

CODEPENDENTES ANÔNIMOS BRASIL



Kit de boas vindas

Seja bem vinda(o), você está procurando ajuda no lugar certo!

A partir de agora, você não precisa mais andar sozinha(o).

AS 19 PERGUNTAS A SEGUIR SERVEM PARA IDENTIFICAR POSSÍVEIS PADRÕES DE CODEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Aprendemos que o Autoconhecimento é um assunto muito sério e por sua vez profundamente pessoal. Esperamos que estas perguntas possam ser úteis á você para iniciar esta jornada!

1. Você se sente responsável por outra pessoa? Pelos seus sentimentos, pensamentos, necessidades, ações, escolhas, vontades, bem-estar e destino?
2. Você sente ansiedade, pena e culpa quando outras pessoas têm problemas?
3. Você se flagra constantemente dizendo “sim” quando quer dizer “não”?
4. Você vive tentando agradar aos outros ao invés de agradar a si mesmo?
5. Você vive tentando provar aos outros que é bom o suficiente? Você tem medo de errar?
6. Você vive buscando desesperadamente amor e aprovação? Você se sente inadequado?
7. Você tolera abuso para não perder o amor de outras pessoas?
8. Você sente vergonha da sua própria vida?
9. Você tem a tendência de repetir relacionamentos destrutivos?
10. Você se sente aprisionado em um relacionamento? Você tem medo de ficar só?
11. Você tem medo de expressar suas emoções de maneira aberta, honesta e apropriada?
12. Você acredita que se assim o fizer não será amado?
13. Você muda seu comportamento com facilidade?
14. Você ignora os seus problemas ou finge que as circunstâncias não são tão ruins?
15. Você vive ajudando as pessoas a viver? Acredita que elas não sabem viver sem você?
16. Tenta controlar eventos, situações e pessoas através da culpa, coação, ameaça, manipulação e conselhos, assegurando assim que as coisas aconteçam da maneira que você acha correta?
17. Você procura manter-se ocupado para não entrar em contato com a realidade?
18. Você sente que precisa fazer alguma coisa para se sentir aceito e amado pelos outros?
19. Você tem dificuldade de identificar o que sente? Tem medo de entrar em contato com seus sentimentos como raiva, solidão e vergonha?

Se você respondeu Sim em 4 ou mais destas perguntas, lhe damos as boas vindas, aqui você pode escolher fazer parte do grupo.



CODEPENDENTES ANÔNIMOS BRASIL

CoDA, Codependentes Anônimos / Brasil

É uma Irmandade de homens e mulheres cujo propósito comum é aprender a desenvolver relacionamentos saudáveis. Nós nos reunimos para compartilharmos e nos apoiarmos durante a jornada do autoconhecimento 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 12 Passos e nas 12 Tradições adaptados de AA (Alcólicos Anônimos) para obter o conhecimento e a sabedoria.

Estes são os princípios do nosso Programa e guias para o desenvolvimento de relações honestas 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.

O único requisito para ser membro da Irmandade é possuir o sincero desejo de estabelecer relacionamentos saudáveis e amorosos.

O QUE É CODEPENDENCIA ?

Codependência é um termo da área de saúde usado para se referir a pessoas fortemente ligadas emocionalmente a uma pessoa com séria dependência física e/ou psicológica de uma substância (como álcool ou outras drogas ilícitas) ou com um comportamento problemático e destrutivo (como jogo patológico ou um transtorno de personalidade).

É um fato conhecido que a dependência patológica causa grande impacto e sofrimento na vida das pessoas próximas, mas poucos percebem como a codependência é altamente prejudicial para ambas partes envolvidas. Ao invés de ajudar o dependente a melhorar, certos tipos de codependentes acabam reforçando este comportamento.

Codependente é uma pessoa que tem deixado comportamentos de outras afetá-la, sem enxergar a possibilidade de sair daquela relação, sendo por vezes obcecada em controlar o comportamento dessa outra pessoa por diversas razões, acreditando que o outro não consegue redigir a vida sem a sua ajuda.

O codependente acredita que sua felicidade depende da pessoa que tenta ajudar, e assim se torna dependente dele emocionalmente, sendo excessivamente permissivo, tolerante e compreensivo com os abusos do outro, mesmo que este seja excessivamente controlador, perfeccionista e autoritário. É comum que o codependente coloque as necessidades do outro, acima de suas próprias. É comum que desenvolvam duplo vínculo. É comum aos codependentes desenvolverem sintomas relacionados ao estresse como dor de cabeça, gastrite, depressão e transtornos de ansiedade.

Seja bem vindo(a) à Co-Dependentes Anônimos!

Damos as boas-vindas a Co-Dependentes Anônimos, um programa de recuperação da codependência, onde cada um de nós pode compartilhar nossa experiência, força e esperança em nossos esforços para encontrar liberdade onde houve escravidão e paz onde houve turbulência em nossos relacionamentos com os outros e com nós mesmos. A maioria de nós tem procurado maneiras de superar os dilemas dos conflitos em nossos relacionamentos e nossas infâncias. Muitos de nós fomos criados em famílias onde existiam vícios - alguns de nós não. Em ambos os casos, descobrimos em cada uma de nossas vidas que a codependência é um comportamento compulsivo profundamente enraizado e que nasce de nossas famílias e outros sistemas, às vezes moderadamente, às vezes extremamente disfuncionais. Cada um de nós experimentou à sua maneira o doloroso trauma do vazio de nossa infância e relacionamentos ao longo de nossas vidas.

Tentamos usar os outros - nossos companheiros, amigos e até mesmo nossos filhos, como nossa única fonte de identidade, valor e bem-estar, e como uma forma de tentar restaurar dentro de nós as perdas emocionais de nossa infância. Nossas histórias podem incluir outros vícios poderosos que às vezes usamos para lidar com nossa codependência.

Todos nós aprendemos a sobreviver à vida, mas em CoDA estamos aprendendo a viver a vida. Ao aplicar os Doze Passos e os princípios encontrados de CoDA em nossa vida diária e em nossos relacionamentos, tanto no presente quanto no passado, podemos experimentar uma nova liberdade de nossos estilos de vida autodestrutivos. É um processo de crescimento individual. Cada um de nós está crescendo em seu próprio ritmo e continuará a fazê-lo enquanto permanecermos abertos à vontade de Deus para nós diariamente. A nossa partilha é a nossa forma de identificação e nos ajuda a libertarmos as amarras emocionais do nosso passado e do controle compulsivo do nosso presente.

Não importa o quão traumático seu passado ou desesperador seu presente possa parecer, há esperança para um novo dia no programa dos Co-Dependentes Anônimos. Você não precisa mais confiar nos outros como um poder maior do que você. Em vez disso, você pode encontrar aqui uma nova força interior para ser aquilo que Deus planejou – Livre e Precioso.

Como é uma reunião CoDA?

A maioria das reuniões tem duração de 1 a 2 horas.

Alguém pode recebê-lo no grupo quando você chegar. A maioria das reuniões segue um formato que é lido pelo moderador e pedirá aos voluntários que leiam diferentes itens. Existe um formato básico de reunião.

Em sua primeira reunião, você pode ter muitas perguntas. Você pode fazer perguntas antes do início da reunião ou após o término da reunião. A reunião em si é sobre pessoas compartilhando suas experiências, forças e esperanças ao lidar com questões de codependência.

No início de uma reunião, há apresentações e leituras. Durante as apresentações, alguns dirão “Oi, meu nome é ____”. Outros podem acrescentar “e eu sou codependente” ou “e eu sou um grato codependente em recuperação”. Pode ser que peçam para você se apresentar. Você pode acrescentar que está vindo a reunião pela primeira vez ou qualquer declaração desse tipo. Você não é obrigado a falar nada, a escolha é sua. As leituras costumam ser o Preâmbulo, que fala um pouco sobre a irmandade, e as Boas-vindas, que fala sobre a codependência. As informações neles contidas podem ser muito úteis.

Outras leituras são os Doze Passos e as Doze Tradições. Declarações como “entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus como nós concebemos a Deus” ou “fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos” podem ser desconfortáveis de ouvir. Você ouvirá as pessoas compartilharem seus conceitos únicos do Deus de sua compreensão e poderá ouvir nomes diferentes para isso, como Poder Superior, Criador, Grande Espírito, a lista continua. Você pode ouvir as pessoas compartilharem partes de seus inventários morais. Alguns membros trabalham essas etapas rapidamente; outros lentamente. Não existe jeito certo ou errado; sugere-se que você os trabalhe em seu próprio ritmo.

Primeira Reunião:

Você deve ter notado que as pessoas se identificam pelo primeiro nome e pela primeira letra do sobrenome. Isso segue a tradição de anonimato do CoDA, que diz que os membros não são identificados para o mundo. Eles também permanecem anônimos durante as reuniões, usando apenas o primeiro nome. As informações compartilhadas nas reuniões não são discutidas fora da reunião. Essas salvaguardas garantem que todas as coisas compartilhadas sejam mantidas em estrita confidencialidade e confiança.

Sobre Deus:

CoDA é um programa espiritual, não é religioso nem uma seita. Os membros frequentemente começam e continuam sem nenhuma experiência ou crença em Deus. Sugere-se que as pessoas

novas no CoDA mantenham a mente aberta sobre assuntos espirituais. Muitos passaram a entender a espiritualidade de uma maneira que funcionasse para eles. O programa CoDA usa a palavra Deus para descrever um poder maior do que nós. O que uma pessoa escolhe para imaginar ou chamar esse poder (se houver) depende do indivíduo.

Partilhando em uma reunião:

As reuniões têm estrutura e diretrizes. Você notará que todos ficam em silêncio quando alguém está compartilhando. Isso ocorre mesmo que os participantes, inclusive você, possam ter perguntas ou sugestões para a pessoa que está compartilhando. Essa diretriz é chamada de “Conversa Cruzada”. Incluída nisso, está a diretriz de não se referir a outra pessoa ou à sua partilha quando chegar a hora de compartilhar. Falamos sobre nossa própria experiência; de mais ninguém. Essas diretrizes são valiosas porque permitem que a verdade venha por meio da nossa partilha. Se você não tiver certeza do que significa “Conversa Cruzada”, pergunte a alguém após a reunião.

Algumas reuniões acontecem na sala onde as pessoas compartilham por turno. Outras são de formato livre, onde as pessoas compartilham conforme são movidas a fazê-lo. As pessoas geralmente compartilham o tópico que está sendo discutido ou seus problemas atuais na vida. Você pode compartilhar ou não. Se você tiver dúvidas sobre sua situação, compartilhe primeiro. Surpreendentemente, algo pode vir a você sobre isso. Caso contrário, faça perguntas mais tarde, após o término da reunião.

Encerramento:

Ao final do encontro, o grupo abre os microfones para fazer uma oração. Frequentemente é a Oração da Serenidade, que é bem conhecida em todos os programas de Doze Passos. Nenhum participante é obrigado a recitar qualquer oração que considere questionável.

Tipos de reuniões CoDA:

- Reunião de Partilhas: Este tipo de reunião muitas vezes não tem um tema ou palestrante individual, dando aos membros a oportunidade de partilhar sua experiência, força e esperança em sua recuperação como desejarem.
- Reunião de partilhas com tema: esse tipo de reunião começa com o moderador ou um membro do grupo sugerindo um tema específico, por exemplo, os Passos, Limites, Apadrinhamento etc. Geralmente é o moderador quem iniciará a partilha.
- Reunião de Estudo de Passos ou Tradições: Neste estilo de reunião, o grupo usa nossa literatura CoDA endossada pela Conferência, como o Livro Azul e o Livro Verde, como base para estudo, discussão ou partilha, relacionado aos Passos e Tradições do CoDA. Por exemplo, o grupo pode optar por ler uma parte deste material em voz alta e depois fazer uma sessão aberta de partilhas.

- Reunião com orador: Este tipo de reunião apresenta uma história pessoal de recuperação compartilhada por um indivíduo. Os oradores partilham suas experiências pessoais, forças e esperanças no programa. A reunião pode ou não incluir partilhas abertas após essa partilha, dependendo da duração da história compartilhada.

Recuperação em CoDA:

O programa de recuperação sugerido por CoDA baseia-se na participação em reuniões, trabalhar os Doze Passos, Apadrinhamento e Serviço. É preciso muita coragem para admitir que há um problema. É preciso ainda mais coragem para agir e procurar ajuda. Depois de participar de sua primeira reunião, você pode estar se perguntando se o CoDA é adequado para você. Sugere-se que você participe de pelo menos 6 reuniões (diferentes, se disponíveis onde você mora) antes de decidir. Além das tradicionais reuniões presenciais, CoDA oferece encontros virtuais. A esperança de recuperação está disponível para todos.

Você não precisa mais andar sozinho(a)!

Em CoDA, cada um de nós aprende a construir uma ponte para um Poder Superior de nosso próprio entendimento e concedemos aos outros o mesmo privilégio.

Este processo de renovação é um dom de recuperação para nós. Ao trabalhar ativamente o programa de Co-Dependentes Anônimos, cada um de nós pode perceber uma nova alegria, aceitação e serenidade em nossas vidas.

Os Doze Passos de Co-Dependentes Anônimos

- 1º. PASSO:** Admitimos que éramos impotentes perante os outros, que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis.
- 2º. PASSO:** Viemos a acreditar que um PODER SUPERIOR a nós mesmos, poderia nos devolver a sanidade.
- 3º. PASSO:** Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de DEUS, como nós O concebíamos.
- 4º. PASSO:** Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
- 5º. PASSO:** Admitimos perante DEUS, perante nós mesmos, e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

6º. PASSO: Prontificamo-nos inteiramente para deixar que DEUS removesse todos estes defeitos de caráter.

7º. PASSO: Humildemente pedimos a DEUS para que removesse nossas imperfeições.

8º. PASSO: Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

9º. PASSO: Fizemos as reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.

10º. PASSO: Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

11º. PASSO: Procuramos através da PRECE e da MEDITAÇÃO, melhorar nosso contato consciente com DEUS, na forma em que nós concebíamos a DEUS, rogando apenas o CONHECIMENTO da Sua vontade com relação a nós e força para realizarmos essa vontade.

12º. PASSO: Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem para outro co-dependente e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Copyright © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors – All rights reserved.

As Doze Tradições de Co-Dependentes Anônimos

1ª. TRADIÇÃO: Nosso bem-estar comum deveria vir sempre em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de CoDA.

2ª. TRADIÇÃO: Para nosso propósito de grupo, existe apenas uma autoridade — um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, não governam.

3ª. TRADIÇÃO: O único requisito para ser membro de CoDA é o desejo de ter relacionamentos saudáveis e amorosos.

4ª. TRADIÇÃO: Cada grupo deveria manter-se autônomo, exceto em assuntos que afetem outros grupos, ou o CoDA como um todo.

5ª. TRADIÇÃO: Cada grupo tem apenas um único propósito primordial — levar a mensagem ao codependente que ainda sofre.

6ª. TRADIÇÃO: Um grupo de CoDA jamais deveria endossar, financiar ou emprestar o nome de CoDA a nenhuma sociedade relacionada ou empreendimento de fora, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.

7ª. TRADIÇÃO: Todo grupo de CoDA deve ser totalmente autossustentável, recusando contribuições de fora.

8ª. TRADIÇÃO: CoDependentes Anônimos deveria manter-se sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.

9ª. TRADIÇÃO: CoDA, como tal, nunca deveria organizar-se; mas podemos criar quadros de serviço ou comitês diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.

10ª. TRADIÇÃO: CoDA não opina sobre questões alheias; portanto o nome de CoDA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.

11ª. TRADIÇÃO: Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção; precisamos manter sempre o anonimato pessoal na imprensa, rádio e em filmes, na televisão e em todas as outras formas públicas de comunicação.

12ª. TRADIÇÃO: O anonimato é a base espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando- nos sempre de colocar princípios acima das personalidades.

Copyright © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors – All rights reserved - Conference Endorsed 2021.

As Doze Promessas de Co-Dependentes Anônimos

1º. PROMESSA: Reconheço que não estou só e que meus sentimentos de vazio e solidão vão desaparecer.

2º. PROMESSA: Não sou controlado (a) por meus medos. Eu supero meus medos e ajo com coragem, integridade e dignidade.

3º. PROMESSA: Experimento uma nova liberdade.

4º. PROMESSA: 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.

5º. PROMESSA: 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).

6º. PROMESSA: Aprendo a me ver igualmente aos demais. E minhas novas e renovadas relações são baseadas na igualdade de ambas as partes.

7º. PROMESSA: 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.

8º. PROMESSA: 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.

9º. PROMESSA: Reconheço que eu sou uma criação única e preciosa.

10º. PROMESSA: Não dependo unicamente dos demais para poder me sentir valioso (a).

11º. PROMESSA: Tenho a confiança de que meu Poder Superior me guia. E venho a acreditar em minhas próprias capacidades.

12º. PROMESSA: Experimento gradualmente em minha vida SERENIDADE, FORÇA INTERIOR e CRESCIMENTO ESPIRITUAL.

Copyright © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors – All rights reserved

Orações

Oração da Serenidade:

Deus, conceda-me a 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, te pedimos 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

Nós agradecemos ao nosso Poder Superior por tudo que recebemos neste encontro. Ao terminarmos, permita que levemos conosco, Sabedoria, Amor, Aceitação e Esperança de Recuperação.

Oração de Recuperação CoDA

Deus me ajude a:

Aceitar as outras pessoas como elas são, Reconhecer meus próprios sentimentos, Atender às minhas próprias necessidades e Amar a mim mesmo como eu sou.

Oração de Liberdade CoDA

Poder Superior, Obrigado por me mostrar esta memória. É uma memória dolorosa. Obrigado por começar a revelar esta parte de mim.

Poder Superior, eu recebo Sua luz de liberdade para brilhar em todos os cantos desta memória, para que eu possa amar esta parte de mim também.

Este documento pode ser reimpresso do site www.codabrasil.org.br (CoDA) para uso por membros da Irmandade. Copyright © 2022 Co-Dependents Anonymous, Inc. e seus licenciadores - Todos os direitos reservados.

Padrões e características da codependência emocional

Esses padrões e características são oferecidos como uma ferramenta para auxiliar na auto avaliação. Eles podem ser particularmente úteis para os recém-chegados.

Padrões de negação:

- Tenho dificuldade em identificar o que estou sentindo.
- Minimizo, altero ou nego como realmente me sinto.
- Considero-me totalmente altruísta e dedicado ao bem-estar dos outros.
- Falta-me empatia pelos sentimentos e necessidades dos outros.
- Rotulo os outros com minhas características negativas.
- Posso cuidar de mim mesmo sem a ajuda de outras pessoas.
- Mascaro minha dor de várias maneiras, com raiva, humor ou isolamento.
- Expresso negatividade ou agressão de forma indireta e passiva.
- Não reconheço a indisponibilidade das pessoas por quem me sinto atraído.

Padrões de baixa autoestima:

- Tenho dificuldade em tomar decisões.
- Julgo severamente o que penso, digo ou faço, como nunca bom o suficiente.
- Tenho vergonha de receber reconhecimento, elogios ou presentes.
- Eu valorizo a aprovação dos outros sobre meus pensamentos, sentimentos e comportamentos.
- Não me considero uma pessoa digna de amor ou de valor.
- Busco constantemente o reconhecimento que acho que mereço.
- Tenho dificuldade em admitir que cometi um erro.
- Preciso parecer correto aos olhos dos outros e vou até mentir para parecer bom.
- Não consigo pedir aos outros que atendam às minhas necessidades ou desejos.
- Eu me considero superior aos outros.
- Procuro sensação de segurança nas outras pessoas.
- Tenho dificuldade em começar, cumprir prazos e concluir projetos.

- Tenho dificuldade em estabelecer prioridades saudáveis.

Padrões de Conformidade:

- Sou extremamente leal, permanecendo muito tempo em situações perigosas.
- Comprometo meus próprios valores e integridade para evitar rejeição ou raiva.
- Deixo de lado meus próprios interesses para fazer o que os outros querem.
- Sou hipervigilante em relação aos sentimentos dos outros e assumo esses sentimentos.
- Tenho medo de expressar minhas crenças, opiniões e sentimentos quando eles diferem das demais pessoas.
- Aceito atenção sexual quando quero amor.
- Tomo decisões sem levar em consideração as consequências.
- Desisto da minha verdade para obter a aprovação dos outros ou para evitar mudanças.

Padrões de controle:

- Acredito que a maioria das pessoas é incapaz de cuidar de si mesmas.
- Tento convencer os outros sobre o que pensar, fazer ou sentir.
- Eu ofereço livremente conselhos e orientações a outras pessoas sem ter sido solicitado.
- Fico ressentido quando os outros recusam minha ajuda ou rejeitam meus conselhos.
- Dou presentes e favores àqueles que desejo influenciar.
- Uso a atenção sexual para obter aprovação e aceitação.
- Preciso me sentir necessário para estar em um relacionamento.
- Exijo que as minhas necessidades sejam satisfeitas pelos outros.
- Uso charme e carisma para convencer os outros de minha capacidade de ser atencioso e compassivo.
- Uso a culpa e a vergonha para explorar emocionalmente os outros.
- Recuso-me a cooperar, transigir ou negociar.
- Adoto uma atitude de indiferença, impotência, autoridade ou raiva para manipular os resultados.
- Uso termos de recuperação na tentativa de controlar o comportamento dos outros.
- Finjo concordar com os outros para conseguir o que quero.

Padrões de evitação:

- Eu ajo de maneira a convidar os outros a me rejeitar, envergonhar ou expressar raiva de mim.
- Julgo severamente o que os outros pensam, dizem ou fazem.
- Evito intimidade emocional, física ou sexual como forma de manter distância.
- Permito que meus vícios em pessoas, lugares e coisas me distraiam de alcançar a intimidade nos relacionamentos.
- Uso comunicação indireta e evasiva para evitar conflitos ou confrontos.
- Diminuo minha capacidade de ter relacionamentos saudáveis recusando-me a usar todas as ferramentas de recuperação.

- Reprimos meus sentimentos ou necessidades para evitar me sentir vulnerável.
- Eu atraio as pessoas para mim, mas quando elas se aproximam, eu as afasto.
- Recuso-me a abrir mão de minha vontade própria para evitar me render a um poder maior do que eu.
- Acredito que demonstrações de emoção são um sinal de fraqueza.
- Evito fazer expressões de apreço.

Copyright © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors – All rights reserved

Padrões de Recuperação de Codependência Emocional

1. Na codependência: tenho dificuldade em identificar o que estou sentindo.

Em recuperação: estou consciente dos meus sentimentos e os identifico, muitas vezes no momento.

2. Na codependência: minimizo, altero ou nego como realmente me sinto.

Em recuperação: considero meus sentimentos válidos e importantes. Eu sou sincero comigo mesmo.

3. Na codependência: percebo-me altruísta e dedicado ao bem-estar dos outros.

Em recuperação: mantenho o foco no meu próprio bem-estar. Eu sei a diferença entre ser atencioso e ser controlador.

4. Na codependência: tenho dificuldade de tomar decisões.

Em recuperação: confio na minha capacidade de tomar decisões eficazes.

5. Na codependência: julgo com severidade tudo o que penso, digo ou faço como nunca sendo “bom o suficiente”.

Em recuperação: eu me aceito como sou. Eu enfatizo o progresso não a perfeição.

6. Na codependência: fico constrangido ao receber reconhecimento, elogios ou presentes.

Em recuperação: sinto-me adequadamente digno de reconhecimento, elogio ou presentes que recebo.

7. Na codependência: não peço aos outros que satisfaçam minhas necessidades ou desejos.

Em recuperação: atendo minhas próprias necessidades e desejos sempre que possível. Procuro ajuda quando é necessário e apropriado.

8. **Na codependência:** valorizo mais a aprovação dos outros sobre meus pensamentos, sentimentos e comportamento do que a minha própria.

Em recuperação: tenho confiança em mim mesmo. Não busco mais a aprovação dos outros para meus pensamentos, sentimentos e comportamento.

9. **Na codependência:** não me considero uma pessoa digna de amor ou de valor.

Em recuperação: reconheço-me como uma pessoa digna de amor e valiosa.

10. **Na codependência:** comprometo meus próprios valores e integridade para evitar a rejeição ou a raiva dos outros.

Em recuperação: estou enraizado em meus próprios valores, mesmo que os outros não concordem ou fiquem com raiva.

11. **Na codependência:** sou muito sensível a como os outros estão se sentindo e sinto o mesmo.

Em recuperação: consigo separar meus sentimentos dos sentimentos dos outros.

12. **Na codependência:** sou extremamente leal, permanecendo muito tempo em situações prejudiciais.

Em recuperação, estou comprometido com minha segurança e recuperação. Saio de situações que parecem inseguras ou inconsistentes com meus objetivos.

13. **Na codependência:** deixo de lado meus próprios interesses para fazer o que os outros querem.

Em recuperação: considero meus próprios interesses em primeiro lugar quando solicitado a participar dos planos de outra pessoa.

14. **Na codependência:** aceito sexo quando quero amor.

Em recuperação: minha sexualidade é baseada em intimidade e conexão genuínas. Eu sei a diferença entre luxúria e amor.

15. **Na codependência:** acredito que a maioria das pessoas são incapazes de cuidar de si mesmas.

Em recuperação: percebo que, com raras exceções, outros adultos são capazes de administrar suas próprias vidas. Meu trabalho é deixá-los fazer isso.

16. **Na codependência:** tento convencer os outros do que eles “devem” pensar e como eles “verdadeiramente” se sentem.

Em recuperação: aceito e valorizo os diferentes pensamentos, sentimentos e opiniões dos outros.

17. **Na codependência:** fico ressentido quando os outros não me deixam ajudá-los.

Em recuperação: sinto-me confortável quando vejo os outros se cuidarem.

18. **Na codependência:** ofereço livremente conselhos e orientações aos outros sem que me peçam.

Em recuperação: sou um ouvinte compassivo e empático, dando conselhos apenas se solicitado diretamente.

19. **Na codependência:** distribuo presentes e favores para aqueles de quem gosto.

Em recuperação: contemplo cuidadosa e honestamente minhas motivações ao me preparar para dar um presente.

20. **Na codependência:** uso o sexo para obter aprovação e aceitação.

Em recuperação: sinto-me amado e me aceito, do jeito que sou.

21. **Na codependência:** preciso ser “necessário” para me relacionar com os outros.

Em recuperação: desenvolvo relacionamentos com base na igualdade, intimidade e equilíbrio.

Ferramentas de Recuperação

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.

As ferramentas são;

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 complementa-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.

AFIRMAÇÕES DE CoDA

Esta são nossas afirmações positivas, compartilhadas por codependentes para codependentes.

Estas frases curtas reforçam parte da nossa recuperação. Elas também podem ser um método de manter o foco nas mudanças que queremos fazer em nossas vidas:

1. Na medida em que progrido em meu processo de recuperação, aceito que recuperação leva tempo.
2. Pratico comportamentos saudáveis de recuperação.
3. Faço reparações quando apropriado.
4. Estou em contato com meu Poder Superior amoroso.
5. Tenho uma visão realista de quem sou eu.
6. Sou importante.
7. Tenho relações íntimas saudáveis.
8. Sou capaz de ouvir sem dar conselhos.
9. Posso identificar e expressar meus sentimentos honestamente.
10. Sou capaz de pedir ajuda quando preciso. Perdô a mim mesmo e aos outros.
11. Estou mudando.
12. Posso lidar com isso.
13. Vale a pena me ouvir.
14. Tomo decisões adequadas.
15. Confio em minhas emoções e pensamentos. Estou aprendendo a compartilhar, sentir e confiar. Tenho apoio de pessoas amáveis.
16. Sou capaz de aceitar mudanças.
17. Confio em minhas intuições.
18. Sou capaz de dizer “não”.
19. Sinto-me confortável comigo e com os outros.
20. Quando sinto raiva, posso expressá-la apropriadamente.
21. Sou uma pessoa única e compartilho minhas características humanas com todos.
22. Minha recuperação está no meu coração.
23. Sou honesto e direto.
24. Sou grato pelo que tenho e pelo que sou.
25. Gosto de mim mesmo e aceito-me como sou.
26. Estou numa maravilhosa jornada de recuperação.

27. Tenho escolhas na vida.
28. Sou um bom amigo e tenho bons amigos.
29. Posso ter prazer.
30. Estou experimentando o milagre da recuperação.
31. Tomo conta de mim mesmo física, emocional e espiritualmente.
32. Tenho um novo senso de pertencimento.
33. Sou grato por ter encontrado o CoDa e um Poder Superior.
34. Meu Poder Superior me acompanha na minha jornada de vida.
35. Sinto-me sereno quando ouço cuidadosamente a voz do meu Poder Superior.
36. Sinto-me calmo quando sou capaz de me desligar.
37. As glórias de ser eu mesmo são as melhores razões de ter nascido.
38. Deus, ajude-me a manter minha vida descomplicada; por favor, mantenha-me simples e claro.
39. Fico consciente da minha recuperação a cada dia.
40. Permito-me apreciar a felicidade que mereço.
41. A serenidade chega nos braços da aceitação.
42. Deus é Deus e eu sou eu.
43. Pratico a humildade sem a preocupação de fazê-lo de forma perfeita.
44. Sentir-me emperrado não significa que eu seja assim.
45. Posso ter equilíbrio e serenidade em minha vida.
46. Que eu seja bom para mim mesmo.
47. Sou tão feliz quanto me permito ser.
48. Sou uma pessoa que vale a pena.
49. Estou aprendendo a estabelecer limites e defendê-los.
50. Respeito os limites das outras pessoas.
51. Minha direção e meu caminho na vida ficam claros para mim através do meu Poder Superior.
52. Sou importante e uma pessoa de valor... para mim, para o meu Poder Superior e para os outros.
53. Medo dos meus sentimentos não os muda... apenas os prolonga.
54. O que preciso fazer no meu dia-a-dia vai ficar claro para mim.
55. Hoje me comprometo.
56. Mereço as coisas boas que acontecem em minha vida hoje.
57. Estou presente em todas as áreas da minha vida.
58. Tenho direito às minhas raivas — Também
59. Sou amoroso — sou amado — sou amável.
60. Posso não ser perfeitamente espirituoso ou inteligente — mas serei sempre perfeitamente eu.
61. Estou melhorando mais e mais! Cometo erros — Não sou um erro.
62. Fico mais saudável quanto mais me conecto com meu Poder Superior.
63. Hoje, abro-me a receber amor — e quando o faço, capacito-me amar aos outros.
64. Sou suficiente e tenho o suficiente.
65. Hoje, permito-me ser eu mesmo.
66. De dentro de mim vem a verdade espiritual da vida.

67. Eu estou bem, estou certo e conseguirei chegar lá!
68. Posso sentir-me confortável não fazendo nada.
69. Sou grato por tudo o que sou.
70. Estou exatamente onde deveria estar.
71. Mereço dar e receber amor de um(a) parceiro(a) igual.
72. O único comportamento sobre o qual tenho algum controle é sobre o meu mesmo.
73. A pessoa mais importante da minha vida sou eu.
74. Meu trabalho sustenta minha vida...; ele não é a minha vida.
75. Não permitirei que o estresse do trabalho afete a maneira como me sinto sobre mim mesmo.
76. Minha alma é como uma borboleta...; preciosa e livre.
77. Sou capaz de mudar.
78. Respeito a mim mesmo porque ajo de acordo com meus próprios valores.
79. tenho direito às minhas alegrias
80. Muitas coisas ficam bem sem a minha direta intervenção.
81. Gosto e valorizo as pessoas da minha vida. Sou um prazer a ser mantido.
82. Há muito pelo que ser feliz — Deus tem algo para mim.
83. Deus me ama porque eu sou especial. Sou um filho de Deus precioso, falível e livre.
84. Quando respiro fundo e relaxo, minha beleza se irradia.
85. Celebro meus pequenos sucessos e falhas.
86. Estou bem orientado, estou sentindo e estou praticando a minha recuperação
87. Confio no meu Poder Superior. Confio em mim mesmo.
88. Meus pontos negativos tornam-se positivos e minha vida muda.
89. As Doze Promessas são minhas — meu espírito está aberto e alerta para recebê-las.
90. Boas coisas acontecem no meu caminho; agarro-me bem a cada uma, pois eu as mereço.
91. Ao dizer “não” fico em contato com o que preciso, tornando minha vida mais controlável.
92. Vou com calma e faço uma coisa de cada vez.
93. Desligo-me dos velhos padrões destrutivos e aprendo novas maneiras de viver.
94. Sou responsável por meus próprios sentimentos, não pelos dos outros.
95. Felicidade é uma escolha — hoje eu a escolho.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

Continue voltando, o segredo está na próxima reunião.

Contato:

E-mail: contato@codabrasil.org.br

Site: www.codabrasil.org.br

Comunicação online: [@codependentesanonimos](#)