



Ferramentas de Recuperação Codependentes Anônimos

Os Doze Passos de Co-Dependentes Anônimos é um programa de recuperação. As ferramentas são métodos pelos quais trabalhamos e vivemos os Doze Passes. Uma ferramenta é um meio para um fim; nunca pode ser um fim em si.

Para que uma ferramenta funcione, ela deve ser usada, assim também é com as nossas ferramentas de recuperação. Não haverá recuperação a menos que as usemos. As ferramentas que praticamos são nossas ações para trabalhar os Doze Passos de recuperação e o processo de desenvolvimento da nossa própria espiritualidade. Ao usar as ferramentas, aprendemos a passar do medo para a fé, da vergonha para a aceitação e da culpa para o perdão. Aprendemos também sobre limites, auto aceitação, amor próprio, autoestima e como lidar com nossa própria resistência. Começamos a agir com integridade e autenticidade.

Estas são as ferramentas:

1. ABSTINÊNCIA

Em Co-Dependentes Anônimos, abstinência significa abster-se de relacionamentos obsessivos e compulsivos. Não há absolutos para a abstinência. É tanto uma ferramenta que facilita o trabalho dos Doze Passos quanto o resultado de viver os Passos.

Como ferramenta, a abstinência interrompe imediatamente o sintoma da codependência. Adotamos voluntariamente limites disciplinados e bem equilibrados. Deste ponto de vista, podemos começar a seguir o programa de recuperação de Doze Passos um dia de cada vez. Agora somos capazes de ir além do comportamento compulsivo para uma experiência de vida mais plena.

Como resultado da prática do programa de Doze Passos, o sintoma de codependência é removido diariamente. Assim, a abstinência também é uma mudança de atitude diretamente devida ao programa.

Para muitos codependentes, a abstinência também significa:

- Libertação da escravidão dos relacionamentos obsessivos.
- Planejar e desenvolver uma maneira de viver que coloque os relacionamentos em sua devida perspectiva.
- Confiança de que um poder, maior do que nós, removeu a compulsão de exagerar ou em momentos em que ela é experimentada, não precisamos reagir, porque temos força, coragem e esperança para resistir.
- O perdão é um presente que damos a nós mesmos. Decidir conscientemente deixar de lado os sentimentos negativos em relação a uma pessoa que nos prejudicou e a nós mesmos quando voltamos a nossos comportamentos codependentes pode melhorar nossa saúde emocional, espiritual e física.
- O processo de entrega a algo maior do que nós mesmos. Quanto maior for a nossa rendição, maior será a nossa liberdade do comportamento codependente.

2. APADRINHAMENTO/AMADRINHAMENTO

O programa CoDA sugere que não podemos nos recuperar sozinhos. Precisamos tomar uma decisão consciente de buscar ajuda de nosso Poder Superior e de outros membros de CoDA em recuperação para trabalhar o Programa. Para muitos codependentes, alcançar os outros é difícil porque sempre fizemos tudo sozinhos. Alguns de nós temem a rejeição e preferem não revelar as vulnerabilidades a outras pessoas. No entanto, em recuperação, aprendemos a pedir ajuda quando necessário, de nosso Poder Superior, padrinho ou amigos.

Alguns de nós chegaram ao CoDA com uma história de relacionamentos incontroláveis. Estar envolvido em um relacionamento padrinho/afilhado nos dá a oportunidade de mudar padrões indesejados que interferem em nossa capacidade de nos relacionarmos com os outros. Aprendemos outra maneira de escolher as pessoas que queremos convidar para nossas vidas. Pedimos a um padrinho que nos guie através de nosso programa de recuperação em todos os três níveis: físico, emocional e espiritual. Trabalhando com outros membros de CoDA e compartilhando suas experiências, os padrinhos continuamente renovam e reafirmam sua própria recuperação. Os padrinhos e madrinhas são membros do CoDA comprometidos em viver os Doze Passos e as Doze Tradições da melhor maneira possível, compartilhando sua esperança, força, coragem e recuperação.

Apadrinhar e ser apadrinhado nos ensina sobre nós mesmos, nossos pontos fortes e nossas responsabilidades. É mais “sobre nós mesmos” do que “sobre” a outra pessoa. Eventualmente, nos tornamos dispostos a deixar de lado a crença de que somos responsáveis pelo bem-estar de outra pessoa, ou que outra pessoa é responsável pelo nosso. No processo, podemos aprender a praticar limites e estabelecer metas e limites saudáveis. Podemos encontrar nossas vozes e até aprender a dizer 'não' quando apropriado. Também podemos aprender a aceitar, perdoar e ser pacientes, e até mudar de padrinho sem sentir culpa ou vergonha por mudar de ideia. A maioria de nós encontra novas maneiras de dar e receber amor. Algumas pessoas aprendem lições sobre a liberdade e o alívio de deixar ir. O que perdemos no comportamento antigo ganhamos em novas atitudes de humildade e gratidão.

Como codependentes, muitos de nós achamos que o apadrinhamento é benéfico para nossa recuperação. Os padrinhos orientam os afilhados no trabalho dos Passos do CoDA. Como afilhados, podemos compartilhar partes de nosso diário, nosso inventário do Quarto Passo ou cartas a um membro da família com nosso padrinho ou madrinha. Como padrinhos, ouvimos ativamente, atentamente, pacientemente e compartilhamos abertamente nossa experiência de como foi para nós na codependência e como é agora em recuperação. O apadrinhamento fornece uma rica arena para ambas as partes aprenderem a compartilhar sem se envolver, sem ditar e sem levar as coisas para o lado pessoal. Uma relação de apadrinhamento saudável ajuda a construir confiança e uma oportunidade de crescimento. Um ingrediente chave para ser um bom padrinho ou uma boa madrinha é ter um padrinho ou uma madrinha. A participação no apadrinhamento constrói a comunidade CoDA e promove a unidade. Apadrinhamento saudável constrói reuniões saudáveis.

CoDA é um programa de atração; encontre um padrinho que tenha o que você deseja e pergunte como isso foi alcançado.

3. REUNIÕES

Como a codependência levou a problemas em nossos relacionamentos, descobrimos que isolar e esconder nosso verdadeiro eu não funcionava mais e começamos a perceber o benefício de pertencer a um grupo, um lugar para testar e experimentar relacionamentos saudáveis.

As reuniões são encontros de dois ou mais codependentes que se reúnem para compartilhar sua experiência em recuperação. Embora existam muitos tipos diferentes de reuniões, o companheirismo é a base de todas elas. As reuniões são uma oportunidade para identificarmos e confirmarmos nosso problema comum, relacionando-nos uns com os outros e compartilhando os dons que recebemos por meio deste programa. Aprendemos mais sobre CoDA, padrões e características de codependência, Doze Passos e Doze Tradições e até mesmo como lidar com sentimentos desconfortáveis e como nos envolver positivamente com os outros de várias maneiras, independentemente de concordarmos ou não com uma pessoa.

Ao compartilhar nas reuniões, os membros do CoDA partilham sua própria verdade em sua recuperação. Somos livres para compartilhar nossos sentimentos e experiências, sejam eles dolorosos, vergonhosos ou alegres, em uma atmosfera de segurança e proteção, sem sermos interrompidos, criticados, ridicularizados ou julgados. Na verdade, muitas vezes ouvimos as pessoas compartilharem histórias semelhantes às nossas. Ao nos identificarmos com os outros, percebemos que não estamos sozinhos e nos sentimos confortados. Ouvir as experiências dos outros nos ajuda a entender melhor nossos relacionamentos com os outros e com nós mesmos. Ao permitirmos reconhecer e liberar emoções reprimidas, iniciamos o processo de cura. Além disso, muitos de nós descobrimos que, depois de compartilharmos sobre nós mesmos, nos sentimos mais conectados com os membros do grupo e muitos de nós relatam sentir-se mais positivos depois de participar de uma reunião.

A recuperação depende da viabilidade das reuniões do CoDA. Desde o momento em que fomos conduzidos ao nosso primeiro grupo Co-Dependentes Anônimos e percebemos a grande quantidade de ajuda possível, contamos com a disponibilidade consistente do CoDA. Quando divulgamos as reuniões, nos lembramos de nossa Décima Primeira Tradição: “Nossa política de relações públicas é baseada na atração e não em promoção”.

Se houver várias reuniões disponíveis na área, CoDA sugere tentar várias diferentes, mas o formato básico da reunião nos lembra que “quem você vê aqui, o que é dito aqui, quando você sair daqui, deixe-o ficar aqui”. Respeitar a confidencialidade dos membros de CoDA aumenta a sensação de segurança dentro do grupo, garantindo-nos que nossa participação em CoDA não é divulgada sem o nosso consentimento. O anonimato nos lembra da Décima Segunda Tradição: colocar os princípios acima das personalidades.

Podemos ter começado a frequentar as reuniões de CoDA na esperança de encontrar uma cura definitiva, mas continuamos frequentando as reuniões porque encontramos reforço contínuo em um programa que apoia nosso crescimento espiritual e pessoal na nossa jornada em direção à autenticidade.

4. TELEFONE

A codependência é a doença do isolamento. O telefone é um meio de comunicação com outro codependente entre as reuniões. Ele fornece uma saída imediata para aqueles altos e baixos difíceis de lidar que todos experimentamos. O telefone também é um elo diário para nosso padrinho e, como parte do processo de rendição, é uma ferramenta pela qual aprendemos a pedir ajuda, a alcançar e a estender essa mesma ajuda a outros membros. Aqueles que têm a conveniência dos telefones celulares nunca estão longe do apoio.

As listas de telefone são uma tábua de salvação que permitem aos codependentes a oportunidade de manter contato com nossa rede de apoio quando precisamos conversar com alguém sobre nossos problemas de codependente. Quando nós, como membros do grupo, concordamos em ter nossos números de telefone listados para os recém-chegados, estamos dispostos a estar disponíveis para o codependente que ainda sofre. No entanto, é importante lembrar que aqueles disponíveis em uma lista de telefone não são terapeutas profissionais.

5. ANONIMATO

O anonimato é uma ferramenta e também uma Tradição porque garante que colocaremos os princípios acima das personalidades. Oferece a cada um de nós liberdade de expressão e proteção contra fofocas. O anonimato nos garante que apenas nós, como membros individuais do CoDA, temos o direito de tornar nossa associação conhecida em nossa comunidade.

O anonimato no nível da imprensa, rádio, filmes, televisão e todas as formas públicas de comunicação, significa que nunca permitimos que nossos sobrenomes ou rostos sejam usados como identificação do CoDA.

Dentro da Irmandade, o anonimato significa que tudo o que compartilharmos com outro membro do CoDA será mantido com respeito e confiança. O que ouvimos nas reuniões deve permanecer lá. Deve-se entender, no entanto, que o anonimato não deve ser usado para limitar nossa eficácia dentro da Irmandade. Não é quebra de anonimato fornecer nossos nomes e números de telefone ao secretário do grupo ou a outros oficiais de serviço do CoDA para a condução dos trabalhos de CoDA, que é principalmente o trabalho dos Doze Passos. Da mesma forma, não é uma quebra de anonimato fazer uma lista de ajuda dos Doze Passos para os membros do grupo com problemas,

desde que tenhamos o cuidado de omitir informações pessoais específicas. Se a doença se reativar, ou seja, um membro tiver uma recaída, e persistirmos em proteger seu anonimato, podemos, na verdade, estar ajudando a prejudica-lo ainda mais.

6. LITERATURA

A literatura do CoDA endossada pela Conferência é escrita por membros de CoDA para codependentes. Que melhor maneira de se sentir conectado do que lendo as palavras de outros membros que passaram pelo que estamos passando? Os livros, os folhetos e os livretos endossados pela Conferência são fontes de experiência, força e esperança.

Ler sobre a codependência vista pelos olhos de outros codependentes pode fornecer novas perspectivas e apoio. Também nos impressionamos com certas verdades básicas que consideramos vitais para o nosso crescimento. Muitos de nós também lemos literatura espiritual para começar o dia com uma nota positiva.

Nossa literatura CoDA é uma ferramenta sempre disponível que fornece uma visão de nosso problema, bem como a força para lidar com ele e a esperança muito real de que haja uma solução para nós.

As partilhas voltadas aos Passos, Tradições e tópicos encontrados na literatura CoDA ajudam os membros a crescerem juntos no programa. A leitura da literatura, entre as reuniões, ajuda a criar um senso de conexão com o programa e auxilia nosso progresso em direção à espiritualidade.

Os lemas (incluindo nossas orações como a Oração de Abertura e a de Encerramento do CoDA, a Oração da Serenidade, Oração do Terceiro Passo, Oração do Sétimo Passo e a Oração de Recuperação) também fazem parte de nossa literatura e nos fornecem oportunidades de reflexão e lembretes pessoais diários de esperança, ensinando-nos a praticar soluções baseadas na paciência, persistência e recuperação em nossas agitadas vidas diárias.

7. ESCRITA

Como codependentes, muitos de nós usamos a escrita como uma ferramenta para identificar e processar nossos sentimentos. Colocar nossos pensamentos e sentimentos no papel, ou descrever um incidente preocupante, nos ajuda a entender melhor nossas ações e reações de uma forma que muitas vezes não nos é revelada simplesmente pensando ou falando sobre eles. No passado, o comportamento codependente era nossa reação mais comum à vida. Quando colocamos nossas dificuldades no papel, fica mais fácil enxergar as situações com mais clareza e talvez discernir melhor qualquer ação necessária.

Há formas diferentes de escrita que estão disponíveis para nós. Algumas formas mais comumente usadas no CoDA são Diários, Cartas, Afirmações e trabalhar os Passos.

Diários: Escrever em um diário sobre nossas experiências, memórias, sentimentos, pensamentos, esperanças, necessidades, medos e desejos em nossos relacionamentos com familiares, amigos e colegas, nos ajuda a entender nossos problemas e a resolvê-los. Ler em voz alta o que escrevemos pode ser uma experiência poderosa para aumentar nosso autoconhecimento. Revisar as anotações anteriores nos ajuda a reconhecer nosso progresso.

Cartas: Alguns de nós escrevem cartas para nós mesmos, para nosso Poder Superior ou para outras pessoas, talvez até mesmo para uma pessoa que já faleceu. Essas cartas podem expressar amor, raiva, desapontamento ou arrependimento. Podem ser escritas sem preocupação com ortografia ou

pontuação e não precisam ser enviadas pelo correio. O importante é colocar os pensamentos e sentimentos no papel. Escrever cartas para os outros e para nós mesmos pode promover cura, aceitação e serenidade.

Trabalho dos Passos: Além de usar o Livro de Exercícios dos Doze Passos e das Doze Tradições (Livro Verde), ao trabalhar em um passo, alguns de nós achamos particularmente útil escrevê-lo. Em cada etapa, fazemos a nós mesmos perguntas como: “ Quais são as características e padrões percebidos em meu comportamento que me levam a acreditar que posso ser codependente? ”, “ Quem é meu Poder Superior? ”, “ Quais são algumas maneiras pelas quais experimento ‘estar no controle’? ”, “ Quem prejudiquei e como? ”, “ Como posso fazer reparações? ” e “ O que posso fazer para ser útil e retribuir? ”.

Escrever nossas respostas nos permite organizar nossos pensamentos aleatórios e, possivelmente, trazer à tona pensamentos ocultos. Também nos dedicamos a escrever outros Passos, como uma autobiografia no Passo Um, vários inventários no Passo Quatro, listas de pessoas prejudicadas no Passo Oito e assim por diante. Escrever enquanto trabalhamos os Passos nos ajuda a desenvolver nossa recuperação através da compreensão de nossas próprias histórias, da descoberta de nossa participação nela e agir ao exercer a responsabilidade por nós mesmos e por ninguém mais.

8. SERVIÇO

Levar a mensagem ao codependente que ainda sofre é o propósito básico de nossa Irmandade e, portanto, a forma mais fundamental de serviço. Qualquer serviço, por menor que seja, que ajude a alcançar um companheiro em sofrimento aumenta a qualidade de nossa própria recuperação. Arrumar as cadeiras, fazer café, conversar com os recém-chegados e fazer o que for necessário em grupo ou para o CoDA como um todo são maneiras de retribuir o que nos foi dado tão generosamente. Faça o que puder, quando puder. “Uma vida saudável e feliz” é o que nos é prometido como resultado do trabalho dos Doze Passos; serviço cumpre essa promessa.

O que aconteceria com Co-Dependentes Anônimos se ninguém se oferecesse para o serviço? Ou o que aconteceria se apenas alguns membros do CoDA fizessem todo o trabalho? A resposta é óbvia: CoDA deixaria de existir. A rotação regular nos encargos dá a cada membro a chance de participar, garantindo que a recuperação continue a serviço da Irmandade mundial e esteja disponível para nós e para os que ainda virão.

A prestação de serviço é uma situação em que todos saem ganhando porque beneficia a Irmandade e os indivíduos que a servem. Por meio da prestação de serviço, os codependentes em recuperação aprendem muitas lições: trabalhar como parte de uma equipe, aceitar graciosamente as decisões da consciência de grupo, ser mais direto na comunicação de suas necessidades, negociar e fazer concessões, sentir-se à vontade em assumir funções de liderança, estabelecer limites saudáveis e saber mais sobre quem somos. A prestação de serviço fornece uma maneira natural aos indivíduos de usarem seus talentos e criatividade para encontrar e conhecer outros codependentes com mais profundidade.

CoDA sobreviveu porque é mais do que um grupo de pessoas reunidas em busca de um objetivo comum: o desejo de relacionamentos saudáveis e amorosos. CoDA é um programa espiritual que segue uma série bem mapeada de Passos e Tradições e é guiado por um amoroso Poder Superior. Por meio do serviço, nossos grupos e comitês continuam a levar a mensagem de recuperação aos codependentes que ainda sofrem.

9. COMPANHEIRISMO

O companheirismo é a coluna de sustentação da recuperação em CoDA. Muitos recém-chegados vêm à primeira reunião sentindo-se sozinhos e isolados. Eles podem ter saído recentemente de um relacionamento ou estar em um relacionamento no qual suas necessidades emocionais não estão sendo atendidas. Eles vêm ansiosos para encontrar respostas para suas perguntas, mas a regra de não dar retorno desencoraja isso. No entanto, se ficarem por perto, aprenderão sobre companheirismo, reuniões e como isso ajuda a construir a comunidade CoDA. A socialização após a reunião oferece uma oportunidade para conversas nas quais os recém-chegados podem fazer perguntas, falar mais detalhadamente e conhecer melhor os outros membros.

Para a maioria de nós, nosso passado foi repleto de segredos que não ousamos compartilhar. Quer estivéssemos tentando influenciar ou evitar os outros, acabamos descobrindo que algo estava faltando. Apesar de todos os nossos esforços, não temos a sensação de segurança emocional e o amor que ansiamos. Não podíamos ver ou valorizar nossas próprias necessidades e desejos. Em vez disso, ficamos consumidos por outra pessoa; ou evitávamos os outros tanto quanto possível. Não importa o caminho que nos levou à nossa primeira reunião em CoDA, a maioria de nós veio com a sensação de acreditar que as coisas poderiam ser melhores se pudéssemos aprender outro caminho.

Os codependentes não estão sozinhos e não estão todos em um molde. Uma coisa que nos faz voltar é nossa identificação com outros codependentes. Ao ouvirmos e partilharmos nas reuniões em CoDA, descobrimos que outras pessoas têm sentimentos e comportamentos semelhantes. Ouvimos nossas próprias histórias vindas da boca de estranhos e temos a oportunidade de aprender com os demais. Nossa sensação de isolamento finalmente começa a diminuir. Muitos de nós experimentamos a “nuvem rosa” da recuperação inicial, sentindo-nos maravilhosos ao nos identificarmos com outros codependentes. No entanto, temos que ter cuidado para não fazer de outras pessoas nosso Poder Superior, buscando nossas respostas e nossa definição ou substituindo a Irmandade por nossos pais, amigos, amantes etc. Embora outros possam nos apoiar em nossa jornada de autodescoberta, também precisamos olhar para dentro de nós mesmos para encontrar nossas próprias verdades pessoais. A Irmandade é uma comunidade de pessoas em recuperação com as quais podemos ser nós mesmos e, sem buscar aprovação e validação, uma rede de apoio durante toda a nossa recuperação. Tem a intenção de adicionar às nossas vidas e complementá-las com uma variedade de suportes, tanto em dar quanto em receber.

10. ORAÇÃO E MEDITAÇÃO

A diferença entre oração e meditação pode ser entendida dizendo que durante a oração pedimos algo ao nosso Poder Superior e, durante a meditação, nos abrimos para ouvir nosso Poder Superior falar conosco.

A meditação é geralmente uma prática interna e pessoal. Muitas vezes envolve invocar ou cultivar um sentimento ou estado interno, como compaixão, ou concentrar a atenção em um ponto específico. A ideia básica por trás da maioria das formas de meditação é ensinar a mente a se voltar para dentro, prestar atenção ao nosso eu interior e centrar nossa consciência para que nossas mentes fiquem abertas e claras. Durante a meditação, o propósito dessa concentração interior é remover todas as distrações externas e acalmar a tagarelice dentro de nossas cabeças.

No entanto, durante a oração, limpamos nossas mentes de todas as distrações externas para podermos concentrar nossos pensamentos na própria oração e nas respostas ou orientações que esperamos encontrar ao orar. Oramos porque temos fé em nosso Poder Superior. No Passo Dois, passamos a acreditar em um poder maior do que nós mesmos que poderia nos devolver a sanidade. Acreditamos que Ele cuida de tudo na vida e entregamos nossa vontade a Ele. Acreditamos que nosso Poder Superior está no controle e tudo acontece por uma razão conhecida por Ele. Só podemos orar pedindo o conhecimento desse plano para nós e força para realizá-lo da melhor

maneira possível e aceitar que nossos desafios e lutas sejam uma dádiva Dele. Por meio da oração e da meditação, perdemos todas as dúvidas e ganhamos força. Não existe maneira certa ou errada de orar ou meditar, existe apenas falar e ouvir nosso Poder Superior em busca de nosso próprio crescimento espiritual.