



## **Benvenuto in Co-Dipendenti Anonimi**

(Versione breve)

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 codipendenza è un comportamento profondamente radicato e compulsivo. Essa è stata generata in noi dalle disfunzioni, moderate in alcuni casi, estreme in altri, dei sistemi familiari in cui siamo cresciuti. Abbiamo tentato di usare gli altri come unica fonte di identità, di autovalutazione 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 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 e 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. La condivisione ci aiuta a liberarci dalle costrizioni emozionali del passato e dal controllo compulsivo del presente.

Per quanto traumatico possa sembrarti il tuo passato e disperato il tuo presente, nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi c'è speranza in un nuovo giorno. Che tu possa trovare una nuova forza diventando come Dio voleva che tu fossi: prezioso e libero.