



INTRODUÇÃO AO TRABALHO DOS PASSOS 1, 2 e 3 - USANDO AS 30 PERGUNTAS

MÉTODO SUGERIDO PARA COMEÇAR A TRABALHAR OS DOZE PASSOS DE CO-DEPENDENTES ANÔNIMOS COM UM PADRINHO, MADRINHA OU GRUPO DE ESTUDO DE PASSOS.

No CoDA, há muitas sugestões de como encontrar um padrinho e trabalhar os Doze Passos. Oferecemos amorosamente esta ferramenta como uma forma de ajudar a Irmandade de CoDA a cumprir nosso propósito primordial – levar a mensagem CoDA ao codependente que ainda sofre. As 30 perguntas oferecem uma estratégia simples para os padrinhos e madrinhas, co-apadrinhamento ou grupos de estudo para estabelecer limites saudáveis, ter clareza de metas e atender às suas necessidades de suporte e flexibilidade. Quando um membro do CoDA se compromete a começar a trabalhar o programa usando este método, estas “30 perguntas” e “Inventário moral - 10º Passo na prática” pode ajudar na jornada dos Passos Um, Dois e Três usando o Livro azul de CoDA como referência. Além disso, três outras ferramentas de recuperação podem ser introduzidas: desenvolver um grupo de apoio pessoal para “O poder das 5”, cuidar de nós mesmos estabelecendo limites e praticando os “Evites” e e buscar a entrega ao Poder Superior com o lema “Viva e deixe Viver”. Depois de usar essas 30 perguntas para começar, a literatura existente endossada pela conferência Internacional de CoDA, pode ser usada para trabalhar com o restante dos Doze Passos; (o Livro Azul de Co-Dependentes Anônimos, ou O livro verde de exercícios dos Doze Passos e Doze Tradições, etc.) Obrigado aos padrinhos e madrinhas de longa data que contribuíram para o desenvolvimento desta ferramenta compartilhando sua experiência, força e esperança.

Continue retornando!

**Isto funciona se você trabalhá-lo,
então trabalhe, porque VOCÊ VALE A PENA!!**

Como começar?

- Frequente as reuniões do CoDA sempre que possível (pessoalmente, telefone, internet) porque isso oferece a oportunidade de conhecer outras pessoas em recuperação. Tome nota de quem compartilha sobre apadrinhamento, trabalhando os Doze Passos, estabelecendo limites e usando ferramentas de recuperação. Isso o ajudará a encontrar aqueles que podem ajudá-lo em sua recuperação. Se esses tópicos não forem discutidos em sua reunião, pergunte “Por que não?” ou encontre uma reunião diferente. Nem todas as reuniões são criadas iguais.
- Não se apresse e seja paciente consigo mesmo. Você pode encontrar alguém com quem trabalhar as 30 perguntas mantendo seus olhos e ouvidos abertos. Permita que seu Poder Superior trabalhe em sua vida. Talvez você possa começar um grupo de estudo de passos? Acompanhe o progresso da sua recuperação em Inventário Moral - 10º Passo na prática (consulte a pág. 4). Ele descreve em que consiste geralmente o programa de recuperação CoDA. Observe que não é realista marcar todas as caixas todos os dias.

APADRINHAMENTO:

Apadrinhamento são pessoas dentro do programa CoDA que ajudam a nos guiar através do processo de recuperação dos Doze Passos. São pessoas cuja recuperação pessoal é uma prioridade e sabem que o serviço ajuda na recuperação. Através do processo de recuperação e vendo suas próprias vidas se tornando mais felizes e gratificantes, eles estão dispostos a compartilhar sua experiência, força e esperança com codependentes que ainda sofrem (Tradição Cinco) como padrinho, co-apadrinhamento ou membro do grupo de estudo de passos. Os padrinhos trabalham para permanecer objetivos e distantes de se sentirem responsáveis pela felicidade ou recuperação dos outros. Eles se abstêm de agir de forma abusiva, crítica ou controladora. Não é seu trabalho consertar, resgatar, realizar terapia ou manipular os outros para seu ganho pessoal. Os padrinhos são modelos de recuperação, fontes de apoio amoroso.

Compromisso do apadrinhamento neste processo:

- Faça um plano de como resolver as questões. Período de tempo sugerido: pondere cada pergunta e leitura de literatura por pelo menos 24 horas e, em seguida, gaste 30 a 45 minutos escrevendo as respostas. Em seguida, compartilhe o que está escrito por mais 15 minutos e receba a próxima pergunta. Claro que cada pessoa pode decidir o que funcionará melhor para ela.

- Tenha um plano de como resolver uma questão se o padrinho ou madrinha , co-apadrinhamento ou grupo não estiver disponível.
- Concordar que o anonimato e a confidencialidade serão praticados durante todo o processo por todos os membros envolvidos.
- Concordar em desenvolver uma rede de apoio “O poder das 5”, ou seja, alcançar regularmente pelo menos cinco contatos em recuperação.
- Concorde que este não é um trabalho para ser feito com membros da família.
- Concorde que o afilhado, co-apadrinhamento ou grupo pode encerrar o processo de 30 perguntas a qualquer momento por acordo escrito ou verbal.

Benefícios de usar a ferramenta de 30 perguntas:

- Mantém todos os membros focados em um caminho claro de recuperação.
- Apresenta novos membros à recuperação ativa e prepara o recém-chegado para o trabalho do Passo Quatro.
- Ensina aos novos membros que a recuperação requer tempo e compromisso diário, não apenas uma hora por semana nas reuniões.
- Ensina os recém-chegados a usar as Ferramentas de Recuperação: Co-Dependentes Anônimo Livro azul de CoDA, Livro de verde de exercícios dos Doze Passos e das Doze Tradições, e outras literaturas endossadas pela conferência de CoDA.
- Demonstra o uso de interação saudável com os outros e compromisso contínuo com o processo.
- Inicia os recém-chegados ouvindo e testando sua compreensão com declarações como: "Isto é o que eu pensei ter ouvido você dizer. Foi isso que você disse?"
- Aprofunda o compromisso de continuar o trabalho de recuperação, indo a reuniões para obter ajuda e suporte, encontrando novas ferramentas e conhecimentos e tornando-se o melhor que cada um de nós pode ser.
- Oferece um modelo de retribuição por meio de 7ª tradição para o futuro.
- Nos lembra que não estamos sozinhos nesta jornada de recuperação.

Metas:

Apadrinhamento:

- Compartilharei com os recém-chegados como trabalho meu programa de Doze Passos.
- Vou compartilhar como eu era naquela época e como estou agora.
- Vou compartilhar como um “guia” de Doze Passos, não como um “amigo” ou “Poder Superior”.
- Compartilharei as declarações do “eu” enquanto reconheço a importância da unidade do CoDA.
- Compartilharei as ferramentas que adicionei à minha caixa de ferramentas de recuperação e como as utilizo hoje.
- Praticarei limites saudáveis e respeitarei a realidade dos outros.
- Vou me lembrar: Progresso, não Perfeição!

Apadrinhado, co-apadrinhamento e membros do grupo de estudo de passos:

- Estarei aberto a novas ideias.
- Eu farei o trabalho.
- Vou contemplar cada pergunta por pelo menos 24 horas.
- Ligarei no horário combinado.
- Vou compartilhar por 15 minutos durante minha ligação e solicitar a próxima pergunta.
- Vou praticar Honestidade, Mente Aberta e Boa Vontade.
- Vou deixar as desculpas “Bem, mas” e “Somente se” para trás.
- Respeitarei o tempo e o espaço de todos.
- Não vou sobrecarregar minhas respostas às 30 perguntas.
- Vou fazer um passo de cada vez e ser consistentes; este trabalho não foi projetado para dominar minha vida.
- Permitirei que o processo de cura seja o mais profundo possível no tempo permitido.
- Vou confiar no processo sabendo que, se mais trabalho de cura precisar ser feito em qualquer questão específica, ela surgirá novamente.
- Compartilharei minhas novas ferramentas com outras pessoas.
- Vou me lembrar: Progresso, não Perfeição!

Inventário Pessoal - Mensal



JORNADA DE RECUPERAÇÃO

CODEPENDENTES ANÔNIMOS BRASIL

MÊS:

[illegible]

AS TRINTA PERGUNTAS PARA OS PASSOS UM, DOIS E TRÊS DE CoDA

**NOTA AOS PADRINHOS E MADRINHAS: POR FAVOR, FAÇA ESTAS PERGUNTAS AO AFILIADO, UMA DE CADA VEZ, QUANDO ELES LIGAREM E PERGUNTEM A PRÓXIMA PERGUNTA:*

1. Qual foi a primeira vez que você consegue se lembrar agindo com comportamentos codependentes em sua vida? Você perdeu tempo, dinheiro ou energia devido a relacionamentos prejudiciais? Escreva um breve histórico de sua codependência. Discuta que ajuda você procurou para esses problemas e suas tentativas de resolvê-los por conta própria.
2. Leia o Passo Um nas páginas 28-33 do Livro azul de CoDA. Discuta e reflita sobre o efeito que a Codependência teve sobre você ao longo dos anos. Responda às quinze perguntas nas páginas 30-31 da melhor maneira possível no tempo permitido. Você vê que esteve envolvido em relacionamentos co-dependentes? Você realmente vê que é um codependente? Você está disposto a mudar?
3. Leia o Capítulo Um, páginas 1-9. A Recuperação Começa com uma auto-avaliação honesta. Reflita sobre as seguintes questões: O que é codependência? Quais padrões e características codependentes descrevem você? Que perdas devastadoras o trouxeram ao CoDA? Discutir.
4. Revise o Capítulo Um, páginas 1-9. Refletir sobre como os padrões codependentes o ajudaram no passado como mecanismos de sobrevivência. No entanto, a sobrevivência não é viver plenamente. No CoDA estamos aprendendo a viver a vida. Como a codependência diminuiu sua vida? Por que é importante não forçar alguém em recuperação até que esteja pronto? O que significa "Igualdade perdida?"
5. Qual a importância de usar a 9ª Leia estas seções nas páginas 16-20 Telefone em CoDA? Qual a importância do "Controlando pessoas e circunstâncias" anonimato? Como ambos estão interligados? "Evitando pessoas e circunstâncias" Você já experimentou o telefone pesando "mil "O que impulsiona nossa necessidade de controlar e libras"? Discuta o princípio da evitar os outros?" ter um grupo de apoio à recuperação pessoal "Poder dos Cinco" versus isolar ou tornar-se muito dependente de apenas algumas pessoas. Você está disposto a desenvolver relacionamentos saudáveis e amorosos com pelo menos cinco outras pessoas? Discutir.
6. Leia o Capítulo Um páginas 9-13 e as Dozes Promessas de co-dependentes Anônimos (Página VII). Com a ajuda de um amoroso Poder Superior, do programa da CoDA e daqueles que se juntam a nós nesta jornada, cada um de nós pode experimentar a esperança de recuperação. Por que a codependência é difícil de reconhecer? Por que é importante substituir a negação e o controle pela aceitação? Que experiência você está procurando na recuperação de CoDA?
7. Leia o Capítulo Dois, páginas 15-17. Responda às cinco perguntas da página 15. Reflita sobre o significado da frase: "Quando tentamos controlar ou manipular os outros de forma co-

dependente, nos transformamos em um Poder Superior para manter nossa sensação de segurança e bem-estar. Quando evitamos os outros de forma codependente, bem como adaptamos ou mudamos nossos comportamentos para os outros, damos a eles, em vez de nosso Poder Superior, esse controle e força.” Discutir.

8. Revise o Capítulo Dois, páginas 15-17. Responda estas perguntas: Qual é o nosso “dilema espiritual”? Que atitudes são refletidas quando usamos o controle “em qualquer grau?” Que atitudes e sentimentos são refletidos quando usamos comportamentos de evitação? Como a posição de “melhor que” ou “menos que” desempenha um papel em nossos modos egocêntricos? O que significa, “Igualdade está perdida?”
9. Leia estas seções nas páginas 16-20 do Livro Azul:
- ☐ "Controlando pessoas e circunstâncias"
 - ☐ "Evitando pessoas e circunstâncias"
 - ☐ "O que impulsiona nossa necessidade de controlar e
 - ☐ “Evitar os outros?”
 - ☐ “Medo"
 - ☐ "Vergonha"
 - ☐ “Experimentando medo e vergonha como Crianças”
 - ☐ "Continuar esse comportamento como adultos"

O que impulsiona sua necessidade de controlar e evitar os outros? Você já sofreu abuso ou negligência enquanto crescia? Isso afetou sua autoimagem? Descreva. Descobrir essas respostas faz parte do seu "trabalho de origem familiar".

10. Leia as seções “O que é uma espiral de vergonha?” E “O que é o medo da vergonha” páginas 118- 119. Discuta o medo da vergonha. Quais comportamentos você geralmente exibe quando tem medo de que alguém ouça sobre seus erros? Observe um erro que você cometeu hoje. Como você se sente sobre isso? Reflita sobre este ditado, EU COMETI UM ERRO, MAS NÃO SOU UM ERRO. Discutir.

11. Leia as duas seções nas páginas 120-122. “O que são formas físicas e agressivas de abuso e controle?” E “O que são formas não físicas e passivas de abuso e controle?” Quais você já experimentou? Discutir.

12. Leia a seção “Qual é a diferença entre ser codependente e ser atencioso?” Na página 122.

Leia a seção nas páginas 110-114 “O que são limites?” Discutir.

PARABÉNS!

Você concluiu o Primeiro Passo

13. Leia o Capítulo Dois, páginas 20-24. Discuta a construção do seu próprio conceito de um Poder Superior. Onde você colocou sua fé deslocada no passado? Discuta a rendição e o desapego de seus comportamentos de controle e evasão. Leia as seções nas páginas 114-116: "O que é emaranhamento?", "O que é desapego?" e "Qual é a diferença entre desapego e evitação?". Como

os sentimentos podem ser resolvidos? Como você pode se distanciar emocionalmente daqueles em quem confia compulsivamente?

Leia a seção na página 101 “Eu tenho que acreditar em Deus para me recuperar?” Discutir.

14. Leia o Passo Dois nas páginas 33-37. Você está disposto a entreter a possibilidade de que haja um poder que possa fazer por você o que você não poderia fazer por si mesmo? A insanidade é fazer a mesma coisa repetidas vezes, esperando resultados diferentes. Continuar a agir de maneira autodestrutiva é insano, mas nada muda até que você se afaste de seus vícios e das pessoas pelas quais você é obcecado. Discuta e reflita sobre o conceito de insanidade como ele se aplica a você no CoDA.

15. Releia o Passo Dois, página 33-37. Faça uma lista de atributos de um Poder Superior com quem você gostaria de ter um relacionamento. O que você realmente quer do seu Deus?

16. Releia o Passo Dois páginas 36-37, começando com “Nós nos lembramos...”. Escreva o que significa quando diz “Começamos a colocar esse relacionamento em primeiro lugar”. Discuta a declaração “seu Poder Superior não realiza seu trabalho de recuperação para você; você deve fazer sua parte”. Qual é a sua parte? O que precisa ser feito para desenvolver e fortalecer seu relacionamento com seu Poder Superior?

17. Releia o Capítulo Dois, páginas 23-24, começando com o segundo parágrafo “Para manter nosso relacionamento com nosso Poder Superior em perspectiva...” Discuta o perfeccionismo e por que ele é uma ilusão.

Para manter a perspectiva, por que é importante priorizar seus relacionamentos? Qual relacionamento precisa vir primeiro? Qual relacionamento vem em segundo lugar? Quais relacionamentos vêm em terceiro lugar? Discuta os milagres antecipados da recuperação. 18. Leia a introdução do Capítulo Três “Um programa sugerido de recuperação” nas páginas 25-28. Em que consiste o programa de Codependentes Anônimos? Você está acompanhando seu progresso no Inventário Moral de CoDA?

Por que uma tentativa indiferente de trabalhar os Passos vai deixar você se sentindo derrotado? “Sua jornada pelos Passos pode ser o trabalho mais difícil que você já tentou.” Você vê o trabalho das Etapas como uma tarefa esmagadora? Quais são as recompensas da recuperação? Você está disposto a trabalhar nos Passos diariamente como parte de sua recuperação pessoal? Discutir.

19. Releia o Passo Dois páginas 33-37 e a seção na página 102-103 “Por que o CoDA não se refere a Deus ou ao nosso Poder Superior como ele ou ela?”

Reflita sobre sua exposição infantil a quaisquer conceitos religiosos. De um lado de um balanço de duas colunas, liste seus sentimentos negativos e, do outro lado, seus sentimentos positivos, no que se refere à experiência religiosa inicial. Que conclusão você chega quando reflete sobre o balanço patrimonial?

20. Leia o Passo Três páginas 37-41. Crie outro balanço. Por um lado, liste todas as razões pelas quais você pode acreditar em Deus. Por outro lado, liste todas as suas razões para a descrença.

PARABÉNS!

Você concluiu o Segundo Passo

21. Releia as páginas 37-41 do Passo Três. Por que não dar a Deus uma chance onde você falhou? O que você tem a perder além da sua miséria? Discuta por que este programa não é um “flash na panela”. Você está disposto a pedir ajuda a Deus mais de uma vez? 22. Leia a seção “Como eu aprendo a confiar?” Na página 123. Você aprendeu cedo a não confiar? Você tem confiado demais? O que é confiança apropriada? Por que é importante aprender a ser capaz de confiar em nós mesmos e em nosso Poder Superior primeiro?

23. Discuta a ideia de chamar de “PARAR” quando sua vida se tornar ingestável. Cuidar bem de si mesmo é sua responsabilidade. HALT lembra você de não se permitir ficar muito H=com fome, A=com raiva, L=solitária, ou T= cansado.

24. Leia a seção “Qual é o propósito da oração e da meditação?” Na página 102. Discutir.

Pegue uma caixa ou recipiente que seja precioso para você. Coloque-o em um lugar especial e dedique-o como sua “Caixa de Deus”. Além da oração e meditação, a caixa de Deus é um símbolo físico para dar o Terceiro Passo. Você usará a caixa de Deus quando chegar à Pergunta 29.

25. Leia a seção “Eu tenho que perdoar aqueles que me machucam?” Nas páginas 123-124. Discuta por que culpar alguém é realmente doloroso para si mesmo, enquanto perdoar cedo demais só pode ser uma solução temporária. Portanto, o que precisa ser feito antes que o perdão possa lhe dar uma liberação duradoura da culpa? Quais são os benefícios do perdão?

26. Releia as páginas 37-41 do Passo Três. Você está disposto a decidir confiar em Deus para cuidar de tudo o que você considera precioso e importante? Você está disposto a confiar em seu Poder Superior para lhe proporcionar paz, felicidade e bem-estar? Que energia estará agora disponível quando os outros não forem mais responsáveis pela sua felicidade e bem-estar? Você está com medo de permitir que Deus cuide de você e das outras pessoas em sua vida? Quais são as encruzilhadas onde você está? 27. Releia o Passo Três páginas 39-41. Crie um lugar e um tempo especiais para concluir sinceramente esta Etapa. Quando você estiver pronto, esta oração pode ser útil:

“Deus, eu te dou tudo o que sou e tudo o que serei para sua cura e direção. Torne este dia novo enquanto eu libero todas as minhas preocupações e medos para você, sabendo que você está ao meu lado. Por favor, ajude-me a me abrir para o Seu amor, para permitir que o Seu amor cure minhas feridas e permita que o Seu amor flua através de mim e de mim para aqueles ao meu redor. Que o seu seja feito hoje e sempre. Amém.”

Faça um compromisso sincero com seu Poder Superior para entregar sua vontade e toda a sua vida aos cuidados de Deus. (Você pode concluir isso com seu patrocinador ou sozinho. A intenção profunda é a chave para este Passo.)

28. Releia o Passo Três nas páginas 39-41 a partir do segundo parágrafo “Nós nos lembramos...” Todas as manhãs, quando você acordar, renove sua decisão de entregar sua vontade e sua vida aos cuidados de Deus à medida que você entende a Deus. (Você pode querer repetir a Oração do Terceiro Passo todos os dias.)

Faça um compromisso de fortalecer ativamente seu relacionamento com seu Deus. É o seu relacionamento mais importante. Confie na ajuda do seu Poder Superior. Peça ajuda e orientação a Deus. Faça a sua parte. Esforce-se por uma vida de equilíbrio. Procure força e serenidade à medida que cresce na confiança da presença e cuidado contínuos de Deus. Discuta essas ideias. 29. Discuta o ditado: “Deixe ir e deixe Deus”. Existe alguma pessoa, lugar ou situação com a qual você esteja chateado ou obcecado hoje? Toda vez que você se sentir desconfortável e reconhecer uma falta de paz interior, lembre-se de trabalhar nas Etapas Um, Dois e Três. Decida entregar a situação aos cuidados do seu amoroso Poder Superior. Diga a si mesmo: “Eu sou impotente sobre essa pessoa...” Escreva sobre a situação. O que você está sentindo? O que você está precisando? Qual é a parte deles? Qual é a sua parte? Entregue orativamente o resultado ao seu Poder Superior e coloque tudo em sua “Caixa de Deus”.

30. Reflita sobre sua própria rendição pessoal. Discuta e compartilhe em reuniões sua experiência, força e esperança ao fazer essas etapas. Comemore que você chegou tão longe! Você está disposto a se comprometer a iniciar a Etapa Quatro?

A partir de agora, enquanto você continua progredindo com as Etapas Quatro a Nove, pratique as Etapas Um, Dois e Três todos os dias. Além disso, pratique os Passos Dez, Onze e Doze da melhor maneira possível. (Sugestão: você pode querer fazer um inventário pessoal comparando seus comportamentos a cada dia com os “Padrões de Recuperação da Codependência” em www.coda.org)

Faça um compromisso sincero com seu Poder Superior de entregar sua vontade e toda a sua vida aos cuidados de Deus. (Você pode completar isso com seu patrocinador ou sozinho. A intenção profunda é a chave para esta Etapa.)

PARABÉNS!

Você concluiu o terceiro Passo

COMEÇANDO A TRABALHAR PASSOS 1, 2 E 3 - USANDO AS 30 PERGUNTAS

[Respostas do Livro Azul de CoDA]

Isso não pode ser reimpresso ou republicado sem o consentimento expresso por escrito da Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento pode ser reimpresso no site www.coda.org

***(CoDA) para uso dos membros da CoDA Fellowship. Copyright © 2019 Codependentes
Anônimos, Inc. Todos os direitos reservados***