

## I DODICI PASSI DI CO-DIPENDENTI ANONIMI ©

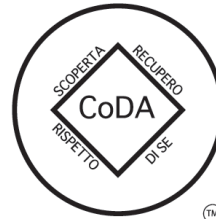
1. Abbiamo ammesso di essere impotenti nei confronti degli altri e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, per come noi possiamo concepire Dio.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi, e ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Abbiamo chiesto umilmente a Dio di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutti coloro a cui avevamo fatto del male, e deciso di fare ammenda nei confronti di tutti loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda nei confronti di queste persone, quando ciò è stato possibile, tranne quando, così facendo avremmo potuto danneggiare loro oppure altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, per come noi possiamo concepire Dio, pregando solo per la conoscenza della Sua volontà nei nostri confronti e per la forza di compierla.
12. Avendo ottenuto, come risultato di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri codipendenti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

## I DODICI PASSI SONO RIPRODOTTI E ADATTATI CON L'AUTORIZZAZIONE DI ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

I Dodici Passi sono riprodotti e adattati con l'autorizzazione di Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Questa autorizzazione non significa che AA abbia revisionato o approvato il contenuto di questa pubblicazione, né che AA sia d'accordo con le opinioni espresse in questo documento. AA è un Programma di recupero esclusivamente dall'alcolismo; l'uso dei Dodici Passi in relazione a programmi o attività che derivano dal modello di AA, ma che trattano altri problemi, non implica il contrario.

## I DODICI PASSI DI ALCOLISTI ANONIMI

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano diventate incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio come noi potremmo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potremmo concepirLo, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.



### Per informazioni su CoDA Italia:

[info@codipendentianonimi.it](mailto:info@codipendentianonimi.it)

tel: 3475596113

sito web: [www.codipendenti-anonimi.it](http://www.codipendenti-anonimi.it)

ordini letteratura: [letteratura@codipendenti-anonimi.it](mailto:letteratura@codipendenti-anonimi.it)

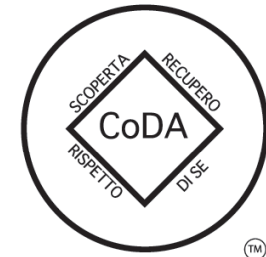
This is a translation of CoDA Conference endorsed literature

Copyright 1994©

Questa è una traduzione di letteratura approvata dalla conferenza CoDA

Traduzione 2015

# Che cosa è



Gruppo:

Telefono:

Indirizzo:

Giorno di apertura:

Orario di apertura:

## **CODA È...**

Co-Dipendenti Anonimi è un'associazione di uomini e donne che hanno l'obiettivo comune di imparare a stabilire relazioni sane. L'unico requisito per esserne membri è il desiderio di avere relazioni sane e soddisfacenti. Ci riuniamo per sostenerci reciprocamente e per condividere un percorso alla scoperta del nostro vero sé imparando ad amare noi stessi.

L'esperienza viva del Programma offre ad ognuno di noi l'opportunità di diventare sempre più onesto con se stesso, per quel che riguarda le sue vicende personali ed i propri comportamenti codipendenti. Ci affidiamo ai Dodici Passi ed alle Dodici Tradizioni come fonte di conoscenza e di saggezza. Sono questi i principi che stanno alla base del nostro Programma e che ci guidano nel nostro impegno per sviluppare relazioni oneste e soddisfacenti con noi stessi e con gli altri. In CoDA ognuno di noi impara a costruire un ponte tra sé ed un proprio Potere Superiore lasciando agli altri la libertà di fare altrettanto. Questo processo di rinnovamento è un dono di recupero per ognuno di noi. Attraverso l'impegno attivo nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi, ciascuno può far entrare nella sua vita una nuova gioia, accettazione e serenità.

## **COS'È LA CODIPENDENZA**

Molti di noi si tormentano domandandosi: Cos'è la codipendenza? Sono codipendente? Vogliamo definizioni precise e criteri diagnostici sulla base dei quali prendere una decisione; CoDA, come afferma l'Ottava Tradizione, è un'associazione non professionale, non da definizioni e non fornisce criteri diagnostici per la codipendenza. Ciò che possiamo offrire è l'esperienza di atteggiamenti e comportamenti caratteristici che descrivono come sono state le nostre storie di codipendenti. Siamo convinti che il recupero incominci con una onesta auto-diagnosi. Noi arriviamo così ad accettare la realtà che non siamo capaci di mantenere relazioni sane e costruttive con noi stessi e con gli altri. Riconosciamo che la causa di ciò sta in modelli di vita distruttivi radicati in noi da tempo. diamo qui una descrizione di questi modelli come strumento di confronto e di auto-valutazione utili in particolare per i nuovi venuti.

## **SCHEMI DI NEGAZIONE: CODIPENDENTI SPESSO**

- Hanno difficoltà a identificare ciò che provano.
- Minimizzano, alterano o negano ciò che sentono davvero.
- Percepiscono se stessi come totalmente altruisti e dediti al benessere degli altri.
- Mancano di empatia per i sentimenti e i bisogni degli altri
- Etichettano gli altri con le loro stesse caratteristiche negative.

- Credono di potersi prendere cura di se stessi senza aiuto da parte degli altri.
- Mascherano il dolore dietro molte cose come la rabbia, l'umorismo o l'isolamento.
- Non riconoscono la mancanza di disponibilità delle persone verso le quali sono attratte.

## **SCHEMI DI BASSA AUTOSTIMA: I CODIPENDENTI SPESSO...**

- Hanno difficoltà a prendere decisioni.
- Giudicano severamente ciò che pensano, dicono o fanno come non sufficiente.
- Sono imbarazzati nel ricevere riconoscimenti, lodi o doni.
- Valutano l'approvazione degli altri riguardo al loro modo di pensare, sentire e comportarsi più della propria.
- Non percepiscono se stessi come persone amabili o meritevoli.
- Ricercano approvazione ed elogi per evitare di sentirsi inferiori agli altri.
- Hanno difficoltà ad ammettere uno sbaglio.
- Hanno bisogno di apparire bene agli occhi degli altri e possono perfino mentire per fare una buona impressione.
- Sono incapaci di identificare o chiedere ciò di cui hanno bisogno e ciò che vogliono.
- Si percepiscono superiori agli altri.
- Fanno affidamento sugli altri per il loro senso di sicurezza.
- Hanno difficoltà a cominciare un progetto, a rispettare le scadenze e a portarlo a termine.
- Hanno delle difficoltà a stabilire delle priorità sane e dei confini.

## **SCHEMI DI SOTTOMISSIONE: I CODIPENDENTI SPESSO...**

- Sono estremamente leali, rimanendo in situazioni dannose troppo a lungo.
- Scendono a compromessi riguardo ai loro valori e alla loro integrità per evitare il rifiuto o la rabbia altrui.
- Mettono da parte i propri interessi per fare quello che vogliono gli altri.
- Sono troppo concentrati sui sentimenti degli altri e se ne fanno carico.
- Hanno paura di esprimere le loro convinzioni, opinioni e sentimenti quando differiscono da quelli degli altri.
- Accettano sesso quando invece vorrebbero amore.
- Prendono decisioni senza curarsi delle conseguenze.
- Abbandonano la loro verità per ottenere l'approvazione degli altri o per evitare il cambiamento.

## **SCHEMI DI CONTROLLO: I CODIPENDENTI SPESSO...**

- Credono che le persone siano incapaci di prendersi cura di se stesse.
- Cercano di convincere gli altri riguardo a ciò che dovrebbero pensare, fare o sentire.
- Offrono gratuitamente consigli e guida senza che gli sia stato chiesto.
- Si risentono se gli altri rifiutano il loro aiuto o i loro consigli.
- Elargiscono doni e favori a coloro che vogliono influenzare.
- Usano le attenzioni sessuali per ottenere l'approvazione e l'accettazione.
- Hanno bisogno di sentirsi indispensabili per avere delle relazioni con gli altri.
- Richiedono che i loro bisogni siano soddisfatti dagli altri.
- Usano il fascino e il carisma per convincere gli altri della loro capacità di essere compassionevoli e premurosi.
- Utilizzano le critiche e la vergogna per sfruttare gli altri emotivamente.
- Si rifiutano di cooperare, fare compromessi o negoziare.
- Utilizzano il linguaggio del recupero nel tentativo di controllare il comportamento degli altri.
- Fingono di essere d'accordo con gli altri per ottenere ciò che vogliono.

## **SCHEMI DI EVITAMENTO/ELUSIONE: I CODIPENDENTI SPESSO...**

- Agiscono in modi che invitano gli altri a rifiutarli, a svergognarli, o a esprimere rabbia verso di loro.
- Giudicano severamente ciò che pensano, dicono o fanno gli altri.
- Evitano l'intimità emotiva, fisica o sessuale per mantenere la distanza.
- Permettono alla dipendenza da persone, luoghi e cose di sviarli dal raggiungimento dell'intimità nelle relazioni.
- Usano una comunicazione indiretta o evasiva per evitare il confronto o il conflitto.
- Sminuiscono la loro capacità di avere relazioni sane rifiutandosi di usare gli strumenti di recupero
- Reprimono i loro sentimenti o bisogni per evitare di sentirsi vulnerabili.
- Attirano le persone verso di sé, ma quando gli altri si avvicinano li respingono
- Si rifiutano di lasciar andare la loro ostinazione per evitare di arrendersi ad un potere più grande di loro.
- Credono che le manifestazioni di affetto siano un segno di debolezza.
- Rifiutano di esprimere apprezzamento.