



## **Benvenuto in Co-Dipendenti Anonimi** (Versione lunga)

Vi diamo il benvenuto a Co-Dipendenti Anonimi, un Programma di recupero dalla codipendenza in cui ognuno di noi può condividere esperienza, forza e speranza, nello sforzo di trovare libertà dove c'era schiavitù e pace dove c'era conflitto, in tutte le nostre relazioni, tanto con noi stessi che con gli altri.

La maggior parte di noi ha cercato in molti modi di superare i problemi prodotti dai conflitti nelle relazioni. Alcuni erano cresciuti in famiglie afflitte da dipendenze di qualche genere, altri invece no. In entrambi i casi abbiamo dovuto riconoscere che la codipendenza è per tutti noi un modo d'essere profondamente radicato e compulsivo.

Abbiamo tentato di usare gli altri, il nostro "partner", gli amici, persino i nostri figli, come unica fonte di identità, di auto-valutazione e di benessere, nel tentativo di riparare dentro di noi le perdite emozionali subite nel passato. Le nostre storie possono includere altre potenti forme di dipendenza con cui, in certi periodi, abbiamo cercato di fronteggiare gli effetti della nostra codipendenza.

Tutti noi abbiamo imparato a sopravvivere, ma in CoDA stiamo imparando a vivere la vita. Applicando i Dodici Passi ed i principi che abbiamo trovato in CoDA alla nostra vita quotidiana ed alle nostre relazioni, presenti e passate, possiamo sperimentare una nuova libertà dal nostro modo di vivere autodistruttivo. È un processo di crescita individuale. Cresciamo secondo i nostri ritmi e continueremo a farlo se rimarremo aperti alla volontà che Dio, come noi possiamo concepire Dio, manifesta giorno dopo giorno a ciascuno di noi.

Nella condivisione troviamo uno strumento di identificazione ed un aiuto per liberarci dalle costrizioni emozionali del passato e dal controllo compulsivo del presente.

Non importa quali siano stati i traumi che hai subito nel passato e quanto privo di speranza ti sembri il tuo presente; nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi c'è speranza in un nuovo giorno. Non avrai più bisogno di affidarti agli altri come ad un potere più grande di te. Potrai invece trovare qui una nuova forza diventando ciò che Dio voleva che tu fossi: un Essere Prezioso e Libero.