



O MANUAL DE SERVIÇO DE CO-DEPENDENTES ANÔNIMOS

Seção 01 - Introdução

Propósito deste Manual

Os Doze Passos de Co-Dependentes Anônimos

As Doze Tradições de Co-Dependentes Anônimos

Os Doze Conceitos de Serviço de co-Dependentes Anônimos

Seção 02 - O Processo de Consciência de Grupo

Representação

Organograma da estrutura de CoDA

O Processo de determinar a Consciência de grupo

Segurança, Limites e Respeito no Processo de Consciência de Grupo

Desacordo, Mediação e Resolução no nosso processo de Consciência de Grupo

Concedendo poderes para Servir

O que é dar retorno?

Seção 03 - O uso das Preces em CoDA

Seção 04 - O Grupo de CoDA

Reuniões de CoDA

Alguns tipos de diferentes reuniões de CoDA

O que é um Grupo Fechado?

Seção 05 - Perguntas que se fazem frequentemente

O que constitui um grupo de CoDA?

O que é um "Grupo Doméstico" e porque eu quereria Ter um?

Como posso divulgar nossa reunião?

Onde são levantados fundos?

O que é a "reserva prudente" e o que devemos fazer com o dinheiro que é arrecadado em excesso?

Como um Grupo pode se registrar no Escritório Nacional de CoDA?

O que devemos fazer se o Grupo debanda?

Quais são as regras para patrocinar um Site de CoDA?

Seção 06 - Os servidores de confiança de CoDA

Responsabilidades gerais de Servidores de Confiança

Seção 07 - A estrutura de Serviço da Comunidade

O Grupo de Serviço da Comunidade ou "Inter-Grupo"

Participação do Serviço no Grupo de Serviço da Comunidade



Membro de Serviço da Comunidade
O Representante de Serviço da Comunidade (RSC)
Representante Alternativo de Serviço da Comunidade

Seção 08 - Estrutura Nacional de Serviços de CoDA

Estrutura Nacional de Serviços
A Conferência Nacional de Serviços
Responsabilidade de Serviço
Conselho Nacional de Serviços e seus Membros
Comitês Nacionais de Serviços
Prestação de Contas dos Comitês
Comitês Nacionais Permanentes de CoDA e as funções de serviço supervisionadas
Entidades de Serviço incorporados a CoDA

Seção 09 - Comitês Nacionais e Funções de Serviço: Descrições e Papéis

O comitê do Livro de CoDA
O site de CoDA
Comitê da Conferência de CoDA
Comitê de Convenção
Serviços à Irmandade
Comitê de Finanças
Questões, Adolescentes e Instituições
Comitê Nacional de Literatura
Comitê de Longo Alcance
Comitê da Estrutura de Serviços

Seção 10 - Entidades de Serviço Incorporados a CoDA

Co-Dependentes Anonimos, Inc. (CoDA)
Editora Resource CoDA, Inc. (Publicações CoRe)
Serviços Mundiais de CoDA, Inc.

Seção 11 - Normas para as Comunicações de CoDA

Comunicações Internas entre todos os CoDA
Lista de Ações de Comunicação Afirmativas
Comunicações do Relatório do Conselho de Serviços de CoDA - Normas

Seção 12 - Documentos para Reuniões de Resource Editores

Preâmbulo
Seja Bem vindo
Sou um co-dependente?
As doze Promessas de Co-Dependentes Anônimos
Formato Básico de Reunião



Co-Dependentes Anônimos Brasil

Seção 1 – Introdução

Co-dependentes Anônimos é uma irmandade de homens e mulheres, cujo propósito comum é desenvolver relacionamentos saudáveis. O único requisito para ser membro é o desejo de manter relacionamentos saudáveis e satisfatórios.

Nós nos reunimos para compartilharmos e nos apoiarmos durante a jornada do auto-conhecimento e do aprendizado do amor próprio. A prática diária do programa permite que cada um de nós seja cada dia mais íntegro com relação à sua história pessoal, e seus próprios comportamentos codependentes.

Confiamos nos Doze Passos e nas Doze Tradições sugeridos de AA (Alcoólicos Anônimos), como fontes de conhecimento e sabedoria. Estes constituem os princípios de nosso programa, e guias para o desenvolvimento de relações honestas e satisfatórias com nós mesmos e com os demais. Em CoDA, cada um de nós aprende a construir uma ponte em direção a um Poder Superior de sua própria compreensão, e permitimos aos demais o mesmo privilégio.

Este processo de renovação é um presente de recuperação para nós. Trabalhando ativamente o programa de Co-dependentes Anônimos, poderemos alcançar uma nova aceitação e serenidade em nossas vidas.

OS DOZE PASSOS DE CODEPENDENTES ANÔNIMOS

Os 12 Passos foram reimpressos e adaptados com a permissão de Alcoólicos Anônimos (AA) – Serviço Mundial, S.A. Permissão para reimprimi-los e adaptá-los não indica que AA está de acordo com os conceitos expressados por outros grupos. AA é um programa de recuperação somente do alcoolismo – o uso dos 12 Passos em conexão com programas ou atividades que estão baseadas segundo AA, mas que tratam de outros problemas não implica nessa concordância.

- 1º Admitimos que éramos impotentes perante os outros - que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis.
- 2º. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós poderia nos devolver a sanidade.
- 3º. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus como nós O concebíamos.
- 4º. Fizemos um destemido e minucioso inventário moral de nós mesmos.



- 5º. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
- 6º. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- 7º. Humildemente rogamos a Deus que nos livrasse de nossas imperfeições.
- 8º. Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
- 9º. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando faze-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
- 10º. Continuamos fazendo o inventário pessoal, e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
- 11º. Procuramos, através da prece e da meditação melhorar nosso contato consciente com Deus como nós O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e força para realizar essa vontade.
- 12º. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos levar esta mensagem para outros co-dependentes e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool, que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis. 2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade. 3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos. 4. Fizemos um destemido inventário moral de nós mesmos. 5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas. 6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. 7. humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. 8. Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados. 9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando faze-las significasse prejudicá-las ou a outrem. 10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente. 11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade. 12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.



AS DOZE TRADIÇÕES DE CO-DEPENDENTES ANÔNIMOS

**As Doze Tradições foram reimpressas e adaptadas com a permissão de Alcoólicos Anônimos (AA) Serviço Mundial. S.A. A permissão para reimprimi-las e adaptá-las não indica que AA esteja de acordo com os conceitos expressados por outros grupos. AA é um programa de recuperação somente do alcoolismo – o uso das 12 Tradições em conexão com programas ou atividades que estão moldadas segundo o AA., mas tratam de outros problemas, não implica nessa concordância.*

- 1ª. Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de CoDA.
- 2ª. Somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum - um Poder Superior amantíssimo que Se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.
- 3ª. O único requisito para ser membro da Irmandade de CoDA é ter um sincero desejo para relacionamentos saudáveis e amorosos.
- 4ª. Cada Grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que afetam outros grupos ou CoDA como um todo.
- 5ª. Cada Grupo tem apenas um único propósito primordial: levar sua mensagem para o co-dependente que ainda sofre.
- 6ª. Um Grupo de CoDA nunca deverá jamais endossar, financiar, ou emprestar o nome de CoDA a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem de nosso propósito espiritual.
- 7ª. Um Grupo de CoDA deverá ser completamente auto-suficiente, recusando contribuições de fora.
- 8ª. Co-dependentes Anônimos deverá sempre permanecer não profissional, embora nossos centros de serviços possam empregar trabalhadores especializados.
- 9ª. CoDA jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém criar juntas de serviços ou comitês diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
- 10ª. CoDA não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto o nome de CoDA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.
- 11ª. Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal ao nível de imprensa, rádio, televisão e filmes.
- 12ª. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições; lembrando-nos sempre da necessidade de colocarmos os princípios acima das personalidades.



As 12 Tradições de Alcoólicos Anônimos

1. Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de AA. **2.** Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum – um Deus amantíssimo que Se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar. **3.** O único requisito para ser membro de AA, é o sincero desejo de parar de beber. **4.** Cada grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros Grupos ou a AA como um todo. **5.** Cada Grupo tem um propósito primordial: levar a mensagem a outro alcoólico que ainda sofre. **6.** Um grupo de AA nunca deve endossar, emprestar ou financiar o nome de AA a nenhuma sociedade parecida ou empreendimento alheio à irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem de nosso objetivo primordial. **7.** Todos os Grupos de AA deverão ser absolutamente auto-suficientes, rejeitando quaisquer contribuições de fora. **8.** Alcoólicos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, embora nossos centros de serviços possam contratar funcionários especializados. **9.** AA. Jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços. **10.** Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à irmandade: portanto, o nome de AA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas. **11.** Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e filmes. **12.** O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

OS DOZE CONCEITOS DE SERVIÇO DE CO-DEPENDENTES ANÔNIMOS

(traduzido de literatura autorizada de WSCoda, Inc.)

1.- Os membros da Irmandade de Co-Dependentes Anônimos, ao cumprirem a vontade de um Poder Superior amoroso, progredem em sua recuperação individual, trabalham para assegurar a continuidade de seus grupos e seu programa, e levam a mensagem aos co-dependentes que ainda sofrem. Podem também coletivamente autorizar e estabelecer Juntas de Serviço ou Comitês e delegar autoridade a servidores de confiança para realizarem determinadas tarefas.

2.- A Irmandade de CoDA tem a responsabilidade de determinar, através da consciência de grupo, o trabalho a ser realizado, e a melhor maneira de executá-lo. Esta autoridade é expressa através de nossa consciência de grupo. Autoridade implica em responsabilidade; desta forma, os grupos de CoDA pontualmente providenciam fundos adequados e suporte para as tarefas de serviço que autorizam.

3.- Decisões sobre serviços na Irmandade e em todos os assuntos de CoDA se realizam através da consciência de grupo, nosso processo de tomada de decisões. Para que este processo espiritual e democrático funcione, cada membro do grupo é encorajado a participar, considerar todos os fatos e opções a respeito do assunto, ouvir respeitosamente todas as opiniões expressadas, refletir e meditar para conhecer a vontade de um amoroso Poder Superior. Finalmente, deliberamos honesta e



respeitosamente para determinar o plano de ação mais apropriado. Unanimidade no grupo é o resultado desejado; o voto da maioria é a consciência de grupo.

4.- Todos aqueles que se oferecem voluntariamente para prestar serviço para o CoDA, atuando em Comitês, Juntas ou Associações são servidores de confiança, não figuras de autoridade. Idealmente, um servidor de confiança se oferece voluntariamente a partir de um desejo de obedecer a vontade de seu Poder Superior, por gratidão às bênçãos que tenha recebido de CoDA, por um desejo de crescer na sua habilidade de criar e manter relacionamentos saudáveis, e para se doar ao CoDA na medida de suas possibilidades. A Irmandade reconhece a necessidade de selecionar as pessoas melhor qualificadas e dispostas a prestar serviço como servidores de confiança. Às vezes, os servidores de confiança podem contratar pessoas de fora da Irmandade para tarefas comerciais.

5.- Servidores de confiança são diretamente responsáveis perante aqueles a quem servem e seus limites estão definidos pelo processo de tomada de decisões da consciência de grupo e preservam estas decisões nos serviços que prestam. A Irmandade também reconhece a necessidade e o direito dos membros de respeitarem sua própria experiência, força, esperança e a vontade de seu Poder Superior como se expressa para eles. Quando a consciência de grupo contraria a verdade individual de um membro e torna sua participação impossível, esta pessoa pode renunciar à sua posição no serviço.

6.- A Irmandade garante aos servidores de confiança o direito e a autoridade de tomarem livremente decisões proporcionais às suas responsabilidades, e o direito de participar nas decisões da consciência de grupo que possam interferir em seu trabalho. A cada membro de CoDA está também garantido o direito de respeitosamente discordar durante o processo de tomada de decisões através da consciência de grupo. Um membro pode livremente e com segurança expressar qualquer queixa desde que nenhuma pessoa em particular ou grupo seja inesperadamente apontado como o sujeito da queixa. Os membros são encorajados a respeitar sua própria integridade assim como a integridade dos outros.

7.- Servidores de confiança praticam os Doze Passos e Doze Tradições em seu trabalho e em todos os seus assuntos. Servidores de Confiança não buscam poder, prestígio, riqueza, status ou aplauso; não governam, não manipulam ou tentam controlar os outros; e não promovem uma agenda pessoal, provocam controvérsia, ou fomentam assuntos de fora às custas de CoDA. Desde que assuntos a respeito de autoridade, vontade, dinheiro, propriedade e prestígio podem surgir na prestação de serviços, os servidores de confiança são estimulados a praticar a sobriedade emocional, incluindo anonimato, humildade, tolerância, gratidão, fazendo reparações e perdendo.

8.- A Conferência Nacional de Serviços de CoDA, através de seu processo de tomada de decisões de consciência de grupo, orienta a Irmandade ao tomar decisões a respeito de normas e seguindo os Doze Passos e Doze Tradições. A Conferência, ainda que fornecendo orientações, não tem nenhuma autoridade sobre a tomada de decisões dos grupos individuais. A consciência de grupo é nosso processo de tomada de decisões. Falhas ao honrar este processo pode violar a Tradição Um e Quatro e uma sanção pode ser imposta. O castigo mais severo que a Conferência pode impor a um indivíduo ou



grupo é de não mais reconhecê-lo como membro de CoDA; esta sanção pode ser imposta apenas àqueles que constantemente violam os Doze Passos e as Doze Tradições, como determinado pelas orientações aceitas pela Conferência.

9.- Tradicionalmente, a Conferência Nacional de Serviços atribui responsabilidades a Comitês de Serviço compostos de Delegados Estaduais e outros voluntários de CoDA ou as dividem por Juntas ou Associações. Todos são diretamente responsáveis perante a Conferência. O objetivo do trabalho que o Comitê executa é determinado pela consciência de grupo da Conferência. A pessoa que dirige cada Comitê assume a responsabilidade de garantir que a tarefa determinada para este Comitê seja concluída pontualmente.

10.- Quando a Conferência Nacional de Serviços está em sessão, a Junta de Curadores de CoDA é diretamente responsável pela Conferência. Quando não se encontra em sessão, a Conferência designa sua autoridade na tomada de decisões a respeito de assuntos materiais aos Curadores. A Junta de Curadores está autorizada a monitorar o trabalho dos Comitês de Serviço indicados pela Conferência e podem oferecer ajuda ou orientações quando necessário. Os Curadores atuam como Junta de Diretores de CoDA Inc., a Associação sem fins comerciais designada para o controle e custódia de todo o numerário e propriedade colocado sob sua guarda para a Irmandade e é responsável pela administração prudente de suas finanças.

11.- Os poderes da Conferência Nacional de Serviço derivam da elevada autoridade da consciência de grupo, nosso processo de tomada de decisões. A legislação do Arizona confere à Junta de Curadores seus direitos e responsabilidades legais, para agir em nome da Irmandade em determinadas situações. Os Artigos e Regulamentos de Incorporação são documentos legais que detalham estes direitos e responsabilidades da Junta.

12.- A Irmandade se empenha em praticar e encorajar princípios espirituais em todos os assuntos materiais, financeiros e de negócios, incluindo honestidade, igualdade e respeito pelos direitos individuais. Cada membro em CoDA tem voz e é encorajado a usá-la. Cada membro tem o direito de saber o que está acontecendo dentro de nossa organização. Para honrar este direito, e no espírito de unidade de CoDA, nossa Organização Nacional publica e distribui as decisões de grupo, tais como atas de nossas Juntas de Serviço e propostas de nossas Conferências Nacionais, de forma mais abrangente e pontual possível.



Seção 02 - O Processo de Consciência de Grupo

Representatividade

A estrutura espiritual de CoDA está baseada na 2ª Tradição: "Somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum: um Poder Superior amantíssimo que Se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar." Ao colocar em votação nossa consciência de grupo, buscamos orientação de nosso Poder Superior e tomamos decisões que afetam nossos grupos, nossas Juntas de Serviço e nossos Comitês.

Nós chamamos a isto "o processo de tomada de decisão da consciência de grupo". Isto parece novidade para as pessoas que se iniciam no programa, e algumas têm dificuldades para entender e se adaptar a esse processo por causa do seu estilo de "não-governança". Este pode ser um processo demorado que requer paciência.

Muitos de nós estão mais familiarizados com "hierarquias". Imagine a hierarquia como uma pirâmide. As pessoas no topo de pirâmide têm poder, e esse flui delas em sentido descendente através de vários níveis. No momento em que o poder alcança aqueles que se encontram na base da pirâmide, está tão diluído que as pessoas na base tem pouco ou nenhum poder. CoDA se refere ao processo de o poder ser auto-concedido, assim um sistema hierárquico não pode ser atribuído aos nossos Passos, Tradições e princípios espirituais.

A estrutura de CoDA é uma pirâmide invertida. A parte mais larga da pirâmide, no topo, representa os membros de CoDA, e autoridade, poder, e direção está com eles. Membros de grupos podem exercitar o poder através da consciência de grupo. Autoridade e poder fluem em direção descendente para os servidores de confiança do grupo e organizações de área, para as organizações estaduais e regionais. (As Regionais são discutidas na seção 8a.), e eventualmente para a base da pirâmide. Nesta base, encontramos nossas Juntas Nacionais e Comitês.

O processo de eleger os servidores de confiança começa com a reunião do grupo de origem. Cada grupo de origem pode selecionar um Representante de Grupo para representar aquele grupo nos encontros de área, estaduais, regionais e nacionais. O Representante de Grupo leva a consciência de grupo do seu grupo de origem para estes encontros e expressa o desejo do grupo em questões que deverão ter sido discutidas nas reuniões.

Se existir um Comitê Comunitário na área (também chamado Intergrupo ou Comitê de Serviço Comunitário) o Representante de Grupo é habilitado para a participação na consciência de grupo na medida em que servem ao CoDA, inclusive na seleção de servidores de confiança, algumas vezes chamados de "oficiais".

Nos níveis regionais e estaduais, os Representantes de Grupo e Comunidade selecionam servidores de confiança para servir aos membros daquele estado ou região. Os



Co-Dependentes Anônimos Brasil

Representantes de Grupo também selecionam Delegados Estaduais para representá-los e levar sua consciência de grupo para a Conferência Nacional de Serviços, que é realizada anualmente. Cada estado pode enviar Delegados a esta Conferência, que é o encontro anual de negócios de CoDA. Na Conferência Nacional de Serviços, os Delegados de estado levam a consciência de grupo para aqueles a quem representam. Delegados também trabalham juntos para tomar decisões relativas ao CoDA como um todo e selecionam servidores de confiança que servem a nossa Irmandade a nível nacional.

Servidores de confiança aprendem que prestando serviços ensina a eles paciência, mesmo em questões de dinheiro, propriedade e prestígio. Servidores de confiança estão trabalhando ativamente o programa de recuperação enquanto servem a Irmandade e a todos os co-dependentes que ainda sofrem.

Quando visualizamos o serviço como um processo, o Poder Superior usa nossa abertura ao processo de consciência de grupo para nos curar e nos guiar em nossa auto-descoberta. Na verdade, muitos de nós encontraram virtudes, qualidades e talentos em nós que jamais havíamos percebido existirem.

Esquema: Estrutura de CoDA

Esquema da Estrutura de Co-Dependentes Anônimos

Nosso processo de consciência de grupo propicia uma fundamentação para toda a estrutura de serviços do CoDA; começa em nossos grupos de origem. A eficiência de nosso programa depende primordialmente sobre o interesse e a participação de membros individualmente como representantes de outros grupos de origem ou interesses e necessidades da comunidade em comitês locais, estaduais, regionais e nacionais.

Grupo de Origem Grupo de Origem Grupo de Origem Grupo de origem

Grupo de Serviço
Da Comunidade

Grupo de Serviço
Da Comunidade

Cada grupo é encorajado a selecionar um representante de grupo para levar sua consciência de grupo para a comunidade local e no nível estadual/regional.

Grupos de serviços de Comunidade propiciam serviços para grupos individuais em uma base local. Estes serviços podem incluir a impressão de boletins e patrocínio de workshops.



Assembléias de Serviço
Regionais ou Estaduais

Delegados Estaduais

Evento Anual: Conferência
Nacional de Serviços
(CNS)

Delegados Estaduais levam a vontade de sua Irmandade local para a Conferência anual Nacional de Serviços de CoDA (CNS). Eles revêm o orçamento, discutem planos de ação, e elegem a Junta de Curadores para o CoDA e CoRE Editores. Os Delegados também oferecem orientação espiritual para os servidores de confiança que compõe os comitês nacionais e juntas de serviços.

**Comitês Nacionais
De Serviço**

**Junta de Curadores
de CoDA**

**Junta de Curadores
de CoRE**

Os Comitês Nacionais de Serviço

são constituídos de membros que doam seu tempo e talento em esforços focalizados em apoiar as prioridades e metas nacionais de CoDA.

Os Curadores

são servidores de confiança que constituem a Junta de Diretores de CoDA, Inc. uma corporação estabelecida pela Irmandade para administrar nossas necessidades legais e de negócios.

CoRE Publicações, Inc.

cuida basicamente da impressão e distribuição da literatura aprovada de CoDA para as Irmandades.

O Processo de Determinar uma Consciência de Grupo



As decisões em todos os níveis de CoDA são tomadas com a orientação de nosso Poder superior como expressado através das Doze Tradições. Especialmente útil é a nossa Primeira Tradição: "Nosso bem-estar comum deve estar sempre em primeiro lugar: a recuperação pessoal depende da unidade de CoDA" e a Segunda Tradição: "Somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum - um Poder Superior amantíssimo que Se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar. Assim como em toda a recuperação, a consciência de grupo é a forma de se colocar o "ego" de lado e olhar para o Poder Superior em busca de orientação.

Para iniciar o processo de consciência de grupo, os membros presentes levantam os temas ou itens das questões a tratar. Nossa meta é buscar um acordo a respeito dos temas apresentados. A reunião é aberta para discussão pelo Coordenador/Facilitador. Quando a discussão termina, determinamos a consciência de grupo através do voto. A maioria determina a consciência de grupo.

O uso do processo de consciência de grupo é semelhante à "tomada de decisões baseada em consenso". A diferença principal é que em CoDA, as pessoas que participam compartilham sua força, esperança e experiência uns com os outros em um esforço para determinar o que é melhor para cada um na Irmandade como um todo. Nós conscientemente convidamos nosso Poder Superior para nos guiar e orientar, individualmente e coletivamente. Nós crescemos em nossa recuperação colocando de lado a necessidade de ter razão enquanto tomamos uma decisão para o bem de CoDA em um processo espiritual.

Buscamos evitar campanhas a fim de ganhar um voto para a "nossa" solução. A decisão da consciência de grupo se desenvolve a partir da sabedoria investida em todo o grupo. Com a ajuda de nosso Poder Superior, abrimos nossas mentes para todos os pontos de vista apresentados e aí votamos por aquela que vemos como a melhor para o CoDA. Trabalhamos para não permitir o envolvimento de "personalidades e prestígio." Por exemplo, a voz e sabedoria de alguém com seis meses de experiência tem tanto peso e valor como aquela de alguém com dez anos de recuperação. Finalmente, que estejam avisados que as necessidades individuais de aceitação e aprovação podem subverter o processo espiritual. Não é a vontade do Poder Superior que seguimos quando queremos nos dar bem.

Em CoDA, todos são encorajados a partilhar experiências, forças e esperanças uns com os outros. Podemos nos envolver em apresentar assertivamente nossos pontos de vista, mas traçamos uma linha divisória contra persuasão agressiva, chamadas nominais ou quedas de braço de pessoas para votarem de uma determinada maneira. Se uma colocação é aquela de nosso Poder Superior, ela naturalmente atrairá outros.

Algumas vezes uma pessoa pode invocar o "Direito de uma Opinião Dissidente". Isto significa que mesmo uma minoria de uma pessoa, a favor ou contra um assunto, tem o direito de ser ouvida. Apenas pessoa(s) que ativamente participaram no processo decisório sem subverter tal processo pode oferecer uma opinião dissidente. Em uma reunião, isto significa que uma pessoa tem o direito de expressar uma opinião dissidente diante dos votos dos membros. Nacionalmente, significa que um membro, grupo de



membros ou um comitê pode requerer a distribuição de uma opinião dissidente por escrito, a fim de ser "ouvido" pela Irmandade.

Em conclusão, enquanto cada pessoa tem o direito de expressar opiniões, a consciência de grupo determina um curso de ação específico. Demonstramos nossa abertura à vontade do Poder Superior ao aceitar a decisão mesmo quando podemos até discordar dela.

Segurança, Limites e Respeito no Processo de Consciência de Grupo

Durante o processo de consciência de grupo, é importante que todos nós possamos praticar nosso programa harmonizando paciência com reivindicação. Respeitamos os limites de outros e esperamos a mesma consideração. Assumimos responsabilidade pelo nosso comportamento e prestamos contas de nossos atos.

Um limite de tempo para falar é um exemplo de um limite apropriado quando determinado pela consciência de grupo.

O grupo pode colocar um limite de tempo determinando quanto uma pessoa pode falar dentro de um assunto, limitar o número de vezes que alguém pode falar no tema, e determinar como buscar esclarecimento dos membros. Se um membro desejar um tempo extra para falar, tal membro pode requisitá-lo, e todos os companheiros votam para que a consciência de grupo defina esta resolução.

Antes que a consciência de grupo seja iniciada em uma reunião do grupo de origem ou comitê de serviço, pode ser útil permitir a cada membro um tempo para falar. Cada companheiro partilha seu nome, uma explicação do que o membro deseja que o grupo realize, e a disposição deste para aceitar a decisão da consciência de grupo. Companheiros também podem optar por falar de uma experiência pessoal que seja pertinente ao assunto em discussão. Isto constrói segurança e confiança dentro do grupo e reforça os princípios espirituais de CoDA.

Algumas vezes pode acontecer um conflito de interesses, - real ou percebido, - a respeito da participação de um membro em um tema particular. A fim de respeitar a integridade do membro e seus limites, aquele companheiro deverá ter a oportunidade de se abster de votar.

Estamos todos em diferentes estágios em nosso programa, e muitos em serviço de CoDA ainda estão trabalhando os Passos e Tradições de CoDA buscando auto-conhecimento. Alguns companheiros podem inconscientemente "surtar" respondendo com raiva e hostilidade. Pela prática da tolerância amorosa em relação à opinião uns dos outros, receberemos a recompensa maior de nosso programa: crescimento espiritual.

Desentendimento, Mediação, e Resolução em Nosso Processo de Consciência de Grupo



Quando discordamos, nos expressamos de forma impessoal e não envergonhada. Não atacamos o pontos de vista de um indivíduo. Ao invés disso, aceitamos o que a pessoa diz como verdade para ela. De nosso lado, respeitosa e expressamos nossos pontos de vista discordantes. Dessa forma, podemos partilhar nossas experiências de forma construtiva.

Durante o processo de consciência de grupo, revelamos nosso compromisso com CoDA, assumindo responsabilidades pelo nosso comportamento e aceitamos prestar contas de nossos atos. Se recaímos em atitudes e comportamentos co-dependentes durante o processo, devemos admiti-lo e fazer reparações àqueles que prejudicamos. Assim, obteremos um entendimento maior de nossos Doze Passo, Doze Tradições e princípios espirituais de CoDA.

Ocasionalmente, um membro pode se envolver em um comportamento inadequado ao não respeitar os limites de outros, ou alguém pode ver isto acontecer. Em tal situação, qualquer membro pode chamar por um "intervalo" ou "trinta segundos". Durante o intervalo ou os trinta segundos, todos param de falar e usam este tempo buscando orientação do Poder Superior. Ao término dos trinta segundos, alguém "chama o tempo", e os membros podem escolher terminar o silêncio com a Oração da Serenidade.

Se o intervalo não elimina o comportamento incorreto, pode ser apropriado buscar a decisão da consciência de grupo se o comportamento desta pessoa é ameaçador e ofensivo. Se o grupo decide que a pessoa está envolvida em comportamento prejudicial e ofensivo, ela pode responsabilizar tal membro ao solicitar que pare com tal comportamento. Tais pessoas assim citadas, são encorajadas a trabalhar os Passos Quatro e Dez, a agir de acordo com uma verdade pessoal. Então, uma outra consciência de grupo é chamada para restabelecer a segurança e unidade de CoDA.

Se o comportamento beligerante não cessa, aí uma mediação deve ser estabelecida. Dois ou mais companheiros (para evitar alegação de parcialidade, uma das pessoas deve ser do mesmo sexo do membro) devem se reunir particularmente com o companheiro inoportuno. Eles explicarão porque tal atitude e/ou comportamento é inaceitável em CoDA.

Se a mediação falha em resolver o problema e a pessoa continua a se comportar de uma forma ofensiva, o grupo pode decidir (através da consciência de grupo), suspender seus privilégios, o direito de falar ou mesmo o direitos a voto. Em casos extremos, o grupo pode pedir ao companheiro para deixar a reunião. O direito de frequentar as reuniões é garantido a cada pessoa pelas Tradições: Terceira, Quinta ou Décima Segunda. Violações aos direitos e limites de uma reunião desonra a Primeira Tradição, que reza: "Nosso bem-estar comum deve estar sempre em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de CoDA." Uma pessoa pode perder os direitos e privilégios garantidos a ela pelo grupo por cometer tais violações.

Ocasionalmente, uma situação surge quando um servidor de confiança em uma posição de responsabilidade age de forma leviana no desempenho de suas funções ou age de forma contrária aos princípios de nosso programa. Se isto ocorrer, uma Assembléia do grupo em questão, estado, comunidade ou regional pode ser convocado para uma



decisão através da consciência de grupo para substituir tal membro. Em tais casos, a pessoa afetada deverá ser notificada a respeito da reunião e tem a permissão para participar no processo. Uma ata de todas estas ações deverá ser mantida pela Secretaria adequada e deverá ser acessível a todo e qualquer membro de CoDA mediante solicitação por escrito.

Grupos, Comitês de Comunidade, Assembléias estaduais ou regionais não estabelecem os planos de ação de CoDA. Estes são da responsabilidade da Conferência Nacional de Serviços. Quando um conflito é comunicado ao grupo, aos Comitês da comunidade, de estado ou regionais, estes poderão ajudar os membros envolvidos no conflito a explorarem as possibilidades de orientação oferecidas pelas nossas Doze Tradições.

Em resumo, o primeiro passo para resolver um conflito é a tentativa de solução entre as pessoas envolvidas. Se isto não é possível, o próximo passo é solicitar que estes membros peçam ao seu grupo de origem orientação ou mediação. Se isto fracassa, o próximo passo é buscar orientação do Grupo de Serviços da Comunidade. Além destes, a Assembléia estadual ou regional pode ser contatada para assistência. Como um passo final, e apenas quando necessário, os membros podem buscar orientação de nossa estrutura Nacional de CoDA, requisitando ajuda do Comitê de Mediação de Questões, parte do ITI (veja capítulo 10). Recomenda-se que as pessoas entrem em contato com os seus Delegados Estaduais para orientação para o encaminhamento deste pedido ao Comitê Nacional de Serviços.

Ao buscar uma solução nesta seqüência, respeitamos nossas Tradições e permitimos que nosso programa funcione.

Poderes para Servir

Aos servidores de confiança em qualquer nível de tarefas são concedidos poderes para servir seu grupo ou comitê através do processo de consciência de grupo. Àqueles voluntários que prestam serviços, são concedidas responsabilidades para agir para o comitê do grupo através deste processo, lembrando que "somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum - um Poder Superior amantíssimo que Se manifesta em nossa consciência coletiva."

O que é partilha de retorno?

Em nossas reuniões, falamos sobre nossa própria experiência, e ouvimos sem comentários o que os outros partilham. Trabalhamos para ganhar responsabilidade pelas nossas próprias vidas, mais do que dando conselhos aos outros. Esta é a razão pela qual partilhas de retorno são fortemente desencorajadas durante nossas reuniões. As orientações sobre partilhas de retorno nos ajudam a manter nossas reuniões como espaços seguros. Para maiores informações, por favor consulte o Manual para os Recém-Chegados. Exemplos de partilhas de retorno podem incluir, porém não se limitam apenas a estes:

- Oferecer retorno não solicitado
- Aconselhar



Co-Dependentes Anônimos Brasil

16

- Responder
- Fazendo depoimentos usando "você" ou "nós"
- Fazer perguntas
- Debater
- Criticar
- Controlar
- Dominar
- Minimizar as experiências e sentimentos de outra pessoa
- Contatos e toques físicos
- Movimentos corporais tais como concordância ou negação com a cabeça ou de outros gestos
- Sons verbais ou ruídos
- Referência a alguém presente pelo nome



Seção 03 – Preces em CoDA

ORAÇÃO DA SERENIDADE

“Deus, conceda-me **Serenidade** para aceitar as coisas que não posso modificar;
Coragem para modificar aquelas que posso e
Sabedoria para reconhecer a diferença” .

ORAÇÃO DE ABERTURA DE CoDA

“Em espírito de amor e verdade, pedimos a você **Poder Superior**
Que nos guie enquanto compartilhamos nossas **experiências, forças e esperanças**.
Abrimos nossos corações para a luz da **sabedoria**,
O calor do **amor** e a alegria da **aceitação**” .

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO DE CODA

“Agradecemos ao **Poder Superior**
Por tudo que recebemos desta reunião
Ao encerrá-la, permita que levemos conosco,
Sabedoria, amor, aceitação e esperança de recuperação.”



Co-Dependentes Anônimos
Brasil

Seção 04 – O GRUPO DE CoDA

FORMATO SUGERIDO DAS REUNIÕES

Este formato de reunião se apresenta apenas como guia sugerido. O estilo da reunião que o grupo quiser utilizar (seja como orador, partilha, tópico ou passos) pode ser decidido através da Consciência Coletiva, formada pelos membros do seu grupo..

1.) ABERTURA

Bom dia, boa tarde, boa noite

Sejam todos bem vindos a mais uma reunião de CoDA – Co-Dependentes Anônimos. Meu nome é-----, sou um (a) co-dependente. Por favor, me acompanhem na abertura desta reunião com um momento de silêncio seguido da Oração -----(o coordenador escolhe entre a Oração da Serenidade ou a Oração de Abertura de CoDA) .

ORAÇÃO DA SERENIDADE

“Deus, conceda-me **Serenidade** para aceitar as coisas que não posso modificar;
Coragem para modificar aquelas que posso e
Sabedoria para reconhecer a diferença” .

ORAÇÃO DE ABERTURA DE CoDA

“Em espírito de amor e verdade, pedimos a você **Poder Superior**
Que nos guie enquanto compartilhamos nossas **experiências, forças e esperanças**.
Abrimos nossos corações para a luz da **sabedoria**,
O calor do **amor** e a alegria da **aceitação**” .

2.) PREÂMBULO - o coordenador (a) lê o Preâmbulo de CoDA como está escrito.

3.) Com o objetivo de nos conhecermos melhor, vamos nos apresentar usando unicamente o nosso primeiro nome. (*O primeiro a se apresentar é o coordenador*). Queremos dar as boas vindas às pessoas que vieram pela primeira, segunda ou terceira vez. Pedimos que se apresentem usando apenas o primeiro nome. (Se desejar(em), pode(m) ficar em pé ou levantar(em) a(s) mão(s).

Opcional: Os membros do Grupo CoDA podem aplaudir os novos participantes. Como também, se o grupo dá fichas de “Boas vindas” e/ou Folhetos para os novos, esta é a hora de distribuí-los.



- 4.) **BOAS VINDAS** - o coordenador (a) lê o texto de “Boas Vindas” de CoDA como está escrito.
- 5.) Os 12 Passos são o guia espiritual de nossa recuperação pessoal. O coordenador(a) convida uma pessoa para ler os 12 Passos.
- 6.) **Opcional:** O coordenador (a) convida uma pessoa para ler os “Padrões de Codependência” (do Folheto “Eu sou um codependente ? “) .
- 7.) Nossa 7ª Tradição nos recorda que somos um grupo que se sustenta por meio de nossas próprias contribuições. Você pode contribuir de acordo com a sua capacidade no dia de hoje. As contribuições da 7ª Tradição são utilizadas para pagar os custos deste grupo, compra de literatura e também para manter CoDA a nível de comunidade nacional e internacional.
- As Doze Tradições são o guia espiritual de toda a Irmandade de CoDA. Enquanto se passa a sacola, solicita-se a uma pessoa que as leia.
- 8.) Há uma lista de reuniões e outra com os números de telefone na mesa. A pessoa encarregada da literatura é: ----- . Há alguma aviso ?
- 9.) O tesoureiro (a) é: ----- . Há algum aviso ?
- 10.) Nosso (a) Representante de Grupo é: ----- . Há algum aviso ?
- 11.) O Encarregado do Serviço de café é: ----- . Há algum aviso ?
(Se não existem pessoas com estes encargos, a frase nº 12 é suficiente)
- 12.) Há algum outro aviso de CoDA ?
- 13.) **Opcional:** Em nossas reuniões costumamos dar Fichas pelo aniversário. “Há alguém que está completando hoje 30 dias, 60 dias, 90 dias, 6 meses, 9 meses, 1 ano, 2 anos, etc. ?” Se houver, façam a entrega. Pergunta-se à(s) pessoa(s) que celebra(m) o(s) aniversário(s), se deseja(m) falar algumas palavras de recuperação. Geralmente, de 30 dias a 9 meses, o grupo aplaude; aniversário de 1ano, o grupo canta “Parabéns” (Happy Birthday) e termina com “Esperamos que Regresse” (Keep Coming Back). Se alguém quiser celebrar seu aniversário, informe ao secretário uma semana antes.



14.) Começar a reunião de acordo com o tipo que foi escolhido. Pode ser com apresentação de uma temática ou leitura de um material de CoDA. Isso normalmente toma de 10 a 15 minutos.

15.) **Opcional:** Ler o “Guia de como Compartilhar” ou “ O que é fazer Comentários ?” (Partilha de Retorno), ou os dois.

GUIA DE COMO COMPARTILHAR

É importante que cada um fale como puder. Para muitos de nós é muito difícil falar diante dos outros, especialmente de desconhecidos. Recomendamos que cada pessoa comece lentamente e com cuidado. A intenção de cada membro e de cada grupo de CoDA é respeitar as expressões de cada pessoa e nunca expô-la ao ridículo. Nada do que compartilhamos é pouco importante. Nós compartilhamos nossas experiências usando declarações na 1ª pessoa “EU”.

“Crosstalk” (Partilha de Retorno) é uma expressão idiomática em inglês que significa fazer comentários sobre partilha de outra pessoa . “Feedback” é outra expressão idiomática em inglês que significa fazer comentários negativos ou positivos, durante a partilha de outra pessoa. Isto não é permitido fazer.

O QUE É PARTILHA DE RETORNO? (CROSSTALK)

Partilha de Retorno significa: fazer comentários não solicitados, dar conselhos, fazer generalizações tais como “Nós” ou “Você”, interrogar, debater, criticar, julgar, dominar, controlar ou dar retorno, seja positivo ou negativo com relação aos depoimentos de outras pessoas. **Isto não é permitido.** Em nossas reuniões, falamos de nossas próprias experiências e escutamos sem comentários as partilhas dos outros. As Orientações relacionadas com comentários sobre partilhas nos ajudam a manter nossas reuniões num clima sempre seguro.

16.) A reunião está aberta para partilhas

O Coordenador(a) – “Cada pessoa deve limitar-se a 3 a 4 minutos para partilhar”. A consciência coletiva pode determinar a melhor forma de indicar o término da partilha.

17.) “Ao terminar esta reunião, quero lembrar a todos que CoDA é um Programa Anônimo. Pedimos a todos que respeitem o anonimato de cada pessoa desta reunião. Rogamos que, o que se vê aqui, o que ouve aqui, deixe que fique aqui.”

18.) **Opcional** – Ler as 12 Promessas

19.) Agradecer ao palestrante ----- (se houver).

20.) Agradecer aos que leram e aos servidores da reunião.



- 21.) **Opcional** – O coordenador(a) normalmente começa falando sobre sua própria meta e em seguida os demais membros fazem o mesmo. Por exemplo: “Experimento uma nova liberdade” (das 12 Promessas), etc.
- 22.) O coordenador(a) pede que se faça um círculo para fazer a Oração de Encerramento. Normalmente o coordenador(a) escolhe uma das Orações seguintes:

Oração de Encerramento de CoDA

“Agradecemos ao Poder Superior
Por tudo que recebemos desta reunião
Ao encerrá-la, permita que levemos conosco,
Sabedoria, amor, aceitação e esperança de recuperação.”

Oração da Serenidade

“Deus, conceda-me SERENIDADE para aceitar as coisas que não posso modificar,
CORAGEM para modificar aquelas que posso, e
SABEDORIA para reconhecer a diferença.”

*** Tudo isso pode ser lido passando de pessoa a pessoa. Cada uma lê um ou mais trechos.*

OS DIFERENTES TIPOS DE REUNIÕES DE CODA

Reunião com Orador: Neste tipo de reunião um membro conta sua história de recuperação. O orador compartilha sua experiência, força e esperança de recuperação. A consciência coletiva decide se haverá partilhas depois do orador.

Reunião de Partilhas Abertas: Neste tipo de reunião não há orador e nem um tema específico, dando aos membros plena oportunidade de compartilhar suas experiências, forças e esperanças sobre qualquer tema de sua recuperação.

Reunião de Partilha com Tema Específico: Neste tipo de reunião, se sugere um tema específico, por exemplo: Os Passos; Limites; O Apadrinhamento (um membro com experiência funciona como padrinho de um membro novo), etc. Nesta reunião, a pessoa que coordena pode compartilhar.

Reunião de Estudo dos Passos: Neste tipo de reunião, o grupo utiliza o “Livro de CoDA” ou algum outro material aprovado pela Conferência Mundial. O grupo pode decidir ler em voz alta um trecho da literatura e depois partilhar sobre a mesma.



O QUE SIGNIFICA PARTILHAS DE RETORNO?

(“Crosstalk ”)

“Crosstalk” é uma expressão idiomática em inglês que significa fazer comentários sobre o que está sendo compartilhado por outra pessoa. **Essas ações não são permitidas:**

DAR RETORNO (Feedback) NÃO SOLICITADO

DAR CONSELHOS

RESPONDER

USAR TERMOS COMO: VOCÊ OU NÓS

PERGUNTAR

DEBATER

CRITICAR

CONTROLAR

DOMINAR

Durante as reuniões, falamos sobre as nossas experiências e escutamos sem comentários as partilhas dos demais. Nosso enfoque é ter responsabilidade por nossas vidas, em vez de dar conselhos aos demais. O guia de “Como Compartilhar” nos ajuda a conduzir uma reunião sempre com segurança.



Seção 05 - PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

O que constitui um Grupo de CoDA?

Um Grupo de CoDA se compõe de duas ou mais pessoas cujo propósito ao se reunir é o desejo para relacionamentos saudáveis. Um grupo aplica os princípios dos Doze Passos e Doze Tradições, da forma como foram adaptados para nosso propósito, de Alcoólicos Anônimos. Um grupo de CoDA lê em voz alta os Doze Passos e Doze Tradições de CoDA, e os textos "Seja Bem Vindo" e o "Preâmbulo", que estão registrados, e da forma como foram escritos. Estas leituras em sua reunião, juntamente com a Literatura disponível, aprovada pela Conferência Nacional de Serviço, ajudam a manter um senso de unidade de CoDA, como citado na Primeira Tradição de CoDA. Além disso, os grupos de CoDA se registram com nosso Escritório Central de Serviços, a fim de se manter em contato com o CoDA como um todo. Com respeito a outras questões a respeito da organização do grupo (dia, hora, tipo de reunião), cada grupo é autônomo exceto em assuntos afetando o CoDA como um todo. Em razão de os Doze Passos serem a base de nossa recuperação, nós sugerimos enfaticamente que se defina ao menos uma reunião por mês para o Estudo dos Passos.

Como está explicitado na Tradição Quatro: (" cada grupo deverá permanecer autônomo, **exceto em assuntos que afetem outros grupos ou CoDA como um todo**"), é importante que uma reunião de CoDA apresente aspectos familiares que comuniquem: "Isto é CoDA". Embora isto aconteça raramente, algumas reuniões optaram por um formato que difere significativamente das orientações de CoDA. Isto promove confusões, especialmente para os recém-chegados, a respeito da natureza de nosso programa. Se um grupo de serviços da comunidade considerar necessário, esta reunião pode ser informada especificamente que aparentemente não está seguindo os princípios unificadores da Tradição de CoDA. Se esta reunião decide, pela consciência de grupo, não mudar, devem compreender que podem não mais ser conhecidos como, ou serem chamados a si mesmos de um grupo de CoDA e serão eliminados dos Registros de CoDA locais, estaduais e regionais.

O que é um "Grupo de Origem" , e porque eu precisaria de um?

Enquanto pertencer a um "Grupo De Origem" não nos dá nenhum direito especial ou privilégio na reunião, muitos de nós acreditam que ter uma reunião particular onde colocamos o foco em nossa participação e na prestação de serviços é útil para nossa recuperação. CoDA trata de construir e manter relacionamentos saudáveis, e estas relações podem se desenvolver mais facilmente entre pessoas que se vêem frequentemente. CoDA é uma comunidade , e isto fica mais evidente a nível da reunião. Por causa disso, muitos de nós optam por eleger um grupo de Origem, que frequentam com regularidade.

Como podemos divulgar nossa reunião para as pessoas?



Co-Dependentes Anônimos Brasil

Entre em contato com seu representante de CoDA na Comunidade ou Delegado do seu Estado para ter sua reunião registrada no cadastro das reuniões de CoDA da Comunidade, Estado ou Regional. Este é o melhor caminho para ganhar exposição e suporte. Os Grupos de CoDA podem ser divulgados em jornais locais ou nos Boletins de avisos da Comunidade. Existe também um kit da comunidade de Longo Alcance disponível para uso. Este kit está disponível no CoRE Editores, dentro do kit de abertura de CoDA ou no site de CoDA. Frequentemente bibliotecários permitem aos grupos colocar avisos ou deixar material gratuito, como "O que é Codependência?", que podem incluir informações sobre reuniões de grupo. De acordo com a Tradição Onze, "Nossa política de relações públicas está baseada na atração mais do que na promoção." Sugerimos avisos simples como ... "(nome do grupo) Reunião de CoDA, com a hora, data e local." Veja que não usamos o nome do local onde o grupo se reúne como nome de grupo, de acordo com a Tradição Seis. Se um grupo prefere ser chamado de Grupo CoDA do Centro Johnson, por exemplo, isto pode ser considerado como endosso de uma entidade alheia à nossa. No entanto, o grupo de CoDA da cidade que se reúne às terças-feiras à noite, pode colocar volantes informando que se reúne no Centro Johnson.

De onde captamos fundos?

Os grupos de CoDA normalmente passam a "sacola" durante a reunião, lembrando àqueles que estão presentes sobre nossa Sétima Tradição, que atesta: cada grupo é totalmente auto sustentável e rejeita doações de fora. Ocasionalmente, um grupo pode passar a sacola uma segunda vez se maiores contribuições são necessárias para o aluguel, literatura ou alguma outra despesa legítima.

O que é uma "reserva prudente", e o que faremos com o excedente de dinheiro que coletarmos?

Uma reserva prudente consiste de dois ou três meses de despesas do grupo. As despesas do grupo consistem de itens como: aluguel, suprimentos, café e Literatura Aprovada pela Conferência. A reserva prudente existe para cobrir despesas no caso de o grupo ter uma frequência anormalmente baixa ou poucas doações. Para fundos excedentes que sobraram depois que o valor da reserva prudente foi alcançado, um grupo normalmente faz uma doação da Sétima Tradição de acordo com a orientação seguinte:

- 60% para o seu Escritório Regional
- 30% para o Escritório Nacional de CoDA, ou Escritório de Serviços Mundiais de Coda, para grupos internacionais
- 10% para o seu comitê Regional ou Estadual
- Adicionalmente, alguns grupos internacionais de CoDA podem querer enviar donativos diretamente a Serviços Mundiais de CoDA, Inc.

Como um Grupo se Registra no Escritório Nacional de CoDA?



Co-Dependentes Anônimos Brasil

Preencha o Formulário de Registro de Grupo, que se encontra no Kit de Abertura de Grupos, e devolva-o ao Escritório Nacional de CoDA. Ao seu grupo será dado um número de registro e colocado em nosso Diretório. Se ocorrer alguma alteração nas informações de seu grupo, utilize o formulário "Alterações na Informação de Grupo" devolvendo-o ao endereço do Escritório Nacional de CoDA, para que os nossos arquivos continuem atualizados. Por favor refira-se sempre ao seu número em toda a correspondência com CoDA Nacional. Os formulários citados acima, assim como alternativas de registro e informações na Internet, podem ser encontradas em nosso site (veja anotação abaixo).

Nota:

Se vc não mantém contato para obter informações de um grupo de sua comunidade de serviços de CoDA ou grupos de serviço estaduais/regionais, ou não tem cópias dos formulários citados, vc pode escrever para Co-Dependentes Anônimos, Caixa Postal 33577, Phoenix, Arizona, 85067-3577, telefone (602)277-7991, ou visite a página de CoDA em www.codependents.org para downloads gratuitos.

O que devemos fazer se o grupo debandar?

No ocorrência infeliz de um grupo debandar, o tesoureiro precisa garantir que eventuais dívidas sejam quitadas. Se possível, negociem uma redução ou perdão do aluguel devido. Os fundos remanescentes e/ou a literatura podem ser doadas para outros grupos CoDA locais ou à Comunidade, Regional, Estadual ou Escritório Nacional. Se não existe nenhum grupo próximo o suficiente para que a literatura seja doada, entre em contato com um Delegado ou outro representante nacional para orientação, ou doe a literatura para Bibliotecas da área ou Instituições.

Seção 06 - OS SERVIDORES DE CONFIANÇA DO CoDA

Um grupo de CoDA não pode funcionar sem os esforços de seus servidores de confiança. Prestação de serviços começa no nível de grupo e pode variar desde um compromisso de 6 meses em arrumar a mesa do café ou tomar conta da literatura em cada reunião, até um compromisso por dois anos para representar o grupo todo mês nas reuniões locais de grupo de serviço da comunidade. Esta seção contém algumas descrições detalhadas das tarefas e responsabilidades envolvidas nas posições de serviço. Estas são orientações para uso do grupo e cada grupo pode decidir acrescentar, deletar ou juntar responsabilidades conforme necessário.

Posições de Serviço típicas de um grupo de CoDA são:

- Coordenador
- Secretário
- Tesoureiro
- Encarregado da literatura



- Encarregado do café
- Encarregado da lista de telefones
- Representante de Grupo

RESPONSABILIDADES GERAIS DOS SERVIDORES DE CONFIANÇA

Preservação da continuidade: Servidores demissionários, particularmente em funções administrativas de secretário, tesoureiro e Representante de Grupo devem trabalhar com a próxima pessoa que os substituirão a fim de assegurar que os procedimentos, conhecimentos e registros sejam passados adiante.

Responsabilidade do escritório: Quando servidores não podem comparecer a uma reunião ou a outro compromisso de serviço, eles encontram um substituto para fazer o trabalho. Na eventualidade de uma tarefa não ser cumprida, deverá ser dada a chance ao servidor de se explicar perante o grupo. Se for desejado, pode ser colocado em consciência coletiva se o grupo deseja que o servidor continue ou se deseja procurar outro voluntário para assumir sua posição.

Qualidades/Funções desejáveis nos Servidores do Grupo de Serviço

- Boas-vindas e admissão de novos membros.
- Encorajar atitudes dos 12 passos.
- Promover o apego aos princípios e às 12 Tradições de CoDA.
- Conduzir a consciência de grupo em assuntos novos ou resolver disputas.
- Apoiar o programa de espiritualidade de CoDA no tom e estilo da reunião.
- Encorajar que os princípios venham antes das personalidades.

Diretrizes para posições de serviço num Grupo CoDA

Estas são recomendações. Cada grupo deve decidir como distribuir responsabilidades entre os servidores de confiança do grupo, juntando ou ampliando posições conforme necessário.

Coordenador/Facilitador – assume um papel de liderança pelo tempo da reunião (esta posição se alterna em cada reunião ou num intervalo de tempo, i.e., mensalmente ou bianualmente):

- Assume total responsabilidade pelo formato da reunião.
- Convida palestrantes ou encontra um voluntário para fazer tais convites.
- Conduz a reunião de acordo com as diretrizes recomendadas pelo CoDA.
- (Membros podem voluntariar para alternar como coordenador de reunião).

Secretário – é o representante dos negócios do grupo e atua como contato para facilitar as reuniões. (Tempo de serviço sugerido – 6 meses):

- Obtem e mantém uma sala de reunião, de acordo com a consciência de grupo.
- Planeja e conduz “reuniões de negócios” regularmente (itens agendados incluem: eleições, formato de reuniões, procedimentos, etc.) e mantém os registros de decisões de consciência de grupo.



Co-Dependentes Anônimos Brasil

- Fornece ao grupo de serviços da comunidade o nome completo, endereço e telefone de todos os servidores. *Mudanças de local, horário ou dia de reuniões de grupo ou pessoa de contato deve ser atualizado. Isto deve ser feito através do formulário “Mudanças de Informação do Grupo” enviado ao CoDA Nacional ou através do site na internet www.codependentes.org
*Esses dados pessoais são usados na comunidade a nível nacional, estadual regional apenas com o propósito de comunicação e são mantidos confidenciais.

Representante do Grupo de Serviço – é o elo entre o grupo CoDA e o CoDA como um todo. Idealmente, o RGS é um antigo/consistente membro do grupo, com sólida experiência, conhecimento e entendimento dos 12 Passos e 12 Tradições do CoDA... (normalmente 2 anos de serviço):

- Comparece às reuniões de serviços da comunidade CoDA local e/ou estadual/regional.
- Leva a consciência de grupo à comunidade CoDA local e/ou às reuniões de serviço estadual; depois transmite ao grupo os resultados.
- Notifica o grupo sobre quaisquer dados, avisos e operações locais e nacionais.
- Passa informação para o novo Representante de Grupo no final do período/mandato.

Tesoureiro:

- Mantem um acurado registro financeiro do grupo e noticia regularmente o grupo com relação à receita, despesas e reserva prudente. (Nota: uma reserva prudente é determinada pela consciência de grupo da reunião, normalmente equivale a dois ou três meses de despesas do grupo).
- Paga o aluguel do lugar usada para reuniões.
- Desembolsa fundos da 7ª.Tradição de acordo com a consciência de grupo. Uma sugestão de procedimento é oferecida na Carta de Boas Vindas da Junta de Curadores no Pacote Inicial (Seção 15).
- Passa informação para o novo tesoureiro no final do período/mandato.

Encarregado do cafezinho (Nota:Esta uma função social arbitrária do grupo)

- Arruma as coisas do café, certificando-se que usa só os suprimentos do seu próprio grupo.
- Examina os suprimentos semanalmente e obtém verba do Tesoureiro para reabastecimento, conforme necessário.
- Limpa a área do café e toma conta do lixo.
- Passa informação para o novo encarregado do cafezinho no final do período/mandato.

Encarregado da Literatura:

- Empresta, nas reuniões, literatura aprovada pelo CoDA.



Co-Dependentes Anônimos Brasil

- Anota os estoques de literatura do grupo e faz pedido/providencia mais, quando necessário.
- Obtem verba do tesoureiro do grupo para estocar literatura.
- Apresenta a literatura disponível do CoDA aos recém-chegados e outros membros CoDA.
- Passa informação para o novo encarregado da literatura no final do período/mandato.

Encarregado da lista de telefones:

- Disponibiliza primeiros nomes e números de telefones nas listas de reuniões locais e nacional.
- Está disponível para receber chamadas telefônicas a fim de fornecer endereços de reuniões.



Seção 07 – A ESTRUTURA DE SERVIÇO DA COMUNIDADE

O GRUPO DE SERVIÇO DA COMUNIDADE OU ‘INTER-GRUPO’

Um forte grupo de serviço da comunidade de CoDA é a chave para o sucesso de CoDA em geral. Este grupo da comunidade CoDA pode também ser chamado de Comitê de Serviço da Comunidade ou “Inter-Grupo”. Um senso de comunidade num nível local conduz ao sucesso ao atrair e sustentar o envolvimento de membros da irmandade na prestação de serviços e construção de atividades da comunidade.

O Grupo de Serviço da Comunidade é composto por Representantes do Grupo de Serviço de reuniões de área e membros de CoDA da irmandade local.

Os 12 conceitos de serviço de CoDA fornecem orientação ao estabelecerem diretrizes de serviço.

PARTICIPAÇÃO NO GRUPO DE SERVIÇOS DA COMUNIDADE

Todos os membros da irmandade são bem vindos a assistir e participar do seu grupo de serviços da comunidade. Todos os grupos de CoDA são encorajados a enviar um Representante do Grupo de Serviços para as reuniões do Grupo de Serviços da Comunidade.

Normalmente, sugestões são bem vindas de todos os presentes. Porém, os Representantes do Grupo de Serviços são os únicos participantes que votam.

MEMBRO DA COMUNIDADE DE SERVIÇOS

Um membro da Comunidade de Serviços pertence a um grupo de CoDA e tem interesse em prestar serviços localmente. Não há qualquer “exigência de trabalho” para prestar serviço no CoDA, embora seja útil frequentar as reuniões 6 meses antes de começar a prestar serviço. Alguns consideram isto uma maneira de praticar e demonstrar responsabilidade consigo mesmo e para com os outros, enquanto trabalha o programa de recuperação e se mantém aberto à vontade do Poder Superior.

O REPRESENTANTE NA COMUNIDADE DE SERVIÇOS (RCS)

O RCS é um serviço voluntário, normalmente o coordenador da comunidade ou um servidor da comunidade (coordenador, tesoureiro, secretário, representante estadual ou um membro voluntário).

O RCS também pode ser uma pessoa que o grupo da comunidade elege para atuar como um servidor de confiança. Um suplente de RCS também pode ser eleito.

O RCS é uma ligação entre os representantes de grupo e os Delegados estaduais.

O RCS é muito valioso para a organização estadual/regional porque ele transporta a consciência de grupo da base para a Assembléia Estadual/Regional.

Os RCS ajudam a eleger Delegados estaduais, que, por sua vez, representam os desejos do seu estado na Conferência Nacional de Serviços. Dependendo do estado ou região, representantes de grupo de serviços podem eleger Delegados diretamente.



REPRESENTANTE SUPLENTE NA COMUNIDADE DE SERVIÇOS

O Suplente de Representante na Comunidade de Serviços atua em nome da comunidade se o RCS não pode fazê-lo. O processo de seleção/eleição é o mesmo do RCS. O suplente de RCS normalmente acompanha o Representante nas reuniões como um membro em treinamento, faz perguntas e aprende os procedimentos.



Seção 08 - ESTRUTURA DO ESCRITÓRIO NACIONAL DE SERVIÇOS DE CODA

Estrutura Nacional de Serviços

A Estrutura Nacional de Serviços é composta de membros da Irmandade que deram um passo além de sua organização local para prestar serviços e participar no processo de traduzir em ação a vontade da Irmandade Maior de CoDA em nível nacional.

A Conferência Nacional de Serviços (CNS)

Uma Conferência Nacional de Serviços é realizada a cada ano, normalmente no outono, a fim de lidar com os assuntos de CoDA através da consciência de grupo. Esta é uma espécie de reunião anual de negócios de CoDA. O local varia, de ano para ano. Os Delegados para a Conferência votam e elegem os servidores de confiança, revisam orçamentos e despesas, autorizam literatura, e desenvolvem metas para nossa organização e planos para alcançar estes objetivos. Embora os privilégios de voto sejam restritos, todos os membros de CoDA são bem vindos para assistir à Conferência e trabalhar em um comitê nacional.

Responsabilidade de Serviço

- Cada membro honra sua entidade, individual e grupo, no processo de prestar serviço. Para assegurar efetiva implementação, nós atribuímos ao servidor o direito de decisão.
- As responsabilidades de serviço são orientadas pelos Passos e Tradições e determinadas pelas regras e decisões da Conferência Nacional de Serviço.
- Nossos servidores de confiança usam o processo de consciência de grupo para implementar suas tarefas.
- Uma vez que a C.N.S. atribui responsabilidades a servidores, estes são apoiados financeira e moralmente.... esta é a essência do direito à decisão.
- Idealmente, a recuperação em CoDA está construída no princípio de confiança mútua. Nós confiamos no Poder superior, nós confiamos em CoDA, confiamos em nós mesmos, e confiamos uns nos outros.

Conselho Nacional de Serviços e seus Membros

Para garantir a continuidade do trabalho de CoDA entre as Conferências, os Delegados presentes ao C.N.S. elegem membros para servir em dois Conselhos de Serviço: Co-Dependentes Anônimos Inc. (CoDA, Inc) e CoDA Resource Editores, Inc. (CoRe). Dentro de cada Conselho, os membros elegem seus próprios funcionários.

A participação em qualquer um dos Conselhos exclui a participação em outro. Os membros servem como voluntários e não são pagos. O tempo de gestão é de 3 anos.



Os membros eleitos são responsáveis pelas necessidades legais e comerciais de CoDA ou CoRe. Cada Conselho tem um único propósito: servir à Irmandade. Os membros são eleitos pela vontade e através do consenso da Irmandade como expresso através da consciência de grupo da conferência. Cada membro de CoDA tem um voto no C.N.S.; a CoRE Editores tem dois membros votantes no C.N.S.

Ligação do Conselho com os Comitês Nacionais Permanentes

Descrição: O Conselho indica um membro para servir como Contato, para garantir um elo de comunicação entre cada Comitê permanente da conferência, o Conselho e a Irmandade.

Responsabilidades:

- Os Contatos comunicam informações pertinentes aos Comitês que os indicaram, incluindo: datas das reuniões do Conselho, prazos para a publicação dos relatórios do Conselho de CoDA, e qualquer informação relativa aos objetivos do Comitê ou compromissos com a Irmandade.
- Os Contatos podem servir em uma função de consultoria entre os Comitês, oferecendo orientação em áreas como administração financeira dos orçamentos dos Comitês.
- Os Contatos comunicam as mudanças na situação financeira do CoDA como um todo, para os responsáveis pelos Comitês, tão logo quanto possível, a fim de permitir eventuais ajustes de despesas.
- O Contato oferece orientação em obediência às Doze Tradições em todas as suas atividades.
- O Contato faz relatórios sobre as atividades de Comitês ao Conselho, na reunião trimestral, se nenhum responsável pelo Comitê ou Representante comparecer. O Contato submete cópias escritas dos Relatórios do Comitê Permanente ao Conselho antes ou a cada reunião pré-estabelecida do Conselho.
- O Contato revisa os relatórios do Comitê antes da apresentação ao Conselho e à Irmandade, e antes da publicação no C.N.S. Os Contatos podem sugerir modificações em qualquer relatório.

Conflitos

- Se um conflito surge dentro de um Comitê, o Contato pode assessorar o Comitê na resolução do conflito, apoiando-se nos Doze Passos e Tradições de CoDA para orientação.
- A resolução do conflito pode envolver o Comitê de Mediação de Assuntos (CMA); parte do ITI (veja seção 10) se o responsável pelo Comitê e o Contato julgarem que isto será oportuno.
- Se o conflito surge entre o Contato e o Comitê, o responsável pelo Comitê ou o Contato podem requisitar a assistência do CMA na resolução do conflito.



- Se um conflito entre o Contato e o Comitê parece insolúvel, o CMA aconselhará o Conselho de CoDA. Isto é recomendado porque o CMA representa uma perspectiva imparcial diante do conflito, e pode oferecer ao Conselho um entendimento claro a respeito dos assuntos envolvidos.
- Em caso de um conflito insolúvel, o Conselho pode optar por indicar um novo Contato para o Comitê. Esta alteração será informada no primeiro relatório do CoDA em seguida ao fato.

Comitês Nacionais de Serviços

Delegados, membros que se alternam e membros em geral que participam no C.N.S. têm a oportunidade de se oferecerem como voluntários para o trabalho dos Comitês, que tenham foco em áreas específicas ligadas à Irmandade. O foco e prioridade destes esforços são determinados pela consciência de grupo na Conferência Nacional de Serviços. Estes Comitês Permanentes, nas Conferências e fora delas, planejam e implementam esforços específicos. Qualquer membro de CoDA pode se juntar para servir em um Comitê em uma Conferência.

Prestação de Contas do Comitê

Cada Comitê relata ao C.N. S. seu progresso no ano anterior às recomendações da Conferência e a situação dos assuntos assinalados. Além disso, antes de deixar a Conferência, cada Comitê deve entregar ao Conselho de CoDA uma lista de uma página das metas do Comitê para o próximo ano. Esta lista é distribuída em conjunto com as principais propostas impressas da Conferência e estará disponível antes da próxima Conferência.

Os Comitês Nacionais Permanentes de CoDA e as funções de serviço supervisionadas pelo Conselho

- O Site de CoDA
- A publicação Co-Nnections
- O Comitê da Conferência
- O Comitê da Assembléia
- Serviços à Irmandade (anteriormente Escritório de Serviços de CoDA)
- Comitê de Finanças
- Questões, Adolescentes e Instituições (inclui o Comitê de Mediação de Questões)
- Comitê Nacional de Literatura
- Comitê de Longo Alcance
- Comitê de Estrutura de Serviços



Seção 09 - COMITÊS NACIONAIS E FUNÇÕES DE SERVIÇO: DESCRIÇÕES E PAPÉIS

Comitê do Livro de CoDA

O Comitê do Livro de CoDA está encarregado da tarefa de desenvolver um segundo volume do livro de CoDA. O volume II do Livro de CoDA intensificará o foco na recuperação através da ênfase em ferramentas de desenvolvimento pessoal.

O Comitê deve executar todas as funções necessárias para produzir um livro.

O Comitê deve finalizar o plano tentativo/minuta (tentative plan) para o conteúdo do livro e garantir os materiais (estórias e escritos transitórios/transitional writings, etc.) para ilustrar claramente cada uma das ferramentas usadas na Irmandade para o desenvolvimento pessoal.

Em seguida, o comitê planejará o formato do livro e digitará todo material, revisando e editando conforme necessário para produzir um rascunho para revisão final. Então, o comitê apresentará o rascunho para o CSN e o revisará conforme necessário. Por último, o comitê preparará o livro para publicação.

Site do CoDa na Internet (Função do Conselho)

Supervisão (overview): Os que trabalham no site do CoDa gerenciam a presença pública do CoDA na Internet. Grande parte deste trabalho envolve estruturar a apresentação do CoDA de tal forma que seja fácil de entender, formatado intuitivamente, atraente e fundamentalmente útil tanto para os atuais membros do CoDA quanto para aqueles que acabaram de descobrir nossa Irmandade.

Este esforço envolve, mas não está limitado a:

- manter o fluxo de informações e correspondência;
- receber e atualizar informações conforme se tornam disponíveis;
- acrescentar e melhorar, de um modo geral, as características e facilitar o uso de nosso site na internet.

Comitê de Reunião

Definição:

A função do Comitê de Reunião do CoDA é desenvolver planos e coordenar as atividades necessárias para provisionar para o encontro anual de Serviço da Irmandade. O comitê é formado por membros dos grupos locais da cidade anfitriã e tem pelo menos os seguintes líderes de serviço: Coordenador; Co-coordenadores, Tesoureiro; Secretário e outros membros suficientes para realizar todo o trabalho necessário.

Objetivo do Comitê de Reunião do CoDA:

- Apresentar à Reunião de Serviço Nacional uma sugestão de data e local para a Reunião Nacional de Serviço do ano seguinte;



- Aceitar e inspecionar todas as propostas da Reunião de Serviço Nacional. Propostas devem chegar de 12 a 18 meses antes da Reunião de Serviço Nacional.
- Dar assistência ao comitê anfitrião em seu planejamento e de qualquer outra maneira que seja necessária.
- Comunicar-se regularmente com os membros do comitê, com os líderes dos sub-comitês e o com o contato do Conselho do CoDA.
- Manter e apoiar os Doze Passos, Doze Tradições e os Doze Conceitos de Serviço no decorrer de todas as atividades.
- Comunicar à Irmandade todos os Relatórios de Serviço de CoDA.

Membros do Comitê de Reunião de Serviço do CoDa: Papel/Função e Obrigações

- Comparecer às reuniões e/ou conferências do Comitê e Sub-Comitês e/ou responder a emails necessários à condução dos negócios referentes à reunião de serviço.
- Participar do processo de tomada de decisão por consciência de grupo, tendo em mente os princípios dos Doze Passos, Doze Tradições e os Doze Conceitos de Serviço.
- Conduzir os negócios e controlar a carga de trabalho de forma adequada, efetiva e competente.
- Manter limites pessoais e profissionais apropriados consigo mesmo e outros.
- Manter um registro preciso de todas as despesas realizadas à serviço do comitê.

Presidente do Comitê de Reunião de Serviço de CoDA: Papel/Função e Obrigações

- Definir focos e objetivos de trabalho do comitê, disseminar trabalho e planejar tarefas para a realização do trabalho. Fixar agenda e planejar o desenvolvimento do trabalho.
- Negociar e assinar contrato com o hotel(usando o orçamento aprovado pela CNS) para a Conferência Nacional de Serviço.
- Manter adequada e consistente comunicação com os membros do comitê, com o contato do Conselho do CoDA e com outros necessários.
- Monitorar regularmente a consumação dos objetivos.
- Solicitar ao comitê votação por consciência coletiva e/ou comunicação para: soluções recomendadas, orientações, propostas e outros assuntos do comitê.
- Assegurar que o tesoureiro do Comitê/Reunião abra uma conta bancária para a Reunião de Serviço, mantenha um registro preciso de todos os recibos e despesas e mantenha uma comunicação contínua com o Presidente do Comitê de Finanças.
- Obter dinheiro na quantidade estabelecida em Proposta na Reunião e ter esse dinheiro depositado numa conta bancária própria.
- Assegurar que todas as despesas necessárias tenham sido aprovadas pela Irmandade através de uma proposta aprovada na Reunião ou tenham sido aprovadas pelo Conselho antes de serem realizadas.
- Assegurar que todas as contas sejam totalmente pagas e que qualquer fundo excedente seja depositado no Fundo Geral e marcado como fundo (seed money) para a próxima Reunião. Assegurar que não haja qualquer compromisso pendente antes de fechar a conta bancária no final da Reunião.



Seção 10 – Entidades de Serviço Incorporados a CoDA

- CoRe (Publicações CoRe)
- Servidores (CoDA, Inc.)
- WSO (Serviços Mundiais, Inc.)



Seção 11 - Normas para as Comunicações de CoDA

Comunicações rápidas e informativas são necessárias para o crescimento e manutenção de qualquer organização que presta serviços. Quando discussões ou conflitos aparecem devido à natureza humana, a causa frequentemente está na comunicação inadequada entre os membros da organização.

Os membros de CoDA solicitaram orientação para aplicar os Passos e Tradições a estas novas formas de comunicação, especialmente aquelas por correio eletrônico (e-mails).

Ainda que esta orientação tenha sido desenvolvida objetivando o e-mail, estes princípios podem ser aplicados a todas as formas de comunicação entre os membros, comitês e juntas de serviço de CoDA.

O uso de e-mails tem como objetivo complementar, mas não substituir o impresso original. Até certo ponto, o e-mail é mais barato e mais eficiente do que as remessas pelos Serviços Postais, e seu uso deverá ser estimulado, desde que limites sejam observados. Estes limites incluem a manutenção do anonimato, sempre que possível. Cautelas deverão ser tomadas quando enviar ou copiar e-mail para proteger o anonimato do outro.

Por exemplo: Os registros de endereços de e-mails pessoais poderão conter o nome completo dos remetentes e que são revelados quando a mensagem é enviada. Qualquer membro da Irmandade de CoDA pode solicitar que seu endereço na Internet seja colocado no Cadastro Nacional de CoDA, fornecendo, desde que disponível, o número de uma reunião em atividade. Uma vez que as cópias de e-mails não envolvem custos nem tempo adicional, é desejável a mais ampla distribuição possível.

Aos Estados é recomendado que mantenham ao menos dois membros em cada Estado, com endereços de e-mail, com disponibilidade para reenviar a informação recebida. Para facilitar a máxima possibilidade de troca de informações e recursos, recomenda-se que apenas o material citado a seguir não seja comunicado através de e-mail Nacional: Qualquer publicação vendida pelo CoDA, Inc. ou CoRe.

Resguardado o respeito pelas nossas Tradições, os seguintes documentos são normalmente enviados aos Delegados em primeiro lugar, depois distribuídos por e-mail:

*Memorandos e Relatórios do Comitê Nacional.

*Atas do Conselho,

*Relatórios financeiros,

*o Boletim Quadrimestral,

*Regulamentos e documentos semelhantes não serão divulgados até que uma via do documento original tenha sido enviada ou durante sete dias, o que acontecer primeiro (veja conceito de serviço #12). Não existe uma razão que obrigue a restringir a comunicação em função de custo, uma vez que custo não é um problema quando se utiliza e-mails.



Todos os endereços de e-mail/Internet são confidenciais e não devem ser divulgados ou utilizados para outra finalidade que não o CoDA.

Este Manual começa com a discussão de Tradições relevantes. Em primeiro lugar, "acessando" nosso Poder Superior para orientação na fidelidade a todos os Passos, Tradições e Princípios do CoDA durante a comunicação com outros membros.

Passo 10: *Continuamos fazendo o inventário pessoal, e quando estávamos errados o admitíamos prontamente.*

Se eu falhar em seguir nosso Manual, simplesmente admitirei minhas falhas e farei reparações onde e tão cedo quanto possível. Se eu prejudiquei alguém em particular, farei reparações em particular; se eu prejudiquei alguém na frente de outros, farei reparações na frente de outros.

Tradição 1: *Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de CoDA.*

Pergunto a mim mesmo: "Será que esta comunicação promove a unidade de CoDA, favorece o companheirismo e promove a recuperação? Poderia ser interpretada como destrutiva ou passível de provocar uma divisão?" Se eu receber uma comunicação que eu considere destrutiva ou passível de provocar uma discórdia, eu primeiramente partilho este sentimento com o autor antes de buscar outros corretivos. Pedirei permissão antes de copiar uma mensagem por e-mail ou outra comunicação para terceiros. Revisarei minhas respostas para fidelidade aos princípios de recuperação de nosso programa.

Tradição 2: *Somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum - um Poder Superior amantíssimo que se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.*

CoDA tem procedimentos adequados que nos permitem invocar a Consciência de Grupo de um Grupo Local, Comunidade local de Serviços, Assembléia de Serviços Estaduais ou Regionais e até mesmo nossa Estrutura Nacional. Invocamos nossa consciência de grupo coletiva selecionando/elegendo representantes para servir à Irmandade. Nosso Poder Superior nos dá orientação através da Consciência de Grupo. Algumas vezes as pessoas podem tentar evitar a Consciência de Grupo através de auto indicação como intérpretes de nossa Consciência de Grupo. Quando da discussão de decisões, procedimentos e normas de nossa organização, determinarei primeiramente se uma Consciência de Grupo foi invocada para aquele assunto e quem participou. Perguntarei se estas pessoas foram selecionadas/eleitas para trabalhar como nossos servidores de confiança. Quando eu participar de uma decisão por Consciência de Grupo, será útil registrar por escrito as pessoas que foram notificadas e/ou participaram, identificando o assunto em discussão, e incluindo a decisão da Consciência de Grupo.

Tradição 3: *O único requisito para ser membro da Irmandade de CoDA é Ter um sincero desejo para relacionamentos saudáveis e amorosos.*

Terei em mente que nem todos em CoDA tem acesso a telefones, computadores, e-mails ou a Internet. CoDA está baseada na inclusão e não na exclusão. Acesso a telefones,



Co-Dependentes Anônimos Brasil

fax, e-mail e a Internet não é um requisito para participação no nosso programa. Ainda dependemos dos serviços postais como nosso método principal de distribuição de informação da Irmandade. Farei tentativas honestas e sinceras para incluir todos os membros interessados em nossas discussões, seja por telefone, fax, e-mail, Internet ou Correio.

Tradição 9: *CoDA, jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém criar juntas de serviços ou comitês diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.* Como membro de CoDA, e quando trabalhando como servidor de confiança para meu Grupo, juntas de Serviço ou outros Comitês, serei respeitador para os membros a quem sirvo e os membros com os quais me associo durante meu trabalho. Eu me comunicarei com outros em assuntos que afetam outros Grupos de CoDA como um todo. Eu me comunicarei com as Juntas de Serviço de meu Estado/Região e os Delegados do Estado/Região na obtenção de informações.

Tradição 10: *CoDA não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de CoDA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.*

Como membro de CoDA e quando trabalhando como servidor de confiança para meu Grupo Local, Comunidade, ou Juntas de Serviço Estaduais/Regionais respeitarei o uso privativo do Serviço Postal, telefone, fax, e e-mail sempre que solicitado. Não usarei correspondência pessoal de qualquer espécie para atrair Co-Dependentes Anônimos, CoDA, Inc. CoRe, Inc. WS CoDA, Inc, qualquer de suas Juntas de Serviço ou qualquer membro de CoDA para controvérsia pública em qualquer assunto.

Tradição 11: *Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal ao nível de imprensa, rádio, e filmes.*

A Internet não é uma forma privada de comunicação. É uma mídia pública. Divulgar matérias para grupos de notícias é comparável à publicação em um jornal. Por esta razão, encorajamos membros a buscar sempre o anonimato nas telas identificadas, endereços de e-mails e endereçamento de correspondência pelo Correio.

Tradição 12: *O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas tradições: lembrando-nos sempre da necessidade de colocarmos os princípios acima das personalidades.*

Respeitarei o anonimato de outros e o meu próprio. Tentarei sempre considerar o ponto de vista pessoal de quem escreve ou fala. Esta pessoa está contando ou vendendo uma idéia? Esta pessoa está escondendo opiniões pessoais ou conceitos dentro de nossos Passos e Tradições? Esta pessoa está respeitando os procedimentos para invocar a consciência de grupo? Existe a possibilidade de um ruído na comunicação, ou eu estarei fazendo suposições incorretas? Isto parece certo? Se não, provavelmente não é. Quando em dúvida, verifique.

Quais são as diretrizes para apadrinhar um Website de CoDA?

Membros nas juntas de serviço de CoDA em todos os níveis podem logo pensar em desenvolver um site. Nesta data, CoDA Inc., algumas regiões e comunidades, assim



como alguns membros de CoDA tem desenvolvido páginas na Internet para divulgar informações sobre nossa Irmandade.

Estas diretrizes foram desenvolvidas para o corpo de servidores de CoDA ou comunidade que deseja utilizar a tecnologia da Internet para ajudar em seus esforços para informar os outros a respeito da existência de Co-Dependentes Anônimos em sua área ou região. Como na maioria dos assuntos em CoDA, estas não se destinam a ser regras mas orientações sensatas.

Alguns sites podem ser mais sofisticados do que outros. É da escolha do corpo de servidores ou da comunidade que está apadrinhando este site a decisão sobre que informações desejam oferecer e o nível de complexidade que desejam manter em uma página da web. Lembre-se que quanto mais complexa a página, mais difícil será mantê-la.

Informações contidas em um Web Site

Geralmente, um web site contém informações em um formato lógico tipo "árvore". No início ou na página inicial ("Home Page") se oferece a informação mais genérica; quem desenvolveu o site, de que organização se trata, e observações introdutórias. Palavras aparecem no texto que são iluminadas e sublinhadas. Este texto é conhecido como "hyperlink" ou "link". Um link permite a vc pular para uma outra parte da página, para uma outra página associada com o site, ou para um web-site completamente não relacionado a esse assunto, em outro computador, possivelmente a milhas de distância. Os links permitem ao usuário serem transportados para muitas direções diferentes.

Um web site típico pode incluir o que se segue:

- Página inicial (home page) - informação genérica com links
- Doze Passos, Doze Tradições, Preâmbulo, Bem vindo
- Lista de eventos locais
- Boletim local
- Números de telefone para contato
- Informações sobre reuniões
- Informações sobre Literatura e formas de encomendá-la
- Links para sites de outros grupos de CoDA

As possibilidades são infinitas, assim como os problemas potencialmente possíveis de se encontrar. Estes acontecimentos acabam caindo em duas categorias gerais: aqueles que se referem à tecnologia e aqueles que se referem à aderência às Doze Tradições. Alguns desses assuntos se sobrepõe, mas geralmente caem em uma ou outra categoria.

As Doze Tradições de Co-Dependentes Anônimos são o sangue vital de nossa Irmandade. Estes temas são tratados em primeiro lugar.

Como as Tradições influenciam o que colocamos em um Site?

As Doze Tradições são orientações que utilizamos ao lidar com as pessoas em nossas reuniões, em nossas vidas, e ao prestar serviço. Esta pode ser a primeira vez que muitos de nós são confrontados com questões difíceis durante a prestação de serviços em



CoDA. Estamos nos colocando em um esforço de informação ao público de larga escala, de alguma forma o maior de todos os esforços já realizados pelos Co-Dependentes Anônimos. Não importa o quanto o site é simples, sua audiência é potencialmente grande, diversificada e em crescimento. Uma vez que um site foi implantado e as pessoas são informadas de sua existência, enquanto o site existir, continua a informar a audiência de seu conteúdo.

Os temas que têm surgido e são encaminhados, geralmente lidam com a maioria das Doze Tradições:

- Unidade - decidindo o que vai no site
- Nosso propósito primordial - levar a mensagem de recuperação da co-dependência
- Evitando e prevenindo patrocínios ou facilidades relacionadas ou empreendimentos de fora, evitando opiniões sobre assuntos de fora
- Auto-sustento - custos de desenvolvimento e manutenção
- Permanecendo não-profissional
- Autonomia - responsabilidade pelo conteúdo do site e infrações aos direitos autorais
- Anonimato - a Internet, uma extensão da imprensa, rádio, e filmes.

Unidade - Decidindo o que será colocado no Site

Decidir sobre qual a informação que será o conteúdo de um site pode ser, inicialmente, um esforço de uma pessoa ou um grupo, ainda que antes de sua instalação, deva ser exaustivamente discutida pelos membros ou o grupo de serviços da comunidade que apadrinha o site. Isto inclui o fornecimento de informações para os membros do corpo de serviços que podem não ter acesso a computadores. Cópias impressas dos materiais incluídos no site devem ser colocados à disposição aos membros de corpo votante, a fim de que os votos representem a consciência de grupo. Ninguém deve ser excluído dessa decisão baseado na sua habilidade de acessar a informação on line. Quando o corpo de serviços da comunidade resolve desenvolver um site, esta proposta deve incluir uma idéia geral do site. Na reunião para a votação, cópias impressas dos conteúdos do site devem estar à mão, e um computador deve também estar disponível para os membros interessados em inspecionar o site antes de votarem.

Geralmente, uma locação ampla, inclusive informação é o mais adequado para a manutenção da unidade. Ainda que seu grupo possa decidir incluir informação a respeito de reuniões temáticas especiais em sua página, a idéia que "nosso bem estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de CoDA (Primeira Tradição)" é o mais importante. A manutenção da informação mais genérica permite-nos atingir a maior quantidade possível de co-dependentes, muitos dos quais são recém-chegados que pouco sabem, se é que sabem, sobre Co-dependentes Anônimos.

A colocação de informações sobre o corpo de serviços ou comunidade que apadrinham um site (nome e/ou logotipo) em cada página do site, a mensagem de quem somos deve ser clara para o leitor. Como uma consideração a respeito do formato, manter o mesmo "olhe e sinta" em cada página torna o material de leitura mais fácil para o usuário.



Nosso Propósito Principal - Levando a Mensagem de Recuperação

Este é o primeiro problema que podemos encarar com a questão: "deverá um site de CoDA patrocinado ser aberto para links de fora?" Se é possível, para onde? Muitos dos sites que existem e incluem informações sobre CoDA podem também incluir informações e links para sites que não tem nada a ver com a co-dependência. Isto é algo que precisamos estar atentos antes de colocar links. Ligações com sites que tenham sido desenvolvidos e são patrocinados pelas Juntas de serviços de CoDA ou comunidades são a nossa melhor escolha. O site de CoDA, Inc. não se liga por links a nenhum outro site fora de CoDA.

Evitando Endossos a Instituições Relacionadas ou Empresas Estranhas à Irmandade e Evitando Opiniões em Assuntos Alheios

A Internet é uma nova tecnologia, e como muitas organizações, Co-Dependentes Anônimos tem estado ligeiramente atrasado tecnologicamente. Em um passado recente, muitas pessoas têm visto e acessado sites de co-dependência regularmente. Alguns sites foram desenvolvidos por membros de CoDA, outros não. Como afirma a nossa Décima Tradição, "CoDA não opina sobre questões alheias à Irmandade". Isto inclui o que os membros de CoDA podem vir a fazer individualmente. Precisamos considerar o bem de CoDA como um todo, o que pode ser afetado se um site de CoDA se conecta por links a um site não mantido por uma junta de serviços ou comunidade não registrados pelo CoDA.

Esta consideração parece fácil quando falamos sobre sites desenvolvidos e mantidos por organizações que não são CoDA. Não as endossamos, assim não nos conectamos com links a sites que não são afiliados a CoDA. Esta não é uma consideração tão fácil assim quando começamos a olhar para os sites desenvolvidos antes que as orientações oficiais tenham sido estabelecidas ou os sites desenvolvidos por membros individuais de CoDA e não por juntas de serviços ou comunidades registradas em CoDA. Em tais casos, ainda que a maior parte do conteúdo (se não todo) pode ser de grande valor, a conexão por links a qualquer site que não tenha sido desenvolvido por uma Junta de Serviços registrado por CoDA pode criar problemas.

Como um exemplo, precisamos observar os sites que se conectam de sites que tenhamos escolhido para nos conectarmos. Muitos dos sites pessoais são ligados a websites desenvolvidos e/ou mantidos por outras organizações. Estas são empresas de fora.

Vamos considerar o que estas conexões significam para o usuário regular de computadores. Quando o internauta vê um link em uma página da Internet, é como se o criador estivesse dizendo "Este é uma página que nós aprovamos. Esta página oferecerá informações que vc pode querer saber." Não está dito com estas palavras, mas é uma forma bastante real de endosso do site a que se conecta.

Algumas páginas da Web são hospedadas por instituições tais como hospitais ou centros de reabilitação. Estas instalações proporcionam espaços para as reuniões de CoDA e incluem as informações de CoDA em seus Web-Sites como um serviço. Isto é ótimo. Ainda que não estejamos endossando uma instituição relacionada ou empresa de fora,



uma instituição ou empresa de fora pode nos apoiar. Seus sites podem oferecer informações sobre CoDA e estabelecer links para conectá-los aos sites desenvolvidos e mantidos por CoDA. Ainda que não exista problema com estas Instituições que nos apoiam, nós não podemos endossá-las. Links com os Sites de CoDA são propiciadas por estas Instituições a título de cooperação, não afiliação.

É impossível saber quais páginas da web estão linkadas com seu site. Mediante consulta, poderia ser aceitável para um site Ter links com um site patrocinado por CoDA. No entanto, a fim de manter o espírito das Tradições, é uma boa prática solicitar que o site que faz tais links deixe bem claro que estão fazendo estas conexões por links com o seu site apenas com a finalidade de informação, e não como uma afiliação. Um outro problema que pode ser encontrado por uma Junta de Serviços é um Provedor que já tem propaganda.

Este problema tem duas manifestações principais.

Primeira, se o link para esta página da web é um endosso sugerido, um pequeno quadro aparece em flash com o seguinte texto: "Se vc quer saber mais a respeito disso, clique aqui" não está envolvido, então é propaganda. Estes anúncios variam de um conjunto de empresas se revezando para patrocinarem os Provedores de sites colocando seus anúncios nas páginas que hospedam, até anúncios que permitem a vc linkar para sites onde vc pode baixar programas grátis. Fornecer informações como esta viola duas Tradições, a Seis e a Dez: "Um grupo de CoDA nunca deverá jamais endossar, financiar ou emprestar o nome de CoDA a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem de nosso propósito espiritual" e "CoDA não opina sobre questões alheias à Irmandade, portanto o nome de CoDA, jamais deverá aparecer em controvérsias públicas".

Em segundo lugar, alguns Provedores da Internet inserem seus próprios endereços no rodapé de sua página na Web para encorajar os internautas a entrarem em contato com eles. Fortemente associado com este problema é que alguns dos códigos dos geradores de imagens inserem mensagens tais como "Esta página da Web foi desenvolvida usando tais e tais equipamentos". Estes dois casos caracterizam propaganda e quebram a tradição de CoDA de não endosso.

Recursos Próprios na Internet

Desenvolvendo um site na Internet implica em um custo regular. Na maioria dos casos, é bastante razoável, dependendo no tamanho de sua página e no volume de tráfego.

Muitos Provedores de Serviços na Internet disponibilizam espaço de uma página personalizada para clientes como parte de suas taxas mensais. Um membro pode querer doar sua página pessoal como um serviço para o corpo de serviços que o patrocina. Isto pode parecer como uma solução viável; certamente seria a baixo custo. No entanto, o que acontecerá se, por alguma razão, a pessoa decidir mudar seu Provedor? E se eles mudarem? O que acontecerá se decidirem que querem este espaço para eles mesmos? E se decidirem que CoDA não é mais para eles?



A sétima tradição se refere ao fato de que cada grupo de CoDA deve ser auto-suficiente. É melhor Ter a junta de serviços ou comunidade pagando seu próprio acesso à Internet. Isto pode ser feito de muitas formas:

- através de um Serviço On-Line
- um Provedor de Site
- ou um corpo de serviços da Comunidade.

A não ser que exista apenas uma pessoa entre os servidores que tem acesso a computador, a responsabilidade pela manutenção pode ser rotativa entre os membros como determinado pelo procedimento ou regulamentos. A questão sobre que tipo de serviço utilizar é melhor determinado pelo grupo como um todo. A questão importante é que o corpo de serviços seja responsável por isto, e não um indivíduo.

Permanecendo não-Profissional

Muitas juntas de serviço ou Comunidades registradas em CoDA têm companheiros de CoDA que são muito entendidos nas tecnologias da Internet (ou dispostos a aprender) e que poderão oferecer seus serviços por pouco, ou nenhum custo. Esta não é uma questão que se refira à nossa Tradição de permanecermos não profissionais. Um serviço, fornecido em uma base limitada para fornecer um produto específico, entra claramente nos limites estabelecidos pela categoria de alguém ser um "trabalhador especial". Em uma base contínua, um Comitê deverá se responsabilizar pela Junta de Serviços ou Comunidade como um todo, pela manutenção e atualização de uma página da Web. A Junta de Serviços ou Comunidade é responsável pelos conteúdos e links mantidos pela página da Web que patrocinam.

Responsabilidade pelo Conteúdo da Página

Produzir e desenvolver uma página da Web é considerado como uma publicação eletrônica. Ninguém poderá reproduzir o material de CoDA protegidos por Direitos Autorais, sem a expressa permissão de CoDA, Inc. Infrações aos Direitos Autorais é um dos problemas mais prevalentes que as Editoras têm tido com a explosão da Internet e a utilização de material coberto por direitos autorais sem permissão tem o potencial de afetar profundamente CoDA como um todo.

Nós, como uma Irmandade, temos a propriedade da Literatura; nós a desenvolvemos, nós a aprovamos e a mantemos. No entanto, atribuímos ao Conselho de Curadores, com a administração de Co-Dependentes Anônimos, incluindo a responsabilidade legal de prever a proteção de nossa propriedade. Isto inclui proteção rigorosa de nossos direitos autorais contra o uso sem permissão. Se alguém (incluindo uma junta de serviços registrada em CoDA) usa os materiais de CoDA sem permissão, e CoDA Inc. toma conhecimento, a junta de serviços deverá ser chamada para interromper a publicação. O Conselho de Curadores, e CoDA Inc. através deles, precisa proteger a propriedade deste material.

Se CoDA é negligente na proteção de seu direito autoral podemos nos considerar omissos e perder nossos direitos inteiramente. Utilizando material coberto por direitos



autorais, os Co-Dependentes Anônimos poderão acabar perdendo os direitos autorais que possuímos atualmente.

Se infrações aos direitos autorais forem localizados, os seguintes passos deverão ser adotados:

- deverá ser denunciado ao Conselho de Curadores
- o Conselho de Curadores tomará as ações adequadas para preservar os direitos de CoDA, Inc. e solucionar a infração, até o nível de notificar o Provedor de Serviços da Internet e adotar ações legais.

Internet - Uma Extensão da Imprensa, Rádio e Filmes

..."Anonimato a nível de imprensa, rádio e filmes." (Décima-primeira tradição). A Internet é apenas uma dos muitos meios de comunicação possíveis que nossa Irmandade deverá aprender a usar nos próximos anos. Assim como outras formas de comunicação, precisamos manter o anonimato enquanto trabalhamos com as páginas da Web e Correio Eletrônico.

Assuntos Técnicos que você poderá Enfrentar

Assuntos técnicos que podem e com certeza surgirão durante o desenvolvimento das páginas da Web serão melhor discutidos um por um. Perguntas específicas acerca de códigos, estrutura da página e outros temas correlatos podem ser cobertos de uma forma genérica.

Curadores ou Comitês podem ser contatados via e-mail ou através da página de CoDA, Inc. na Web: <http://codependents.org>. Eles podem responder às perguntas ou saber onde encontrar as respostas. Por favor contate CoDA por Correio normal se vc não tem acesso a e-mails. Além disso, o Provedor de Serviços da Internet selecionado pela sua Junta de Serviços pode ser capaz de providenciar a assistência técnica necessária.

Conclusões

As questões mais gerais que você precisa lembrar são:

- Crie seu site tendo em mente os recém-chegados
- Não use material de CoDA protegido por direitos autorais
- Verifique cuidadosamente qualquer página da Web com links que vc considere trarão problemas com nossas Tradições. É sugerido fortemente que vc faça links apenas para sites patrocinados por outras Juntas de Serviço de Co-Dependentes Anônimos, incluindo o site de CoDA Inc., <http://www.codependents.org>
- Crie um Comitê de Manutenção da Página da Web dentro da Junta de Serviço ou Comunidade para realizar atualizações em sua página da web.
- Juntas de Serviço patrocinadoras deverão ser alertadas a respeito de todas as revisões que patrocinam na sua página da Web e aprová-las.
- Divirta-se considerando as possibilidades de informação que vc pode divulgar e as formas criativas que existem para fazê-las.



- Uma página da Web é uma ferramenta incrível para ajudar a divulgar informações às pessoas que sofrem de co-dependência. Leva apenas um pequeno pensamento e esforço para manter nossa aderência aos princípios que aprendemos a incorporar no dia-a-dia de nossas vidas.

Lembre-se, a Internet é um meio de facilitar a busca de mais mãos e corações em nossa Irmandade.

LISTA DE AÇÕES AFIRMATIVAS

- Respeitarei o anonimato dos outros evitando usar o sobrenome de um companheiro no texto de uma mensagem.
- Se o sobrenome de um companheiro aparece no endereço de e-mail, ou se o companheiro é identificável de alguma forma, apagarei tal endereço em quaisquer cópias a carbono a menos que eu tenha a sua permissão para usá-lo.
- Obterei permissão antes de enviar por fax materiais do CoDA para um companheiro.
- Respeitarei a integridade pessoal, anonimato e privacidade de cada companheiro, e espero e mereço o mesmo.
- Sempre mantereí a civilidade e decoro nas minhas comunicações com membros de CoDA. Estou praticando maneiras de desenvolver e manter relacionamentos saudáveis. Continuarei a praticar comportamentos interpessoais saudáveis em minhas comunicações via telefone, fax, e-mail e a Internet.
- Quando em dúvida sobre o conteúdo ou intenção de uma carta, chamada telefônica, e-mail ou outra comunicação, primeiramente solicitarei esclarecimento do autor antes de discutir seu conteúdo.
- Quanto estiver participando de um grupo de discussão (pessoalmente ou por Serviço Postal, telefone, fax ou e-mail) mantereí meu foco no tema em questão em relação ao meu programa de recuperação. Minha atenção e foco é um presente que ofereço a outros membros.
- Recuperação é um processo; respeitarei cada companheiro por estar tal membro em recuperação. Praticarei meu programa compartilhando minha força, esperança e experiência com outros, não através de apontar falhas e defeitos em outros.
- O texto de qualquer mensagem encaminhada será transmitida integralmente. Não a editarei.

Encorajarei outros em sua recuperação, não os "queimarei". Queimar é um ataque escrito a uma pessoa, suas opiniões, ou seu ponto de vista e a distribuição de tal documento escrito para múltiplos endereços, usualmente por e-mail. Como uma alternativa, quando minhas opiniões diferem de outros, partilharei minhas experiências com tal pessoa, explicando como são diferentes ou similares.



Seção 12 – MATERIAIS PARA AS REUNIÕES

PREÂMBULO

Codependentes Anônimos, é uma irmandade de homens e mulheres, cujo propósito comum é desenvolver relacionamentos saudáveis.

Nós nos reunimos para compartilharmos e nos apoiarmos durante a jornada do auto-conhecimento e do aprendizado do amor próprio. A prática diária do programa permite que cada um de nós fique íntegro com relação à sua história pessoal, e seus comportamentos codependentes.

Confiamos nos Doze Passos e nas Doze Tradições sugeridos de AA (Alcoólicos Anônimos), para obter o conhecimento e a sabedoria. Estes são os princípios de nosso programa, e guias para o desenvolvimento de relações honestas e satisfatórias com nós mesmos e com os demais. Em CoDA, cada um aprende a construir uma ponte em direção à um Poder Superior de sua própria compreensão, e permitimos aos outros o mesmo privilégio. Este processo de renovação é um presente de cura para nós. Trabalhando ativamente o programa, podemos perceber uma nova alegria, uma nova aceitação e serenidade em nossas vidas.

BOAS VINDAS

A maioria de nós, tem procurado maneiras de superar os dilemas, frutos dos conflitos de nossas

Relações desde a infância. Muitos de nós foram criados em famílias disfuncionais, onde existiam problemas com várias compulsões ou não. Em qualquer um dos casos, constatamos que em nossas vidas a codependência é um comportamento profundamente arraigado.

Cada um de nós tem experimentado a sua própria maneira de conviver com o trauma doloroso do vazio de nossa infância e dos relacionamentos. Nós tentamos usar os outros, companheiros, amigos e até mesmo as nossas crianças como fonte exclusiva de identidade, valor próprio, bem estar, e como um modo de tentar restabelecer dentro de nós as perdas emocionais. Nossas histórias pessoais podem incluir outras compulsões poderosas, através das quais em alguns momentos temos recorrido para enfrentarmos a nossa codependência.

Nós temos aprendido por muito tempo a sobreviver à vida, mas em CoDA, nós aprendemos a viver à vida. Por intermédio da aplicação diária em nossa vida dos Doze Passos e dos princípios que encontramos em CoDA, podemos experimentar uma nova liberdade de nossos próprios estilos auto-destrutivos de viver. Este é um processo individual, cada um de nós está crescendo ao seu próprio passo, e assim o continuaremos fazendo para permanecermos abertos e receptivos ao que se refere à vontade de Deus em nossas vidas.



Nosso compartilhar é nossa maneira de identificação, que nos ajuda a nos livrarmos dos laços emocionais de nosso passado, e do controle compulsivo do nosso presente.

Não importa o quanto traumático possa ter sido o seu passado, ou o quanto desesperador possa parecer o seu presente, existe esperança por um novo dia através do programa de CoDA. Você já não precisa mais buscar em suas relações com os demais a força que somente um Poder Superior à você pode lhe oferecer. Esperamos que possa encontrar aqui uma nova força interior, para que você possa chegar a ser a criação de Deus que é, um **ser Precioso e Livre**.

SOU UM CO-DEPENDENTE ?

Esta lista de características e padrões de comportamento, podem servir como uma ferramenta de ajuda para a auto avaliação. Pode ser particularmente útil para os recém chegados começarem a compreender o que é co-dependência. Pode ajudar também, aqueles que já se encontram no caminho da recuperação, na identificação daquelas características nas quais ainda necessitam trabalhar para modificá-las.

PADRÕES DE NEGAÇÃO – *Codependentes*:

- Têm dificuldade em identificar o que sentem;
- Minimizam, alteram ou negam o que sentem verdadeiramente;
- Percebem a si mesmos como pessoas totalmente desinteressadas de si, e dedicadas ao bem estar dos demais;

PADRÕES DE BAIXA AUTO-ESTIMA – *Codependentes*:

- Têm dificuldade em tomar decisões;
- Julgam duramente tudo que pensam, dizem ou fazem, como não sendo “suficientemente bom”;
- Se sentem envergonhados ao receberem reconhecimento, elogios ou presentes;
- Não pedem aos outros que satisfaçam suas necessidades ou desejos;
- Valorizam mais a aprovação vinda dos outros às suas condutas, pensamentos e sentimentos, do que a aprovação vinda de sua própria auto-estima;

PADRÕES DE SUBMISSÃO – *Codependentes*:

- Agem em desacordo com seus valores e integridade para evitar irritação e/ou rejeição de outras pessoas.



- São extremamente sensíveis aos sentimentos dos outros a ponto de percebê-los como se fossem seus.
- São extremamente leais e permanecem em situações desfavoráveis por muito tempo.
- Dão mais valor às opiniões e sentimentos dos outros que a seus próprios, e freqüentemente temem expressar suas opiniões e sentimentos quando estes forem diferentes dos demais.
- Deixam de lado seus próprios interesses e passatempos para fazer o que o(s) outro(s) deseja(m).
- Aceitam uma relação sexual como um substituto do amor.

PADRÕES DE CONTROLE – Codependentes:

- Crêem que a maior parte das pessoas não são capazes de cuidarem de si mesmas
- Tentam convencer os outros o que devem pensar ou sentir;
- Ficam ressentidos quando os outros recusam suas ofertas de ajuda;
- Oferecem amplamente seus conselhos e orientações;
- Dão presentes e favores àqueles de quem gostam, de uma forma inadequada;
- Usam o sexo para ganhar aprovação e aceitação.
- Têm que se sentir “necessários” para se relacionar com os outros.

AS 12 PROMESSAS DE CO-DEPENDENTES ANÔNIMOS

Posso esperar em minha vida uma mudança milagrosa, pondo em prática as 12 Promessas de Co-dependentes Anônimos.

1. Reconheço que não estou só e que meus sentimentos de vazio e solidão vão desaparecer.
2. Não sou controlado(a) por meus medos. Eu supero meus medos e ajo com coragem, integridade e dignidade.
3. Experimento uma nova liberdade.
4. Liberto-me da preocupação, da culpa e da lamentação quanto ao meu passado e ao presente. Eu me mantenho o suficientemente atento(a) para não repetir.
5. Experimento um novo amor e uma nova aceitação por mim mesmo(a) e pelos demais. Eu me sinto genuinamente merecedor(a) de ser amado(a).
6. Aprendo a me ver igualmente aos demais. Minhas novas e renovadas relações são baseadas na igualdade de ambas as partes.



7. Sou capaz de desenvolver e manter relações saudáveis e amorosas. A necessidade de controlar e manipular os outros desaparecerá na medida em que eu aprenda a confiar nas pessoas dignas de confiança.
8. Aprendo que é possível recuperar-me e converter-me numa pessoa mais amorosa, mais íntima e capaz de oferecer apoio apropriado. Eu tenho a escolha de comunicar-me com minha família de uma maneira segura para mim e respeitosa para eles.
9. Reconheço que eu sou uma criação única e preciosa.
10. Não dependo unicamente dos demais para poder me sentir valioso(a).
11. Tenho a confiança de que meu Poder Superior me guia. E venho a acreditar em minhas próprias capacidades.
12. Experimento gradualmente em minha vida SERENIDADE, FORÇA INTERIOR e CRESCIMENTO ESPIRITUAL.

Formato Básico de Reunião

Este formato de reunião se apresenta apenas como guia sugerido. O estilo da reunião que o grupo quiser utilizar, pode ser decidido através da consciência coletiva.

1. Abertura

Sejam todos bem vindos a mais uma reunião de CoDA – Codependentes Anônimos, um programa de recuperação para a codependência, onde cada um de nós pode compartilhar sua experiência, força e esperança. Meu nome é-----, sou um(a) codependente em recuperação, e serei o(a) coordenador(a) desta reunião por hoje. Vamos iniciar esta reunião com um momento de silêncio seguido da Oração de Abertura de CoDA e da Oração da Serenidade.

ORAÇÃO DE ABERTURA DE CoDA

Em espírito de amor e verdade, pedimos à você **Poder Superior**
Que nos guie, enquanto compartilhamos nossas **experiências, forças e esperanças**.
Abrimos nossos corações para luz da **sabedoria**,
O calor do **amor** e a alegria da **aceitação**.

ORAÇÃO DA SERENIDADE

Deus, concedei-me a **Serenidade**, para aceitar as coisas que não posso modificar;



Co-Dependentes Anônimos Brasil

Coragem para modificar aquelas que posso e
Sabedoria para reconhecer a diferença.

2. Preâmbulo

Codependentes Anônimos, é uma irmandade de homens e mulheres, cujo propósito comum é desenvolver relacionamentos saudáveis.

Nós nos reunimos para compartilharmos e nos apoiarmos durante a jornada do auto-conhecimento e do aprendizado do amor próprio. A prática diária do programa permite que cada um de nós fique íntegro com relação à sua história pessoal, e seus comportamentos codependentes.

Confiamos nos Doze Passos e nas Doze Tradições sugeridos de AA (Alcoólicos Anônimos), para obter o conhecimento e a sabedoria. Estes são os princípios de nosso programa, e guias para o desenvolvimento de relações honestas e satisfatórias com nós mesmos e com os demais. Em CoDA, cada um aprende a construir uma ponte em direção à um Poder Superior de sua própria compreensão, e permitimos aos outros o mesmo privilégio. Este processo de renovação é um presente de cura para nós. Trabalhando ativamente o programa, podemos perceber uma nova alegria, uma nova aceitação e serenidade em nossas vidas.

“Os membros que também são membros de outros grupos anônimos, são alertados a manter o enfoque somente no Programa CoDA”
(Repetir durante a reunião)

“Existe alguém aqui que esteja assistindo pela primeira vez uma reunião de CoDA?”Seja(m) bem vindo(s)., mas não poderá(ão) fazer o uso da palavra até o ingresso que será feito no decorrer da reunião (3ª Tradição)

3.“Para nos conhecermos melhor, vamos nos apresentar usando somente o primeiro nome.”

4. BOAS VINDAS

A maioria de nós, tem procurado maneiras de superar os dilemas, frutos dos conflitos de nossas

Relações desde a infância. Muitos de nós foram criados em famílias disfuncionais, onde existiam problemas com várias compulsões ou não. Em qualquer um dos casos, constatamos que em nossas vidas a codependência é um comportamento profundamente arraigado.

Cada um de nós tem experimentado a sua própria maneira de conviver com o trauma doloroso do vazio de nossa infância e dos relacionamentos. Nós tentamos usar os outros, companheiros, amigos e até mesmo as nossas crianças como fonte exclusiva de identidade, valor próprio, bem estar, e como um modo de tentar restabelecer dentro de nós as perdas emocionais. Nossas histórias pessoais podem incluir outras compulsões



Co-Dependentes Anônimos Brasil

poderosas, através das quais em alguns momentos temos recorrido para enfrentarmos a nossa codependência.

Nós temos aprendido por muito tempo a sobreviver à vida, mas em CoDA, nós aprendemos a viver à vida. Por intermédio da aplicação diária em nossa vida dos Doze Passos e dos princípios que encontramos em CoDA, podemos experimentar uma nova liberdade de nossos próprios estilos auto-destrutivos de viver. Este é um processo individual, cada um de nós está crescendo ao seu próprio passo, e assim o continuaremos fazendo para permanecermos abertos e receptivos ao que se refere à vontade de Deus em nossas vidas.

Nosso compartilhar é nossa maneira de identificação, que nos ajuda a nos livrarmos dos laços emocionais de nosso passado, e do controle compulsivo do nosso presente.

Não importa o quanto traumático possa ter sido o seu passado, ou o quanto desesperador possa parecer o seu presente, existe esperança por um novo dia através do programa de CoDA. Você já não precisa mais buscar em suas relações com os demais a força que somente um Poder Superior à você pode lhe oferecer. Esperamos que possa encontrar aqui uma nova força interior, para que você possa chegar a ser a criação de Deus que é, um **ser Precioso e Livre**.

5. LER OS PASSOS, TRADIÇÕES E/OU PROMESSAS

6. LITERATURA *(escolher a literatura em consciência coletiva)*

7. APADRINHAMENTO

Padrinhos são pessoas de dentro do Programa de CoDA, que nos ajudam no processo de recuperação. Estas pessoas estão se recuperando da codependência e cuja recuperação pessoal é a prioridade delas. Elas continuam aprendendo a ter uma melhor qualidade de vida, e estão dispostas a compartilhar as suas experiências, forças e esperanças conosco.

Normalmente elas 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. Elas também, podem ser companheiros com as quais identificamos, e que estão trabalhando o programa de recuperação de CoDA.

Os Padrinhos se mantem neste firme objetivo, sem no entanto, se sentirem responsáveis pela nossa felicidade e recuperação. Eles 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.

Portanto, depois de você ter assistido pelo menos à 6 reuniões de CoDA, e de ter escutado pessoas que constantemente compartilham a recuperação delas, de certo modo que isso seja compatível à você, fale com elas frente à frente, ou por telefone, isso lhe ajudará a decidir na escolha de seu padrinho. Se o seu escolhido está impossibilitado de assumir este compromisso, não considere isto como uma rejeição pessoal. Pessoas em recuperação, colocam limites no número de membros de CoDA que elas podem apadrinhar, ou podem se sentir despreparadas neste momento para poder guiar outra(s) pessoa(s). Continue olhando e escutando, o Padrinho certo, surgirá.



8. CONTRIBUIÇÕES – 7ª TRADIÇÃO

Nossa 7ª Tradição, nos recorda que somos auto-suficientes por intermédio de nossas próprias contribuições, pedimos para fazerem suas doações apenas se puderem. As contribuições de nossa 7ª Tradição, são utilizadas para financiar os custos desse grupo, na compra de material, literatura, aluguel e também para manter CoDA à nível de comunidade nacional e internacional. As Doze Tradições são nosso guia espiritual de todas as reuniões de CoDA. Contribuição é uma forma de gratidão.

As pessoas que não fazem parte desta irmandade e as que vieram pela primeira vez, não precisam contribuir. (*Ler Tradições: 1, 2, 4, 5 e/ou 11*).

9. GUIA DE COMO COMPARTILHAR

É importante que cada um fale como puder. Para muitos de nós é muito difícil falar diante dos outros, especialmente de desconhecidos. Recomendamos a cada pessoa para que comece lentamente e com cuidado. A intenção de cada membro e de cada grupo de CoDA, é respeitar todas expressões de cada pessoa e nunca expô-la ao ridículo. Nada do que compartilhamos é pouco importante. Nós compartilhamos nossas experiências usando declarações na 1ª pessoa “EU”. Fazer comentários não solicitados, dar conselhos, fazer generalizações tais como “nós”, interrogar, debater, criticar, julgar, controlar ou dar retorno, seja positivo ou negativo com relação aos depoimentos de outras pessoas, **não são permitidos**. Em nossas reuniões, falamos de nossas próprias experiências e escutamos sem comentários os demais. Nosso guia de como compartilhar nos ajuda a manter nossas reuniões num clima sempre seguro.

10. INGRESSO – 3ª TRADIÇÃO

Não importa qual era ou qual é o nosso problema de relacionamento, nós nos reunimos para Compartilharmos nossas esperanças, forças e experiências.

O único requisito para ser membro, é o desejo de relacionamentos saudáveis. A decisão de fazer parte da irmandade cabe ao indivíduo.

Existe alguém aqui que deseja fazer parte dessa irmandade? Faremos o ingresso simbólico, basta levantar o braço.

“Seja(m) bem vindo(s) ao CoDA, sugerimos que você(s) assista(m) algumas reuniões seguidas, e que não fique apenas com a impressão desta. Você é a pessoa mais importante hoje, continue voltando que funciona!!!”

11. AVISOS

“Existe algum aviso com relação ao CoDA?”

12. AVISO AOS RECEM-CHEGADO(S)



“O coordenador ou qualquer membro de CoDA, estarão à disposição ao final da reunião para qualquer esclarecimento ao(s) recém-chegado(s)”.

13. ENCERRAMENTO

(Fazer o resumo da reunião: nº de participantes, nº de partilhas e valor da 7ª Tradição)

Ao encerrar esta reunião, através de nossa 12ª Tradição, recomendamos a todos que CoDA é um programa anônimo. Pedimos para que todos respeitem o anonimato de cada pessoa desta reunião: “O que se vê aqui, o que se ouve aqui e o que foi dito aqui, ao sairmos daqui deixe que fique aqui”.

Agradeço à todos que leram e prestaram serviço nesta reunião, bem como os que dela participaram.

Convido à todos para as metas da semana.

Peço à todos os companheiros para formarmos um círculo para fazermos a oração de Encerramento de CoDA e a Oração da Serenidade.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

**Nós o agradecemos, Poder Superior
Por tudo que recebemos neste encontro.
Ao terminarmos, permita que levemos conosco,
Sabedoria, Amor, Aceitação e Esperança de RECUPERAÇÃO.**

ORAÇÃO DA SERENIDADE

**Deus, concedei-me a Serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar,
Coragem para modificar aquelas que posso, e Sabedoria para reconhecer a
diferença.**

LEMA DO CoDA

“Só por hoje, eu sou a pessoa mais importante da minha vida”.