiedo aiuto quando è necessario ed appropriato
Si percepiscono superiori agli altri	Mi vedo uguale agli altri
Fanno affidamento sugli altri per il loro senso di sicurezza	Con l'aiuto del mio Potere Superiore creo un senso di sicurezza nella mia vita
Hanno difficoltà a cominciare un progetto, a rispettare le scadenze e a portarlo a termine	Evito di procrastinare facendo fronte alle mie responsabilità al momento giusto/in modo tempestivo
Hanno delle difficoltà a stabilire delle priorità sane e dei confini	Sono in grado di stabilire e mantenere delle priorità e dei confini sani

Schemi di Sottomissione

I codipendenti spesso...	In recupero...
Sono estremamente leali, rimanendo in situazioni dannose troppo a lungo	Mi impegno nei confronti del mio senso di sicurezza e mi allontano dalle situazioni che percepisco come rischiose o che non sono in linea con i miei obiettivi
Scendono a compromessi riguardo ai loro valori e alla loro integrità per evitare il rifiuto o la rabbia altrui	Sono radicato nei miei valori, anche se gli altri non sono d'accordo o si arrabbiano
Mettono da parte i propri interessi per fare quello che vogliono gli altri	Prendo in considerazione i miei interessi e sentimenti quando qualcuno mi chiede di partecipare ai suoi progetti
Sono ipervigili riguardo ai sentimenti degli altri e se ne fanno carico	So separare i miei sentimenti da quelli degli altri. Mi permetto di provare ciò che sento e consento agli altri di essere responsabili per ciò che provano
Hanno paura di esprimere le loro convinzioni, opinioni e sentimenti quando differiscono da quelli degli altri	Rispetto le mie opinioni e i miei sentimenti e li esprimo in modo appropriato
Accettano favori sessuali quando invece vorrebbero amore	La mia sessualità si basa su una reale relazione e una reale intimità. Quando ho bisogno di essere amato esprimo i desideri del mio cuore. Non mi accontento del sesso senza amore
Prendono decisioni senza curarsi delle conseguenze	Chiedo la guida del mio Potere Superiore, e valuto le possibili conseguenze prima di prendere decisioni
Abbandonano la loro verità per ottenere l'approvazione degli altri o per evitare il cambiamento	Rimango saldo nella mia verità e mantengo la mia integrità, che gli altri approvino o meno, anche se ciò significa apportare dei cambiamenti difficili nella mia vita

Schemi di Controllo

I codipendenti spesso...	In recupero...
Credono che le persone siano incapaci di prendersi cura di se stesse	Mi rendo conto che, con rare eccezioni, gli altri adulti sono in grado di cavarsela nella vita
Cercano di convincere gli altri riguardo a ciò che dovrebbero pensare, fare o sentire	Accetto i pensieri, le scelte e i sentimenti degli altri anche se non mi sento a mio agio con essi
Offrono gratuitamente consigli e guida senza che gli sia stato chiesto	Dò consigli solo quando mi vengono richiesti
Se ne risentono se gli altri rifiutano il loro aiuto o i loro consigli	Sono contento quando vedo gli altri prendersi cura di se stessi
Elargiscono doni e favori a coloro che vogliono influenzare	Considero attentamente e onestamente le mie motivazioni quando mi accingo a fare un regalo
Usano le attenzioni sessuali per ottenere l'approvazione e l'accettazione	Accetto e celebro la mia sessualità come prova del mio stare bene e della mia integrità. Non uso il sesso per ottenere l'approvazione altrui
Hanno bisogno di sentirsi indispensabili per avere delle relazioni con gli altri	Sviluppo delle relazioni con gli altri basate sull'uguaglianza, l'intimità e l'equilibrio
Richiedono che i loro bisogni vengano soddisfatti dagli altri	Trovo le risorse e le utilizzo per far fronte ai miei bisogni senza fare richieste agli altri. Chiedo aiuto quando ne ho bisogno senza farmi delle aspettative
Usano il fascino e il carisma per convincere gli altri della loro capacità di essere compassionevoli e premurosi	Mi comporto in modo sincero con gli altri consentendo alle mie caratteristiche amorevoli e compassionevoli di emergere
Utilizzano le critiche e la vergogna per sfruttare gli altri emotivamente	Chiedo direttamente ciò che voglio e ciò di cui ho bisogno affidando il risultato al mio Potere Superiore. Non cerco di manipolare gli esiti con le critiche e la vergogna
Si rifiutano di collaborare, fare compromessi o negoziare	Collaboro, faccio compromessi e negoziio con gli altri in un modo che onori la mia integrità
Utilizzano un atteggiamento di indifferenza, debolezza, autorità o rabbia per manipolare gli esiti	Tratto gli altri con rispetto e riguardo e mi fido che il mio Potere Superiore risponda ai miei bisogni e desideri
Utilizzano il linguaggio del recupero nel tentativo di controllare il comportamento degli altri	Utilizzo il mio recupero per la mia crescita personale e non per manipolare o controllare gli altri
Fingono di essere d'accordo con gli altri per ottenere ciò che vogliono	La mia comunicazione con gli altri è autentica e sincera

Schemi di Elusione / Evitamento

I codipendenti spesso...	In recupero...
Agiscono in modi che invitano gli altri a rifiutarli, a svergognarli, o a esprimere rabbia verso di loro	Agisco in modi che incoraggiano una risposta amorevole e sana da parte degli altri
Giudicano severamente ciò che pensano, dicono o fanno gli altri	Mantengo la mente aperta e accetto gli altri per quello che sono
Evitano l'intimità emotiva, fisica o sessuale per mantenere la distanza.	Accolgo l'intimità emotiva, fisica e sessuale quando è sana e appropriata per me
Permettono alla dipendenza da persone, luoghi e cose di sviarli dal raggiungimento dell'intimità nelle relazioni	Pratico il recupero per sviluppare relazioni sane e soddisfacenti
Usano una comunicazione indiretta o evasiva per evitare il confronto o il conflitto	Utilizzo un linguaggio diretto e onesto per risolvere i conflitti e per affrontare in modo appropriato il confronto
Sminuiscono la loro capacità di avere relazioni sane rifiutandosi di usare gli strumenti di recupero	Quando utilizzo gli strumenti di recupero sono in grado di sviluppare e mantenere sane le relazioni che ho scelto di avere
Reprimono i loro sentimenti o bisogni per evitare di sentirsi vulnerabili	Accolgo la mia vulnerabilità onorando e tenendo fede ai miei sentimenti e bisogni
Attirano le persone verso di sé ma quando gli altri si avvicinano li respingono	Accolgo le relazioni strette mantenendo dei confini sani
Si rifiutano di lasciar andare la loro ostinazione per evitare di arrendersi ad un potere più grande di loro	Credo in e mi fido di un potere più grande di me. Affido volontariamente la mia ostinazione al mio Potere Superiore
Credono che le manifestazioni di affetto siano un segno di debolezza	Onoro le mie emozioni sincere e le condivido quando è appropriato
Rifiutano di esprimere apprezzamento	Elargisco generosamente espressioni di apprezzamento nei confronti degli altri