



## **COLETÂNEAS**



# Apostila: COLETÂNEAS

**Traduzido de:**

CoDA, Co-Dependents Anonymous Inc.  
P.O. Box 7051/ Thomaston, Georgia, USA  
Fone: (001-706) 486868 - Protegido por direitos autorais 1998.

\*

**ASSOCIACAO JUNTA DE SERVICOS GERAIS DE CO-DEPENDENTES ANONIMOS DO BRASIL  
JUNCODAB**

**CNPJ - 08.315.403/0001-31**

**Site:** [www.codabrasil.org](http://www.codabrasil.org) ou [www.codabrasil.org.br](http://www.codabrasil.org.br)

\*

**CoDA, CO-DEPENDENTS ANONYMOUS / USA**

**CoDA, Co-Dependents Anonymous Inc.**

P.O. Box 33577, Phoenix, AZ

ZIP CODE: 85067 - USA - Ph: (001-602)-277-7991 (24hrs).

**Site:** <http://www.codependents.org> / **E-mail:** **CoDA meeting locator**, from **Our CoDA Organization**

\*

**Informações Internacionais sobre CoDA:**

World Service of CoDA

**P.O. Box 7051, Thomaston, Georgia**

**ZIP CODE: 30286 - USA - Ph: (001-706)648-6868 - fax: (001-706)647-1755.**

**Site:** <http://www.codependents.org> / **E-mail:** [cwagner@alltel.net](mailto:cwagner@alltel.net). / [wscoda@alltel.net](mailto:wscoda@alltel.net)



## ÍNDICE

- <b>PERGUNTAS FREQUENTES.....</b>	<b>03</b>
- <b>APADRINHAMENTO</b>	
<b>Páginas</b>	
I.    Introdução.....	10
II.   Sobre este texto.....	10
III.  O Apadrinhamento em três vias.....	10
IV.   Inventário do Apadrinhamento.....	11
V.    Algumas considerações em Apadrinhamento.....	11
VI.   Características de Padrinhos em CoDA.....	12
VII.  Encontrando um Padrinho em CoDA.....	12
VIII. Compromisso, Limites e Expectativas.....	13
IX.   Co-apadrinhamento.....	14
X.    Apadrinhamento e os Passos.....	15
XI.   Apadrinhamento em ação.....	16
XII.  Experiências pessoais em Apadrinhamento.....	16
XIII. Um pensamento de despedida.....	26
- <b>IMPORTÂNCIA DE SE TRABALHAR OS PASSOS.....</b>	<b>27</b>
- <b>ESTAR EM SERVIÇO NO CoDA.....</b>	<b>30</b>
- <b>CURANDO A CRIANÇA INTERIOR FERIDA.....</b>	<b>35</b>
- <b>LIMITES.....</b>	<b>36</b>
- <b>FAZENDO ESCOLHAS – DECLARAÇÕES POSITIVAS PARA A RECUPERAÇÃO</b>	
➤ Sobre esta apostila.....	39
➤ Do medo para Fé.....	39
➤ Da vergonha para a aceitação.....	40
➤ Auto-aceitação, Amor próprio e Auto-estima.....	41
➤ Lidando com a resistência.....	41
➤ Recapitulando.....	42
➤ Criando você mesmo.....	42

\*\*\*\*\*



## PERGUNTAS FREQUENTES

*O texto e as perguntas que se seguem são do Capítulo 5 do livro "Codependentes Anônimos" – Primeira Edição, Phoenix, Arizona: CoDependents Anonymous, 1995.*

### **INTRODUÇÃO:**

Começar a recuperação em CoDA pode às vezes parecer confuso, especialmente quando ouvimos expressões como "criança interior", "espiral de vergonha", "violência verbal", ou "Décimo Terceiro Passo". Nós nos perguntamos pelo significado dessas expressões, e às vezes, as respostas expõem mais perguntas de como estas expressões se aplicam a nós. O Companheirismo de CoDA está repleto de uma variedade de pessoas que ganharam uma inestimável experiência através de suas vidas.

Este capítulo é uma coleção de perguntas e respostas feitas durante o passar dos anos. Achamos isto de extrema utilidade para a recuperação, não só nas fases iniciais, mas como uma lembrança útil de como nós caminhamos nesta estrada. Não estamos sugerindo que os parágrafos seguintes contêm todas as perguntas relativas à recuperação conseguida através do Companheirismo de CoDA, ou que as respostas sejam definitivas, porém, é útil discutir estes tópicos nas reuniões ou com nosso padrinho e amigos. Fazendo isto, podemos ter uma maior variedade de experiências, forças e esperanças na nossa irmandade e gerar mais discussão. Conforme formos crescendo e evoluindo, nossas perguntas e respostas também mudarão. Portanto, este capítulo representa parte da experiência, força e esperança do Companheirismo de CoDA, embora algumas destas idéias e conceitos emergiram de vários profissionais e de origens terapêuticas. É importante lembrar que o Companheirismo de CoDA não tenta apoiá-los, estamos simplesmente oferecendo nossa compreensão de como aplicamos estas idéias e conceitos em nosso programa de recuperação.

#### ➤ **Por que eu preciso de reuniões ?**

O folheto de CoDA "Assistindo Reuniões", descreve o "Edifício da recuperação": **Reuniões, Prática dos Passos, Padrinho e Serviço**. Também descreve como ganhamos a maioria dos benefícios ao assistir as reuniões de CoDA: **Falar, Compartilhar e Escutar**.

Nas reuniões ouvimos a experiência, força e esperança de outros codependentes em recuperação. Aprendemos a nos unir à camaradagem das pessoas com as quais nos apoiamos uns aos outros para nos curarmos. Aprendemos a escutar e a ouvir. Descobrimos como os outros trabalharam os Doze Passos e como as Doze Tradições influenciaram as suas vidas.

Aprendemos sobre nós mesmos e sobre nossas relações com os outros, ouvindo outras pessoas, compartilhando sobre crescimento e mudanças. Podemos nos tornar presentes, podemos amar e encorajar saudavelmente a nós mesmos e uns aos outros de várias maneiras. Quando assistimos às reuniões e aplicamos o que aprendemos em nossas vidas diárias, ficamos mais amorosos e nos preocupamos responsabilmente. E, o mais importante, as reuniões nos fazem recordar de onde viemos e de quanto nós crescemos. Elas nos proporcionam uma contínua rede de apoio ao longo do nosso processo de recuperação.



➤ **Por quanto tempo preciso frequentar as reuniões de CoDA ?**

Muitos acreditam que precisarão assistir as reuniões de CoDA para o resto da vida; outros discordam. Isto é uma escolha pessoal e requer reflexão. Nossa decisão pode variar de ano a ano com os nossos progressos de recuperação. Não importa quanto tempo estamos em recuperação, pois podemos experimentar episódios de codependência, embora não sejam tão fortes ou poderosos quanto no início de nosso processo.

Se vamos ou não optar por assistir reuniões para o resto de nossas vidas, uma coisa é certa: nós acreditamos que CoDA estará sempre por lá.

➤ **O que é um aniversário em CoDA ?**

Um aniversário em CoDA é o reconhecimento anual e uma celebração pessoal do dia em que cada um de nós começou a recuperação da codependência dentro do programa de CoDA. Este aniversário pode representar nosso primeiro dia em CoDA ou o dia em que pela primeira vez nos chamamos de "um codependente". Os membros das nossas reuniões presenteiam frequentemente as pessoas que celebram aniversários com uma medalha contendo o número de anos de que fazem parte da Irmandade. Isto é o reconhecimento de um tempo muito especial para todos nós. Podemos nos felicitar uns aos outros, e também, reconhecer nosso compromisso em continuar nossos esforços para alcançar a recuperação pessoal e a felicidade.

➤ **O que são Padrinhos?**

São pessoas de dentro do programa de CoDA que nos ajudam no processo de recuperação nos Doze Passos. Estas pessoas estão se recuperando da codependência, e cuja recuperação pessoal é prioridade delas. Elas continuam aprendendo a viverem felizes e a cumprirem suas vidas, e estão dispostas a compartilhar suas experiências, forças e esperanças conosco. Normalmente são pessoas que já caminharam a estrada da recuperação por um longo período de tempo. São elas que chamamos quando precisamos de ajuda para lidar com as nossas confusões ou quando nos sentimos subjugados. Elas também podem ser os amigos que trabalham conosco no programa de recuperação de CoDA.

Os Padrinhos se mantêm neste firme propósito, sem, no entanto, se sentirem responsáveis pela nossa felicidade e recuperação. Eles também se abstêm de se comportarem de modo abusivo, de fazer críticas ou de tentar controlar nossos comportamentos, sem manipulação sexual ou busca de lucro pessoal. Os Padrinhos exercem o papel de fontes de recuperação através do apoio amoroso, do respeito pelo nosso anonimato e pelo tempo individual que cada um leva para trabalhar cada Passo do programa.

Mais informações a respeito de Apadrinhamento podem ser encontradas na literatura de CoDA.

➤ **Como eu acho um Padrinho?**

*O folheto de CoDA – "Padrinho em CoDA", apresenta três sugestões de como encontrar um padrinho quando alguns de nós já estão há um bom tempo dentro da nossa Irmandade:*



**1.** Os novos grupos de CoDA normalmente são formados por membros com uma longa história de recuperação através de outros Programas de Doze Passos, ambos como membros e como padrinhos. Embora eles possam não ter experiência com a aplicação dos Doze Passos de CoDA, eles entendem perfeitamente bem no que consiste a aplicação diária dos Passos em nossas vidas. Tal pessoa pode ser um candidato para o apadrinhamento.

**2.** Existe uma forma de apadrinhamento que surge fora deste tipo de situação, chamada: "Co-apadrinhamento". Se escolher este método, você, juntamente com outro membro de CoDA se apadrinharão mutuamente. Vocês podem se encontrar para compartilharem o que estão aprendendo com relação aos Doze Passos e à literatura de CoDA, se dando conta, portanto, de que cada um de vocês tem algumas respostas sobre cada assunto.

**3.** Alguns membros de CoDA, estabeleceram reuniões semanais ou quinzenais de apadrinhamento. Estes grupos de pessoas estabelecem um compromisso para trabalharem juntos na observação e aplicação dos Doze Passos. O enfoque da discussão está na aplicação dos Passos para assuntos específicos relacionados com a recuperação da codependência.

➤ ***Eu tenho que acreditar em Deus para me recuperar?***

A Codependência envolve um dilema espiritual e significa que fizemos das pessoas o nosso Poder Superior da mesma maneira que os alcoólatras fizeram do álcool o Poder Superior deles para obterem uma sensação de bem estar. Qualquer coisa na qual depositamos poder e nosso bem-estar pode se tornar nosso deus. Chegamos a acreditar que isto é verdade, independentemente se temos ou não uma crença em um Poder Superior.

Muitos de nós achamos que um dos meios para a recuperação da codependência, está em acreditar em um Poder Superior a nós mesmos, à outra pessoa, comportamento, dependência, lugar ou circunstância. Alguns de nós tentamos nos recuperar sem esta crença, mas logo recaímos. Através da fé, confiança e convicção em um Poder Superior, chegamos a experimentar uma recuperação muito mais rica e recompensadora da codependência.

Quando assistimos às reuniões e escutamos os membros de CoDA descreverem sua recuperação, ouvindo-os falar sobre uma relação consciente com um Poder Superior, notamos que esses membros mantêm uma conexão regular com esta experiência, possuindo a recuperação que nós buscamos. A forma desse Poder Superior é totalmente pessoal – pode ser o amor incondicional, a inteligência Divina, Deus, a natureza, a música, a imagem do oceano, rio ou árvore, ou nosso próprio grupo de CoDA. Acima de tudo, o importante, é mantermos a mente aberta para a possibilidade da existência de algo que pode fazer por nós o que não podemos fazer por nós mesmos.

➤ ***Qual é o propósito da oração e da meditação?***

Uma vez presos ao dilema espiritual da nossa codependência, nós nos encontramos constantemente rezando e meditando (da maneira que funciona para cada um de nós) para melhorarmos nosso contato consciente com nosso Poder Superior que ajuda a nos mantermos em nossa jornada de recuperação. Se não incluímos em nossa rotina diária o uso de algum tipo de oração ou meditação para melhorarmos este contato consciente com o nosso Poder Superior, abrimos espaço para a ação do medo, da projeção, da culpa e da vergonha.

Através da oração e da meditação, podemos adquirir uma sensação de paz e serenidade em nossas vidas, fortalecendo e nutrindo nossa relação com o nosso Poder



Superior. Este é um período onde podemos nos unir a ELE e confirmar que este Deus da nossa escolha está ali por nós. Neste momento, podemos nos concentrar em nosso propósito diário e perguntar qual é a vontade que nosso Poder Superior tem para a nossa vida e pedindo-Lhe forças para realizar esta vontade.

➤ ***Por que CoDA não se refere a Deus ou ao nosso Poder Superior como Ele ou Ela?***

Muitos membros de CoDA possuem convicções espirituais que não interpretam Deus como feminino ou masculino. Contudo muitas pessoas em nossa Irmandade foram discriminadas ou sofreram abuso físico, sexual ou verbal de figuras de autoridade feminina ou masculina em suas vidas. Outras sofreram abusos religiosos em situações em que Deus era referido como uma personalidade masculina, e como resultado, essas pessoas possuem dificuldades para separarem as mensagens de vergonha, medo e dor do seu conceito de Deus. Para eles, Deus tem a personalidade abusiva dos seus indivíduos negligentes, porque eles detinham a autoridade; dessa maneira, pode ser difícil para estes membros ouvirem Deus ser chamado de "Ele ou Ela".

Dada a larga variedade de pessoas, culturas e países, CoDA prefere estender o respeito para todas as variedades de pessoas e convicções espirituais. Em resumo, CoDA simplesmente se refere a Deus como nosso Poder Superior.

➤ ***Posso trabalhar os Passos só por um período de tempo?***

Ao longo do processo de recuperação, trabalhamos os Passos muitas vezes. Eles não foram feitos para serem aplicados somente nas dificuldades, ou por um período de tempo. Nosso 12º Passo nos diz: **"... praticar estes princípios em todas as nossas atividades"** Portanto, se trabalharmos os Passos, sempre descobriremos áreas de nossas vidas em que somos impotentes. Cada vez que damos para alguém o poder de afetar nosso bem-estar, os Passos nos ajudam a recuperar nossa autorização e aprender com a situação.

Os Passos são nossos guias de vidas saudáveis. Seguindo este caminho, usamos estas ferramentas por toda nossa vida.

➤ ***O que significa 13º Passo?***

Este termo surgiu em vários outros Programas de Doze Passos para descrever comportamentos sexuais insalubres e impróprios que acontecem dentro das Irmandades. Uma pessoa pode estar tirando vantagens de outro membro quando este está numa fase vulnerável ou dolorosa, ou alguém pode estar usando um abraço para nutrir uma satisfação sexual. Pode usar de insinuações ou brincadeiras sexuais para poder controlar, envergonhar ou sutilmente seduzir sexualmente um outro membro. O 13º Passo, também acontece durante as reuniões, quando os membros paqueram, ou se vestem de maneira inadequada ou ainda, só assistem às reuniões para se encontrarem.

Na tentativa de abordar este assunto sem a vergonha e a culpa, porque muitas pessoas são inconscientes destes comportamentos, alguns membros da Irmandade fazem temáticas sobre o assunto ou procuram colocar em discussão os danos que potencialmente pode causar a prática deste Passo. Se estamos praticando ou recebendo comportamentos impróprios, ou testemunhando, devemos juntos trabalhar para criar e manter as reuniões de CoDA, onde os companheiros possam se sentir seguros e à vontade para compartilhar seus pensamentos e sentimentos, recebendo assim, o apoio para a recuperação, sem qualquer tipo de manipulação ou controle.



➤ **O que minha infância tem a ver com a minha vida hoje?**

Quando continuamos nosso trabalho de recuperação em CoDA, percebemos que muitos pensamentos, sentimentos e comportamentos de nossa infância estão presentes em nossas vidas e relações adultas. Por exemplo: Se tivemos um pai agressivo, podemos sofrer de medo e raiva ao confrontar com adultos. Podemos não ser diretos e não agir adequadamente nestas situações. Ao invés disso, podemos ser passivos, agressivos ou passivo-agressivos em nossos comportamentos. Se havia expectativas de perfeição durante nossa infância, nós ainda podemos nos pegar tentando ser perfeitos conforme as expectativas dos outros. *A Codependência é baseada em extremos.*

Nosso 1º Passo nos ajuda a identificar nossos comportamentos codependentes. Quando iniciamos esse processo, começamos a ver os padrões de nossa infância que estão atualmente acontecendo em nossas vidas. Quando fazemos isto, podemos avançar em nosso processo de cura e nos afastar dos laços poderosos de nosso passado.

➤ **O que significa "Criança Interior?"**

1. Referimos a "criança Interior" como aquela parte de nós que experimentou os aspectos positivos e negativos de nossa infância;
2. Que gera as respostas para todos os sentimentos que experimentamos durante toda nossa vida;
3. Ou que reage passivamente em nossas vidas adultas, de maneira codependente ou de forma rebelde. É aquela parte de nós que traz consigo a *Inocência da vida*, a *Curiosidade da natureza* e o *Espírito* de quem realmente somos.

Esta criança interior pode se manifestar como uma agressão, uma amargura, uma vergonha, uma parte assustada ou brava, ou às vezes, como uma parte brincalhona, otimista, espontânea, jovial e danosa de nós. Quando sentimos a nossa "criança interior", podemos nos afastar das lesões de nosso passado, livrar a nós mesmos de nos consumir por causa de medos ou ressentimentos, aprender a viver vidas mais saudáveis e felizes e aprender a amar e ser amado.

Se ignoramos esta parte em nós, acreditamos que os sentimentos não resolvidos, pensamentos e comportamentos de nosso passado continuam vindo à tona. Ao abraçarmos esta "criança interior", damos um presente a nós mesmos, pois isto nos permite encontrar uma paz interior e uma aceitação de nosso passado.

**QUEM FREQUENTA AS REUNIÕES DE CoDA – CODEPENDENTES ANÔNIMOS?**

**AQUI ESTÃO ALGUMAS PERGUNTAS E RESPOSTAS PARA QUEM ESTÁ COMEÇANDO:**

➤ **Quem pode frequentar uma reunião de CoDA?**

A única exigência para se tornar membro da nossa Irmandade, é possuir o sincero desejo de aprender a estabelecer relacionamentos saudáveis. Pessoas de todos os lugares do mundo assistem às reuniões de CoDA: esposas, maridos, amantes, irmãs, irmãos, sogros, pais e amigos. Não importa qual seja ou tenha sido o nosso problema de relacionamento, nós nos encontramos para juntos compartilharmos nossas experiências, forças e esperanças.





➤ **Como CoDA pode ajudar ?**

Provavelmente, você escutará pessoas que estão vivenciando uma situação igual ou semelhante à sua; ou poderá se identificar com a maioria de nós, que percebemos estarmos sendo afetados pela maneira disfuncional de nos relacionarmos com as pessoas. Você pode aprender a distinguir sentimentos físicos, emocionais e espirituais, e vir a identificar se qualquer um desses sentimentos que está experimentando é aceitável ou não.

➤ **Eu preciso falar alguma coisa?**

Não. Se quiser somente se sentar e escutar, você assim poderá fazê-lo. Se quiser falar, é sugerido que você dê seu primeiro nome ou pseudônimo, e então fale **somente sobre você** e que fale **apenas na primeira pessoa**, Ex.: "Eu sinto que..." ou "Isto é o que funciona para mim...". **Não são permitidos pedidos de aconselhamentos ou que se dêem conselhos durante as reuniões.**

➤ **CoDA é algum tipo de Irmandade religiosa?**

Não. Este é um programa espiritual baseado nos Doze Passos de AA – Alcoólicos Anônimos – adaptado para o CoDA – Codependentes Anônimos. Procuramos evitar mencionar ou discutir religiões específicas, convicções ou organizações religiosas.

➤ **Quem coordena o grupo de CoDA ?**

CoDA – Codependentes Anônimos é coordenado por membros voluntários. Usamos a consciência de grupo para tomarmos decisões. Todos nós ajudamos a manter a ordem e a Unidade, elegendo Comitês de Serviços, inclusive um Representante de Grupo (RG) que se encontra uma vez por mês com outros RGs que representam outros grupos situados na mesma área. Esta reunião de Representantes de Grupo é chamada de Comitê de Área.

➤ **Existem outros grupos de CoDA?**

Sim. CoDA está crescendo muito rapidamente. Existem muitas reuniões nos Estados Unidos que estão inscritas no Escritório de Serviço Nacional (ESN) em Phoenix, Arizona. O ESN funciona como um órgão de prestação de serviços. O Comitê de Área, juntamente com os Representantes de Grupo (RG), elegem dois delegados para a Conferência Anual de Serviços Nacional do ESN, onde são tomadas as decisões que asseguram nossa unidade.

➤ **Alguém comentará que eu estive aqui?**

Em nossas reuniões, costumamos usar somente o primeiro nome e não comentamos sobre as pessoas que estiveram aqui ou sobre o que ouvimos. É desta maneira que trabalhamos o **anonimato**.



➤ **Quanto custa para poder participar?**

Embora não exista nenhuma taxa ou mensalidades, cada grupo passa uma sacola durante a reunião (7ª Tradição), onde são feitas doações anônimas e espontâneas por parte dos membros. Usamos o dinheiro arrecadado durante as reuniões, para pagamento do aluguel das salas, compra de literatura de apoio para os grupos, para equipamentos necessários para a realização das reuniões e para as contribuições ao Escritório Nacional, e deste para o Escritório Mundial no Arizona, envio de delegados para a Reunião Anual de Serviços, etc.

➤ **O que devo fazer agora?**

Sugerimos que participe de quantas reuniões você puder participar, que procure falar com outros companheiros, antes ou após as reuniões. Peça o número de telefone dos membros dispostos com quem você se sinta segura de compartilhar confidencialmente seus sentimentos.

Sugerimos também, que depois que você tenha assistido a seis reuniões, que procure por uma pessoa que trabalhou os Doze Passos para que venha a ser seu Padrinho ou Madrinha. Um Padrinho é uma pessoa de confiança com quem você pode expressar qualquer sentimento e com quem manterá uma confiança mútua.

Procure ler a literatura entre as reuniões. Mantenha uma lista de números de telefones dos companheiros. Da mesma maneira que um carpinteiro precisa de um jogo de ferramentas para construir uma nova casa, você precisará de **ferramentas** para construir uma vida nova. São elas:

- Reuniões
- Números de telefones
- Um padrinho
- Abstinência dos padrões de comportamentos codependentes
- Os Doze Passos
- As Doze Tradições
- As Doze Promessas
- Literatura aprovada pelo CoDA
- Prestação de Serviço nos grupos.

**Seja bem-vindo (a)! Você não está só!**

➤ **QUE SÃO CONVERSAS PARALELAS?**

- Retorno não solicitado dado como forma de aconselhamento;
- Dar depoimento falando "você" ou "nós" (generalização);
- Interrogar;
- Debater;
- Criticar;
- Controlar;
- Dominar.

Em nossas reuniões, falamos sobre **nossas próprias experiências** e escutamos aos demais sem comentar a respeito do que foi compartilhado. Trabalhamos para manter a responsabilidade com nossas próprias vidas, em lugar de dar conselhos aos outros. As diretrizes da Conversa Paralela ajudam a manter nossas reuniões num clima sempre seguro.

\*\*\*\*\*



## APADRINHAMENTO

### I – INTRODUÇÃO

#### Reconhecendo o Problema

A necessidade de ter uma apostila de apadrinhamento foi reconhecida primeiramente em pequenos grupos. Apadrinhamento tem sido parte de nosso programa a nível local de CoDA desde o seu início, porém temos tido poucas instruções ou orientações sobre este assunto.

Esta apostila é um esforço para responder à necessidade de um capítulo da literatura que mostre caminhos para os codependentes que procuram padrinhos, e para os grupos que queiram favorecer o apadrinhamento.

As informações apresentadas aqui representam uma variedade de experiências reunidas de membros de um grupo de Codependentes Anônimos.

Apadrinhamento em CoDA é diferente, em sua essência, de apadrinhamento em outros grupos de Doze Passos, em função da natureza da doença da codependência. Para ser eficaz, o apadrinhamento em CoDA depende do desenvolvimento de limites saudáveis no controle de assuntos como aconselhamento, cuidados e resgates.

### II - SOBRE ESTE TEXTO

#### Aceitando o que vem do Poder Superior

Foi feito um esforço com a intenção de utilizar a orientação de um Poder Superior coletivo, na redação e edição deste texto. O processo começou numa série de cinco sessões mensais de "Oficinas de Apadrinhamento" realizadas pelo Grupo de Serviços Comunitários do CoDA de Texas do Norte, em 1989. Estas foram conduzidas como reuniões de consciência de grupo, com a contribuição de todos os participantes. O resultado escrito foi compilado, editado e publicado localmente como um "Livreto de Apadrinhamento".

Nossa contribuição local foi levada ao comitê do Estado do Texas em 1990. Os membros de CoDA contribuíram com seus relatos a respeito de seus apadrinhamentos no Décimo Segundo Passo, e o resultado foi resumido e publicado, pela primeira vez, no Jornal: *Texas State I – Apadrinhamento*.

O Comitê Nacional de Literatura de CoDA adotou esse trabalho como um projeto nacional em 1991. O presente texto foi aprovado pela Conferência Nacional de Serviços de CoDA em 1992, com alterações na edição a serem feitas posteriormente.

### III – O APADRINHAMENTO EM TRÊS VIAS

#### Entregando

Quando decidimos nos envolver em uma relação de apadrinhamento, somos encorajados a obter alguma ajuda do Deus de nosso próprio entendimento. De fato, podemos formar uma **Parceria em Três Vias para Recuperação**, que inclua: um Poder Superior, um Padrinho e a Pessoa que será apadrinhada (Afilhado). Podemos escolher os



Doze Passos e as Doze Tradições como princípios orientadores nesse novo relacionamento. Podemos pedir ao Deus de nosso entendimento a boa vontade e a coragem para embarcar nesta nova fase de nossa recuperação da codependência.

#### **IV – INVENTÁRIO DO APADRINHAMENTO**

Se passamos nossas vidas na busca do amigo “perfeito”, o parceiro “perfeito”, o padrão “perfeito”, ou o “perfeito” colega de trabalho, poderíamos temporariamente adiar nossa recuperação, gastando muito tempo procurando o padrinho “perfeito”.

Nossa habilidade de discernimento para saber que tipo de pessoa é “certa” para nós em qualquer relacionamento pode ter sido atrapalhada por desinformações que adquirimos na infância. Talvez tenhamos sido ensinados a negar nossas próprias ideias sobre o que gostamos ou não nas pessoas, ou talvez fomos encorajados a não confiar no nosso julgamento acerca de seus comportamentos. Nós podemos nos lembrar das ocasiões em que cometemos erros com rigidez e agressividade, para afirmarmos nossa autoconfiança, ou fomos passivos e demonstramos falta de disposição emocional, buscando calma ou serenidade.

Quantas vezes tropeçamos em uma relação com alguém em razão de nossas necessidades combinadas se encaixarem perfeitamente, como peças de um quebra cabeça? Quando foi a última vez que nós nos agarramos emocionalmente a alguém que era incredivelmente desagradável e julgador, dizendo para nós mesmos que ele ou ela não sobreviveria se o/a deixasse? Quantas vezes tiranizamos aqueles que dissemos amar, ou nos zangamos apenas para manipular? Com que frequência aceitamos o comportamento grosseiro do outro, enquanto silenciosamente desconsideramos nossos próprios sentimentos feridos, de raiva ou vergonha? Quando isto aconteceu nos nossos relacionamentos, algumas vezes ignoramos estes sinais, agindo somente com base em nossas emoções.

Como afilhados ou padrinhos em CoDA, temos a oportunidade de participarmos de relacionamentos saudáveis. Podemos começar o processo, considerando que tipo de pessoa gostaríamos que nosso padrinho fosse. É pouco provável a qualquer pessoa possuir todas estas características. Em CoDA, escolhemos um padrinho, que possua aquelas características que nos permitam suprir nossas necessidades atuais.

Se estamos procurando por um padrinho em CoDA, a lista que se segue pode nos dar algumas idéias:

#### **V – ALGUMAS CONSIDERAÇÕES EM APADRINHAMENTO**

Muitos de nós viemos para o CoDA com uma história de relacionamentos ingovernáveis. O envolvimento em uma relação padrinho/afilhado nos dá a oportunidade de modificar padrões indesejáveis, que interferem com a nossa habilidade para nos relacionarmos com os outros. Aprendemos uma nova maneira de escolher a pessoa que queremos convidar para fazer parte de nossas vidas.

Partilhar com um padrinho, nos dá uma nova visão sobre como estamos sendo tratados pelos outros. Ao mesmo tempo, temos a chance de aprender o que existe em nosso comportamento que cria problemas nos relacionamentos. Fornecendo estes retornos como padrinhos, podemos desenvolver habilidades para sermos honestos sem aconselhar, fazer sermão ou nos tornarmos verbalmente abusadores.

Crescimento em codependência, não se faz sozinho. É muito importante ter alguém que chame a atenção para nosso comportamento codependente – quando solicitado e que possa partilhar sua própria experiência, força e esperança na recuperação.



## VI – CARACTERÍSTICAS DE PADRINHOS EM CoDA

- Alguém com quem eu me identifique.
- Alguém que tenha o que eu almejo na recuperação.
- Alguém que esteja mais recuperado que eu, e de preferência com no mínimo um ano de recuperação em CoDA.
- Alguém que já tenha trabalhado todos os Doze Passos.

### Ou

- Alguém que já tenha trabalhado pelo menos os primeiros Cinco Passos, e que esteja trabalhando seu programa nos demais Passos.
- Alguém que é respeitador e tolerante com o meu ritmo e minha maneira de trabalhar os Passos.
- Alguém que está comprometido em palavras e ação com sua própria recuperação e que a coloca em primeiro lugar, mesmo antes da minha.
- Alguém que mostre compreensão das Doze Tradições, e que as aplique em sua própria vida.
- Alguém que possa ser um guia através dos Doze Passos e das Doze Tradições.
- Alguém que se comunica clara e diretamente.
- Alguém que me faça perguntas para esclarecer, não para julgar ou controlar.
- Alguém que está aberto para outros pontos de vista.
- Alguém que tenha o mesmo sexo ou a mesma orientação sexual que eu, e com quem eu me sinta confortável.
- Alguém que irá respeitar meu direito à confidencialidade.
- Alguém que pode ouvir atentamente sem me interromper.
- Alguém que está disposto a partilhar seus próprios pensamentos e sentimentos comigo.
- Alguém que irá escutar com compaixão e compreensão, sem a intenção de salvar ou dar conselhos.
- Alguém que é capaz de estar emocionalmente presente.
- Alguém que está disposto e capaz de me ajudar a identificar um comportamento codependente, oferecendo apoio, sem me fazer sentir vergonha.
- Alguém que mantém os seus limites pessoais sem agressividade.
- Alguém que esteja disposto a ser uma fonte de apoio amoroso para mim.
- Alguém que se sinta igual e que me trate com igualdade.
- Alguém que use a relação padrinho/afilhado para crescer espiritual, mental e emocionalmente.
- Alguém que se aceita e me aceita como sou.

## VII – ENCONTRANDO UM PADRINHO EM CoDA

Normalmente o lugar onde iniciamos a busca é em nosso grupo de origem. Algumas de nossas reuniões fornecem uma lista de membros de CoDA que estão dispostos a apadrinhar. É interessante descobrir que muitas pessoas que estão ansiosas para apadrinhar não estão na lista.

Durante um certo tempo, ouvimos estas pessoas partilhando, talvez passando algum tempo com elas após as reuniões. Aparentemente demora no mínimo algumas semanas para se conhecer alguém bem o suficiente para considerá-lo um possível padrinho.

Frequentemente um vínculo especial se forma entre um padrinho em potencial e um afilhado, baseado na frequência às mesmas reuniões assim como a convivência através de algum tempo juntos.



Algumas vezes, no grupo que frequentamos, não encontramos ninguém disposto ou capaz de apadrinhar. Neste caso, temos então que procurá-lo em outro grupo de CoDA.

Ouvir outros membros fora de nosso "grupo de origem", enquanto partilham suas histórias e a forma com que trabalham o Programa, nos dá a oportunidade de obter uma perspectiva mais ampla a respeito de como a recuperação pode funcionar.

Padrinhos "em pessoa" são inacessíveis para alguns de nós. Se é este o caso, nós e nosso padrinho "à distância" devemos tomar um cuidado especial para cultivar nossos relacionamentos. Pode ser de grande ajuda para aqueles de nós que encontram um padrinho em outro grupo iniciar uma frequência regular àquele grupo.

Como qualquer outro relacionamento à distância, estamos conscientes de que o apadrinhamento à distância se ressentido do contato pessoal e retornos. Até que encontremos um padrinho, consideremos a possibilidade de assinar o boletim de CoDA : "Co-NNNECTIONS". [www.codependents.org](http://www.codependents.org). Podemos obter literatura e fitas de nossas reuniões locais e do Escritório de Serviços de CoDA.

**ASSOCIAÇÃO JUNTA DE SERVICOS GERAIS DE CO-DEPENDENTES ANONIMOS DO BRASIL  
JUNCODAB  
CNPJ - 08.315.403/0001-31**

**Rua: João Moura, 425 Pinheiros – Capital/SP.  
CEP: 05412-001  
Site: [www.codabrasil.org](http://www.codabrasil.org)**

## **VIII – COMPROMISSO, LIMITES E EXPECTATIVAS**

Uma vez que o apadrinhamento requer compromisso para se tornar um relacionamento, é importante ter clareza a respeito de limites e expectativas. Encontros para discutir como iremos trabalhar juntos - delimitando nossas fronteiras, limites, expectativas, desejos e necessidades - é o melhor método para iniciarmos este relacionamento.

Afilhados dividem as responsabilidades neste relacionamento: iniciando contatos, cumprindo quaisquer compromissos assumidos com seu padrinho, disposição para trabalhar os Passos e respeitando os limites de seus padrinhos.

Desta forma, cada pessoa terá a oportunidade de aprender o que o outro quer e espera, sem adivinhações. Cada um terá a informação que ele ou ela precisa para se sentir protegido e se assegurar que o relacionamento é o que ele deseja ou precisa.

As diferenças entre pessoas que estão para entrar neste relacionamento de apadrinhamento têm sido trabalhadas de várias maneiras. Alguns decidiram dar a este relacionamento um prazo determinado de tempo, tentativamente, a fim de verificar como as diferenças afetarão o relacionamento.

Desta maneira, cada um poderá concordar sobre a opção de terminar logo no início, se o relacionamento não funcionar ou tentar uma outra abordagem.

Praticamente qualquer situação pode ser solucionada com um pouco de flexibilidade. É importante para as duas pessoas conversarem sobre quaisquer conflitos, examinando suas próprias versões. Velhos comportamentos levam à dor; recuperação envolve mudanças. Os problemas que aparecerem e não forem resolvidos, poderão ser prejudiciais para o crescimento.

Apadrinhamento não significa rígida supervisão e direcionamento feito pelo padrinho; ou "cega obediência" do afilhado. Em CoDA, nós nos empenhamos para nos tornarmos atentos e aceitarmos nossas igualdades uns com os outros, como seres humanos em mudança e crescimento. Nós nos apoiamos no aprendizado e na criação de formas saudáveis de construir novos relacionamentos.



***O que se segue, é uma série de questões úteis para considerar quando estabelecemos as fronteiras de uma relação entre padrinho e afilhado.***

1. No geral, quanto tempo cada um está disposto a dedicar a este relacionamento?
2. Com que frequência você quer se encontrar ou conversar por telefone?
3. Existem certas horas do dia ou da noite em que alguém não está disponível para atender às chamadas telefônicas?
4. Existe alguma circunstância previsível que possa alterar o relacionamento (por exemplo: a decisão de mudar de trabalho, ou cargas horárias, casamento, mudança de casa ou ter um filho)?
5. Cada membro gostaria de colocar um limite de tempo na duração do relacionamento?
6. Cada membro deseja reavaliar periodicamente se o relacionamento está funcionando?
7. Como fica a questão das comemorações e um tempo para expressar reconhecimento e gratidão mútua?
8. Sob qual circunstância o relacionamento deveria terminar?
9. O padrinho ou afilhado espera presentes ou dinheiro: empréstimos, moradia, carros ou emprego?
10. Existem limites adequados nos aspectos de socialização, sexualidade e intimidade?

## **IX – CO-APADRINHAMENTO**

Pelo fato de Codependentes Anônimos ser uma organização tão nova, somente alguns de nós possuem o tempo e a experiência em trabalhar os Passos no modo do CoDA. Como uma consequência, o Co-Apadrinhamento evoluiu. Dois membros de CoDA, (ou um grupo pequeno cujos membros se encontram aproximadamente no mesmo estágio no trabalho dos Passos) se apadrinham mutuamente.

Os Co-Padrinhos encontram-se ou telefonam regularmente, para partilhar o que aprenderam sobre os Doze Passos e as Doze Tradições em CoDA. Eles partilham suas experiências, forças e esperanças, crescendo do seu próprio modo e em seu ritmo pessoal.

Como em todos os relacionamentos de apadrinhamento, a meta de recuperação no co-apadrinhamento de CoDA é obter relacionamentos que beneficiem a ambos. Trabalhando os Passos, modificando nosso comportamento e crescendo espiritualmente nos livra de aconselhar, controlar e salvar.

***Aqui estão alguns benefícios que alguns membros de CoDA experimentaram sendo Co-padrinhos:***

- Nenhum membro tem a posição inata de "superior" ou "inferior".
- Parece existir uma confiança maior nas respostas emanadas do Poder Superior.
- Para aquelas pessoas que precisam agradar a todos, parece haver menos tentativas para ser um bom afilhado ou padrinho.
- Para as pessoas rebeldes não há figura de autoridade contra qual se rebelarem.
- Para aqueles que lutam com a necessidade de controlar os outros, o co-apadrinhamento pode ser um alívio bem vindo porque a oportunidade de controlar é mais difícil de ser conseguida.
- Aqueles que estão "consumidos" de tanto tomar conta dos outros, o Co-apadrinhamento parece ser menos pesado que o tradicional apadrinhamento.
- O Co-apadrinhamento efetivo promove o conhecimento de como um relacionamento saudável pode funcionar.



## X – APADRINHAMENTO E OS PASSOS

Escutar e partilhar nas reuniões, ou pessoalmente com o padrinho/companheiro de CoDA, é a forma como nos ajudamos e encorajamos um ao outro enquanto estamos aprendendo este novo modo de vida. Nossa experiência nos ensinou - a relação de apadrinhamento pode nos trazer uma paz de espírito apenas temporária, ou na melhor das hipóteses, apenas até que passemos a agir por nós mesmos. Para muitos, o verdadeiro progresso em recuperação, depende do trabalho em Doze Passos. É neste esforço que o apadrinhamento se torna tão importante.

Tomando a decisão de trabalhar com o padrinho ou co-padrinho, colocamos em ação os Três Primeiros Passos. Conforme trabalhamos a nossa recuperação em CoDA, com esta parceria em três vias, dizemos a nós mesmos: "Admito que sou impotente para seguir adiante sozinho. Eu escolhi meu próprio Poder Superior para orientação. Desde que estou deixando para trás meu antigo modo de vida, entrego meu isolamento e estou aberto para uma nova forma de viver e ser. Procuo inspiração em Deus e apoio da comunidade de outras pessoas em recuperação."

Ao guiar alguém através dos primeiros Três Passos, os padrinhos são alertados a lembrar que seu compromisso é partilhar sua experiência, força e esperança. O trabalho do Poder Superior já foi o bastante. Para nós, os três primeiros Passos nos lembram que somos impotentes perante as mudanças de outra pessoa. Nós somos impotentes sobre a forma como os outros vivenciam Deus. Não podemos decidir pelos outros; chega um tempo em que cada um de nós se rende ao seu próprio Poder Superior. Quando refletimos sobre essas verdades, podemos ver que o volume de trabalho de nosso apadrinhamento diminui, como se tivesse sido apenas "imaginado".

Quando trabalhamos do 4º Passo até o 9º Passo, muitos começam a perguntar ao seu padrinho de CoDA e a outros membros da Irmandade, como eles trabalharam estes Passos. Ler a literatura de CoDA, é também de grande ajuda. E nós pedimos por orientação ao nosso Poder Superior. Como padrinhos trabalhando com outros nestes Passos, é importante para nós permanecermos focalizados no fato de que somos apenas um instrumento - *um entre muitos*.

Nosso compromisso é com a pessoa que apadrinhamos, não necessariamente com o método que aquela pessoa possa escolher. Nós podemos partilhar o que aprendemos - os sucessos e o que também chamamos de erros. Nós podemos discutir as maneiras como nós trabalhamos cada Passo, e também podemos responder às perguntas na perspectiva da nossa própria experiência pessoal. Fornecer um direcionamento específico é algo que não se espera do nosso compromisso com apadrinhamento. Como pode cada um de nós saber - quanto mais escolher - o que é melhor para cada um? De fato, como resultado do trabalho do 4º Passo ao 9º Passo em CoDA, a maioria de nós aprende a insanidade que é "saber" o que alguém deveria fazer. Nós entendemos que é um trabalho para Deus, não nosso.

Quando chegamos ao Passo Dez e Onze, nos encontramos diante da fundamentação que construímos através do trabalho desde o Passo Um até o Nove.

Acreditamos que em primeiro lugar, o mais importante é nos conectarmos com o nosso Poder Superior. Se escrevermos o Décimo Passo todos os dias, alguns de nós o leremos para nosso padrinho algumas vezes por mês, ou quando surgir a necessidade.

Podemos marcar um encontro com nosso padrinho em uma oportunidade especial, para partilhar um momento tranquilo de prece e meditação. Em nossa condição de padrinhos, podemos oferecer não somente os benefícios que recebemos ao fazermos diariamente nosso inventário, mas também o que ganhamos ao partilhar este inventário com outra pessoa. Também podemos oferecer o nosso próprio método de orar ou meditar tendo o cuidado de não julgar outros métodos como sendo não adequados para um membro de CoDA.

Temos a sensação de ter completado alguma coisa muito importante quando chegamos ao 12º Passo. Talvez porque, pela primeira vez na nossa vida, tenhamos participado de um relacionamento consciente e saudável. Esta pode ser por si só uma grande realização. No entanto, encontraremos mais.





Nós caminhamos em pé de igualdade, mãos unidas com outro ser humano, para podermos nos modificar. Ninguém nos diagnosticou, nos consertou ou nos disse constantemente o que pensávamos que queríamos ouvir. Talvez sutilmente esta mudança brotará de dentro de nós, no nosso pensamento e na nossa maneira de sentir. Porque partilhamos esta experiência com outro ser humano, sentimos um vínculo muito profundo.

Se levamos a mensagem de CoDA com convicção, ser um padrinho em CoDA sempre envolverá o Décimo Segundo Passo. Sabemos que o despertar espiritual de nosso padrinho ou afilhado virá como resultado do trabalho desta pessoa com os Passos. Não é uma experiência que podemos criar para o outro ou forçá-la artificialmente, não importa quanto pensemos que ele a mereça ou o quanto importante é para nós o sentimento de que somos "bons padrinhos".

## **XI – APADRINHAMENTO EM AÇÃO**

Apadrinhando, co-apadrinhando ou sendo afilhado nos ensina a respeito de nós mesmos, nossas forças e fraquezas. Trata-se mais "a respeito de nós mesmos" do que "acerca" da outra pessoa. Eventualmente nos tornamos dispostos a colocar de lado a crença de que somos responsáveis pelo bem estar do outro, ou de que outra pessoa é responsável pelo nosso bem estar. Neste processo, podemos aprender a aceitar, a perdoar e a ser pacientes. Muitos de nós encontramos uma maneira nova para dar e receber amor.

Algumas pessoas aprendem lições sobre a liberdade e o alívio de entregar-se. O que perdemos com a nossa velha maneira de ser, ganhamos com novas atitudes de humildade e gratidão.

A negação é um poderoso aspecto da codependência. Nossas reuniões são preenchidas com histórias pessoais de membros que mantiveram relacionamentos miseráveis. Negando ou desconsiderando seus sentimentos, eles duvidaram dos fatos, dos sentimentos, ou do impacto dos abusos de suas infâncias. Eles abusaram de si mesmos com uma série de relacionamentos insatisfatórios.

Prestando atenção às reuniões e partilhando pessoa a pessoa, ouvimos outras histórias semelhantes às nossas. Como resultado, torna-se mais difícil manter a nossa negação.

## **XII – EXPERIÊNCIAS PESSOAIS EM APADRINHAMENTO**

***Este capítulo, contém histórias de 12 Passos sobre apadrinhamento em CoDA, e do impacto que este causou na vida de alguns de seus membros***

### **Encontrando um Padrinho**

Quando eu decidi escrever algo sobre apadrinhamento, eu me perguntei: Como poderia uma pessoa sadia encontrar um padrinho? Desta pergunta, surgiram outras, tais como: Por que uma pessoa sadia iria querer ser um padrinho? Ou, como poderia eu saber o que uma pessoa saudável faria?

Olhando para trás, e lembrando como encontrei o meu padrinho, e como me tornei padrinho de outros, consegui ver pontos em comum. Nós nos relacionamos um com o outro. Partilhamos alguns temas.

Quando perguntei para um companheiro se queria ser meu padrinho, senti medo, pois uma resposta negativa poderia significar: "Não, você não é digno do meu tempo." Eu sabia que não era o que a pessoa queria dizer, mas... velhas gravações internas falam alto



e minha audição estaria prejudicada. Uma interpretação mais precisa seria: "Não, você merece mais tempo do que eu tenho para dar." Não ouvi nenhum desses argumentos ainda, porque sinto que estive sendo guiado pelo meu Poder Superior. As coisas acontecem realmente para o melhor.

Algumas vezes as coisas não funcionam da melhor maneira. Na primavera de 89, perguntei a um rapaz se ele queria ser meu padrinho. Ele concordou, mas eu raramente falei com ele depois disso. Também concordei em ser padrinho de pessoas das quais nunca mais ouvi falar. Estas foram situações que não funcionaram da melhor forma. Parece que o melhor a fazer é manter as expectativas em um nível mínimo, sempre que possível.

Ser padrinho tem sido uma experiência real de aprendizado. Eu não tenho que ser perfeito. Não tenho que estar no controle; ora, eu não posso estar no controle. Muitas vezes, a pessoa que estou apadrinhando me procura com um problema e o resolve sozinho. Pessoas em recuperação muitas vezes sabem mais do que pensam, e falar sobre o problema ajuda a clarear e identificar sentimentos.

Outra coisa: aprendi a evitar as pessoas em recuperação que pensam ter todas as respostas. Antes de dar a alguém essa impressão, vou parar de escrever.

Tom E.

### **Trocando de Padrinhos. Trocando de Afilhados**

Estou no programa há um pouco mais de um ano, trabalhando com minha madrinha. Quando terminei meu Quinto Passo com ela, ela me disse que eu estava pronto agora para apadrinhar outra pessoa.

Pouco tempo depois disso, alguém me pediu para apadrinhá-la. Fiquei radiante. Ela parecia brilhante, engraçada e pronta para trabalhar os Passos e tratar sua codependência.

Encontramo-nos em um restaurante para checarmos nossas expectativas, de parte a parte, e tudo me pareceu estar bem. Nunca mencionei quaisquer limites que eu pudesse ter. Simplesmente nunca me ocorreu. Ela tinha estado em outro Programa de Doze Passos por três anos, e eu pensei que seria fácil. Ela sabia tudo sobre os Passos (eu pensava), e eu sabia tudo sobre codependência (eu pensava).

Depois de mais ou menos um mês, comecei a ter pavor de suas ligações. Eu podia identificá-la em minha secretária eletrônica e depois me sentir culpada por não atender suas ligações. Apesar disso tudo, eu a ouvia ruminar sobre seu namorado por no mínimo uma hora por dia. A lista de "roupa suja" a respeito do que ele fazia a ela raramente mudava.

Eu pensava que ser uma boa madrinha queria dizer "estar lá", e isso na minha ignorância significava ter que ouvi-la pelo tempo que ela quisesse falar.

Meu ressentimento cresceu junto com minha culpa e vergonha. Para piorar as coisas, eu dava algumas sugestões que ela ignorava.

Eu queria que meus amigos de programa pensassem bem de mim, então nunca discuti meus sentimentos a respeito dela. Este era o meu pequeno segredo codependente. Então cheguei ao fundo do poço. Não podia aguentar esta situação por mais um dia sequer. Telefonei para minha própria madrinha e partilhei a minha culpa, vergonha e ressentimento colocando minha crença de que era incapaz de apadrinhar qualquer pessoa.

Ela me assegurou que eu tinha o direito de administrar meu tempo como bem entendesse, assim como a pessoa que eu estava apadrinhando tinha o direito de querer todo o tempo que pensasse ser necessário. Ela sugeriu que, como madrinha e afilhada, estávamos desencontradas. Ela então me disse uma coisa que nunca mais esqueci. Que se eu estava apadrinhando uma pessoa e ouvindo-a com ressentimento, estava sendo desonesta e egoísta.

"Deve existir alguém por aí que está justamente esperando para apadrinhar uma pessoa que goste de partilhar longas conversas ao telefone. Ao não liberar esta mulher, você pode estar privando estas pessoas de se encontrarem."

Assim, desisti de ser madrinha dela, dizendo simplesmente que eu não era adequada para trabalhar com ela. Foi muito difícil admitir isso. Senti muita vergonha, mas essa era a



verdade. Eu não tinha o que é preciso para estar à disposição de seus chamados telefônicos.

Não muito tempo depois, comecei a ter dúvidas sobre a minha própria madrinha.

Estes foram realmente pensamentos e sentimentos assustadores para mim. Eu queria desqualificar minhas percepções por uma série de razões. "Ela está comigo desde o começo". "Ela muitas vezes me deu retornos valiosos". "Eu a amava". "Ela era minha amiga". Disse a mim mesma que o meu medo de intimidade e compromisso estaria influenciando minha insatisfação. Eu queria mesmo é ressuscitar a minha negação codependente.

Infelizmente, meu ano e meio em CoDA e o fato que eu vinha trabalhando os Passos anulou esta opção. Tive que enfrentar os fatos.

Em razão de terminar o 5º Passo, queria ir para o Passo 6 e Passo 7. Quando pedi a ela que me acompanhasse, ela me disse para seguir em frente e fazer o que eu quisesse. Pensei que não sabia o suficiente para fazê-lo. Então eu parei de vê-la nas reuniões.

Coloquei em mim mesma um monte de traumas, me punindo por pensar que a teria abandonado, "depois de tudo que ela havia feito por mim". Meu medo parecia intransponível.

Então, finalmente eu agi. Disse a ela o quanto eu a amava e apreciava, e que eu sentia que o tempo havia chegado para modificar o nosso relacionamento. Com isso os meus piores medos se concretizaram. Ela pareceu brava, mas de uma maneira bastante passiva, com muitos suspiros e vagas declarações sobre como ela achava que estávamos unidas.

Ainda que me sentisse culpada, mantive o foco no que estava fazendo, me despedindo dela como madrinha. Eu desejei tudo de bom para ela e parei por aí.

Eu vivenciei sentimentos de tristeza, alguma aflição e até mesmo um pouco mais de culpa.

Passado mais ou menos um mês, eu encontrei uma nova madrinha, alguém que já havia trabalhado os Doze Passos, e que estava no programa desde o início.

Esta experiência trouxe muitas lições para mim. Aprendi que eu tenho o direito de definir e manter meus próprios limites. Se alguém não gosta destes, posso me sentir desconfortável, mas é melhor do que me tornar uma vítima, acumulando ressentimentos. Aprendi que grandes percepções não fazem necessariamente um grande padrinho.

Eu aprendi que posso mudar de idéia e mesmo assim não ter medo de assumir compromissos. Nada é definitivo. Segue-se a isto que será meu trabalho viver com as consequências de meus atos e assim posso querer pensar bem antes de agir.

Aprendi também, que os caminhos dos amigos às vezes divergem - talvez por um tempo, ou talvez para sempre. Faz parte da vida.

Ultimamente aprendi que sou impotente sobre os acontecimentos, e que tudo que podemos fazer é nos empenharmos da melhor forma possível. Incluindo eu mesma. Penso que existe uma frase que descreve isso tudo. É a chamada maturidade emocional. Penso que finalmente estou adquirindo um pouco...

Kathryn C

### **Conversas com meu Poder Superior**

No tocante aos relacionamentos, estou muito acostumado a pensar que tudo está sob meu controle ou sob o controle de outra pessoa. É muito fácil para eu esquecer o meu Poder Superior. Perco de vista o fato de que meus relacionamentos (padrinho/afilhado inclusive) pode ser uma parceria em três vias. E funciona melhor, se cada pessoa se dispõe a confiar em Deus em primeiro lugar, e em si mesmo e no outro, em segundo. Fazendo isso, eu admito a minha impotência para controlar ou manipular pessoas ou situações. Reconheço o meu Poder Superior como fonte de minha orientação. Posso então tomar a decisão de "entregar e deixar para Deus tomar conta"

Eu coloco isto em ação, rezando a Oração da Serenidade. Isso me ajuda a redirecionar meu foco quando saio fora do meu caminho.



**"Deus concedei-me a serenidade,  
Para aceitar as coisas que não posso mudar,  
Coragem para mudar aquelas que posso,  
E sabedoria para reconhecer a diferença".**

Se percebo que estou me sentindo sobrecarregado por apadrinhar outros, digo:  
- *"Deus, por favor, mostre-me o que eu preciso para modificar minha vida e me dê coragem e disposição para fazê-lo. Se eu assumi muitas responsabilidades indevidas pelos outros, eu agora me rendo e devolvo-os para o Seu cuidado e segurança."*

Se percebo que peguei mais do que posso cuidar:

- *"Deus, ajude-me a soltar com amor e compaixão. Se estou reagindo excessivamente, por favor, guie-me para a serenidade. Estou agora aberto para Sua amorosa orientação. Obrigado."*

Se estou procurando por um afilhado, eu ofereço:

- *"Deus, agora estou disposto a oferecer meu serviço para outro membro de CoDA. Se o Senhor achar que estou pronto, por favor, nos guie em direção um do outro. Obrigado".*

Se estou tendo problemas para encontrar um padrinho, eu peço:

- *"Deus, estou lhe pedindo para me guiar e encontrar um padrinho que irá trabalhar em parceria com o Senhor e comigo. Por favor, me mostre as qualidades que estou procurando, e remova o que está impedindo essa procura. Obrigado".*

Anônimo

### **Dizendo não para um Padrinho**

Eu estava tão passiva e me sentia tão excluída quando iniciei em CoDA, que soube o quanto precisaria de um forte direcionamento. Encontrei uma madrinha que me dizia o que fazer, e eu segui as orientações implicitamente.

Após um ano em CoDA, comecei a me sentir menos passiva e com maior autoconfiança, e assim, quando minha madrinha sugeriu que eu escrevesse meu Inventário do 4º Passo, eu recusei. Durante todo o ano que se seguiu, fui solicitada repetidamente a fazer o 4º passo. Eu sempre dizia "não". Finalmente me disseram que quando eu me sentisse suficientemente desconfortável eu talvez me decidisse a trabalhar neste Passo, e foi exatamente isso que aconteceu. Quando fazer o passo se tornou uma decisão minha, escrevi o meu inventário.

Fazer o meu 4º Passo foi importante. Ao tomar consciência que tenho o direito de dizer "não" foi igualmente valioso para mim. Este foi o início do fim do meu estado de "boazinha".

Mary J.

### **Fazendo meu 5º Passo com um Padrinho de CoDA**

*Foi assim que meu padrinho recebeu o meu 5º Passo:*

Primeiro tivemos uns momentos de conversas amigáveis antes de começarmos. Quando nos sentimos confortáveis com a presença um do outro, o meu padrinho abriu com uma prece pedindo a orientação de um amoroso Poder Superior. Ele me perguntou se eu gostaria de acrescentar algumas palavras de minha escolha à prece. Eu o fiz.

Meu padrinho então conversou um pouquinho sobre o inventário do 4º Passo, e perguntou se eu estava pronto para partilhar meu 5º Passo.

Eu então comecei a ler os trechos de meu inventário pela primeira vez para outro ser humano. A leitura foi uma experiência plena de emoções para mim. Senti-me exposto na



maior parte do tempo, mas meu padrinho proporcionava contínua segurança durante a leitura. Não houve interrupções, somente pequenos comentários confirmatórios, olhares ou leves acenos de cabeça.

Quando pensei que tinha terminado, meu padrinho perguntou: "Existem áreas no seu inventário que estão incompletas? Você deixou de fora alguma coisa que gostaria de partilhar?". Sim, existia! Mas prontamente ele me assegurou que eu tinha o direito de privacidade naqueles assuntos que eu ainda não estivesse pronto para partilhar. Porém eu optei por partilhar, apenas algumas coisas.

Meu padrinho perguntou: "Existem áreas nas quais você pensa que precisa trabalhar mais um pouco? Sim, existiam! Estava sendo questionado sobre a natureza dessas áreas, e não os conteúdos específicos. Então, meu padrinho me informou sobre outros grupos de Doze Passos que tratavam especificamente daquele problema, e algumas de suas experiências com eles. Ele me assegurou que eu não precisava ter medo de me aproximar para apoio e recuperação naquele aspecto.

Foi neste momento que meu padrinho chamou minha atenção para o fato de que toda a minha partilha era sobre defeitos de caráter. "Não existem qualidades positivas no seu inventário?", ele perguntou. Sim, eu tinha escrito algumas coisas, mas tinha me esquecido de partilhá-las como parte de meu inventário. Li as poucas qualidades que tinha registrado, mas me atrapalhei ao falar mais sobre este tema. Meu padrinho disse então que a idéia de um inventário era justamente um balanço equilibrado. Eu definitivamente precisava trabalhar nesses meus aspectos positivos dessa "escrita contábil".

Ele disse que via qualidades positivas em mim que eu não havia colocado na lista, e me disse quais eram.

Nós terminamos com a oração de agradecimento ao meu Poder Superior pela bênção e orientação, com os quais eu tinha escrito.

Minha tranquilidade começou nesse exato momento, depois do meu 5º Passo. Senti tamanha libertação da vergonha, culpa e ansiedade – todo turbilhão de emoções que estavam poluindo meu cérebro e nublando meus pensamentos.

Apadrinhamento está agora firmemente enraizado como parte do processo de CoDA para mim. Eu apadrinho dois outros companheiros codependentes. A conexão entre eu, meu padrinho e meus afilhados forma um "continuum". Isso me integra dentro de um processo poderoso, que chega a ser maior que a individuação. O apadrinhamento é uma grande parte de minha ligação espiritual com outros codependentes, com CoDA, e em última análise, com o meu Poder Superior.

Charles D.

## **Apadrinhamento em CoDA: Minha Experiência**

Acabo de receber a minha ficha de 4 anos em CoDA. Esta veio coroar um longo processo de percebimento, pois quando meu Poder Superior me trouxe para uma reunião de CoDA, eu era um suicida e incapaz de dizer "não". No meu outro programa de Doze Passos, eu apadrinhei e me sobrecarreguei, eu aceitava qualquer pessoa que me pedisse para apadrinhar.

Depois de algumas reuniões em CoDA, era impossível para eu dizer "sim".

Como codependente, eu cuidei dos outros a minha vida toda, e estava apavorada em apadrinhar mais alguém. Meu companheiro de Doze Passos e eu decidimos co-apadrinhar um ao outro. Isto funcionou durante algum tempo e depois acabamos percebendo como estávamos co-dependentes um do outro. Decidimos que a solução estava em entrarmos para um estudo de Passos.

Eu não sei como apadrinhar sem a estrutura de compromissos por escrito, assim quando sou solicitada a apadrinhar, eu sou muito assertiva sobre isso e digo ao meu apadrinhado em potencial, que não pediria que ele fizesse nada que não faria eu mesma.

Isto, portanto, tem sido minha experiência, e definitivamente a origem de minha força.



Estremeço só de pensar onde estaria se meu Poder Superior não tivesse me conduzido aos programas de Doze Passos. Eu sou verdadeiramente uma codependente em recuperação muito agradecida.

Joan N.

### **Recuperação em Ação**

Eu tenho que ser honesta, penso que para mim, o apadrinhamento é uma das partes mais difíceis do processo de recuperação em CoDA. Tornar-me disponível para apadrinhar outro ser humano me parece às vezes uma tarefa insuperável.

Tentando perceber por que isto é assim para mim, revelou uma surpreendente verdade sobre mim mesma.

Apadrinhamento é Recuperação em Ação. Eu tenho um problema com ação. Sim, às vezes parece que estou sempre aprendendo as lições, porém mais cedo ou mais tarde, tenho que por a mão na massa. Por que é tão difícil para eu agir quando se trata de apadrinhamento?

Neste processo de desvendar o paradoxo do apadrinhamento, aprendi que apadrinhar outro ser humano requer uma nova atitude sobre como eu me percebo. Sim, apadrinhar alguém é realmente tudo sobre eu mesma. Não tanto sobre o que estou fazendo para o outro, mas o que estou, ou não estou fazendo para mim mesma.

Eu não entendia muito isso, até que me arrisquei em apadrinhar alguém. Meu Poder Superior tem realmente um bom senso de humor neste assunto, pois, para você ver, eu fui convidada para apadrinhar alguém, enquanto caminhava na fila da lanchonete da igreja onde um grupo de CoDA do meio-dia se encontra para o almoço. Então, entre escolher frango, brócolis ou churrasco, minha vida mudou para sempre.

Apadrinhamento tem a ver com a disposição para me colocar na posição de receber. É sobre dar a permissão a mim mesma para receber. Esta nova atitude sobre eu mesma sobre a qual falei antes atesta que agora eu acredito no meu valor para receber presentes bons e amorosos nesta vida.

Apadrinhar alguém é minha recuperação em ação. Quando eu me torno aberta para o apadrinhamento, estou afirmando para mim mesma que acredito e mereço receber as graças curadoras da recuperação.

**Eu pensava** que apadrinhamento, é somente para duas pessoas que tenham se identificado com um problema em comum, e que tenham respeito mútuo por estarem partilhando juntos nos grupos, e um pergunta para o outro se estão abertos para desenvolver uma relação de padrinho/afilhado. É isso.

**Eu pensava** que apadrinhamento é sobre aprender a ouvir outra pessoa, e aceitar a sua realidade. É isso.

**Eu pensava** que apadrinhamento é sobre duas pessoas estarem aprendendo a colocar limites saudáveis um para o outro. É isso.

**Eu pensava** que apadrinhamento é trabalhar os Doze Passos juntos. É isso.

**Eu pensava** que apadrinhamento, é apontar para outra pessoa suas qualidades positivas e construir a auto-estima. É isso.

**Eu pensava** que apadrinhamento é partilhar minha força, esperança e experiência com outra pessoa. É isso.

**Eu pensava** que apadrinhamento é aprender a confiar em outro ser humano. É isso.

**A cada oportunidade** de dar ao afilhado afirmações positivas, eu lembro a mim mesma que minhas velhas e negativas gravações não são verdadeiras.

**A cada oportunidade** que tenho de ouvir as dores do afilhado, eu estou aprendendo o desligamento e eu sei que não estou sozinha na minha dor.

**Todas as vezes** que eu partilho o que aprendi (porque alguém antes de mim estava disposto a partilhar comigo), eu sou grata.

**Todas as vezes** que ponho limites ao meu afilhado, estou aprendendo a assumir a responsabilidade com as minhas necessidades, minha recuperação.



**A cada oportunidade** de trabalhar os Passos 1, 2 ou 3 com um afilhado, eu me comprometo com a atenção, aceitação, ação e parceria com meu Poder Superior.

**Todas as vezes** que sugiro a um afilhado “Solte e deixe nas mãos de Deus”, eu sou lembrada que posso confiar na presença de meu Poder Superior na minha vida.

**Todas as vezes** que sugiro a um afilhado para levar “Um dia de cada vez”, eu estou aceitando que é bom estar onde estou hoje e confiar no processo.

**Toda** habilidade de recuperação nos Doze Passos que utilizo para facilitar a recuperação de um afilhado é exatamente o que preciso dizer e fazer para mim! Partilhando a relação de apadrinhamento nos 12 Passos fortalece a MINHA recuperação.

Tenho que oferecer para poder receber. E hoje eu escolho receber as muitas bênçãos do Apadrinhamento. Estou aceitando que é bom estar onde estou hoje e confiar neste processo.

Vickie J.

### **Apadrinhamento é uma via de duas mãos**

Quando eu desenvolvi meu relacionamento com meu Poder Superior, comigo mesma, e com minha madrinha, comecei a sentir e a acreditar que havia uma esperança para minha vida.

Apadrinhamento oferece ganhos de crescimento e de direção que eu não tive quando criança. E quando me ofereço para ser madrinha de um recém-chegado, eu, por meu lado, experimento as bênçãos de me abrir para outra criança em recuperação enquanto trabalhamos juntos.

Eu preciso da vantagem da experiência e cuidado de outra pessoa que já trabalhou os Passos. Preciso de alguém para apontar o caminho. Dizer-me como foi para ela quando veio pela primeira vez ao programa. Encorajar-me quando a jornada fica dura e o processo parece não funcionar. Preciso que alguém me diga que perseverou e atualmente se sente melhor por causa do processo.

Como madrinha, preciso partilhar o que aprendi. Como diz o programa, a fim de manter o que eu recebi, preciso estar disposta a passar isso para frente. Tenho que estar aberta e vulnerável a outra pessoa que está se esforçando para seguir a mesma trilha que eu.

Apadrinhamento tem a ver com não saber todas as respostas. Apadrinhamento é sobre humildade e boa vontade para aprender com a experiência de outra pessoa. Isto é verdadeiro tanto para mim como madrinha como para a pessoa que está sendo a afilhada.

Apadrinhamento sobre integridade, sobre oferecer minha honestidade, generosidade e boa vontade.

Apadrinhamento é sobre companheirismo. As graças fluem de ambos os lados.

Na medida em que eu vivo o Programa dos Dozes Passos e continuo a trabalhar os Passos em minha vida diária, minha necessidade de "companheiros espirituais" aumenta. Eu acredito que sempre precisarei de apadrinhamento e que sempre irei querer apadrinhar outras pessoas. Eu sempre terei algo novo para oferecer.

Acredito que flexibilidade é importante na parceria do apadrinhamento. Eu vivi com pessoas rígidas, regras inflexíveis e expectativas na maior parte de minha vida. A fim de progredir no caminho da sanidade, eu preciso de uma pessoa que esteja atenta sobre sua humanidade e disposição para honrar a minha, de tal forma a aceitar as tentativas e erros no trabalho dos Passos. Eu preciso de alguém com quem falar, ao invés de alguém que irá me dizer o que fazer com a minha vida. Eu preciso aceitar que é certo e natural para uma pessoa estar confusa e não ter todas as respostas.

Apadrinhamento me oferece talvez o primeiro relacionamento real no qual eu posso praticar limites. Eu quero aprender como reconhecer, colocar e manter os meus próprios limites. E quero honrar e não transgredir os limites dos outros. Para tudo isso é preciso prática. E como eu tenho necessidades e limites, e atuo sobre eles, eu e meu companheiro teremos a chance de trabalhar nestas novas habilidades.



Apadrinhamento é uma via de mão dupla de compromisso, trabalho duro, partilhas, vulnerabilidade, integridade, flexibilidade e estabelecimento de limites. É talvez a mais valiosa amizade que jamais conheci. Como em todas as amizades, o apadrinhamento envolve riscos. "Ela irá me entender?". "Ela vai me criticar e tirar uma com a minha cara?". "Se realmente eu disser a ela quem eu sou, ela virará as costas para mim?". "Se eu colocar limites, ela vai se ofender?". "Se eu disser não, ela vai se ofender?".

Eu posso fazer o melhor, e depois "entregar nas mãos de Deus"? Isso certamente vale o risco. Espero estar em recuperação o resto de minha vida. Então cultivo as oportunidades que estes relacionamentos tão próximos me oferecem.

Apadrinhamento é uma faceta do meu programa espiritual. Ele me lembra da minha humanidade e o potencial para o divino.

Jenny C.

### **Apadrinhamento por correspondência**

*Nota: a autora se refere à afilhada como Délia, que não é seu nome, mas um nome fictício para garantir seu anonimato.*

Acho apropriado escrever uma carta para explicar a minha experiência como madrinha pelo correio.

Eu dei continuidade ao relacionamento com Délia por quase um ano, como uma madrinha à distância no seu trabalho de recuperação em CoDA. Digo "à distância" porque ela mora em Dallas, Texas; e eu em Proteccion, Honduras, América Central. Isso significa que não estamos com a comunicação limitada somente pelas milhas, como também pela carência de moderna infra-estrutura com muitos telefones, serviços de correios e estradas diretas.

Como madrinha, não estou acessível pessoalmente, em pessoa, quando surge uma crise mais dolorosa, ou para uma bem aventurada celebração. Não posso oferecer um apoio em "tempo real" para a Délia. Ela é responsável por procurar isto com outras pessoas mais próximas. (O tempo decorrido entre a carta recebida por mim e uma resposta nas mãos da afilhada é de 4 a 8 semanas)

Mas eu posso estar tão "perto" como qualquer padrinho o é para o afilhado no sentido da palavra. Pois o que o padrinho oferece, através da comunicação verbal, senão orientação, um ouvir, reflexão e retorno? Tudo isso eu posso dar à Délia.

Talvez por causa do esforço extra que é exigido para escrever, Délia e eu descobrimos um ângulo diferente de apoio na relação de recuperação.

Escrever, que é um instrumento de recuperação sugerido pelo programa, certamente intensificou meu crescimento como madrinha e como pessoa em geral. Vejo mais claramente minhas forças e fragilidades quando respondo à Délia.

Eu procuro ser mais expressiva e criativa nas minhas cartas, tentando envolver Délia na carta como se eu estivesse lá, abraçando-a e afirmando meu apoio a ela.

Não posso fazer interpretações a respeito de Délia e ler nas palavras aquilo que não está lá. Pego as palavras no seu sentido literal, (aceitando as coisas que não posso modificar), e confio no meu Poder Superior para me guiar em minha resposta.

Existem diversos estágios no processo terapêutico deste relacionamento escrito entre padrinho/afilhado.

Délia que o iniciou, determinando e mandando uma forma de partilha através de suas palavras; raiva, tristeza, alegria, força e qualquer outra emoção poderiam se infiltrar nelas. Escrevendo sobre isso, ajudou-a a lidar com tensões reprimidas. Enviá-las, sabendo que obterá uma resposta, é também uma afirmação reconfortadora.

Eu recebo a carta; as palavras e os sentimentos conectados a ela se tornam experiências estimulantes para mim, após duas ou quatro semanas depois. Posso ver uma imagem de Délia se formar na minha mente das páginas de partilhas que eu leio. Eu demoro, por vezes uma semana, mantendo a carta comigo. Respondo com carinhosa





consideração, após uma releitura e solicitando meu Poder Superior para orientação, para poder ajudar. Frequentemente encontro mensagens para mim, nas palavras que escrevo.

Délia recebe a minha carta, que reflete seu ponto de vista de um tempo anterior, quando ela escreveu a carta, e se permite examinar a si mesma no momento atual - para rever o que ela fez nesse intervalo de quatro a oito semanas. Ela pode buscar meios de aplicar minha ajuda ao momento presente.

Este relacionamento, e o fato desta demora para escrever, enfatiza a reflexão e uma síntese de sentimentos e pensamentos. Ainda que com a falta do "tempo real" e as necessidades físicas a serem satisfeitas, o processo de escrever para o outro para dar meu amor, apoio, experiência, acrescenta valor espiritual à minha promessa de passar a mensagem dos Doze Passos.

Suzanne M

### **O que eu acredito que é ser um Co-Padrinho**

Eu acredito firmemente que qualquer relacionamento sobreviverá e será significativo APENAS QUANDO EXISTE UMA TROCA NO DAR E RECEBER. Relacionamentos unilaterais é o que estive acostumado a manter. Sempre tentei agradar os outros: para receber seu amor, respeito, atenção, carinho, apoio. Ou qualquer necessidade ou desejo que precisaria ser satisfeito POR ALGUMA OUTRA PESSOA. Minha auto-estima era tão baixa que eu me sentia sem valor algum para pedir qualquer coisa deles em retribuição.

Quando escolhi a minha madrinha, escolhi alguém em quem confiava. Aquela que tinha partilhado intimamente comigo. Aquela que tinha tido as mesmas experiências de vida que eu. Aquela que eu senti que poderia ajudar ouvindo-a, e partilhando algumas de minhas experiências que ela ainda deveria vivenciar. Alguém em quem confiasse totalmente. Alguém que poderia estar lá quando eu precisasse e não somente quando ela precisasse de mim. Escolhi uma pessoa que tinha atingido um saber maduro e espiritual, que eu admirava. Ainda assim ela era vulnerável e disposta a partilhar a dor e animação de sua existência.

Eu encontrei meu co-padrinho em um "workshop" de Doze Passos por escrito. Eu tinha escutado sobre a necessidade e o benefício de se ter um padrinho. Depois de três meses no programa, perguntei se ela queria ser minha madrinha. Ela disse que não tinha recuperação suficiente. Como eu, ela sentiu que não tinha o suficiente para oferecer, que era inadequada para essa responsabilidade. Então lhe perguntei se gostaria de ser minha co-madrinha e ela concordou. Isso realmente facilitou o dar e receber, respeito mútuo e ajuda, um relacionamento que acabaria sendo tão importante para mim.

O traço básico que eu admirava em minha co-madrinha, era a sua não-reprovação. Isto pode ser resumido como uma filosofia semelhante à de meu pai: "Posso sentir fortemente que o que você está fazendo seria errado para mim. Porém eu não tenho o direito de condená-lo, dizer que isto está errado para você!"

Um outro traço-chave para sua ausência de reprovação era a separação entre a ação e o autor. Muitas vezes, como uma criança, eu ouço meu pai dizer: "Você é uma criança má". Isto aciona o medo que serei abandonado ou rejeitado porque EU SOU MAU! Existe uma grande diferença para mim ao ouvir: "Você é mau!", e "Eu não gostei do que você fez!".

O que eu e minha madrinha fizemos, é não julgar um ao outro, mas partilhar o que eu fiz, o resultado de minhas experiências e o que eu aprendi com elas.

Quase dois meses depois de ter encontrado minha madrinha, eu partilhei com meu grupo que eu era gay. Todo o resto do grupo era hetero, pelo menos que eu saiba. Foram necessários cinco meses de frequência neste grupo para eu me sentir com segurança suficiente para partilhar esta parte de mim. Uma parte deste meu depoimento foi definir o que eu queria dizer com ser gay.

Para mim, é diferente de ser homossexual, pois gay significa a ausência de pré-determinação de identidade homem/mulher. Isso identificava meu relacionamento total com outra pessoa do mesmo sexo. Homossexual ou heterossexual indica somente como alguém



se relaciona sexualmente. O relacionamento homem/mulher tem muitos aspectos além do quarto. Assim como um relacionamento gay ou lésbico.

A reação dos membros de meu grupo foi de aceitação e surpreendentemente isento de julgamento. A confiança e a aceitação começaram a validar meus sentimentos que eu era legal, entre outros hetero.

Minha co-madrinha ficou surpresa por eu ser gay. Na medida em que nosso relacionamento como co-apadrinhados evoluiu, ela me fez várias perguntas sobre meu estilo de vida gay. Eu sempre respondi tão honesta e completamente quanto possível.

Para nós dois, tem sido um período de crescimento real. Somos totalmente honestos um com outro. Nós nos elogiamos mutuamente e construímos a autoconfiança um do outro. Mesmo assim, se um de nós entra na armadilha da auto-piedade, o outro chamará sua atenção.

Um dia eu refletia sobre: "Então, e se?" Eu tinha boas notas, boa escolaridade, mas ainda não estava realizado, não tinha o doutorado, não era rico, e havia desperdiçado meus talentos. Tinha muito trabalho para fazer, mas sentia que realmente eu tinha fracassado. Então, ela me chamou do "fundo do poço". Perguntou-me como minha vida mudaria se eu tivesse o trabalho que eu queria. Se eu tivesse milhões, o que faria de diferente? Tive que admitir que estava fazendo as coisas que queria fazer. Foi maravilhoso ter um padrinho escutando tudo sobre minhas dúvidas, e me ajudando a enfrentar o fato de que eu era legal do jeito que eu era.

Através de nossas discussões, nossos conceitos dos Doze Passos foram revisados para incluir a parte positiva de nossos Inventários. Agora, quando falamos de inventário, isto inclui ambas: as nossas FORÇAS e nossas FALHAS. Quando falamos em fazer reparações, nós incluímos também: COMO NÓS AJUDAMOS AS PESSOAS junto com COMO NÓS TEMOS PREJUDICADO OS OUTROS.

Observamos para as Metas e Promessas tanto quanto fazemos os Doze Passos e Doze Tradições. O Programa de Recuperação dos Doze Passos tem dois elementos para nós. A primeira parte é o Primeiro Passo, para admitir que nossas vidas se tornaram ingovernáveis. Admitir a dor, partilhá-la. É apenas através daquela dor tão profunda que nunca mais queremos sentir, que somos motivados suficientemente para trabalhar o programa e evitar a repetição daqueles erros! Mesmo assim, não queremos parar por aí.

A Segunda parte é atravessar a dor. Para prosseguir com as metas e promessas de recuperação.

O co-padrinho é alguém em quem você confia, com quem você compartilhará seus mais profundos e íntimos sentimentos e pensamentos, sem reservas. É quem aceita você como você é e não tenta transformá-lo. É quem partilha suas experiências, e deixa você aprender o que quiser delas, deixando de lado o resto. Uma pessoa que o apoia, sem ser seu "guardião". Uma pessoa que partilha suas alegrias e tristezas. Alguém que segue a filosofia: *"Eu deixo que meu Poder Superior os julgue; eu somente os amo do jeito que são."*

Eu aprendi que o co-apadrinhamento é confiável ao ponto em que eu possa compartilhar minha vulnerabilidade, minhas fraquezas e minhas forças. Aprendi que existem pessoas em recuperação que merecem confiança, que são bondosas, prestativas, amorosas, e bons ouvintes. Eu ainda estou espantado pelo fato de ser muito mais rígido comigo mesmo por ser gay, do que os outros. Na medida em que partilho minha história de aceitação pelos companheiros hetero no CoDA, e a minha maravilhosa experiência de co-apadrinhamento e outras, estou ajudando outros membros de CoDA que são gays e lésbicas a tomar coragem de ir às reuniões de CoDA que não têm orientação primariamente gay ou lésbicas. Sinto com muita intensidade que para alguns, esses assuntos são muito delicados, mesmo com anos de recuperação, para serem discutidos abertamente em reuniões comuns. Temas como: incesto, homossexualidade, alcoolismo e alguns temas ligados ao masculino e feminino necessitam de grupos específicos. Quando ganhamos confiança e aceitação nestes grupos, isso nos dá confiança para buscarmos grupos mais heterogêneos.

Cada reunião de CoDA é na verdade um co-apadrinhamento em algum sentido. Na medida em que partilhamos nossos sentimentos, histórias e necessidades, uns com os outros, - quando a confiança cresce e sentimos a necessidade de um contato pessoal com um co-padrinho - isso realmente acontece. Este vínculo mútuo de partilha, que beneficia ambos, se desenvolve. Isto é co-apadrinhamento.



Charles Y.

### **Procurando uma pessoa confiável**

A parte mais difícil de buscar um padrinho foi vencer o medo. Confiar em alguém para dizer as minhas "coisas", parecia impossível. Ainda assim, continuo ouvindo que sem um padrinho minha recuperação seria mais lenta.

Tinha uma coisa que eu queria quando vim pela primeira vez ao programa, consertar as coisas o mais rápido possível. A primeira lição que aprendi, foi admitir que eu precisava de ajuda, e que conversar sobre mim mesmo com alguém era a parte da ajuda que um padrinho tornaria disponível.

A coisa mais importante para mim era confiança. Por confiança entendo alguém que soubesse ouvir sem críticas ou pudores, sem se abalar ou desacreditar dos comportamentos partilhados.

Ao partilhar meus pensamentos, admitindo os sentimentos por tanto tempo reprimidos, na presença de alguém que reconhecia a verdade e validade de como eu percebia como minha vida deveria ser, me permitiu tomar posse de minha realidade e não precisar de mais ninguém.

Ter um padrinho me manteve responsável pelo meu próprio comportamento. Um dos meus defeitos de caráter era não ver minha parte no problema, e então culpar outra pessoa pela minha situação difícil ou problema.

Ser um padrinho me ofereceu um relacionamento verdadeiramente único a desenvolver entre duas pessoas em recuperação. Recuperação requer honestidade, revelações cuidadosas e a admissão dos velhos e repetitivos hábitos, abrindo caminho para novos comportamentos muitas vezes desconfortáveis.

A permanência do rosto confiável para partilhar novos e velhos pensamentos, "Como isso te parece?" "Isto faz algum sentido?" "Escute só isso" "Fiz isso de novo" "Será que isto alguma vez será diferente ou desaparecerá?" mantém minha própria recuperação muito firme na minha mente.

Encorajamento e ajuda são as palavras chaves do Apadrinhamento para mim.

Joni E.

### **XIII - UM PENSAMENTO DE DESPEDIDA**

"É improvável que um único relacionamento humano jamais suprirá todos os meus desejos e necessidades. A aceitação desta idéia traz paz à minha mente e um sentimento de gratidão."

"Eu me abri para uma Irmandade de outras pessoas em recuperação – uma Irmandade que inclui muitos outros com os quais partilho tristezas e alegrias durante nossas trajetórias espirituais, quer individuais ou coletivas."

"O relacionamento padrinho/afilhado me aponta na direção da maturidade emocional, e me guia em direção ao meu Padrinho definitivo, o meu Poder Superior".

Anônimo

Traduzido do Texto: Sponsorship Booklet – CoDA

\*\*\*\*\*



## **IMPORTÂNCIA DE SE TRABALHAR OS PASSOS**

### **1 - O que significa por "trabalhar os Passos?"**

Para mim, trabalhar os Passos significa estudá-los e aplicá-los. Eu os estudo lendo diversas literaturas, como os folhetos do CoDA, outra literatura de 12 Passos ou participando de encontros de Passos.

Estudando-os, chego a uma compreensão do que eles significam para mim. Então, eu os pratico, usando-os na minha vida diária. Trabalhando os Passos estou desenvolvendo uma nova e efetiva maneira de lidar com velhos problemas, e estou me tornando um participante ativo de minha própria vida.

### **2 - Por que trabalhar os Passos é importante?**

É importante porque eu escolhi estar em um programa de 12 Passos. Se eu não trabalhar os Passos, qual a razão? Eu passei quase um ano não trabalhando os Passos; quando finalmente cheguei ao CoDA, eu não sabia o que fazer ou como descobrir. Escutei pessoas compartilharem e isso foi muito confortante, mas minha vida não mudou; o grupo não tinha este poder. Eu comecei a ler toda a literatura de 12 Passos que consegui colocar sob as minhas mãos. Encontrei uma madrinha com a qual pude me relacionar. Eu vim a entender que tenho o poder para mudar a minha vida, e aí comecei efetivamente a mudar, quando iniciei o trabalho com os 12 Passos.

### **3 - Posso me recuperar sem trabalhar os Passos?**

Eu não sei se você pode, mas eu não posso. Cada um tem seu próprio caminho.

Os Passos são o meu caminho para fora da Codependência. Quando eu não os trabalho, pratico então outro comportamento. Quando faço o que costumava fazer, eu consigo o que costumava conseguir, ou seja, a loucura. Prefiro a recuperação, e para mim isto envolve a trabalhar os Passos.

### **4 - Se participo de uma reunião de Passos, quer dizer que eu os trabalhei?**

Tudo que é sugerido para que se trabalhe um Passo, é o desejo de tentar. Eu sequer sei o que é uma reunião de Passos, mas acredito que qualquer meio que você encontre para ajudá-lo a encontrar um significado pessoal nos Passos, significa que você os trabalhou.

### **5 - Como eu posso saber se trabalhei um Passo?**

Eu sei que trabalhei um Passo, quando encontrei um significado pessoal nele. O Passo vem a ser um entendimento, uma idéia relevante que eu posso usar na minha vida diária.

### **6 - Tenho que trabalhar os 12 Passos?**

Claro que não, mas é uma boa idéia. Agrupados, os Passos são uma filosofia prática e saudável para qualquer ser humano. Cada Passo se encaixa com um modo de vida total, livre da eterna agonia e auto ódio. Eu tenho o que eu queria.



### **7 - Há um prazo estipulado para se trabalhar os 12 Passos?**

O único prazo é o seu e do seu Poder Superior.

### **8 - Tenho que fazer os Passos em ordem?**

Não necessita, mas funciona melhor assim durante a primeira vez. Cada Passo serve de base para os Passos posteriores.

Desenvolvendo um relacionamento com um Poder Superior nos Passos 1 a 3, me deu o suporte espiritual que eu necessitava para fazer o inventário moral sem medo, e a confiança que meu Poder Superior iria remover qualquer defeito que eu disponibilizasse para ser retirado enquanto eu trabalhava os Passos de 4 a 7. O relacionamento que desenvolvi comigo mesmo naqueles Passos, ajudaram a me preparar para desenvolver um relacionamento com outras pessoas nos Passos de 8 a 10. No início, eu pensei que poderia começar com o 8 e 9, e com isso, as pessoas que me odiavam iriam gostar de mim e, eu ficaria bem.

Não! Liberando muito da minha bagagem do passado nos Passos anteriores, eu estaria livre para praticar ser eu mesmo no passo 10, e aprofundar meu relacionamento com um Poder Maior do que eu no Passo 11. Como resultado de trabalhar os Passos anteriores, eu estava pronto tanto para minha recuperação, como para partilhar minha recuperação com outros nos 12 Passos.

### **9 - Quando eu já estiver trabalhado os Passos, eu posso parar?**

Meu primeiro pensamento é: "porque você iria querer?" Para mim, trabalhar os Passos tem sido como seguir uma receita do início ao fim, porém, mais que aprender a tocar um instrumento começando com o básico, e então prosseguir refinando e praticando. Na minha primeira vez, através dos Passos, aprendi e cresci, mas não termina aí. Todas as vezes que eu me deparo com as loucuras codependentes, posso escolher trabalhar os Passos sobre aquele assunto. Cada vez que faço isso, eu liberto um pouco mais do comportamento antigo, e encontro um pouco mais de liberdade e alegria. Os Passos são uma maneira de viver e uma crescente descoberta progressiva. Isto não é algo que eu queira desistir.

### **10 - Trabalhar os Passos em CoDA é o mesmo que trabalha-los em outros programas? Como em CoDA é diferente?**

Eu penso que trabalhar os Passos em CoDA é bem semelhante a trabalhá-los em outros programas. Todos os programas de 12 Passos são sobre liberar nossas ilusões de controle, desenvolvendo um relacionamento com um Poder Superior, e assumindo a responsabilidade por nós mesmos. Cada programa também tem um foco único, como faz o CoDA. Descobri que trabalhar os seguintes Passos no CoDA é diferente:

#### **Passo 1 - "Admitir que somos impotentes perante os outros..."**

Isto também significa que os outros são impotentes sobre mim. Acredito que este oposto ao Passo 1 é único no CoDA. Para mim, isto enfatiza que ninguém me faz fazer ou sentir qualquer coisa, e que eu tenho uma escolha sobre como experimentar minha própria vida.

#### **Passo 4 - "Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos".**

Como codependente, eu nunca consegui colocar meu dedo exatamente sobre aquilo em que era adicto, e, portanto, eu não tinha uma clara direção para onde buscar os meus erros ou deficiências de conduta ou caráter. Então descobri que minha própria existência



estava errada, e que tudo sobre mim era um defeito de caráter. Apesar deste sentimento não ser exclusivo de codependentes, eu penso que eles podem ser mais difíceis de serem resolvidos neste programa. O 4º Passo é uma ferramenta para o autoconhecimento que nos permite ao final retomar nossas vidas. Penso que é muito importante ter um tipo de direção fazendo o 4º Passo de CoDA, de forma que o recém chegado não desperdice muito tempo e dor, usando este Passo como um meio de autopunição, ao invés de se auto descobrir.

### **Passo 8 - "*Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado...*"**

Enquanto fui o tipo de codependente mártir, o meu cérebro doeu. Como pode um capacho machucar alguém? E o que eles fizeram a mim? Somente buscando orientação, e acreditando no programa e em um Poder Superior a mim, pude encontrar respostas para minha enorme confusão sobre este Passo, e ser transformado por ele. Minha codependência é prejudicial para mim especialmente, mas, para os outros também. Este Passo me ajudou a colocar o foco firme em mim, e a revelar minha participação na minha própria angústia. Este Passo pode ser um ponto de virada crucial para os codependentes que são mártires.

### **Passo 9 - "*Fizemos reparações diretas... exceto quando fazê-las, poderia causar mal a elas ou a outros.*"**

Eu incluo a mim mesmo em "outros". Como um codependente que tradicionalmente coloquei meus próprios desejos por último, é essencial que eu coloque esses desejos em primeiro lugar quando trabalho este Passo. Se eu estou com medo de como alguém pode reagir às minhas reparações, estou dando a essa pessoa o poder de me machucar, e, portanto, não estou pronto para fazer reparações diretas. Preciso então, me preparar mais trabalhando os Passos novamente, procurando orientação do meu Poder Superior, do meu padrinho e de meu grupo.

### **Passo 12 - "*... nós levamos a mensagem a outros codependentes...*"**

Falando como um codependente que quer consertar tudo, e fazer as pessoas se sentirem melhor, eu penso que este Passo pode ser um gatilho para recaída se dado precipitadamente ou fora de contexto. Cedo, na minha recuperação, nuvens cor de rosa, quis falar a todo mundo que eles precisavam ir ao CoDA. Agora, eu posso dizer às pessoas que estou no CoDA, se eles quiserem saber mais, posso dizer: "aqui é onde e quando os encontros acontecem", e talvez compartilhar minha história. Eu não tenho mais que convencer ninguém. Estou dedicado ao serviço agora porque gosto de participar. Quero que o CoDA continue a existir, porque ele me deu uma nova vida. Quero também deixar as pessoas saberem que o CoDA existe, não que eles tenham que vir, mas que possam vir se quiserem. É fácil ficar frustrado quando apenas alguns membros participam do serviço. Quando eu começo a sentir irritação porque estou fazendo tanto, e eles não entendem, ou respeitam, ou apreciam etc., é então, o momento de fazer um pequeno inventário pessoal. Eu não estou no controle do meu grupo ou do CoDA como um todo. Não tenho todas as respostas. Um Poder Maior do que eu está no comando. Tudo é como deveria ser, e minha única responsabilidade, é cuidar de mim, rezar pelo conhecimento da vontade de Deus para mim, e pela força para realizar esta vontade e permitir aos outros o mesmo privilégio.

Alliso

\*\*\*\*



## ESTAR EM SERVIÇO NO CoDA

### "ISSO É CODEPENDÊNCIA, OU É SERVIÇO?"

Um membro de CoDA descreve a diferença entre estar em serviço ou agindo como codependente, desta maneira:

**CODEPENDÊNCIA** - "Se eu não fizer isso..., não ficará certo e terei que fazer tudo de novo."

**SERVIÇO** - "Estou fazendo a minha parte dentro do grupo, cada pessoa está fazendo a sua parte, e Deus está no comando, não eu."

Nesta apostila, vamos refletir sobre preocupações partilhadas na nossa recuperação da codependência. O dilema de quando dizer "não", ou quando e como é aceita a responsabilidade, ou fazer as regras. Nós iremos apenas oferecer algumas soluções, sugerir métodos de alguns de nossos vários membros de grupos de CoDA.

Talvez a primeira solução seja questionar o Poder Superior sobre a nossa compreensão de liderança, para que a maneira com que nós nos aproximamos do serviço seja correta para cada um de nós como indivíduos.

Se decidirmos ver o nosso serviço de uma nova maneira, poderemos enxergar uma oportunidade de transformar nossos pensamentos sobre como ajudar, dar e fazer.

### UM EQUILÍBRIO DELICADO

Muitos de nós vieram à Irmandade de CoDA, em um estado de stress emocional causado por excesso de responsabilidade contínua.

Nós estaremos dando aos outros, o que pensávamos ser nosso suporte, encorajamento e também bons conselhos.

Neste processo, nós sempre negligenciamos a nós mesmos. Falhamos em ver ou avaliar nossas próprias necessidades e desejos. Estar com os outros ou evitá-los, parecia ser nossa única preocupação. Nossas vidas, frequentemente, pareciam ser desbalanceadas, desalinhadas e desequilibradas.

Agora, na nossa progressiva recuperação em CoDA, começamos a acreditar que uma parte do nosso crescimento está na habilidade de dizer "não" para qualquer pedido que nos pareça ser intruso. Isto seria a nossa escolha em muitos casos de dizer "não" sem se sentir culpado. Qual seria o melhor lugar para praticar esta liberdade, do que a Irmandade que nos oferece esta oportunidade? Começamos a recusar e a nos sentir seguros com essas atitudes em Codependentes Anônimos.

Se nos sentimos sobrecarregados, cheios em casa, no trabalho, na escola, e nas nossas relações pessoais, precisamos ser voluntários a serviço das reuniões do CoDA, deixar de lado os mais altos níveis, como a comunidade, o estado ou a nação? A idéia de somar mais um peso à nossa carga parece impensável. De fato, pode parecer para alguns de nós, que dizer "sim" pode significar que estamos praticando a doença, ou pode parecer que a única resposta saudável para a maior parte dos pedidos, tem que ser "não".

Quando frequentamos as reuniões de CoDA, usando a literatura e estudando os Passos e as Tradições, nós não podemos deixar de notar que alguém, em algum lugar está nos fornecendo essas e outras ferramentas para usarmos em nossa recuperação. A pergunta para cada um de nós se torna: "Como posso continuar a me recuperar da codependência, e ao mesmo tempo dividir alguns dos presentes que recebi da Irmandade CoDA?"

Apenas o fato de estarmos fazendo essas perguntas, sugere que estamos querendo olhar para a ideia de serviço de uma nova maneira, livre das velhas compulsões de controlar, de evitar direcionar, de concordar, de dar conselhos, ou de fazer: "Tudo-nós-mesmos-porque-se-não-fizemos-quem-fará?"



Nossa próxima ação, pode ser encontrar a resposta, e então implementá-la. Para isso, podemos nos voltar aos nossos Passos e Tradições, às experiências de outros que estão lidando com essa pergunta em CoDA, e nossa orientação interior. Nós sabemos que podemos aplicar as ferramentas do nosso programa de recuperação a qualquer um dos chamados problemas que podemos encontrar em nossas vidas. A pergunta de como equilibrar o serviço com a nossa recuperação de codependência, não é diferente.

## **SENDO O PRIMEIRO, FAZENDO O SEGUNDO**

De uma maneira geral, fazendo parte do serviço, pode significar viver a nossa recuperação praticando os seus princípios. Isso pode ser tão simples, quanto olhar para isso como se fossemos instrumentos disponíveis do nosso Poder Superior na nossa cura e na cura de outros.

Quando nós trabalhamos os Passos e a nossa recuperação se aprofunda, muitos de nós iremos querer praticar o que aprendemos. Podemos nos sentir motivados a prestar algum serviço na irmandade, e ao mesmo tempo sentir resistência. A resposta a este dilema pode ser discutida com outro membro, em uma reunião para pedir orientação ao nosso Poder Superior ou escrever sobre isso e partilhar com o nosso padrinho.

O que vem a seguir é uma lista de perguntas que alguns membros de CoDA acharam de muita ajuda:

*Como saber se devo servir ao CoDA?*

- Estou fazendo mais do que posso, dando continuidade ao padrão de muitas regras e stress emocional?
- Estou esperando para ter mais recompensa se presto serviço?
- Estou evitando prestar serviço porque acho que tenho que fazê-lo perfeitamente?
- Estou evitando prestar serviço para me isolar de meu grupo?
- Estou usando o medo como desculpa para não prestar serviço?
- Estou a favor de colocar regras particulares, porque ninguém faz "direito", só eu?
- Penso que: "não faço isso...", se nunca o fiz?
- Estou fazendo isso porque quero, ou porque devo fazer?
- Estou ressentido com o serviço que estou fazendo? Estou sendo um mártir ou uma vítima?
- Estou com medo de ser líder, ou estou relutante em dar um sorriso forçado, porque acho que tenho de dá-lo, pois estou na liderança?
- Quando estou prestando serviço, sempre me lembro de estar em contato com meu Poder Superior?
- Estou esperando fazer a minha parte e ter resultados?

Enquanto algumas situações são preparadas para estimular defeitos de carácter que pensávamos que tinham sido removidos, alguns membros do CoDA tiveram experiências positivas por estarem em serviço.

## **ALGUNS BENEFÍCIOS DO SERVIÇO EM CODA**

- Estando em serviço, fazemos parte do grupo.
- Nos ensina como devemos contribuir.
- A prestação de serviços e tarefas tornam as reuniões de CoDA viáveis.
- Nos ensina a ter responsabilidades com nossas próprias necessidades.
- Nós temos a chance, neste programa, de praticar o que aprendemos nos nossos relacionamentos.





- Estando em serviço, pode significar que estamos aprendendo como organizar e priorizar.
- Nos dá a oportunidade de encarar nossos defeitos de caráter, como: pensando como perfeccionistas e precisando controlar.
- Estar a serviço, pode ser estar em uma jornada sem se sentir só.
- Significa que no caminho, nós aprendemos a entregar, a deixar caminhar, e também a sermos responsáveis pelas nossas regras.
- Estar a serviço, pode ser uma maneira de saber que estamos sobrecarregados, tendo a chance de pedir ajuda.
- Nos ensina a dosar, quando nós dizemos "sim", e quando dizemos "não".
- Nos oferece a chance de usar os talentos estando a serviço de nós mesmos e dos outros, e descobrir outros novos que não sabemos que temos.

Nós temos que ver o serviço em CoDA como uma continuidade. Todas as vezes que servimos é diferente; depende do nosso nível de recuperação, da quantidade de vezes que estamos dispostos a prestar o serviço com dedicação e as circunstâncias que são oferecidas.

## **SERVIÇO E RECUPERAÇÃO**

### ***"Eu sirvo e acredito. Eu não governo."***

Se o controle parece tão difícil de melhorar, podemos simplificar, deixando ir e entregando a Deus, para podermos escolher uma obrigação e viver sob este princípio. Mudar a nossa velha maneira de "fazer" assim, e "ser" diferente. Podemos completar nossas obrigações se acreditamos que o Poder Superior está no comando, e neste processo descobrir que isto é verdadeiro. Muitos de nós que prestamos serviços com essa ideia, tivemos a experiência de liberdade e aproveitamos isso. Enquanto a idéia de deixar e entregar a Deus não nos exime de nossas responsabilidades, somente deixamos os resultados nas mãos mais competentes. E, de alguma maneira, nos sentimos melhor sobre o que estamos fazendo.

### ***"Isso será feito, mesmo que eu não o faça".***

Uma maneira de resolvermos o dilema de voluntários para prestar serviço em CoDA, é ver o serviço como uma oportunidade de aprender a colocar limites. Alguns de nós queremos desenhar uma linha entre a performance usada a serviço do CoDA e cobrar nossas próprias necessidades.

Quando dizemos "não" a uma requisição neste contexto, ou decidimos não sermos voluntários, isso quer dizer: "Eu preciso de espaço, um tempo para mim mesmo. Tenho feito tudo o que posso fazer..., ou, quero este dia (ou essa semana) para mim mesmo. Eu estarei disponível outra hora". Dizendo "não" com essa atitude, relembramos que fazemos parte do grupo. Se falarmos sobre os nossos desejos com outro membro de CoDA, ou fizermos nossa partilha sobre o que fizemos uns aos outros, isto nos lembrará que um Poder Maior está operando as coisas, e que podemos relaxar.

### ***"Eu não devo esperar até que eu tenha uma grande recuperação. O serviço pode me levar a esta recuperação".***

Como um recém chegado em CoDA, um membro mostra o desejo de ajudar, e quer saber o que é possível fazer em particular, pois tem pouca recuperação e pouca energia. Seu padrinho sugere que ele pode encorajar e dar força para um mais novo que ele. Especificamente, ele pode fazer uma lista quando os novos companheiros se apresentarem, fazer uma marcação ao lado dos nomes para lembrar ou escrever embaixo se necessário.



Se alguns dos novos companheiros estiverem presentes na semana seguinte, ou em outra reunião, ele pode ser chamado e receber as boas vindas pelo nome. Esta ação ou delicadeza pode parecer pouco neste momento. Ele ainda estará dando conselhos e correndo atrás das vidas das outras pessoas, mas este genuíno interesse oferecido espontaneamente faz uma grande diferença para um novo membro em CoDA. Isso foi fácil! Isso foi serviço! Isso foi o início de estar ajudando os outros de um jeito novo e simples.

***"Eu não tenho que fazer tudo aquilo; eu não tenho que fazer isso com perfeição"***

Alguns de nós, que se criticam de modo severo, podem usar o Serviço como uma oportunidade para acalmar este estado. Podemos começar a lembrar que somos sempre amados e aceitos por Deus. Então, podemos escolher um "pequeno começo": Falando somente em nossas reuniões sobre as nossas necessidades de fazer tudo perfeitamente, mas também ouviremos outros membros que também tiveram dificuldade com seu perfeccionismo. Quando começamos a entregar e deixar ir a nossa velha maneira de fazer as coisas, começamos com uma pequena ação. Nós estamos na sala para mudar.

***"Serviço para mim é: princípios antes da individualidade"***

Um membro de CoDA diz "sim" à ideia de ajudar, e "não" para tarefas específicas, até que ela se encontre e ajuste às suas habilidades ou interesses. Quando requisitada, concorda em ser secretária da coordenadora da reunião, mas não aceita ser somente a coordenadora. Ela concorda em ser voluntária em qualquer comitê, mas sempre dirá "não" para ser coordenadora. Os outros membros do grupo podem contar com a participação dela regularmente, porque ela faz disso um jogo; melhor que um drama grandioso ou ressentido. Sobre suas ações, a sua entrega ao Poder Superior é aparente. Isso é algumas vezes um alívio, e uma inspiração para trabalhar com alguém que precisa claramente ter os limites definidos, quem não suporta ser controlado pelo outro, que é flexível sem ser capacho, quem irá admitir quando é dispensável, e quem apenas aparenta viver os Doze Passos e as Doze Tradições, ao invés de simplesmente falar deles.

***"Serviço é uma contribuição que eu faço ao CoDA para acrescentar na minha recuperação ou para alguém mais".***

Um membro de CoDA lembra seu primeiro sentimento numa reunião. Ele era compulsivo em trabalhar, era um ambicioso executivo, envolvido não somente em seus negócios, mas também fazia muita caridade. "Eu costumava fazer coisas importantes em meu tempo livre de trabalho. Quando alguém me pedia ajuda, sentado numa cadeira durante as reuniões, eu não me importava, mas não achava que isso era serviço. Queria ganhar confiança, onde pudesse fazer alguma coisa boa com minhas experiências organizadas."

"Depois de mais ou menos um mês assistindo às reuniões, sugeri que alguém deveria pegar a responsabilidade de coordenar as reuniões uma vez ou outra. A coordenadora olhou para mim sorrindo e disse: "Eu penso que tem alguém". "Eu percebi que tinha sido pego por este grupo, semana após semana, só porque eu tinha ajudado na arrumação da sala. Nunca tinha passado pela minha cabeça que isso já estava preparado para mim, muito tempo antes de eu estar neste grupo. Isso foi um pequeno incidente, mas a lição que aprendi foi profunda."

***"Não ao serviço, Não ao CoDA"***

Sabemos que nenhum de nós "pode fazer tudo". O que devemos considerar é o que poderá acontecer em Codependentes Anônimos se ninguém fizer nenhum serviço. Ou talvez mais problemático, o que pode acontecer se somente alguns membros de CoDA prestarem todo o serviço? É claro que a resposta é óbvia: CoDA está pronto para parar de existir, ou nas mãos de uns poucos que com suas próprias agendas podem estar no comando.



## **"NÓS PODEMOS LEMBRAR O QUE CONSTITUI SERVIÇOS PRESTADOS EM CODA"**

### **OBRIGAÇÕES DOS VOLUNTÁRIOS PARA AS REUNIÕES:**

- Abrir a sala para as reuniões.
- Receber os novos.
- Arrumar as cadeiras.
- Ler os Doze Passos e as Doze Tradições em voz alta.
- Contribuir com a 7ª Tradição para o programa se sustentar.
- Coletar as doações.
- Pagar o aluguel.
- Manter uma conta bancária para colocar a 7ª Tradição.
- Mandar dinheiro para a comunidade, estado e escritórios nacionais, para manter suas despesas.
- Comprar literatura.
- Ouvir o outro sem julgar.
- Receber convidados teen em reuniões de CoDAteen.
- Ver se o CoDA não está se incorporando a negócios, religiões ou organização pessoal.
- Apadrinhar outros membros de CoDA.
- Coordenar reuniões.
- Começar novos grupos.
- Fazer uma agenda com os telefones dos membros.
- Salvar as Tradições.

### **OBRIGAÇÕES DOS VOLUNTÁRIOS Em NÍVEL DE COMUNIDADE E ESTADO:**

- Providenciar comunicados para informações de interesse do CoDA.
- Providenciar o endereço do escritório Estadual e / ou Nacional.
- Levar a mensagem de CoDA para hospitais e instituições.
- Manter um fluxo de informações sobre o CoDA.
- Manter os encontros de diretoria e distribuir as informações.
- Servir as delegacias de Serviço da Conferência Nacional.
- Comunicar as informações sobre o Serviço de Escritório Nacional a todas as irmandades.
- Salvar as Tradições.

### **OBRIGAÇÕES DOS VOLUNTÁRIOS A NÍVEL NACIONAL:**

- Reuniões bimestrais com os membros de CoDA.
- Traduzir e distribuir a literatura do CoDA aprovada pela Conferência.
- Organizar conferências e eventos.
- Criar anualmente um orçamento das operações do CoDA Nacional.
- Manter uma conta para os fundos que vem para o Escritório de Serviço do CoDA Nacional, e vigiar gastos do escritório.
- Resolver os problemas que vem do Estado, Comunidade e de reuniões.
- Desenvolver programas para teen em CoDA.
- Fazer panfletos com informações sobre as atividades do CoDA.
- Desenvolver e facilitar a entrada do programa de CoDA em hospitais e instituições fechadas.
- Vigiar o Staff (Comitê) do CoDA.
- Salvar as Tradições.

Muitos de nós dependemos de uma sala de CoDA aberta. Sem ela, poderemos voltar para os nossos velhos padrões de controle, nos tornando vítima, mártir, rebelde ou um capacho, ao invés de nos preservarmos nos Passos e nas Tradições em CoDA. Portanto, essa Irmandade, para continuar, depende de novos voluntários. Cada um de nós é livre



para encontrar o caminho: se servir é bom ou não nesse momento, se estamos fazendo mais do que o razoável, ou servindo com uma atitude de autodestruição, se estamos relutantes em nos envolver e queremos mudar, esta é uma boa oportunidade para nos questionar.

Usando as ferramentas que o CoDA nos oferece, os Doze Passos e as Doze Tradições, a Irmandade e o Poder Superior de nossa própria escolha, nosso caminho começa a ficar claro. Para alguns de nós, estar a serviço de CoDA não é um dilema, mas se tornou um início, a chance de trabalhar com os outros de maneira saudável.

Traduzido de "Being of Service in CoDA"

\*\*\*\*\*

## **CURANDO A CRIANÇA FERIDA INTERIOR**

Comecei a me recuperar da codependência, há aproximadamente dois anos. Não era nova em um programa de 12 Passos. Estava envolvida no programa do AA, desde fevereiro de 1983. Embora eu trabalhasse este programa com o melhor de minhas habilidades naquele tempo, agora vejo que eu não era completamente honesta comigo mesma. Naquele tempo, estava casada com uma pessoa em recuperação e não tinha minha completa recuperação em foco, pois queria ajudar o outro também em recuperação.

Neste tempo, não conhecia nada sobre codependência. Agora eu posso ver como meus comportamentos/attitudes, contribuíram para o meu pobre nível de relacionamentos. Não estou tentando responsabilizar a mim mesma, isto é somente um feito que eu reconheço agora.

Aproximadamente três anos atrás, depois do divórcio (o segundo), eu descobri que necessitava do apoio de CoDA. Procurei a minha primeira reunião nesta Irmandade, por conselho de um terapeuta, que havia feito um profundo trabalho interno, curando a si mesmo. Ele sugeriu que eu tentasse ir a uma reunião de CoDA. Primeiramente, relutei com ele e comigo mesma. Eu pensava que AA era tudo que necessitava. Depois de ter admitido que era uma alcoólatra em recuperação, comecei a frequentar também as reuniões de Al-anon para aprender a identificar os sentimentos, e ainda fazia terapia individual. Portanto, estava aprendendo a olhar para o que sentia, para a minha história e conclui como tudo isto era e é importante para solucionar o(s) meu(s) problema(s).

Tenho um "pai crítico" (juiz) dentro de mim mesma, e quando estou fazendo o que eu acho certo, algumas vezes, ele faz "barulho", e tenta desencorajar-me sobre o que sinto. Então converso com meu padrinho, ou leio uma literatura de Doze Passos, ou ainda, leio uma literatura espiritual. Comecei a compreender que aquele "barulho", que aquela voz acusadora, é a minha doença lamentando-se comigo.

Como eu consigo deixá-la ou torná-la tranquila? No início, fiz um esforço silencioso. Agora, eu reconheço que isto é uma doença. Tento focar sobre o que eu estou fazendo e digo a mim mesma que eu sou a criança mais amada de Deus, cheia de luz e amor. Tenho um propósito, que é fazer a minha viagem de volta ao lar. Às vezes isto funciona, e às vezes a doença toma o lugar. Mas agora está ficando mais fácil de perceber quando isto começa a acontecer. Vejo também como minha "criança interior" foi machucada desde muito cedo, de como me perdi numa idade muito jovem. Vi também como eu aprendi a esconder de diversas maneiras o que sentia para sobreviver em um lar disfuncional cheio de loucura devido ao alcoolismo e à insanidade. Posso me lembrar de como me sentia nesta família: "Talvez o hospital tenha cometido algum erro...". "Talvez as enfermeiras tenham trocado os bebês...". "Esta não pode ser a família em que cresci". Diálogos como estes, eu tinha comigo desde a infância. Em outras épocas, eu tinha pensamentos de ter sido raptada por "aliens" e devolvida no lugar errado. Reconheço que isto soa como um mau destino, mas talvez outros codependentes em recuperação possam ter tido experiências e sentimentos semelhantes. Compartilhar nossa força, experiência e esperança, é a nossa maneira de recuperarmos nossa saúde, enquanto seres humanos.



Ouvi de alguém que somos todos seres espirituais, que estamos tendo apenas uma experiência humana. Certamente concordo com esta afirmação. Sinto isto na minha alma.

Bem, divaguei o bastante. Algumas vezes posso sair pela tangente, mas tenho a esperança que minha partilha tenha ajudado alguém. Sei que escrevendo isto, terei mais percepção e clareza sobre mim mesma.

Agradeço o privilégio de ter compartilhado com vocês. E que a eterna força de nossa existência possa movê-los pelos caminhos de suas viagens para uma vida mais alegre e feliz.

Marie

Traduzido de: "Healing The Wounded Inner Child"

## LIMITES

### O que são limites?

Limites são coisas que separam uma coisa de outra. Um bom exemplo é nossa pele. Ela separa nosso interior do que está exterior ao nosso corpo. Isto é bom e nos mantém vivos. Tipos de limites que nós e outros negligenciamos (conscientemente ou não) são: sexuais, espirituais, emocionais, mentais (ou intelectuais) e físicos. Qualquer tipo de violação de limites é uma violação de limite espiritual porque alguém ou algo está tentando ser nosso PS ou controlar-nos.

Em famílias codependentes nunca são os mesmos limites todos os dias. Algumas vezes há limites para tudo. Eles trocam e mudam dependendo do clima emocional das pessoas daquela família.

Uma vez que começamos a jornada da recuperação, começamos a construir nossa própria auto-estima e nos tornamos mais atentos a violações de limites. Primeiro, relacionaremos as óbvias. Conforme nós crescemos e aprendemos, nos tornamos mais conscientes de violações sutis.

### Violações De Limites Emocionais

São acontecimentos que nos atingem em qualquer época de nossas vidas quando algo ou alguém derruba ou coloca nossas emoções como menos importantes, erradas ou desnecessárias. Algumas pessoas tentam nos privar de nossos sentimentos, nossos sofrimentos, medos, raivas, culpas, alegrias, tristezas ou vergonha. Na maior parte das vezes eles tentam poupar-nos da dor. Eles tentam consertar-nos e consertar nossos sentimentos. Emoções e sentimentos não são errados ou maus, eles somente são. Deus nos dá um presente ao fim de cada sentimento. Por exemplo, depois do sofrimento/dor vem a cura/cicatrização. Só podemos curar-nos se experimentarmos primeiro a nossa dor. Se não permitimos a nós mesmos experimentar nossos sentimentos/dor, eles não partem. Eles irão eventualmente revelar-se por meios mais dolorosos ou quando menos esperamos. Nós precisamos criar limites onde nos sintamos seguros, para dar-nos permissão para sentirmos nossos sentimentos. Isto será trabalhado de duas maneiras (como tudo em nossos limites saudáveis). Primeiro isto nos dará permissão para sentir tudo o que sentimos e achamos certo. Segundo, permitiremos que os outros sejam responsáveis e tenham seus próprios sentimentos sem tentarmos mudá-los. Quando nos tornamos conscientes de nossos limites, nós respeitamos e valorizamos os limites dos outros também. Nada pode nos fazer sentir qualquer coisa que nós não escolhemos sentir.

Como codependentes, as pessoas que não conseguem trabalhar os seus próprios sentimentos, joga-os sobre nós. Geralmente não percebemos isto e carregamos algumas dessas emoções. Novamente, a consciência de nossos limites emocionais nos lembrará de que "matéria prima" eles são feitos. A qualquer hora temos sentimentos que são opressivos



e esses sentimentos pertencem aos outros, pois os nossos próprios sentimentos não nos oprimem.

### **Limites Emocionais Saudáveis**

Temos o direito divino de termos nossos próprios sentimentos. Nós somos também responsáveis pelo que fazemos com eles e como os expomos. Outras pessoas também autorizam seus sentimentos e são responsáveis pelas suas condutas acerca delas. Nossa responsabilidade em recuperação é não consertar (com pessoas, lugares ou coisas) nossos sentimentos ou de outros. O Primeiro Passo (“Admitir que não temos poder sobre os outros - que nossas vidas se tornaram ingovernáveis”) cabe perfeitamente aqui. Reconhecendo nossa falta de poder sobre os outros, aceleramos nossa recuperação, aceitando o que sentimos e aceitando o presente que existe no fim.

### **Violações de Limites Físicos**

Isto nos acontece em qualquer época de nossas vidas quando alguém ou algo viola o espaço de nosso corpo de uma maneira física. Algumas pessoas nos abraçam quando não queremos ser abraçados. Pessoas nos dão esbarrões. Pessoas continuamente nos tocam enquanto falam conosco. Algumas vezes isto é de maneira ofensiva, outras são bem intencionadas. Quando pessoas ficam nos olhando de uma maneira que nos é desconfortável, elas estão violando nossos limites físicos.

### **Limites Físicos Saudáveis**

Temos o direito divino de dizer quando, como, onde, porque e quem toca ou aproxima-se de nosso corpo.

### **Violações de Limites Sexuais**

Isto acontece quando em qualquer momento de nossas vidas algo ou alguém toca nosso corpo de uma maneira sexualmente ofensiva, dolorosa, assustadora, embaraçosa ou imposta a nós. Podem ser membros de nossa família, pessoas próximas a ela, ou pessoas que tem direitos sobre nós, tais como professores, babás ou clérigos. Podem ser também filmes, programas de TV, músicas, livros, revistas ou piadas.

Este limite é pessoal. Podem ser violações verbais, emocionais ou físicas. Uma violação pode ser horrível e terrível como um estupro ou desconfortável como um olhar inapropriado. Censura de todo gênero ou preferência sexual, ameaças, contatos implícitos ou sedução física são outros exemplos de violação de limites sexuais. Podemos nos sentir sujeitos e usados mesmo sem ter acontecido violação física.

### **Limites Sexuais Saudáveis**

Nós temos o direito divino de dizer quando, como, onde, porque e quem toca nossas partes sexuais.

### **Violações de Limites Mentais (intelectuais)**

Isto acontece a qualquer hora quando alguém ou instituição ou princípios vão de encontro com o que pensamos. Uma forma de violação de limite intelectual ocorre quando estamos falando e outras pessoas invalidam nosso pensamento. Como crianças,



adolescentes ou adultos, geralmente ouvimos que “Não devemos pensar desta maneira”, ou “este tipo de pensamento não leva a lugar algum”. Dizer que nosso pensamento vale “menos que outro” é também uma violação de limites. Quando experimentamos esta violação, pensamos que julgar e ser julgado é legal e terminamos violando os direitos dos outros.

### **Limites Mentais (intelectuais) Saudáveis**

Temos o direito divino de ter nosso próprio pensamento. É nossa escolha aceitar ou rejeitar o que os outros dizem sobre o que nós pensamos ou dizemos. Permitimos a nós mesmos e aos outros o direito de pensar e começamos a fazer nossas próprias escolhas sobre como pensamos. O processo de recuperação tem um monte de pensamentos, e ser capaz de pensar e compartilhar esses pensamentos é assustador no começo. À medida que recuperamos e ganhamos nossa própria auto-estima, nós temos mais fé no que pensamos serenamente e permitimos aos outros terem seus próprios pensamentos, sem interrupções ou ridicularizações. Seus pensamentos podem ferir-me somente se eu permitir, este é o presente de sermos donos de nosso intelecto e donos de nosso crescimento.

### **Violações de Limites Espirituais**

Isto acontece em qualquer momento de nossas vidas quando alguém ou algo não nos permite ter nosso próprio Deus, como O compreendemos. Qualquer tipo de violação de limites é uma violação espiritual. Quando os outros fazem suas escolhas por nós, violam-nos física ou sexualmente, depreciam nossos sentimentos, desafiam nosso conceito de PS, ignoram, abusam ou invalidam nosso pensamento. Eles estão brincando de PS e estão interferindo com o relacionamento com o nosso PS. Como dito antes - qualquer violação de limites é uma violação espiritual.

### **Limites Espirituais Saudáveis**

Estamos exercitando limites saudáveis a qualquer hora, quando permitimos a nós mesmos o direito de:

- Definir nosso próprio Deus
- Termos nossos próprios sentimentos
- Dizer como e quando seremos fisicamente, sexualmente tocados.
- Termos nossos próprios pensamentos.

Estamos exercitando limites saudáveis a qualquer hora, quando permitimos aos outros terem estes mesmos direitos.

Assim aprendemos como viver e trabalhar os 12 passos dos Codependentes Anônimos e praticar todos estes princípios em nossa vida diária.

Traduzido de Co-Dependents Anonymous Boundaries

\*\*\*\*\*



## **FAZENDO ESCOLHAS - DECLARAÇÕES POSITIVAS PARA A RECUPERAÇÃO**

Querido Poder Superior,

Por favor, remova de nós tudo que impede nossa recuperação, e nos mostre o que precisamos fazer, para que então possamos nos tornar conscientes de nossas escolhas.

Permita-nos a consciência da Sua Presença e o saber da Sua orientação.

Pedimos a Você agora, para guiar nossos pensamentos, nossas palavras e atos.

Nós agradecemos por Sua orientação no programa CoDA, pelo caloroso e amoroso companheirismo e por nossa recuperação, momento a momento, só por hoje.

### **SOBRE ESTA APOSTILA**

A maior parte de nós vem a esta irmandade com muitos problemas pessoais.

Frequentemente, todas nossas afirmativas são negativas, autodestrutivas e de autodefesa. Estes pensamentos que nos "invalidam" representam o que viemos a acreditar sobre nós mesmos e foram baseados em mensagens do nosso passado, algumas faladas e outras não. Raramente elas são positivas ou "nutritivas". No entanto, incorporamos estas características negativas em nossas crenças do "QUEM" somos.

#### ***Estas crenças incluem coisas como:***

Sou incompetente e incapaz.

Eu não tenho valor e não sou merecedor (a).

Eu não sou importante nem para as pessoas que me amam.

Não importa o que eu faça. Serei sempre sem atrativos.

Eu nunca vou saber avaliar.

Não tenho o direito de existir.

Acreditar que não somos bons é um fardo muito pesado. Suga nossa energia: física, emocional, mental e espiritual. Quando acreditamos nestas inverdades sobre nós mesmos, a vida parece bem assustadora.

Em CoDA encontramos esperança.

Quando alcançamos os Passos Seis e Sete, é porque já passamos por experiências suficientes no processo de recuperação para pensar que já podemos fazer algumas escolhas – mesmo que não nos sintamos completamente livres, serenos ou felizes.

Este texto é dedicado justamente para os membros de CoDA que já chegaram no meio caminho dos Doze Passos, quando "*prontificamo-nos inteiramente para deixar que Deus removesse nossos defeitos de caráter*".

Esperamos que estas informações sejam outro passo no caminho para a liberdade para todos nós.

### **DO MEDO PARA A FÉ**

É irônico quando percebemos que temos toda a fé que precisamos. A maior parte de nós tem a fé de que outros irão descobrir nosso pequeno valor. Temos a fé que merecemos pouca alegria e pouca paz. Nós temos fé nas coisas negativas que virão e raramente nos surpreendemos quando os outros nos desapontam.

Em CoDA podemos aprender a abraçar esta fé que desenvolvemos e simplesmente botar o foco em outra direção – ***em nossa recuperação***.

Quando este velho e doloroso auto julgamento - que mora conosco há tanto tempo - se mostrar, podemos lembrar que temos uma **escolha**.





Podemos tomar conhecimento destes velhos pensamentos e **escolher** focar nossa atenção em outra coisa.

Quando permitimos estes “velhos amigos” invadirem nosso pensamento, podemos recorrer ao nosso Poder Superior para nos ajudar.

***“Querido Poder Superior, eu ainda me sinto desvalorizado (a)”.  
Por favor, leve de mim esta crença, agora.  
Obrigado (a).”***

No lugar destas velhas idéias, podemos escolher novos pensamentos – **Declarações Positivas para a Recuperação.**

A seguir, algumas sugestões:

1. Quando deixo ir embora estas crenças devastadoras sobre mim mesmo (a) e dos outros, sinto-me livre.
2. Meu Poder Superior está presente e ativo 24 horas do dia – em todas as situações.
3. Abro mão de todos os pensamentos antigos de minha vida.
4. Neste momento, confio em mim.
5. Deixo meu Poder Superior guiar minha vida. Estou salvo (a) e seguro (a).
6. Estou exatamente onde preciso estar e, quando estou pronto (a), tenho a habilidade de ir em frente.
7. Estou à altura da situação que se apresenta para mim.
8. Tenho a habilidade de me comprometer. Sou competente.
9. O bem que desejo em minha vida vem da aprovação.
10. Vejo minha experiência de vida como uma série de oportunidades. Quando uma porta se fecha, outra se abre.
11. Toda situação desconfortável tem uma solução.
12. Meu Poder Superior trabalha em lugares inesperados, em momentos inesperados através de pessoas inesperadas.

### **DA VERGONHA PARA A ACEITAÇÃO**

Muitos de nós têm experimentado a vida como uma série de manobras para evitar sentimentos de vergonha. Mesmo quando construímos elaboradas barreiras para nos proteger da observação de outros, qualquer desfeita ou observação insignificante pode esmagar nossas defesas e nos remeter a uma espiral de medo e vergonha.

Trabalhar os cinco primeiros Passos do Programa de CoDA nos ajuda ver algumas destas características. O Passo Seis nos oferece um começo de como substituir a nossa “barreira de vergonha” por uma proteção menos dolorosa de aceitação.

#### **Meu Corpo**

1. Quando foco minha atenção no meu corpo físico, experimento isto com gratidão, apreciação e amor.
2. Amo meu corpo como ele está agora.
3. Quando deixo ir embora todos os pensamentos negativos que tenho sobre meu corpo, sinto-me em paz.



4. Peço ao meu Poder Superior para que ajude a sentir meu corpo cercado de pensamentos de amor e conforto.
5. Perdô-me por julgar meu corpo inadequado.
6. Tenho toda energia que preciso agora.

### **Minhas Emoções**

1. Crio maneiras saudáveis para expressar minha raiva.
2. Quando me permito sentir a mágoa, curo minha tristeza e crio um espaço para a alegria.
3. Eu aceito a mim mesmo (a) e experimento todos os meus sentimentos

### **AUTO-ACEITAÇÃO, AMOR PRÓPRIO E AUTO-ESTIMA.**

Depois de completar o inventário do Quarto Passo, muitos de nós ficamos surpresos em descobrir o pequeno valor próprio que realmente temos. Alguns sentem que no fundo, não temos razão para viver, ou o direito de existir. Evitamos a vida com a ajuda de substâncias como drogas, álcool, e comida. Nos perdemos numa variedade de atividades: relacionamentos, sexo, trabalho, compras, fazendo exercícios físicos ou em jogos. Outros evitam viver, por exemplo, com sessões de meditação excessiva, celibato ou até assistindo televisão. No Quinto Passo, percebemos que muitas coisas que pensamos sobre nós mesmos e sobre a vida, são opiniões de outras pessoas, opiniões que nem pensamos em questionar. Ficamos desorientados, sem valores e desenvolvemos defeitos de caráter para conviver com crenças autodestrutivas sobre quem somos e o que pensamos que somos.

Conforme trabalhamos os Passos Seis e Sete, nossa essência começa a emergir.

1. Tenho o direito de estar aqui, de existir.
2. Sou feliz por ser um (a) homem (mulher)
3. Mereço ter uma vida com sucesso e felicidade.
4. Mereço alegria.
5. Estou bem com minhas necessidades.
6. Sou amável e mereço amor.
7. Posso viver no meu próprio tempo. Existe bastante tempo.
8. Sou suficiente.
9. Sou efetivo.
10. Estou bem com meus sentimentos.
11. Eu valho a pena e sou importante.
12. Mereço conforto e compaixão.

### **LIDANDO COM A RESISTÊNCIA**

Muitos de nós sentimos que, não importa o que façamos a crença de que somos falidos persiste. É duro aceitar pensamentos positivos sobre nós mesmos. Nós demos uma chance às afirmativas somente para encontrar nossas crenças negativas estimuladas. Como resultado, nos sentimos resistentes e sem vontade de prosseguir.

A dor é simplesmente muito grande.

Felizmente, não temos que seguir este caminho sozinhos. Sabemos que outros companheiros de CoDA também sentem como nós. Nos inspirarmos em suas experiências e força se tornou nossa esperança.

De acordo com a sugestão de nossos companheiros de CoDA, decidimos continuar agindo de qualquer maneira, confiando e sabendo que nossa fé vai se desenvolver no lugar de nosso medo, vergonha e desencorajamento.

Nos foi chamada a atenção para lembrar que estas Declarações Positivas para nossa recuperação não são substitutos para os Doze Passos, para o Poder Superior ou para a Irmandade. Estas declarações são ferramentas garantidas para nos ajudar em nossa



jornada. Com isto na cabeça, resolvemos reconsiderar e dar às nossas Declarações outra chance.

Aqui esta uma lista com algumas **ações** disponíveis para lidar com nosso problema de resistência:

- Escolhemos uma Declaração Positiva de Recuperação que representa uma qualidade que pretendemos adquirir.
- Repetimos isto a nós mesmos, em voz alta, por algum tempo.
- Escrevemos isto, repetidas vezes, quantas vezes acharmos necessário.
- Escrevemos a declaração em pedacinhos de papel e espalhamos pela casa, carro ou no serviço, em lugares estratégicos, como um lembrete.
- Quando olhamos no espelho, falamos a declaração a nós mesmos.
- "Cantamos" nossa declaração enquanto tomamos banho, limpamos a casa ou em caminhadas.
- Compartilhamos com nosso Padrinho ou com um companheiro de CoDA, alguém com quem podemos contar e que vai nos incentivar. ("Você está certo! Você é capaz! Você tem o direito de estar aqui, de existir.")

Outra ação que pode nos ajudar é dizer nossa Declaração Positiva e escrever qualquer pensamento negativo que possa aparecer na mente. Alguns usam esta informação adicional em nosso inventário escrito. Além da consciência de nosso autovalor, isto nos mostra onde podemos ter um defeito de caráter ou fazer reparações.

Continuando com este processo, sabemos que virá uma hora em que diremos uma Declaração Positiva e a única resposta será a nossa confirmação.

### **RECAPITULANDO**

Tendo trabalhado os primeiros cinco Passos da programação de CoDA, percebemos que não é nossa a responsabilidade de lutar com nossas velhas ideias. Isto é negócio de Deus.

Neste caso, podemos contribuir **percebendo** quando aparecem estas velhas crenças; **admitindo** nosso sentimento de desconforto com relação a elas; decidir **aceitar** nossos sentimentos; **agir**, exercitando nossa habilidade de escolher novas crenças, usando todas e quaisquer ferramentas apresentadas pelo programa; neste caso, Declarações Positivas sobre nós mesmos.

Estas declarações nos dão uma **ESCOLHA**.

Ela nos oferece a oportunidade de mudar nossos pensamentos, sentimentos e finalmente nossas ações e crenças. Exercitar escolhas positivas é novo para muitos de nós. Enquanto elas são uma garantia de comprometimento, podemos contar com o fato de que nosso Poder Superior nunca nos dará mais do que podemos aguentar, nem mesmo alegria e sucesso.

Conforme vamos nos curando da codependência, temos a oportunidade de desenvolver a fé no Divino Poder Superior e desacreditar em nossa inerente desvalorização. Tem sido importante para nós lembrar que durante uma crise, podemos perder nossa fé e nossa crença, mas **nunca vamos perder nossa habilidade de escolher. Isto é um presente de Deus.**

### **CRIANDO VOCÊ MESMO**

Você pode querer criar suas próprias declarações positivas para recuperação. Sugerimos uma linguagem positiva. "Eu tenho valor" é mais afirmativo que "Eu não sou sem valor". Descobrimos também que estas afirmações são mais poderosas quando as colocamos no tempo presente. "Eu sou uma criança de Deus" ao invés de "Eu serei uma criança de Deus" ou "Eu posso ser uma criança de Deus". Outro ponto importante – a maior parte de nós acha que estas declarações surtem mais efeito se focarem mais o verbo "**ser**"



ao invés de “fazer”. Por exemplo, “*Eu sou cuidadosa*” reflete melhor a verdade sobre quem somos nós.” *Faço meu trabalho na hora*” ou “*Sou um bom pai*” pode nos oprimir porque focam em coisas que fazemos e a maneira como agimos.

\*\*\*\*\*