

BOAS VINDAS

A maioria de nós, tem procurado maneiras de superar os dilemas, frutos dos conflitos de nossas relações desde a infância. Muitos de nós foram criados em famílias disfuncionais, onde existiam problemas com várias compulsões ou não. Em qualquer um dos casos, constatamos que em nossas vidas a codependência é um comportamento profundamente arraigado.

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

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

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

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



CoDA, Co-Dependentes 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 (Alcoólicos 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 CO-DEPENDÊNCIA ?

Co-dependência é a incapacidade de manter e nutrir relacionamentos saudáveis com os outros e consigo mesmo.

Nos relacionamentos co-dependentes não existe a discussão direta dos problemas, expressão aberta dos sentimentos e pensamentos, comunicação honesta e franca, expectativas realistas, individualidade, confiança nos outros e em si mesmo.

EU SOU CO-DEPENDENTE?

Estas perguntas abaixo servem para identificar possíveis padrões de co-dependência. Somos conscientes que o Autoconhecimento é um assunto muito sério e por sua vez pessoal. Esperamos que sejam-lhe úteis. São elas:

1. Você se sente responsável por outra pessoa? 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 vive tentando agradar aos outros ao invés de agradar a si mesmo?
4. Você vive tentando provar aos outros que é bom o suficiente? Você tem medo de errar?
5. Você vive buscando desesperadamente amor e aprovação?
6. Você tolera abuso para não perder o amor de outras pessoas?
7. Você sente vergonha da sua própria vida?
8. Você tem a tendência de repetir relacionamentos destrutivos?
9. Você se sente aprisionado em um relacionamento? Você tem medo de ficar só?
10. Você tem medo de expressar suas emoções de maneira aberta, honesta e apropriada?
11. Você acredita que se assim o fizer ninguém vai amá-lo?
12. O que você sente sobre mudar o seu comportamento? O que impede-lhe de mudar?
13. Você ignora os seus problemas ou finge que as circunstâncias não são tão ruins?
14. Você vive ajudando as pessoas a viverem? Acredita que elas não sabem viver sem você?
15. 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?
16. Você procura manter-se ocupado para não entrar em contato com a realidade?
17. Você sente que precisa fazer alguma coisa para sentir-se aceito e amado pelos outros?
18. Você tem dificuldade de identificar o que sente? Tem medo de entrar em contato com seus sentimentos como raiva, solidão e vergonha?
19. Você se sente inadequado?
20. Você se flagra constantemente dizendo sim quando quer dizer não?

E AGORA? O QUE FAZER ?

Se você se identificou com algumas destas perguntas, fique tranqüilo, você já não está mais sozinho.

Sugerimos que você participe das reuniões para conhecer outros co-dependentes que estão se recuperando desta doença.

Nós aprendemos por muito tempo a sobreviver a vida, mas em CoDA nós estamos aprendendo a viver a vida.

Não importa o quanto traumático possa ter sido o seu passado ou quanto desesperador possa parecer o seu presente, existe esperança por um novo dia através do Programa de Co-dependentes Anônimos.

Esperamos que você possa encontrar aqui uma nova força interior para viver como um ser precioso e livre.

NOSSO LEMA:

Só por hoje, eu sou a pessoa mais importante da minha vida !

CoDA BRASIL

Site: www.codabrasil.org

- () Eu me sinto envergonhado ao receber reconhecimento, elogios ou presentes.
- () Eu julgo severamente tudo o que penso, digo, ou faço como nunca "bom o suficiente".
- () Eu sou perfeccionista.
- () Eu sou extremamente leal e permaneço muito tempo em situações prejudiciais.
- () Eu não peço para que os outros conheçam minhas necessidades ou desejos.
- () Eu não me percebo como uma pessoa amável e que vale a pena.
- () Eu assumo compromissos acima dos meus próprios valores e integridade para evitar rejeição ou raiva dos outros.

Depois de completar esta lista de conferência, sugerimos que você continue assistindo as reuniões de **CoDA** durante várias semanas. Procure por companheiros em quem você acredita que possa confiar e discutir com eles, suas respostas da lista de conferência. Se você vier a aceitar que realmente é um co-dependente, então você estará pronto para procurar um padrinho e começar os **DOZE PASSOS** para sua recuperação.



VOCÊ É Co-DEPENDENTE?

Muitos de nós lutamos com as perguntas:

O que é co-dependência? Eu sou co-dependente? Queríamos definições precisas e um diagnóstico criterioso antes que nos decidíssemos. Co-Dependentes Anônimos, como está declarado na Oitava Tradição, é uma Irmandade não-profissional. Não oferecemos nenhuma definição ou diagnóstico criterioso para a co-dependência e respeitosamente deixamos para os profissionais da Psiquiatria e Psicologia realizarem esta tarefa. O que nós oferecemos, a partir da nossa própria experiência são atitudes, características e comportamentos que descrevem como e o quanto nossas histórias foram Co-Dependentes.

Acreditamos que a recuperação começa com um Auto-Diagnóstico honesto. Viemos a aceitar nossa inabilidade para manter e nutrir relacionamentos saudáveis com outros e com nós mesmos. Começamos a reconhecer que a causa estava enterrada e existente há muito tempo em padrões destrutivos de viver. Achamos que estes padrões podem cair dentro de categorias gerais: ser submisso e agradável aos outros e controlador e manipulador dos outros.

Sugerimos que possa ser útil usar as anotações: **Sempre, Normalmente, Às vezes, Nunca.**

PADRÕES DE CONTROLE

- () Eu preciso ser "necessário" para poder manter uma relação com os outros.
- () Eu espero pela aprovação dos outros com relação aos "meus pensamentos, sentimentos e comportamentos" acima da minha própria aprovação.
- () Eu concordo com os outros para que assim, eles gostem de mim.
- () Eu centralizo minha atenção em proteger os outros.
- () Eu acredito que a maioria das outras pessoas é incapaz de tomar conta delas.

- () Eu conto os pontos das "boas ações e favores", me magoando quando eles não são "reembolsados".
- () Eu sou muito qualificado em adivinhar como as outras pessoas estão se sentindo.
- () Eu me antecipo em reconhecer as "necessidades e desejos" dos outros antes que eles peçam para que sejam reconhecidos.
- () Eu fico ressentido quando outros não me deixam ajudá-los.
- () Eu sou tranqüilo e eficiente nas situações de crise das outras pessoas.
- () Eu só me sinto bem ao meu respeito quando estou ajudando os outros.
- () Eu ofereço livremente conselhos e sugestões para outros sem ser perguntado.
- () Eu me afasto dos meus próprios interesses para fazer o que os outros querem
- () Eu só peço por ajuda e nutrição, mesmo assim relutantemente, quando estou doente.
- () Eu não consigo tolerar ver os outros sofrendo.
- () Eu me dou generosamente e presto favores para aqueles com os quais me preocupo.
- () Eu faço uso do sexo para ganhar aprovação e aceitação.
- () Eu tento convencer os outros de como eles "verdadeiramente" pensam e devem "se sentir".
- () Eu me percebo completamente desinteressado por mim mesmo e dedicado pelo bem-estar dos outros.

PADRÕES DE SUBMISSÃO

- () Eu assumo responsabilidade pelos sentimentos e comportamentos dos outros.
- () Eu me sinto culpado pelos sentimentos e comportamentos dos outros.
- () Eu tenho dificuldades para identificar o que estou sentindo.
- () Eu tenho dificuldades para expressar o que estou sentindo.
- () Eu tenho medo da minha raiva, contudo às vezes me torno irado.
- () Eu me preocupo como os outros podem responder aos meus sentimentos, opiniões e comportamentos.
- () Eu tenho dificuldades para tomar decisões.
- () Eu tenho medo de ser ferido e/ou rejeitado pelos outros.
- () Eu minimizo, altero ou nego como verdadeiramente me sinto.
- () Eu sou muito sensível com relação ao que os outros estão sentindo a ponto de sentir o mesmo.
- () Eu tenho medo de expressar opiniões ou sentimentos diferentes.
- () Eu estimo as opiniões e sentimentos dos outros mais que os meus próprios.
- () Eu coloco as necessidades e desejos das outras pessoas antes dos meus.